

Bod yn glwb neu'n gymdeithas

Rheoli cyllideb

Cynnwys

Cynllunio Sesiynau	3
Amcanion y sesiwn	3
Amcanion dysgu	3
Dull	3
Adnoddau angenrheidiol	3
Amseru a awgrymir	3
Cynnal y sesiwn	5
Rhagarweiniad	5
Torri'r iâ	5
Tanio syniadau	5
Araith gan y tiwtor	5
Gwaith grŵp	5
Adborth/Trafodaeth	6
Araith gan y tiwtor gyda thafleenni	6
Gwaith grŵp	9
Adborth/Trafodaeth	10
Araith gan y tiwtor gyda thafleenni	10
Crynodeb ac Adolygiad	10

Cynllunio sesiynau

Sgiliau dan sylw
Pendantrwydd
Hunan-ymwybyddiaeth

Cynllunio Sesiynau

Amcanion y sesiwn

Mae'r ymarferiad hwn wedi'i anelu at drysoryddion clybiau a chymdeithasau. Dylai eu hannog nhw i feddwl am eu cyfrifoldebau a chydabod y gosb a roddir ar glybiau neu gymdeithasau sy'n gorwario'r cyllidebau a bennwyd iddynt, yn ogystal â'u galluogi i ymarfer dweud 'Na'.

Amcanion dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn hon bydd y rheiny sy'n cymryd rhan yn gallu:

- nodi rhai o'r sgiliau sy'n eu hangen arnoch i fod yn drysorydd effeithiol mewn clwb neu gymdeithas
- datgan manteision cyllidebu da
- esbonio'r hyn a olygir wrth gyfathrebu pendant
- ymarfer dweud "Na"

Dull

Bydd yr ymarferiad yn cynnwys rhagarweiniad byr i'r grŵp yn ei gyfarwydd, gêm sefyll mewn rhes, tanio syniadau ac yna gweithio mewn grwpiau llai. Ceir cyfle i adrodd yn ôl a thanio syniadau, wedyn bydd yr hyfforddwr yn annerch y grŵp. Dilynir hyn â gwaith mewn parau, adrodd yn ôl a thrafodaeth fer ar y diwedd.

Adnoddau angenrheidiol

- Siart troi a phennau
- Sleidiau a chyfleusterau taflunydd (os ydych chi wedi dewis cynhyrchu rhai)

Amseru a awgrymir

Rhagarweiniad	5 munud
Gemau sefyll mewn rhes	5 munud
Tanio syniadau	5 munud
Grwpiau llai	10 munud
Adrodd yn ôl	10 munud
Tanio syniadau	5 munud
Cyflwyniad gan yr hyfforddwr	10-15 munud
Gwaith mewn parau/chwarae rôl	10 munud
Adrodd yn ôl	10-15 munud
Cyflwyniad gan yr hyfforddwr (neu ddsbarthu taflenni)	5 munud
Crynodeb	5munud

Cyfanswm amser = 1 awr 25 munud

Cynnal y sesiwn

Cynnal y sesiwn

Rhagarweiniad

1. Dechreuwch drwy amlinellu nodau ac amcanion dysgu'r ymarferiad. Esboniwch sut bydd y sesiwn yn cael ei chynnal, h.y. y dulliau y byddwch chi'n eu defnyddio a pha sgiliau byddwch chi'n eu datblygu.

- Rhifedd
- Sgiliau trefnu
- Llygad craff o ran yr hyn sy'n realistig o ran costau
- Sgiliau codi arian (mae'n bosib y bydd rhai'n anghytuno)

Torri'r iâ

2. Dwedwch wrth y grŵp eich bod chi am ddysgu ychydig ynglŷn â'r cyllidebau sydd dan sylw cyn i chi ddechrau. Gofynnwch iddyn nhw ffurfio llinell mewn rhan o'r ystafell sydd â digon o le i symud o amgylch ynddo. Unwaith iddyn nhw wneud hynny, dwedwch wrthynt eich bod am iddyn nhw aildrefnu eu hunain yn nhrefn yr wyddor yn ôl eu henw cyntaf. Nodwch pa ben i'r rhes fydd 'A' (e.e. Andrew).

Unwaith iddyn nhw wneud hynny, gofynnwch iddyn nhw alw eu henw cyntaf ac enw eu clwb neu gymdeithas. Nawr gofynnwch iddyn nhw ffurfio rhes yn ôl maint cyllideb eu clwb neu gymdeithas.

Pen y rhes oedd yn cynrychioli'r llythyren 'A' nawr yw'r gyllideb leiaf. Unwaith iddyn nhw wneud hyn, gofynnwch iddynt alw maint eu cyllideb.

Diolchwch i'r grŵp a gofynnwch iddyn nhw ddychwelyd i'w seddi.

Tanio syniadau

3. Trowch at y siart troi a thrafodwch syniadau ynglŷn â'r sgiliau a'r nodweddion sy'n angenrheidiol i fod yn drysorydd da. Dylai'r rhestr fod yn weddol hir, a gall gynnwys:
 - Pendantsrwydd
 - Sgiliau cyfathrebu
 - Sgiliau rheoli ariannol/sgiliau cyllidebu

Os na fyddan nhw'n awgrymu pendantrwydd, awgrymwch i'r grŵp: *"Beth am bendantrwydd?"* Os bydd rhywun yn cytuno, gofynnwch iddyn nhw pam eu bod nhw'n meddwl y dylid ei gynnwys. (Yn y bôn, mae angen pendantrwydd gan fod rhaid i drysoryddion ddweud "na" weithiau i awgrymiadau ynglŷn â sut y dylai arian gael ei wario.

Yn ddelfrydol, dylai'r grŵp wybod hyn.)

Araith gan y tiwtor

Unwaith iddyn nhw orffen, treuliwch ychydig o amser yn adrodd yn ôl:

"Rydych chi wedi llunio rhestr dda. Er efallai na fydd gennych chi'r holl sgiliau a'r nodweddion hyn eto, bydd y flwyddyn sydd o'ch blaen yn eich annog i ddatblygu'r rhan fwyaf ohonynt. Dylai hyn eich helpu i reoli twf unrhyw ddyledion a darparu profiad fydd o fantais i chi ar ôl i chi adael y coleg. Mae llawer o'r sgiliau rydych wedi'u nodi'n sgiliau trosglwyddadwy allweddol – h.y. maen nhw'n ddefnyddiol mewn amryw o wahanol sefyllfaoedd. Hyd yn oed os nad yw eich swydd yn y dyfodol yn ymwneud ag arian a chyllidebau, bydd cyflogwr yn gosod gwerth ar eich profiad."

Atgoffwch y grŵp y byddan nhw'n edrych ar bendantrwydd yn nes ymlaen. Gosodwch y papur siart troi ar y wal.

Gwaith grŵp

4. Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai o 4 neu 5 a gofynnwch iddyn nhw feddwl am o leiaf un

rheswm yr un pam ddylai'r arian mae undeb y myfyrwyr yn ei roi iddynt fod yn bwysig iddynt. Bydd ganddyn nhw 10 munud.

Pan fyddan nhw'n dechrau mynd ati, symudwch yn gyflym o amgylch y grwpiau i sicrhau bod popeth yn iawn, i'w hannog a sicrhau eu bod yn gweithio'n gyflym.

Adborth/Trafodaeth

5. Gofynnwch i un o'r grwpiau eu darllen i'r gweddill, tra byddwch chi'n ysgrifennu ffurf gryno ohonynt ar y siart troi. Gall rhai ohonynt fod yn ddoniol neu'n gellweirus, ond ychwanegwch nhw ta waeth. Wedyn gofynnwch i'r lleill a oedd ganddyn nhw resymau eraill, ac ychwanegwch y rhain at y siart. Ddiwedd y drafodaeth, tynnwch sylw at y pwyntiau canlynol:

- Mae clybiau a chymdeithasau sy'n ofalus o'r arian a glustnodir iddynt ac sy'n cyllidebu'n ofalus, yn fwy tebygol o gael cynnydd yn eu cyllidebau y flwyddyn nesaf.
- Gellir trosglwyddo unrhyw ddyledion i'r flwyddyn nesaf (gwiriwch a yw hyn yn berthnasol yn eich undeb)
- Mae'r arian sydd ar gael i undebau myfyrwyr, wrth reswm, y gyfyngedig, ac maen nhw'n cefnogi sawl achos da. Mae rhai o'r rhain, yn rhinwedd yr hyn maen nhw'n yn ei wneud, yn cael cymorthdal (e.e. cynghorydd lles). Gall clybiau a chymdeithasau greu eu hincwm eu hunain, gan leihau eu costau (drwy nawdd, er enghraifft). Gallai methu cadw o fewn cyllidebau felly arwain at brisiau uwch yn y bar a/neu ostyngiad mewn gwasanaethau eraill.

Tynnwch y papur siart troi'n rhydd a gosodwch ef ar y wal.

6. Ysgrifennwch y gair '*pendant*' ar y siart troi a gofynnwch i'r grŵp gyhoeddi'r hyn ddaw i'r meddwl pan fyddan nhw'n gweld y gair. Ysgrifennwch eu hawgrymiadau o dan hyn.

Araith gan y tiwtor gyda thafleini

7. Darllenwch drwy'r tafleini a defnyddiwch yr wybodaeth allweddol ganlynol i draddodi arraith fer ar bendantrwydd:

(Noder: does dim angen i chi ddarllen y cwbl - dewiswch yr wybodaeth sydd orau ar gyfer eich myfyrwyr!)

Beth yw pendantrwydd?

Hanfod "pendantrwydd" yw diffuantrwydd, sef bod yn bendant, yn sicr neu'n ddiawms. Mae cael gwybod amdanoch chi eich hun, eich syniadau, eich teimladau a'ch ymddygiad, yn allweddol i bendantrwydd. Mae hyn wedyn yn caniatáu i chi ganfod yr hyn rydych chi'n wirioneddol ei eisiau, yn hytrach na pharhau ag ymddygiad rydych wedi'i ddysgu gan eraill, a all fod yn anfodddhaol i chi.

Serch hynny, mae mwy i bendantrwydd na chi eich hun. Mae pendantrwydd yn caniatáu i ni edrych ar y rheiny sydd o'n hamgylch, ac yn ein dysgu i wneud ein meddyliau, ein teimladau a'n hymddygiad yn glir; tra'n parchu eraill, ac yn parchu eu hawliau i wneud yr un peth. Felly, nid cael eich ffordd eich hun yw pendantrwydd, ond od yn eglur ynglŷn â'r hyn rydych chi eisiau, gwrando ar yr hyn mae pobl eraill ei eisiau, a gweithio tuag at gyfaddawd sy'n cynnig parch rhwng y naill a'r llall.

Hawliau a chyfrifoldebau pendantrwydd Er mwyn bod yn bendant, mae credu mewn hawliau (eich rhai chi a rhai pobl eraill), a pharodrwydd i dderbyn cyfrifoldebau'n hollbwysig. Mae derbyn hawliau pendantrwydd, ar ein rhan ni ac ar ran pobl eraill, yn rhan ganolog o newid i ymddygiad mwy pendant.

Dyma hawliau pendantrwydd:

mae croeso i chi eu hysgrifennu ar ddarn o bapur siart troi wedi'i baratoi ymlaen llaw neu eu rhoi nhw ar sleid)

- Mae gen i'r hawl i fynegi fy nheimpladau, fy anghenion a fy marn, a disgwyl i bobl eraill eu parchu
- Mae gen i'r hawl i ystyried fy anghenion fy hun
- Mae gen i'r hawl i holi
- Mae gen i'r hawl i ddweud na, heb deimlo'n euog
- Mae gen i'r hawl i beidio â deall
- Mae gen i'r hawl i lwyddo yn fy rhinwedd fy hun
- Mae gen i'r hawl i wneud camgymeriadau

- Mae gen i'r hawl i newid fy meddwl
- Mae gen i'r hawl i ddewis peidio â bod yn bendant
- Mae gen i'r hawl i fod yn fi fy hun

Dyma'r cyfrifoldebau sy'n perthyn i fod yn bendant:

- Byddaf yn parchu hawliau personol pobl eraill fel yr amlinellwyd uchod
- Byddaf yn bendant ynglŷn â fy hawliau mewn ffordd resymol a chyfrifol
- Ni fyddaf yn disgwyl cael fy ffordd fy hun

Manteision bod yn bendant Mae effeithiau ymddygiad pendant fel arfer yn amlygu eu hunain yn eich gallu i wneud pethau'n well nag o'r blaen. Mae ymddygiad pendant yn meithrin ymddygiad pendant, fel eich bod chi'n aml yn sylwi bod pobl eraill yn gweithio gyda chi yn hytrach nag yn eich erbyn. Mae'n anrffod y byddwch chi'n derbyn yn yr hyn rydych chi'n ei roi ... mae ymddygiad bygythiol yn meithrin ymddygiad bygythiol yn yr un ffordd! Sawl ffrwgd sydd wedi dechrau oherwydd bod un person yn cyfathrebu negeseuon bygythiol? Mae ymddygiad dymunol, clir a gonest yn caniatáu i bobl eraill ymddwyn yn yr un modd, gan ei gwneud yn bosib ffurfio perthynas dda; ac mewn sefyllfa waith, deilliannau o ansawdd uchel.

Ar yr un pryd, oherwydd nad yw pendantrwydd yn ymwneud ag anwybyddu nac yn anwybyddu anghenion a dyheadau pobl eraill, byddwch chi'n eu hannog i fynegi eu hanghenion nhw i chi hefyd.

Mae pobl bendant yn aml yn creu'r argraff eu bod nhw'n hyderus. Mae hyn oherwydd eu bod nhw'n onest â nhw eu hunain, heb orfod poeni ynglŷn â'r hyn maen nhw wedi'i ddweud wrth bwy. Unwaith i rywun ddefnyddio iaith bendant a siarad am eu hanghenion, eu dyheadau a'u teimladau, does ganddyn nhw ddim byd i'w guddio ac o'r herwydd gallan nhw fod yn llawer mwy hyderus ynglŷn â nhw eu hunain.

Mae bod yn bendant yn golygu bod modd i chi gymryd cyfrifoldeb go iawn drosoch chi eich hun. Gallwch chi symud i ffordd o feio pobl eraill ac yn hytrach cymryd cyfrifoldeb llawn am eich teimladau, eich syniadau a'ch ymddygiad.

Mae bod yn bendant yn rhoi cyfle i chi arbed egni nerfus. Gan nad ydych chi bellach yn poeni'n ddiangen ynglŷn â phechu pobl eraill, gallwch chi fyw'n gyfforddus ochr yn ochr â nhw.

Felly mae bod yn bendant yn ymwneud â chredu, mewn unrhyw sefyllfa:

- bod gennych chi anghenion sydd angen eu diwallu
- bod gan bobl eraill anghenion sydd angen eu diwallu
- bod gennych chi hawliau hefyd, yn ogystal â nhw
- bod gennych chi rywbeth i'w gyfrannu ac mae ganddyn nhw hefyd
- ond mae'n ymwneud â bod yn chi eich hun hefyd

Arddulliau ymddygiad eraill

Y ddau fath arall o ymddygiad sy'n ffurfio dewisiadau ymddygiad pobl yw: ymosodol a goddefol. Mae'n draddodiadol i'r rhan fwyaf o bobl ystyried menywod yn oddefol a dynion yn ymosodol. Yn y gymdeithas gyfoes, nid dyma yw'r achos bellach. Mae'n bwysig deall y gwahaniaethau rhwng y mathau hyn o ymddygiad, yn ogystal â sicrhau wrth newid i ffordd bendant o fod, nad ydych chi'n mynd â rhai mathau eraill o ymddygiad gyda chi.

Ymosodol

Mae pobl yn dysgu bod yn ymosodol am amryw o resymau, ac mae hyn fel arfer yn dechrau pan fyddwch chi'n ifanc iawn. Mae'n cyfeirio at yr ymddygiad sefyll dros eich hawliau rydych chi'n ei ddysgu, ond mewn ffordd sy'n mynd yn groes i hawliau pobl eraill. Mae'n aml yn cynnwys anwybyddu neu ddiystyru anghenion eraill, wrth fynegi eich teimladau, eich syniadau a'ch dyheadau mewn ffordd briodol.

Nod ymddygiad ymosodol fel arfer yw ennill ar unrhyw bris, ac anaml mae hyn yn gwneud i chi deimlo'n dda ynglŷn â chi eich hun.

Bydd effaith ymddwyn yn ymosodol ar bobl eraill yn dibynnu arnyn nhw. Bydd rhai'n eich edmygu am hyn, a gall pobl gael elfen o gryfder o sefyllfaoedd fel y rhain. Bydd y rhan fwyaf o bobl, serch hynny, yn arbennig os byddan nhw'n dioddef eich ymddygiad ymosodol, yn

cael eu brifo, eu bychanu, a gallan nhw fod eisiau canfod ffordd o ddial arnoch, naill ai'n agored neu'n fwy dirgel. Mae'n deg dweud nad yw bod yn ymosodol bob amser y gweithio, h.y. byddwch chi wedi cael y canlyniad roeddech chi ei eisiau o sefyllfa, ond rydych chi wastad yn talu'r pris, sef y negatifrwydd sy'n perthyn i'ch buddugoliaeth. Felly, mae'n opsiwn cyfyngedig ac yn strategaeth sydd ag iddi lefel uchel o risg.

Goddefol

Mae ymddygiad sydd ddim yn bendant, neu sydd yn oddefol, yn ymddygiad a gaiff ei ddysgu - rôl sy'n draddodiadol yn gysylltiedig â menywod. Fel arfer, mae'n golygu methu dweud yr hyn rydych chi'n ei feddwl, ei angen neu ei eisiau, yn y fath ffordd sy'n ei gwneud yn hawdd i bobl eraill eich anwybyddu. Hefyd, gall olygu dweud pethau mewn ffordd sy'n ymddangos fel pe baech chi'n ymddiheuro am eich syniadau, eich anghenion a'ch teimladau; gan olygu bydd pobl eraill yn ddryslyd neu'n ddihyder yn eu cylch. Nod ymddygiad amhendant yw osgoi gwrthdaro beth bynnag fo'r gost, ac yn aml i blesio eraill. Dylech chi gadw mewn cof, er gall fod yn haws i ni fod yn bendant mewn rhai meysydd yn ein bywyd, mae'n bosib na fydd hi mor hawdd bod yn bendant ym mhob maes arall.

Mae ymddygiad nad yw'n bendant yn cynnwys:

- Datgan eich anghenion a'ch teimladau mewn ffordd sy'n awgrymu eich bod chi'n ymddiheuro.
- Osgoi datgan eich anghenion a'ch teimladau
- Rhoi hawliau nad ydych chi'n eu mynnu i chi eich hun i bobl eraill.

Mae ymddygiad nad yw'n bendant yn ceisio plesio ac yn osgoi gwrthdaro.

Mae ymddygiad ymosodol yn cynnwys:

- Anwybyddu anghenion a theimladau eraill ... yn fwriadol neu'n naturiol.
- Annog pobl eraill i wneud yr hyn rydych chi am ei wneud drwy weniaith.
- Cymryd hawliau i chi eich hun nad ydych chi'n eu rhoi i bobl eraill.

Mae ymddygiad pendant yn cynnwys:

- Datgan eich anghenion a'ch teimladau mewn ffordd onest.

- Mynegi eich hun yn glir ac yn uniongyrchol.
- Sefyll dros eich hawliau heb fynd yn groes i hawliau pobl eraill.

MEWN UNRHYW SEFYLLFA mae gennych chi hawliau. Mae ganddyn nhw anghenion Mae gennych chi hawliau. Mae ganddyn nhw hawliau Mae gan y ddau ohonoch rywbeth i'w gyfrannu.

Mae pendantrwydd yn ymagwedd ac athroniaeth ennill bob ffordd. I ddatblygu ac i gynnal perthnasau ennill bob ffordd, rhaid i bob person dderbyn cyfrifoldeb am ei deimladau, ei feddyliau a'i ymddygiad.

Sut mae bod yn fwy pendant wrth gytuno neu anghytuno

Mae dysgu i gytuno neu anghytuno mewn modd priodol, ac wrth ofalu amdanoch chi eich hun a'r person rydych chi'n cyfeirio ato, yn declyn pwerus wrth ymddwyn yn bendant. Mae gwybod pa un rydych chi am ei ddweud yn bwysig hefyd. A ninnau'n byw mewn cymdeithas heriol, mae'n bwysig rhoi cyfle i'n hunain i benderfynu pa un sydd ei eisiau arnom a sut gallen ni ddweud hynny, i osgoi sarhau pobl eraill.

Datganiadau 'fi'/'dwi'

Os ydych chi am gyfleu eich neges i rywun yn glir, bydd angen i chi ystyried sut byddan nhw'n derbyn y neges hon. Yn aml, pan fydd gennych chi rywbeth anodd ei ddweud, byddwch chi'n newid eich geiriau fel y bydd yn ymddangos mai o rywle arall y daw'r drafferth hon h.y. rhywun arall sydd ar fai. Brawddegau sy'n dechrau gyda 'fi' neu 'dwi' yw'r ffordd orau o oresgyn y broblem hon. Mae cydnabod ein meddyliau a'n teimladau'n hollbwysig i fod yn bendant. Mae personoli ein datganiadau'n golygu nad oes modd eu hanwybyddu. Ni sydd eu piau, ac felly maen nhw'n bwysig.

Troi cwestiynau'n ddatganiadau

Mae'n bwysig defnyddio datganiadau, ond peidiwch â chael eich darbwylo i'w defnyddio'n gyson fel nad oes rhaid i chi ddweud yr hyn rydych chi'n ei feddwl. Defnyddiwch ddatganiadau cadarnhaol sy'n dechrau gyda "Dwi'n teimlo" neu'n "Dwi'n meddwl" fel bydd

pobl eraill yn gwybod yn glir yr hyn yw eich barn.

Pendantrwydd ac iaith y corff

Y modd mwyaf grymus o fynegi ein hunain yn ôl tystiolaeth ystadegol yw iaith y corff. Mae'r ffordd rydych chi'n edrych ar rywun yn mynegi'r ffordd rydych chi'n teimlo amdano chi eich hun a'r hyn rydych chi'n ei ddweud.

Mae eich osgo'n mynegi'r ffordd rydych chi'n teimlo amdano chi eich hun. Mae'n bwysig bod yn sicr o'ch pethau pan fyddwch chi'n annerch pobl eraill, neu'n delio â sefyllfaoedd anodd, o leiaf i roi'r sail sydd ei angen arnoch i ddelio â'r sefyllfa anodd honno.

Dylai cyswllt eich llygad fod yn gyson ond yn naturiol – gall edrych yn uniongyrchol ar berson yn rhy hir fod yn anghyfforddus.

Y peth pwysicaf yw meddwl am y ffordd rydych chi'n ymddangos ac addaswch hi fel eich bod chi'n edrych yn hyderus, ond yn ymatebol ac yn gwrandao ar anghenion pobl eraill hefyd.

Arwyddion pwylo

(Cewch ailgynhyrchu hyn fel llyfryn os hoffech)

Bydd llawer o arwyddion yn dangos i chi pryd byddwch chi ar y trywydd anghywir. Gall yr arwyddion hyn fod yn amhendiant neu'n ymosodol. Darllenwch a dysgwch yr arwyddion. Dewch i arfer defnyddio'r hyn rydych chi'n ei ddysgu. Mae'n iawn pwylo a dweud rhywbeth fel "Esgusodwch fi. Fe wnâi ddechrau o'r dechrau". Bydd pobl eraill yn parchu eich ymdrechion i fod yn bendant.

PEIDIWCH â dweud 'dylech chi', 'rhaid i chi', 'mae angen i chi'. Trowch y rhain yn ddymuniadau neu'n gyfarwyddiadau.

PEIDIWCH â defnyddio ymadroddion sy'n gorbwysleisio – 'yn aml', 'yn sicr', 'bob amser', 'byth', 'amhosib'. Trowch y rhain yn eiriau mwy realistig a ffeithiol.

PEIDIWCH â dweud 'ynde', 'efallai', 'yn weddol', 'dim ond' na 'jyst'. Yn hytrach, byddwch yn uniongyrchol ac yn hyderus heb fod yn llipa.

PEIDIWCH â gofyn 'allwch chi?', 'allech chi?', 'fyddech chi?', 'beth am?', 'a fyddech cystal â?', 'a fyddai'n bosib i chi?'. Dwedwch 'os gwelwch yn dda, wnewch chi...' – dyma'r unig gwestiwn sy'n gofyn am weithred ac ymrwymiad!

PEIDIWCH â defnyddio 'hwn', 'hwanna', 'ni', yn hytrach na 'fi' a 'dwi'. Mynegwch eich meddyliau gyda 'Dwi'n meddwl', eich barn gyda 'Dwi'n credu', a'ch teimladau gyda 'Dwi'n teimlo (yn grac, yn drist, yn falch, yn ofn)' neu 'Dwi (yn grac, yn drist, yn falch, yn ofn)'.

Golau Gwyrdd

Mae'r arwyddion canlynol yn dangos eich bod chi ar y trywydd iawn ac yn cyfathrebu'n bendant.

EWCH pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus ac yn rhydd rhag straen. Arwyddion cadarnhaol yw'r rhain sy'n dangos eich bod chi'n bendant.

EWCH pan fydd y person rydych chi'n cyfathrebu ag ef/hi'n dangos pendantrwydd, cysur, cydweithrediad a pharch.

EWCH pan fydd rhywun arall yn ymateb i'ch cais neu gyfarwyddyd gyda 'iawn', 'siŵr', neu 'bydda i'n hapus gwneud hynny'. Pan fydd pobl eraill yn gwneud yr hyn roeddech chi ei eisiau ganddynt heb ddieter nac anghysur, dyna dystiolaeth dda o'ch pendantrwydd.

EWCH pan fydd pobl eraill yn bendant gyda chi. Pan fyddan nhw'n cyfathrebu eu teimladau gonest, eu barn, eu dymuniadau a'u hanghenion mewn modd uniongyrchol a pharchus, maen nhw'n cadarnhau eich ymddygiad pendant â nhw.

Gwaith grŵp

8. Esboniwch yr hoffech chi i'r grŵp ymarfer rhan allweddol o fod yn bendant – crefft dweud 'na'. Mae llawer ohonom ni'n osgoi dweud 'na' yn uniongyrchol gan ein bod ni'n ofni sarhau. Rydyn ni'n tueddu i'w guddio y tu ôl i ymddiheuriadau neu esgusodion.

e.e. "Allwch chi ddod i'r sinema heno?" Ateb cyffredin, "Mae'n ddrwg gen i, ond mae gen i ormod o waith cwrs i'w wneud felly alla i ddim dod."

Ymateb pendant: "Na. Mae gen i lawer o waith cwrs sydd angen ei gwblhau."

9. Rhannwch y grŵp yn barau (os oes odrif, bydd angen i chi gymryd rhan eich hun) a gofynnwch iddyn nhw dreulio deng munud yn dod i'r arfer dweud "na" yn eu tro ar ddechrau eu hymateb. Sicrhewch fod pawb yn deall y dasg yn glir a gofynnwch iddyn nhw ddechrau. Os na fyddwch chi'n cymryd rhan, ewch i weld pob grŵp ar ôl munud, atgoffwch nhw i gyfnewid ar ôl pum munud ac yna dewch â'r grŵp yn ôl at ei gilydd ar y diwedd. Os byddwch chi'n cymryd rhan, sicrhewch na fyddwch chi'n treulio mwy na'r deng munud sydd wedi'u neilltuo!

Adborth/Trafodaeth

10. Hwyluswch drafodaeth ynglŷn â phendrantrwydd a dweud "na" drwy ofyn i'r grŵp sut gwnaethon nhw ymdopi.

Cwestiynau y cewch chi eu gofyn: Sut oedd hynny'n teimlo? (Rhyfedd, anodd?) Os oedd hi'n anodd, pam? Allen nhw feddwl ble fydd hyn yn ddefnyddiol?

Araith gan y tiwtor gyda thafleuni

11. Cewch wneud ymchwil a siarad am ychydig funudau'n unig ar weithdrefnau cyllid a ffurflenni'r undeb ar gyfer clybiau a chymdeithasau. Os gall aelod o'r staff wneud hyn ar eich cyfer chi, bydd hynny'n fantais, ond sicrhewch ei fod yn ei gadw'n gryno. Neu fel arall, ceisiwch weld a all rhywun gynhyrchu taflen ar eich cyfer chi sy'n cynnwys yr wybodaeth berthnasol.

Crynodeb ac Adolygiad

Treuliwch 5 munud ar y diwedd i edrych yn ôl ar brif bwyntiau'r sesiwn. Edrychwch yn ôl ar yr amcanion dysgu, dosbarthwch y ffurflenni gwerthuso a chasglwch nhw wedi iddynt gael eu cwblhau a dewch â'r sesiwn i ben.

Macadam House
275 Gray's Inn Road
Llundain WC1X 8QB
f 0845 5210 262
f 020 7380 0794
e nusuk@nus.org.uk
www.nus.org.uk

ucm

undeb cenedlaethol y **myfyrwyr**