

# TalkTheTalk

**CONFIDENT COMMUNICATION FOR LIFE**  
**CYFATHREBU HYDERUS AM BYTH**

MAE'R LLYFR  
YMA BERCHEN I

**TALK ABOUT COMMUNICATION**  
**SIARAD AM GYFATHREBU**





# SIARAD AMDANAF

## PROFFIL MEDDYLIA AM HYN A LLENWA'R BYLCHAU

**HOFF FWYD**

**PETHAU RYDW I'N EU CARU**

**HOFF BAND/CERDDOR**

**BETH SY'N MYND AR FY NERFAU**

**BETH SY'N FY NGWNEUD I'N HAPUS**

**UN PETH FASWN I'N EI NEWID AM LLE DWI'N BYW**

**Y PETH GORAU AM BLE DWI'N BYW**

**PETHAU DWI DDIM YN EU HOFFI**

**FY HOFF BWNC YN YR YSGOL**

**BETH FASWN I'N EI NEWID AM YR YSGOL**

**CHWARAEON DWI'N EU MWYNHAU**

**Dwi'n teimlo'n anghyfforddus am hyn**

**Dwi'n fodlon mynd amdani**

**Dwi ddim yn nerfus nac yn awyddus am siarad o flaen pobl eraill**

**Dwi'n hoffi'r syniad o siarad cyhoeddus – dwi'n edrych ymlaen am hyn**

**Dwi'n hyderus iawn; Dwi'n gwneud llawer o siarad cyhoeddus yn barod a dwi'n ei fwynhau**

**Dwi'n meddwl gwnâi fwynhau hyn**

**Dim dyma fy syniad i o hwyl**

**Mae hyn tu hwnt i be dwi'n gyfforddus gydag o**

**Dwi wir ddim isio bod yma. Dwi'n casáu gorfod siarad o flaen pobl**

**Dwi'n nerfus iawn**

**RHO GYLCH O GWMPAS Y FRAWDEG SYDD YN DISGRIFIO ORAU SUT WYT TI'N TEIMLO**

**SIARAD AM FY HYDER  
AR GYCHWYN YR HYFFORDDIANT**

# SIARAD AM WRANDO

Mae gennym ni ddwy glust ac un geg am reswm – fel ein bod ni'n gwrando mwy! Dyle gwrandawyr da fod yn **FYWIOG** yn y ffordd maent yn gwrando – gan bwysio ymlaen, gwneud cyswllt llygaid, gwenu, nodio os ydych yn cytuno, ac yn bwysicaf oll, gan nodi unrhyw syniadau neu bwyntiau rwy't yn meddwl y byddai'n ddefnyddiol i ti eu cofio. Mae'r dudalen yma ar gyfer unrhyw nodyn hoffet ti ei sgwennu – os wyt ti'n clywed rhywbeth ti eisiau ei gofio – cofnoda fo yma.

# SIARAD AM NERFUSRWYDD

Mae'n iawn i deimlo'n nerfus. Mae pawb yn teimlo hynny weithiau. Mae nerfau yn rhan o'r ffordd naturiol mae dy gorff yn ymateb i'n greddfau goroesi - brwydro/ffoil/rhewi.

## ANADLA'N DDWFN

neith o helpu dy setlo di

## COFIA

mae'r gynulleidfa am iti lwyddo

## AGWEDD BOSITIF

yn lle dweud 'allai ddim', dweud 'dwi yn gallu'! Paid â dweud 'dwi'n rhy nerfus' – dweud 'dwi'n gyffrous'.

## CYMER DIOD O DDŴR

## PARATOI AC YMARFER

bydd o'n haws y mwyaf ti'n rhoi cyfle arni

## GWENA

fe wneith o helpu'r gynulleidfa (a ti!) ymlacio

## OS YDI PETHAU'N MYND O CHWITH

dydi o ddim ots. Byddi di'n gwella tro nesaf.



# SIARAD AM DY FFRIND

Nawr, cofia  
hyn. Byddi di'n  
cyflwyno HEB  
nodiadau!

CWESTIWN RHETHREGOL
HOFFI
CÂSAU
UCHELGAIS/PAN MAENT YN HŶN
TRI GAIR

## SIARAD AR DY LAW



DY BRIF NEGES

BACHYN
PWYNT CYNTAF
AIL BWYNT
TRYDYDD PWYNT
DIWEDDGLO CRYF

## SIARAD AM ADBORTH

Rydym i gyd angen adborth. Mae adborth adeiladol yn ein helpu i ddatblygu ac i wella. Gwna nodyn o'r holl adborth ti'n ei dderbyn heddiw.

A - Beth wnes ti'n dda?
B - Sut alli di wella?
C - Pa bethau hyfryd wnaeth pobol ddweud wnaeth wneud i ti deimlo'n hapus?

“SIARAD AM DY FFRIND”

A - LLWYDDIANT
B - GWELL TRO NESAF
C - CANMOLIAETH

# SIARAD AM BETH SY'N GWNEUD SIARADWR CYHOEDDUS DA

DEFNYDDIA'R DUDALEN YMA I NODI'R SGILIAU 'GWELEDOL', 'LLEISIOL'  
A 'GEIRIOL' RWYT TI EU HANGEN ER MWYN BOD YN SIARADWR DA!



SIARAD AM GYFLWYNO

GWELEDOL

LLEISIOL

SIARAD AM Y CYNNWYS

GEIRIOL



# SIARAD AM STRWYTHUR

SUT I STRWYTHURO ARAITH FYRFYFYR (PAN NAD OES GEN TI AMSER I BARATOI AR EI GYFER) A SUT I STRWYTHURO BOB UN LLENWAD SYDD YN DY FRECHDAN (MAE O'R UN PETH!)



**SAFBWYNT / BARA**  
Fy marn i

**EGLURHAD / LLENWAD UN**  
Pam rydw i'n credu hyn

**ESIAMPL / LLENWAD DAU**  
Stori bersonol neu rannu profiad

**EHANGU / LLENWAD TRI**  
Pwynt ychwanegol neu gwrthddadl

**PWYNT / BARA**  
Ail-ddatgan dy farn

**“ARAITH SEEPP”**

A - LLWYDDIANT

B - GWELL TRO NESAF

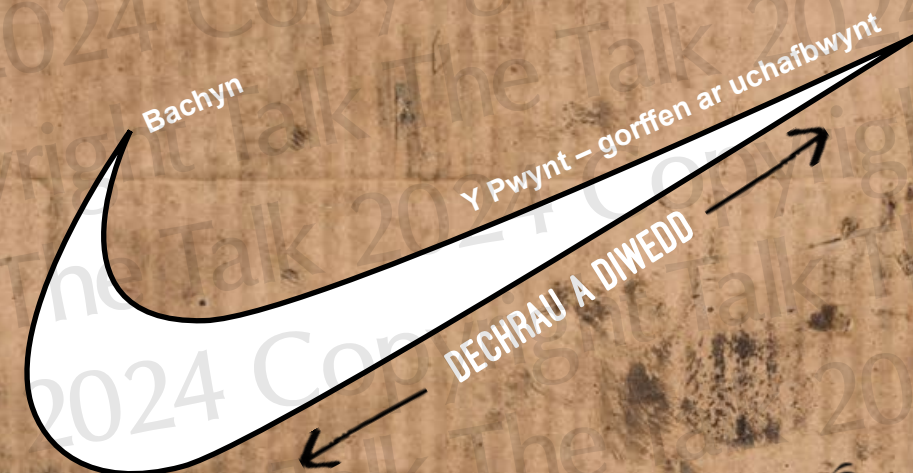
C - CANMOLIAETH

# CYCHWYN BRAWDDEGAU SEEPP

<b>SAFBWYNT</b>	Dwi'n credu... Dwi'n teimlo... Yn fy marn i...
<b>EGLURHAD</b>	Yn benodol... mae'n glir bod... i gychwyn...
<b>ESIAMPL</b>	Er engrhaifft... i ddweud y gwir... i gefnogi hyn...
<b>EHANGU</b>	Ar y llaw arall... yn yr un modd... Wedi dweud hynny...
<b>PWYNT</b>	Am y rhesymau hyn... Heb os ac oni bai... Yn gwyno...

# SIARAD AM GYNNWYS

CWESTIWN RHETHREGOL  
JOC / STORI NEU ANECDOT  
DATGANIAD HYDERUS  
DYFYNIAD  
YSTADEGAU SYFRDANOL  
DYCHMYGWCH HYN...  
RHEOL TRIAWD



# SIARAD AM DDWEUD STORI

Dal dychymyg dy gynulleidfa drwy ddefnyddio iaith ddisgrifiadol i greu delweddau clir. Disgrifia'r cymeriadau — gan roi llais iddyn nhw — mae'n bwysig ein bod yn gallu gweld y bobol ti'n siarad amdanynt yn ein dychymyg. Dyma le i ti nodi unrhyw stori y galli di ei gynnwys.

**“STORI”**

A - LLWYDDIANT

B - GWELL TRO NESAF

C - CANMOLIAETH



# SIARAD AM DY SGWRS



BETH ALLI DI SIARAD AMDANO? MEDDYLIA AM LOND  
LLAW O SYNIADAU AR GYFER ARAITH. DEWIS DY SYNIAD  
GORAU. NEU OS WYT TI'N CLYWD SYNIAD SY'N DAL DY  
DDYCHYMYG. DOS AM HWNNW.

## SYNIADAU AM BWNC:

FY NHESTUN YW:

FY MHRIF NEGES: DYLECH / DYLEN NI

TEULU. GWEITHIO'N GALED. DELWEDD CORFF. HILIAETH. RHYFEL. PANDEMIG.  
CREULONDEB I ANIFEILIAID. Y LLYWODRAETH. FY HOFF FAND. CAWS.  
BWLIO. TRACTORS. MYGYDAU HWYNEB. CYFLOG PÊL-DROEDWYR.  
YDI ROBOTIAID YN MYND I'N RHEOLI NI? FACEBOOK. MEWNFUDO.  
FFRYDIO CERDDORIAETH. HOMOFFOBIA. MARCHOGAETH CEFFYLAU.  
YDI YSGOL YN DY BARATOI DI AR GYFER BYWYD? BOCSIO.  
FY NHREF LEOL. **MAP MEDDWL** STEREOTEIPIO. HELA.  
GWLEIDYDDION. PERTHNASAU IACH.  
ISAFSWM CYFLOG. DYLANWADWYR.

BANCIAU BWYD. GWISG YSGOL. CEIR TRYDANOL. EWROP. AMSERLEN YSGOL.  
POBOL SY'N CREDU BOD Y BYD YN FFLAT. PAM RYDW I'N CEFNOGI FY NHÎM.  
FFOTOGRAFFIAETH. TWRISTIAETH YN Y GOFOD. RHAGFARN RHYW.  
MODELAU SEIS SERO. ATHRAWON. PWY RYDW I'N EU HEDMYGU.  
GEMAU CYFRIFIADUROL. DIWYLLIANT SELEBS. CINIO YSGOL. YSMYGU.  
CŴN. THEORïAU CYDGYNLLWYNIO. GWASTRAFF YN Y GOFOD. Y FYDDIN.  
FY LLWYDDIANT GORAU ERIOD. GANGIAU. FY FFYDD. MINECRAFT.  
HILIAETH MEWN PÊL-DROED. Y GWASANAETH IECHYD CENEDLAETHOL.  
FFERMIO. DIFA MOCH DAEAR. DIWYLLIANT SELEBS. EFEILLIAID.

# SIARAD AM GYNLLUNIO

RYDAN NI ANGEN RHOI TREFN AR EIN SYNIADAU.  
DYMA DUDALEN YN ARBENNIG I TI WNEUD HYN!



## SAFBWYNT

## BACHYN

## EGLURHAD

## PWYNT CYNTAF

## ESIAMPL

## AIL BWYNT

## EHANGU

## TRYDYDD PWYNT

## PWYNT

## DIWEDDGLO CRYF



# SIARAD AM BARATOI

## DIM PARATOI? DIM LLWYDDO!

Dyma dy restr wirio olaf. Rwyf wedi cynllunio dy araith, felly nawr mae angen iti ei grynhoi fel y galli di gyflwyno heb nodiadau. Rhodda un neu ddau air ym mhob adran, i helpu ti gofio dy strwythur. Oes gen ti fachyn (bawd)? Pwynt cyntaf (bys un)? Ail bwynt (bys dau)? Trydydd pwynt (bys tri)? Diwedd glo cryf (bys bach)?

**“FY ARAITH OLAF”**

A - **LLWYDDIANT**

B - **GWELL TRO NESAF**

C - **CANMOLIAETH**

BYDDAI RHAN FWYAF  
O BOBL YN CYTUNO

RYDYM I GYD YN  
GWYBOD

Y GWIR YW / MEWN  
GWIRIONEDD

DYCHMYGWCH HYN

Y FFAITH YW

RYDYCH CHI’N SIŴR  
O GYTUNO BOD

YN NATURIOL,  
RYDW I’N TEIMLO

EFALLAI EICH BOD  
YN CREDU

MAE’N HAWDD  
GWELD PAM

MAE HYN YN  
DANGOS YN GLIR

ROEDDWN I’N ARFER  
MEDDWL BOD

RYDW I’N ERFYN  
ARNOCH I

O GANLYNIAD

YN YR UN MODD/  
FFORDD

AR BEN HYNNY

FELLY

FODD BYNNAG /  
SERCH HYNNY

YN OGYSTAL

I’R GWRTHWYNEB

YN LLE HYNNY

YN BENODOL

BACHYN

PWYNT CYNTAF

AIL BWYNT

TRYDYDD PWYNT

DIWEDDGLO CRYF

OES GEN TI?...  
1  
2  
3  
4  
5

# SIARAD AM BETH SY’N GWNEUD SIARADWR CYHOEDDUS DA

## LLEISIOL

EGLURDEB  
TRAW  
CYFLYMDER  
SAIB  
TAFLU DY LAIS  
PWYSLAIS  
TÔN

## GWELEDOL

CYSWLLT LLYGAID  
MYNEGANT WYNEB  
SEFYLL YN DAL  
SIARAD GYDA DY DDWYLO  
SYMUDIADAU  
IAITH GORFFOROL  
YMDDANGOSIAD

## GEIRIOL

STRAEON  
FFEITHIAU AC YSTADEGAU  
DYFYNIADAU  
JÔCS  
RHETHREG  
DELWEDDAU  
BARN

## CADWA PETHAU’N -

SYML  
BRWDFRYDIG  
ANGERDDOL  
DIFYR / ADLONIANOL  
LLAWN GWYBODAETH  
PERSWADIOL  
EMOSIYNOL

## PUM CAM PWYSIG

SEFYLL GYDA HYDER  
CAMU GYDA PHWRPAS  
GWENU I YMGYSYLLTU  
TAFLU DY LAIS  
AROS I DDERBYN CYMERADWYAETH



# SIARAD AM GYNNYDD

RWYT WEDI CWBLHAU DY ARAITH. ANHYGOEL! SUT WYT TI'N TEIMLO NAWR? TICIA'R FRAWDDEG SYDD YN DISGRIFIO ORAU SUT WYT TI'N TEIMLO AR DDIWEDD YR HYFFORDDIANT.

TRI PHETH RYDW I WEDI EI DDYSGU HEDDIW

1.

2.

3.

BETH RYDW I ANGEN EI WNEUD I WELLA WEDI'R GWEITHDY



RHANNA DY DDIWRNOD GYDA DY FFRINDIAU AR DY GYFRYNGAU CYMDEITHASOL



@talkthetalkUK



www.facebook.com/talkthetalkUK

**TalkTheTalk**  
CONFIDENT COMMUNICATION FOR LIFE

Am ragor o wybodaeth am y rhaglen,  
cysylltwch â Talk the Talk

E: [info@talkthetalkuk.org](mailto:info@talkthetalkuk.org)

Ff: 01981 580015

G: [www.talkthetalkuk.org](http://www.talkthetalkuk.org)



**Skills Builder**  
Progressing in  
essential skills