

Datblygu arferion da o ran datblygu cymunedol a hynny trwy hyfforddiant



Developing community development practice through training

Enw'r cwrs:

**'NID HWN YW'R CWRS I MI?!'
(ENNYN HYDER) RHAN 1**

Crynodeb:

Mae'r cwrs hwn wedi ei anelu at grŵp o oedolion neu bobl ifanc o'r un gymuned sydd â diddordeb datblygu eu hyder personol eu hunain.

Y pynciau dan sylw:

- ☞ Beth yw hyder?
- ☞ Sut y mae'r ffordd yr ydym yn edrych, yr hyn a fwydawn a faint o ymarfer corff a wnawn yn effeithio ar ein hyder
- ☞ Beth sy'n ein rhwystro rhag bod yn hyderus?
- ☞ Sut y byddwn yn manteisio ar gyfleoedd?
- ☞ Hunanhyder

Arddull:

Mae'r cwrs hwn yn gyfle i gael hwyl a datblygu hyder trwy weithgareddau ymarferol, er enghraifft, dosbarth ioga, dosbarth ymarfer corff, sesiwn coluro, gwyllo rhaglen 'beth Na Ddylid Ei Wisgo', gweithgareddau awyr agored, unrhyw brofiadau newydd, mynd i'r theatr, ymweld â lle newydd ayb.

Mae'n rhoi cyfle i'r cyfranogwyr roi cynnig ar bethau newydd y gobeithir y byddant yn arwain at gyrsiau eraill yn y gymuned.

Nifer yr wythnosau: 14
Oriau bob wythnos: 2
Maint y grŵp: 8-10

Achrediad:
Rhwydwaith y Coleg Agored

Name of course:

**'THIS COURSE ISN'T FOR ME?!'
(CONFIDENCE BUILDING) PART 1**

Summary:

The course is aimed at a group of adults or young people from the same community who are interested in developing their own personal confidence.

Topics covered:

- ☞ What is confidence?
- ☞ How do how we look, what we eat and how much exercise we take affect our confidence
- ☞ What stops us from becoming confident?
- ☞ How do we take opportunities?
- ☞ Assertiveness

Style:

This course is a chance to have a laugh and develop confidence through practical activities, for example, yoga class, exercise class, make-up session, watching an episode of 'What Not To Wear', outdoor activity, any new experiences, going to the theatre, visiting a new place etc.

It gives participants a chance to try out new things and will hopefully lead on to other courses in the community.

Number of weeks: 14
Hours per week: 2
Size of group: 8-10

Accreditation:
Open College Network

