

CYRSIAU AM DDIM
Yn ôl ar y Trywydd lawn!

AMLINELLIAD O'R CWRS

DULLIAU DATBLYGIAD PERSONOL

Bydd ein pecyn cymorth datblygiad personol yn helpu i feithrin eich hyder a'ch hunan-barch a gwella eich sgiliau cyfathrebu.

Byddwch yn gallu cyflawni rhai unedau cyfuno a chyfateb yn ôl eich anghenion unigol er mwyn eich helpu i gyrraedd eich nodau.

- Hyder a Phendantrwydd
- Rheoli Straen
- Rheoli Dicter
- Rheoli Amser
- Cyfathrebu a Chwmsela



Cwrs yn cael ei achredu gan Agored Cymru. Dyfernir credydau dysgu Agored Cymru a thystysgrif i chi.




10 Wythnos
2 awr yr wythnos

Bydd cyfle i chi fynd ymlaen i gwblhau unedau pellach y tymor/tymhorau canlynol.

Cysylltwch â'n Canolfan drwy ffonio'r rhif isod i gadw lle ar y cwrs nesaf.

CYRSIAU AM DDIM
Yn ôl ar y Trywydd lawn!

Canolfan Ddysgu Palmerston
Cadoc Crescent
Y Barri CF63 2NT

 01446 733762

 Palmerstoncentre
@valeofglamorgan.gov.uk

www.gbotfree.org

 @valegbot  gbotfree