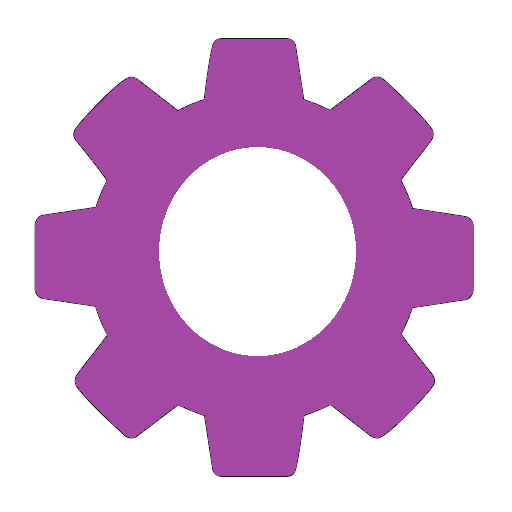


Arweiniad Cryfderau a Gwendidau

* Sut ydw i'n dechrau arni?
* Pam fod angen i mi fynd i'r afael â fy nghryfderau a'm gwendidau?
* Sut ydw i'n dirnad fy nghryfderau a'm gwendidau?

Cyn i chi ystyried newidiadau; mae'n bwysig dechrau gyda chydnabod pa newidiadau y mae angen eu gwneud. Bydd rhaid bod yn **onest** er mwyn gwneud hyn. Canolbwyntiwch ar ba gryfderau a gwendidau sydd gennych ar hyn o bryd. Peidiwch â rhuthro ymlaen â phwysigrwydd gwneud newidiadau.

Rhestrwch eich cryfderau y tu allan i'r gocsen a'ch gwendidau yn y canol. Fe welwch mai eich cryfderau yw’r hyn yr ydych yn ei ystyried sy'n eich ‘ysgogi' a’ch gwendidau yw'r meysydd rydych am eu gwella.



Mae angen i chi ymdrin â'ch cryfderau a'ch gwendidau er mwyn datblygu. Mae'n anodd iawn i bobl weld eu cryfderau eu hunain o ran eu gyrfa a chyfaddef y gellir dal i wella'r rhain hefyd. Mae gan bawb le i dyfu. Peidiwch ag ofni'ch gwendidau, gadewch i ni eich cefnogi i'w goresgyn.

Mae sut rydych chi'n ystyried eich cryfderau a'ch gwendidau'ch hun yn bwysig ar gyfer newid. Gyda hyfforddiant a bwriadau da, gallwn eich helpu i weld eich hun mewn ffordd fwy cadarnhaol.

Nid yw gofyn am help yn wendid. Mae ceisio gwella'ch hun yn gryfder mawr. Gallwn nodi'ch cryfderau a'ch gwendidau gyda chi a chanolbwyntio ar y rhain er mwyn i chi ddatblygu yn eich gyrfa.



Facebook: Abertawe'n Gweithio - Swansea Working

Twitter: @AbertaweWorking

Ffôn 01792 578632