

cwrs ar-lein | online course

## Pendantrwydd - Lefel 1 Assertiveness - Level 1

4 wythnos | 4 weeks

Dydd Iau | Thursday – 9:30-11:30

01.10.2020 - 22.10.2020

Ar y cwrs hwn, byddwch chi'n dysgu:

- Enghreifftiau o ymddygiad ymosodol, pendant a goddefol.
- Amrywiaeth o dechnegau pendantrwydd.
- Sut i ddefnyddio pendantrwydd i helpu sefyllfa.

Mae'r sgiliau a archwilir ar y cwrs yn cyfrannu at sgiliau cyflogadwyedd ond maent hefyd yn sgiliau allweddol i ddysgwyr sy'n oedolion.

*I gofrestru neu i gael fwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan, cliciwch ar y ddolen neu e-bostiwch Addysg-RSA-North@adultlearning.wales*

On this course, you will learn:

- Examples of aggressive, assertive and passive behaviour.
- A range of assertiveness techniques.
- How to use assertiveness to help a situation.

The skills explored on the course contribute to employability skills but are also key skills for adult learners.

*To enrol or for further information, visit our website, click on the link or email Addysg-RSA-North@adultlearning.wales*

adultlearning.wales



<https://www.adultlearning.wales/en/courses/course-details/-assertiveness?&courseId=39752>

Rydym yn annog a chroesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg a byddwn yn ymateb i'ch dewis iaith  
We encourage and welcome correspondence and phone calls in Welsh and will respond to your language choice