****

Arweiniad Iaith y Corff

* Sut ydw i’n dirnad fy iaith corff fy hun?
* Pa mor bwysig yw iaith y corff mewn cyfweliad ac yn fy ngyrfa?

Mae iaith y corff yn dangos i eraill sut rydym yn gwerthfawrogi’n hunain. Mae'n dangos pa mor hyderus rydym yn ei deimlo ar y tu mewn ac ar y pryd. Mewn gwirionedd, nid oes gan unrhyw un iaith y corff berffaith ar bob adeg. Mae angen i ni fod yn ymwybodol o'n hiaith y corff ar yr adegau cywir. P’un a ydych yn mynd i gyfweliad neu gyfarfod yn y gwaith neu'n cwrdd â chleient, gwnewch eich gorau glas i gynnal iaith y corff gadarnhaol.

Ffordd dda o asesu iaith eich corff yw drwy recordio fideo o'ch hun. Mae hyn yn rhywbeth sy'n codi ofn ar lawer, fodd bynnag, yr hyn sy'n allweddol yw peidio â gwrando ar y lleisiau negyddol sy'n dweud wrthych na allwch wneud rhywbeth, neu eich bod yn edrych yn wirion. Mae'n iawn i chi nodi’ch namau a gwneud gwelliannau.

Iaith y corff hyderus

Wrth fynd i gyfweliad neu gyfarfod, dylech ddangos diddordeb drwy wenu'n naturiol wrth i chi ddenu sylw phobl yn yr ystafell. Mae hyn yn dangos eich bod yn gyfeillgar ac yn ddymunol. Sicrhewch fod gennych osgo da drwy gadw'ch cefn yn syth a'ch gên yn gyfochrog â'r llawr.Peidiwch â chwmanu.

Mae ysgydwad llaw'n gwneud byd o wahaniaeth, yn enwedig mewn cyfweliad, ynghyd â gwên go iawn. Mae astudiaethau'n dangos bod ysgydwadau llaw'n chwarae rôl arwyddocaol wrth greu'r argraffiadau cyntaf, felly gwnewch iddo gyfrif! Ni ddylai eich ysgydwad llaw fod yn rhy galed nac yn rhy wan. Ceisiwch ysgwyd llaw yn gadarn.

Mae cyswllt llygad wrth geisio ymgysylltu â phobl yn bwysig iawn, ond peidiwch â syllu. Canolbwyntiwch ar y person sy'n siarad â chi a pheidiwch ag ofni amrantu. Mae osgoi cyswllt llygad yn dangos eich bod yn nerfus a gallai beri i’ch ymatebion ymddangos yn anonest. Ceisiwch ymlacio fel petai'r person rydych yn siarad â nhw'n rhywun rydych chi'n ei adnabod.

Denwch sylw pobl pan fyddwch yn eistedd drwy bwyso ymlaen ychydig i ddangos diddordeb. Os ydych yn defnyddio'ch dwylo i fynegi'ch hun fel arfer, gwnewch hynny. Gall atal eich ystumiau naturiol arwain at ymddangosiad lletchwith. Peidiwch â bod rhy frwdfrydig - gall hyn dynnu sylw oddi ar eich sgwrs sef y pwnc pwysicaf. Ceisiwch osgoi croesi'ch breichiau mewn sgwrs gan fod hyn yn dangos amddiffynoldeb a nerfau. Rydych am ymddangos yn hyderus ac yn gyfforddus, felly dylech osgoi croesi’ch coesau hefyd. Os ydych yn cnoi eich ewinedd neu'n tapio'ch coes, peidiwch â gwneud hyn gan y byddant yn amlwg yn ystod cyfweliad ac mewn cyfarfodydd ac yn dangos eich nerfau.

Os hoffech gael rhagor o gefnogaeth i'ch paratoi ar gyfer cyfweliad neu hyfforddiant i wella iaith eich corff neu'ch hyder, cysylltwch â grŵp Abertawe’n Gweithio.



Facebook: Abertawe'n Gweithio - Swansea Working

Twitter: @AbertaweWorking

Ffôn 01792 578632