Hunanwerthuso

Gwych, rwyt ti wedi cwblhau project arall. Ond cyn bwrw ymlaen gyda’r un nesaf, mae’n werth ystyried beth wnest ti'n dda, beth aeth o'i le, a pham. Mewn geiriau eraill, mae angen gwerthuso dy berfformiad.

Wrth gwrs, allet ti ddweud fod popeth wedi mynd yn grêt, a dyna fe. Ac mae hynny’n ffordd ardderchog o werthuso, os wyt ti’n byw ar Blaned Pen Bach.

Ond yma ar y Ddaear, mae pawb yn gytûn bod hi'n ddefnyddiol treulio amser yn meddwl am dy berfformiad – y da a’r drwg.

Y cwestiwn cyntaf i ofyn yw, "Beth wnes i'n dda?"

Os oeddet ti’n dda yn cynllunio, mae'n dangos dy fod gen ti sgiliau trefnu gwych.

Wyt ti'n arweinydd cryf sy'n gallu datrys problemau efallai? Neu'n berson creadigol sy'n gallu cynhyrchu syniadau da? Os felly, noda hynny. Mae gallu adnabod dy gryfderau yn rhoi hyder i ti wynebu heriau newydd.

Os wyt ti wedi gweithio mewn tîm, cofia ganmol dy gydweithwyr am eu gwaith da. Mae pawb yn hoffi adborth positif. Mae tîm hapus yn dîm hyderus, ac mae tîm hyderus yn cynhyrchu gwaith da.

Felly ar ôl canmol eich gilydd i'r cymylau, mae hefyd yn bwysig gofyn, "Aeth unrhywbeth o'i le?"

Mae adnabod dy wendidau di yr un mor bwysig ag adnabod dy gryfderau. A phaid â meddwl am y problemau yn unig – canolbwyntia ar sut i'w datrys nhw.

A chofia fod yn adeiladol ac yn ystyriol wrth roi adborth. Paid â rhestru holl wendidau rhywun. Druan - sôn am eu digalonni'n syth.

Serch hynny, os wyt ti'n egluro'n garedig beth oedd yn bod, mae adborth negyddol yn gallu helpu pobl i wella erbyn y tro nesaf.

Iawn 'te – rwyt ti wedi gwerthuso dy berfformiad ar agweddau penodol, ond nawr mae angen ystyried perfformiad y tîm yn gyffredinol.

Wnaethoch chi gyrraedd eich nod? Neu, aeth yr holl beth ar drywydd annisgwyl? Pe tasech chi'n dechrau eto, beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol?

Yn olaf, beth wyt ti wedi dysgu amdanat ti dy hun?

Efallai dy fod ti'n hyfforddwr da, ond nawr rwyt ti'n gweld dy fod hyd yn oed yn well yn gwneud pethau oeddet ti heb eu hystyried o’r blaen.

© Hawlfraint BBC

Beth bynnag yw dy gryfderau, a dy wendidau, mae gallu eu hadnabod nhw'n fantais enfawr.

Hynny yw, os nad wyt ti'n bwriadu symud i Blaned Pen Bach.

© Hawlfraint BBC