# Rhestr wirio cyfathrebu effeithiol

Gwrando gweithredol

* Mae cyfathrebu effeithiol yn broses ddwy ffordd a dyna pam mae gwrando gweithredol mor bwysig
* Bydd gwrando gweithredol yn golygu bod angen i chi ganolbwyntio'n fanwl ar yr hyn y mae'r person arall yn ei ddweud
* Mae gallu cyfathrebu'n effeithiol yn golygu eich bod yn wrandäwr da

Cyfathrebu dieiriau

* Dylech sylwi ar fathau o gyfathrebu dieiriau gan gynnwys iaith y corff, cyswllt llygaid a thôn y llais. Er enghraifft, os nad yw'r sawl sy'n cael ei oruchwylio gennych yn edrych i fyw eich llygaid, efallai ei fod yn cuddio rhywbeth neu'n teimlo'n anghyfforddus am rannu gwybodaeth gyda chi. Neu efallai ei fod yn teimlo'n nerfus neu'n swil. Os felly, meddyliwch am sut y gallwch chi ei helpu i deimlo’n gartrefol
* Mae'n bwysig siarad mewn ffordd gyfeillgar a pheidio â chynhyrfu. Bydd hyn yn helpu pobl i deimlo'n gyfforddus yn eich cwmni a'u hannog i siarad yn agored â chi
* Cofiwch edrych i fyw llygaid yr unigolyn sy'n cael ei oruchwylio gennych wrth siarad ag ef. Bydd hyn yn helpu i atgyfnerthu'r ffaith eich bod yn canolbwyntio ar eich sgwrs (ond cofiwch am unrhyw wahaniaethau diwylliannol ac a yw hyn yn briodol ar gyfer y bobl rydych yn eu goruchwylio)
* Meddyliwch am gynllun yr ystafell, gan osgoi rhwystrau fel desg rhyngoch chi a'r unigolyn rydych yn ei oruchwylio, a chofiwch eistedd ar yr un lefel ag ef neu hi.

## Eglurder

* Ceisiwch siarad mor glir â phosibl ac osgoi malu awyr. Os ydych chi'n siarad yn frysiog am feysydd penodol heb gyfleu eich neges yn glir, ni fydd yr unigolyn o dan eich goruchwyliaeth yn deall beth rydych chi’n ceisio ei ddweud

Ymddwyn yn gyfeillgar

* Bydd dull proffesiynol, ond cyfeillgar a phersonol o gyfathrebu â'r unigolyn dan eich goruchwyliaeth yn helpu i greu man diogel lle gallwch gyfathrebu'n onest ac yn agored gyda'ch gilydd. Er enghraifft, gallech ddechrau'r sesiwn trwy ofyn cwestiynau fel "Sut wyt ti?" "Gest ti benwythnos da?" ac yn y blaen

## Empathi

* Trwy ddangos empathi, byddwch yn gallu deall safbwynt yr unigolyn o dan eich goruchwyliaeth yn well, hyd yn oed os nad ydych chi'n cytuno ag ef
* Trwy wrando'n weithredol ar yr hyn y mae'r unigolyn o dan eich goruchwyliaeth yn ei ddweud wrthych, bydd yn haws dangos empathi tuag at ei deimladau

## Meddwl agored

* Trwy ddangos empathi a gwrando'n weithredol ar yr unigolyn o dan eich goruchwyliaeth, bydd yn haws i chi gadw meddwl agored a bod yn hyblyg yn ystod sesiynau goruchwylio. Hefyd, byddwch yn fwy parod i glywed safbwyntiau gwahanol nad ydych yn cytuno â nhw bob amser.