****

**Pecyn Gweithredu Grwp Cymorth i Rieni – Cymru**



Siarad cyhoeddus i rieni – Cymru

|  |  |
| --- | --- |
| **Cynnwys** | **Tudalen** |
| Bod ag ofn siarad yn gyhoeddus | 2 |
| Paratoi eich araith | 3 |
| Ysgrifennu eich araith | 4 |
| Paratoi eich nodiadau | 5 |
| Defnyddio adnoddau gweledol i helpu | 6 |
| Ymarfer | 7 |
| Cwestiynau gan y gynulleidfa | 8 |
| Cyngor ar reoli nerfau ar y diwrnod | 8 |
| Beth i’w wneud ar y diwrnod | 9 |
| Templed Araith | 10 |

Er gwybodaeth yn unig y mae’r canllaw hwn, nid i ddarparu cyngor cyfreithiol ac ni ddylid dibynnu arno i’r pwrpas hwn. Rhestrir sefydliadau eraill er gwybodaeth yn unig, ac nid yw’r ffaith eu bod wedi’u cynnwys yn golygu bod Contact yn eu cymeradwyo.

**Cyflwyniad**

Fel rhiant i blentyn anabl, efallai gofynnir i chi o bryd i’w gilydd siarad efo rhieni eraill neu weithwyr proffesiynol am eich profiadau; gallai hyn fod am eich profiad o ofalu am eich plentyn neu eich profiad o ffurfio grŵp cymorth, neu fod yn rhan o grŵp o’r fath. Ceir sefyllfaoedd ble mai sgwrs anffurfiol yn llythrennol fydd hyn. Gall fod achlysuron eraill ble’ch gwahoddir i wneud araith neu gyflwyniad mwy ffurfiol, mewn digwyddiad megis cynhadledd i ofalwyr, er enghraifft.

Gall siarad cyhoeddus fod yn brofiad sy’n ddigon i godi ofn arnoch, yn enwedig os nad yw’n rhywbeth rydych chi’n gorfod ei wneud yn rheolaidd. Nod y canllaw hwn yw rhoi sylw i rai o elfennau sylfaenol paratoi a gwneud cyflwyniad neu araith, a gobeithio y bydd, i ryw raddau, yn tawelu nerfau’r siaradwr mwyaf nerfus hyd yn oed.

Peidiwch byth â thanbrisio grym eich stori. Gall fod yn arf pwerus i godi ymwybyddiaeth ac annog cefnogaeth – yn enwedig pan fyddwch chi’n siarad am eich profiad wyneb yn wyneb. Chi yw’r arbenigwyr ar eich plant. Rydym ni’n aml yn gwahodd rhieni i siarad yn gyhoeddus yn ein digwyddiadau, ein gweithdai a’n cynadleddau, gan bod yr effaith o fudd mawr i deuluoedd eraill, gweithwyr proffesiynol a darparwyr cyllid.

Sylwer nad oes gwahaniaeth rhwng ‘araith’ a ‘cyflwyniad’ yn y canllaw hwn, a defnyddir y ddau air fel petaent yn gyfystyr â’i gilydd.

**Bod ag ofn siarad yn gyhoeddus**

Beth sy’n codi ofn ar bobl wrth siarad yn gyhoeddus? Dyma rai pryderon cyffredin:

* anghofio am beth rydych chi’n siarad oherwydd ei bod wedi mynd yn nos arnoch
* 'mynd yn hesb’ a methu cael eich geiriau allan

Pa bryd bynnag y bydd person yn siarad o flaen cynulleidfa, mae risg y gallai rhai o’r rhain ddigwydd. Pan fyddwch chi’n meddwl eich bod yn wynebu risg, adwaith eich corff yw pwmpio adrenalin i’ch llif gwaed. Neu, fel y'i gelwir gan lawer ohonom, yr ymateb ymladd neu ffoi.

Sgil effeithiau’r llif adrenalin hwn yw symptomau clasurol nerfau – eich tu mewn yn corddi, cledrau eich dwylo yn chwysu, cryndod, anadlu’n gyflym a gwddf sych.

Fodd bynnag, yn rhyfedd ddigon, nid yw nerfau o reidrwydd yn beth drwg. Gallant roi argraff mwy naturiol ohonoch i’r gynulleidfa a’ch helpu i feddwl yn gyflym. Maen nhw’n eich helpu i baratoi at wynebu cynulleidfa. Y gyfrinach yw dod o hyd i’r cydbwysedd iawn fel nad ydych chi’n rhy bryderus ond yn gallu rheoli eich nerfau a dod yn fwy hyderus fel canlyniad.

**Paratoi eich araith**

Mae paratoi yn dda yn hanfodol. Ychydig iawn o bobl sy’n gallu penderfynu ar frys beth maen nhw am ei ddweud 10 munud cyn rhoi araith, ac yna ei chyflwyno’n dda. Efallai eich bod wedi eistedd mewn cynulleidfa pan oedd yn amlwg mai dyma’r union beth wnaeth y siaradwr, a’r tebygolrwydd yw eich bod yn cofio’r araith honno am y rhesymau anghywir! Mae gwybod eich bod wedi paratoi’n drylwyr nid yn unig yn mynd i helpu eich nerfau, ond yn eich galluogi i wneud cyflwyniad clir, effeithiol a diddorol.

Y cam cyntaf cyn i chi ysgrifennu dim yw ystyried PAM, PWY a BLE. Gofynnwch y cwestiynau a ganlyn i’ch hunan i arwain eich gwaith paratoi.

**Pam ydw i’n gwneud yr araith hon?**

Pam cynhelir y digwyddiad ble rydych chi’n siarad? Pam gofynnwyd i chi siarad? Ai i roi persbectif personol rhiant ar fater penodol, i roi gwybod i bobl am eich grŵp cymorth neu i gynnig anogaeth a chyngor i rieni eraill sydd am ffurfio eu grŵp eu hunain? Sut ydych chi am i’r gynulleidfa elwa ar eich araith?

**I bwy ydw i’n cyflwyno fy araith?**

Ceisiwch ganfod cymaint ag y gallwch am eich cynulleidfa o flaen llaw. Bydd araith sydd wedi’i theilwra’n benodol i gynulleidfa yn dal ei sylw. Gofynnwch faint o bobl fydd yno. Ai rhieni ydyn nhw, gweithwyr proffesiynol neu gymysgedd o’r ddau? Faint o wybodaeth sydd ganddyn nhw tybed? Bydd hyn oll yn penderfynu tôn a chynnwys eich araith.

**Ble ydw i’n cyflwyno fy araith?**

Mae’r rhain yn faterion mwy ymarferol, ond yn amlwg rydych chi angen gwybod ble byddwch chi’n siarad ac am faint o’r gloch. Cynlluniwch eich siwrnai a gwnewch drefniadau teithio o flaen llaw fel na fydd panig munud olaf ar y ffordd yno. Gofynnwch am ba mor hir y mae disgwyl i chi siarad; mae’n bwysig iawn eich bod yn glir ynghylch hyn o’r cychwyn. Ai chi yw’r unig siaradwr, neu a oes sawl siaradwr? Sut fyddwch chi’n cael eich cyflwyno? Beth yw maint yr ystafell? Os ydych chi am ddefnyddio cymorth gweledol megis cyflwyniad PowerPoint ar daflunydd, a all y lleoliad drefnu hyn?

Wedi i chi ystyried hyn oll, gallwch wedyn ddechrau meddwl am yr hyn rydych am ei ddweud, a dechrau ysgrifennu eich araith.

**Ysgrifennu eich araith**

Dyma ffordd effeithiol o drefnu eich araith:

1. Yn gryno, dweud wrth y gynulleidfa am beth fyddwch chi’n siarad (y cyflwyniad)

2. Dweud wrthyn nhw (prif ran yr araith)

3. Crynhoi (diweddglo)

Mae dilyn y strwythur hwn yn gwneud ysgrifennu a chyflwyno araith yn eithaf rhwydd, ac yn gwneud gwrando ar yr araith yn haws.

**Y cyflwyniad**

Eich nod yn ystod tri deg eiliad cyntaf eich araith yw tynnu sylw’r gynulleidfa ac ennyn diddordeb. Gallech godi cwestiwn i brocio’r meddwl, adrodd dyfyniad perthnasol neu ddweud ffaith neu ystadegyn diddorol. Rhowch reswm i’r gynulleidfa dros wrando. Pan fyddwch chi wedi tynnu eu sylw, dywedwch wrth y gynulleidfa beth fydd trefn eich cyflwyniad (rhestr gryno o’ch prif bwyntiau), ac yna arwain i mewn i’r prif ran.

**Prif ran yr araith**

Y rhan hon fydd rhan hiraf eich araith, ac mae angen strwythur eglur y gall y gynulleidfa ei ddilyn yn rhwydd a gwrando arno. Mae cadw at 3 prif bwynt yn unig yn lleihau’r siawns o’r gynulleidfa yn colli diddordeb neu beidio â chanolbwyntio. Cwestiwn da i’w ofyn i’ch hunan cyn ysgrifennu prif ran eich araith yw ‘pa 3 peth hoffwn ni i’r gynulleidfa hon eu gwybod yn fwy nag unrhyw beth arall?’ Y rhain ddylai siapio prif bwyntiau eich araith. Pan fyddwch chi wedi penderfynu ar y rhain, ymhelaethwch ar y 3 pwynt allweddol gydag enghreifftiau a straeon i gefnogi bob un, a sicrhau eu bod yn llifo o un i’r llall. Gofalwch eich bod yn ymarfer eich straeon yn dda fel nad ydych chi’n siarad amdanyn nhw yn rhy hir ar bob pwynt.

**Y diweddglo**

Wrth i chi gloi eich araith, dylech grynhoi eich prif bwyntiau a chyfeirio’n ôl at reswm y gynulleidfa dros wrando. Mae angen i’ch diweddglo gael gymaint o effaith a’ch cyflwyniad. Os yw’n bosib, i gloi, cynigiwch sylw neu farn i’r gynulleidfa gnoi cil arno.

**Nodyn ynghylch siarad am eich profiadau personol**

Yn aml, y rhieni sydd yn cynnig eu persbectif ac yn rhannu eu profiadau personol wrth siarad yw elfennau mwyaf gwerthfawr, treiddgar a gwefreiddiol cynadleddau a digwyddiadau. Fodd bynnag, os gofynnir i chi siarad am eich profiadau personol, cymerwch amser i ystyried faint yn union o wybodaeth rydych am ei rhannu â llond ystafell o ddieithriaid. Ystyriwch sut y gall manylion yr hyn rydych yn ei rannu gael effaith arnoch chi wrth i chi siarad. Gosodwch ffiniau i’ch hunan, a gofalwch eich bod yn teimlo’n gyfforddus am bopeth rydych chi’n siarad amdano.

**Paratoi eich nodiadau**

Unwaith i chi benderfynu’n union beth fyddwch chi’n ei ddweud, mae angen i chi wedyn roi eich araith mewn fformat terfynol y gallwch ei ddefnyddio ar y diwrnod. Mae sut rydych chi am wneud hyn yn dibynnu’n gyfan gwbl ar beth sydd yn eich gwneud chi deimlo’n gyfforddus a diogel. Nid oes ffordd gywir na ffordd anghywir o baratoi. Dyma dri opsiwn posib:

1. **Darllen eich araith yn llawn**

|  |  |
| --- | --- |
| **Manteision** | **Anfanteision** |
| Wnewch chi ddim anghofio unrhyw bwyntiau gan y bydd eich araith wedi’i hysgrifennu’n llawn. | Mae darllen o sgript gyda brwdfrydedd ac amrywio goslef llais yn anoddach i’w wneud na fyddech chi’n ei ddisgwyl – mae tueddiad i swnio’n drwsgl. |
| Mae cael yr araith o’ch blaen yn tawelu’r meddwl | Mae’n ddull eithaf ffurfiol o gyflwyno ac efallai na fyddwch chi’n swnio’n naturiol. |
|  | Hawdd yw mynd i guddio'ch wyneb yn eich papur a cholli pob cyswllt llygad â’r gynulleidfa. |

Os ydych chi’n defnyddio’r dull hwn:

* gofalwch fod y testun rydych chi’n ei ddarllen mewn ffont digon mawr i chi allu ei ddarllen yn rhwydd.
* amlygwch rai pwyntiau allweddol mewn print trwm efallai, rhag i chi golli eich lle.

1. **Gweithio o nodiadau ar gerdyn araith (gweler diwedd y canllaw hwn am enghraifft o dempled cerdyn araith)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Manteision** | **Anfanteision** |
| Bydd eich iaith yn fwy naturiol ac o’r frest gan na fyddwch chi’n darllen yn uchel o gopi papur. | Os tynnir eich sylw am ennyd, gall gymryd amser i ddod o hyd i ble ydych chi ar eich nodiadau. |
| Mae’n haws cynnal cyswllt llygad â’r gynulleidfa gan mai bwrw golwg ar eich nodiadau fyddwch chi yn hytrach nag edrych i lawr yn barhaus er mwyn darllen copi papur. |  |

Os ydych chi’n defnyddio’r dull hwn:

* eto, gofalwch fod y testun yn ddigon mawr i chi ei ddarllen
* mae cardiau indecs y maint delfrydol i wneud nodiadau arnyn nhw, neu gallwch roi’r pwyntiau i gyd ar un ddalen o bapur
* os ydych chi’n defnyddio mwy nag un cerdyn, rhifwch nhw a’u rhwymo wrth ddolen fel nad ydyn nhw’n mynd allan o drefn
* defnyddiwch law fer, symbolau neu godio lliw i’ch atgoffa o ymadroddion a phwyntiau allweddol

1. **Dysgu eich araith ar eich cof**

|  |  |
| --- | --- |
| **Manteision** | **Anfanteision** |
| Gallwch feithrin cysylltiad â’r gynulleidfa, heb nodiadau fel rhwystr. | Mae wastad risg y byddwch chi’n anghofio eich araith yn rhannol neu’n gyfan gwbl |
|  | Os ydych chi’n colli rhediad eich araith, nid oes gennych chi nodiadau i’ch helpu chi i ddod o hyd i’ch lle a dod yn ôl i’ch pwynt. |

Os ydych chi’n defnyddio’r dull hwn:

* gofalwch fod gennych chi ddigon o amser o flaen llaw i ddysgu eich araith ar eich cof **yn** **drwyadl**

**Defnyddio adnoddau gweledol i helpu**

Fel rheol, mae pobl yn hoff o edrych ar bethau, a gall defnyddio pethau gweledol i’ch helpu fod yn adnoddau defnyddiol iawn i egluro pwynt cymhleth. Nid yn unig maen nhw’n helpu dealltwriaeth ond gallant wneud eich prif bwyntiau yn fwy cofiadwy a helpu’r gynulleidfa i ganolbwyntio. Yn ogystal, nid pawb sydd yn prosesu gwybodaeth trwy wrando, felly mae defnyddio adnoddau gweledol yn ddefnyddiol i bobl sy’n cymryd mwy o wybodaeth i mewn trwy ddarllen neu edrych.

Dyma enghreifftiau o bethau gallech eu defnyddio:

* sleidiau ar daflunydd – yn defnyddio Microsoft PowerPoint
* siartiau a phosteri
* siartiau fflip
* fideos neu ffotograffau – gellir hefyd eu rhoi mewn cyflwyniad PowerPoint

Fodd bynnag, mae defnyddio adnoddau o’r fath yn torri ar lif cyflwyniad, ac nid yw bob amser yn briodol eu defnyddio, hynny yw, mewn lleoliadau mwy anffurfiol. Mae beth rydych chi’n ei ddweud a sut rydych chi’n ei ddweud yn fwy grymus na defnyddio’r teclyn diweddaraf. Wrth ystyried defnyddio adnoddau gweledol i’ch helpu, gofynnwch y tri chwestiwn a ganlyn i’ch hunan:

1. A ydyn nhw’n addas ar gyfer fy sgwrs?
2. A ydw i’n teimlo’n gyfforddus efo elfen dechnegol defnyddio rhai adnoddau gweledol?
3. A yw’r pethau yr hoffwn i eu defnyddio ar gael yn y lleoliad?

Peidiwch byth â dibynnu’n gyfan gwbl ar gyfarpar fel gliniaduron a thaflunyddion – mae technoleg fodern yn methu weithiau! Gofalwch fod gennych chi gynllun wrth gefn bob amser, neu sicrhewch eich bod mewn sefyllfa i gario ymlaen heb yr adnodd gweledol pe byddai’n methu.

**Ymarfer**

Mae ymarfer yn amlwg yn rhan fawr o’r paratoi sydd angen i chi ei wneud cyn diwrnod eich araith. Po fwyaf rydych chi’n ymarfer, mwyaf cyfforddus a hyderus fyddwch chi.

Dylech bob amser ymarfer eich araith yn uchel, ac amseru eich hunan er mwyn sicrhau bod eich araith yn ffitio’r slot amser a neilltuwyd i chi. Ceisiwch ymarfer o flaen cynulleidfa, hyd yn oed os mai un person arall yn unig yw hyn. Fel hyn, gallwch gael adborth am hyd, cynnwys a thôn eich araith.

Os nad yw’n bosibl ymarfer o flaen cynulleidfa, mae’n dal yn bwysig ymarfer yn uchel er mwyn rhoi syniad i chi’ch hun o sut mae eich araith yn swnio. Gall geiriau ysgrifenedig ar bapur swnio’n wahanol iawn wrth eu dweud yn uchel. Amserwch eich hunan, a siaradwch **yn araf** ac **yn glir.** Os yw eich araith yn rhy hir, yna ystyriwch beth gallwch chi ei adael allan o’ch araith.

**Cwestiynau gan y gynulleidfa**

Gall ateb cwestiynau gan y gynulleidfa ar ddiwedd cyflwyniad fod yn syniad eithaf brawychus; un rheswm dros hyn yw ofni’r anghyfarwydd. Os ydych chi’n mynd i ateb cwestiynau, ceisiwch leihau’r elfen ‘anghyfarwydd’ drwy feddwl am rai cwestiynau cyffredin gallai’r gynulleidfa eu gofyn. Os ydych chi’n ymarfer o flaen aelod o’r teulu, cyd-weithiwr neu ffrind, gofynnwch iddynt ofyn cwestiynau i chi (hyd yn oed os ydyn nhw’n gwybod yr ateb!) fel y gallwch ymarfer llunio ymatebion.

Mae’n amhosibl rhagfynegi gyda sicrwydd pa gwestiynau fydd yn cael eu gofyn ar y diwrnod, ond po fwyaf o gwestiynau y gallwch chi feddwl amdanyn nhw cyn y diwrnod, y mwyaf tawel eich meddwl fyddwch chi. Hefyd, os gofalwch eich bod yn siarad am bethau rydych yn gwybod yn dda amdanyn nhw, gallwch fod yn hyderus yn ateb cwestiynau’r gynulleidfa, gan ei bod yn annhebygol iawn y gofynnir rhywbeth sydd y tu hwnt i chi’n llwyr. Fodd bynnag, cofiwch ei bod yn iawn i beidio â gwybod yr ateb i rai cwestiynau, a’i bod yn iawn dweud wrth y gynulleidfa nad ydych chi’n gwybod ac y byddwch chi’n ceisio canfod yr ateb.

Os ydych chi’n teimlo’n fwy cyfforddus yn ateb cwestiynau unigolion, yn hytrach nag o flaen llond ystafell o bobl, yna dywedwch wrth y gynulleidfa cyn i chi ddechrau siarad y byddwch chi ar gael i ateb cwestiynau unigol yn ystod yr egwyl nesaf neu ar ddiwedd y dydd.

**Cyngor ar reoli nerfau ar y diwrnod**

Os ydych chi wedi paratoi’n drylwyr o flaen llaw, rydych chi wedi lleihau nifer y pethau a allai fynd o’i le, felly cofiwch hyn bob amser. Cofiwch fod nerfau yn adwaith cwbl normal a dynol ac y byddant yn gwneud i chi ddod drosodd yn fwy naturiol. Mae hefyd yn werth cofio mai nid chi efallai yw’r unig berson nerfus yn yr ystafell. Mae rhai pobl yn meddwl bod eistedd yn y gynulleidfa yn straen aruthrol!

Yn fwy na dim, cofiwch nad oes ar neb eisiau i chi fethu, neu am eich dal chi allan, ac nad oes neb yn gwybod mwy na chi am eich profiadau neu am eich grwp.

Dyma ddwy dechneg ddefnyddiol i’ch helpu chi i ymlacio cyn i chi ddechrau siarad.

**Techneg 1**

Meddyliwch am adeg pan oeddech chi wedi ymlacio’n llwyr ac yn dawel eich meddwl, er enghraifft mynd am dro yn y wlad, gwyliau yn yr haf, pryd o fwyd i ddathlu efo teulu a ffrindiau. Pa atgof bynnag sydd gennych chi, canolbwyntiwch ar hwn yn y munudau cyn eich araith. Meddyliwch am ba mor hapus a braf oeddech chi’n teimlo a chanolbwyntiwch ar hyn; dylech deimlo’n fwy tawel eich meddwl yn syth. Os na allwch chi ganolbwyntio ar yr atgof, yna cymerwch ambell anadl hir a dofn. Bydd hyn yn llonyddu eich corff.

**Techneg 2**

Cyn i chi sefyll, dychmygwch fod eich araith drosodd. Meddyliwch am y rhyddhad a pha mor falch fyddwch chi. Ceisiwch ddychmygu cymeradwyaeth y gynulleidfa, a chanolbwyntio ar y ffaith mai munudau yn unig sydd i fynd tan y gymeradwyaeth honno.

**Beth i’w wneud ar y diwrnod**

Cyn eich araith:

* Gofalu eich bod wedi gwisgo’n briodol ond yn gyfforddus
* Cyrraedd y lleoliad mewn da bryd a dod yn gyfarwydd â threfn yr ystafell
* Gofalu eich bod yn gwybod ble mae’r toiledau a’r allanfeydd tân
* Os ydych chi’n defnyddio adnoddau gweledol, gwirio eu bod yn gweithio cyn i ddechrau eich araith
* Bod â gwydr o ddŵr wrth law

Yn ystod eich araith:

* Edrych ar y gynulleidfa a gwenu cyn i chi ddechrau siarad
* Cofio anadlu – mae llawer o bobl yn dal eu hanadl pan fyddant yn bryderus gan wneud symptomau nerfusrwydd yn waeth
* Siarad yn araf ac yn glir ac amrywio goslef y llais. Pan fyddwn ni’n nerfus mae siarad yn gyflymach ac yn gyflymach yn gyffredin, sy’n ei gwneud yn anodd i’r gynulleidfa ein dilyn. Yfwch fymryn o ddŵr i orfodi eich hunan i oedi os oes rhaid.
* Os ydych chi’n teimlo’n anghyfforddus yn gwneud cyswllt llygad uniongyrchol gydag aelodau’r gynulleidfa yna twyllwch fymryn a chanolbwyntio ar fannau gwahanol yng nghefn yr ystafell.
* Peidio byth â cheisio dyfalu beth mae eich cynulleidfa yn ei feddwl wrth i chi siarad; efallai bod y person sydd yn gwgu yn y rhes flaen yn edrych felly pan mae’n canolbwyntio.
* Gwylio eich amser
* Ceisio gorffen ar nodyn cadarnhaol a diolch i’r gynulleidfa am wrando.

Ar ôl eich araith

* Os ydych chi’n cymryd cwestiynau a ddim yn gwybod yr ateb, cofiwch ei bod yn dderbyniol dweud hynny. Ysgrifennwch y cwestiwn a manylion y person sy’n holi ar ddalen o bapur fel y gallwch gysylltu’n ôl ag ef.
* Bod ar gael ar ddiwedd y digwyddiad neu’n ystod yr egwyl i ateb unrhyw gwestiynau pellach.
* Llongyfarch eich hunan – rydych chi wedi’i wneud o!

**Peidio ag ildio i’r demtasiwn i ymddiheuro**

Ni fydd eich cynulleidfa yn gwybod a ydych chi’n gadael rhan o’r araith allan neu’n newid trefn pethau. Defnyddiwch rym oedi, a chario ymlaen.

Mewn gwirionedd, nid ofn siarad yn gyhoeddus sydd ar bobl, ond ofni cael eu beirniadu am y camgymeriad lleiaf. Cofiwch ni fydd yn debygol y bydd aelodau’r gynulleidfa yn sylwi ar hyn oni bai bod ganddynt gopi o’ch sgript.

**I gloi…**

Gall siarad yn gyhoeddus fod yn brofiad sy’n rhoi boddhad yn hytrach na bod yn un brawychus. Er ei bod yn fuddiol ystyried beth weithiodd yn dda a beth na weithiodd yn dda, os na aeth eich araith yn llwyr yn ôl y bwriad peidiwch â bod yn rhy galed arnoch chi eich hun. Os bu i’ch geiriau ysbrydoli neu ddysgu rhywbeth newydd i un person yn unig yn yr ystafell yna mae wedi bod yn werth yr ymdrech.

**Templed Araith**

Cyflwyniad/Prif ffaith/rheswm dros wrando: Amlinelliad cryno o’r cyflwyniad

Prif ran

Pwynt 1

1.

2.

3.

Pwynt 2

1.

2.

3.

Pwynt 3

1.

2.

3.

Crynodeb (crynhoi’r tri phrif bwynt)

I gloi ffaith/dyfyniad/cyfeirio yn ôl (ailadrodd y prif ffaith)

**Cysylltiadau defnyddiol**

**The Speakers Trust**

Awgrymiadau a thechnegau ar siarad yn gyhoeddus i chi eu lawrlwytho. <https://www.speakerstrust.org/about>

**Charity Comms**Awgrymiadau gan yr hyfforddwraig Linsay Black ar sut i roi brîff i wirfoddolwyr ar gyfer cyflwyno eu hanesion.

[www.charitycomms.org.uk/articles/stand-and-deliver-teaching-public-speaking-to-volunteers](http://www.charitycomms.org.uk/articles/stand-and-deliver-teaching-public-speaking-to-volunteers)

**KnowHowNonProfit – Cyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol – Lloegr**Deunyddiau ar siarad yn gyhoeddus a gwneud cyflwyniadau. Teipiwch ‘public speaking’ i’r blwch chwilio ar y wefan i ddod o hyd i adnoddau. <http://knowhownonprofit.org/@@search?SearchableText=public+speaking>

