

Arweiniad ar Argraffiadau Cyntaf

* Sut ydw i’n dirnad fy argraff gyntaf?
* Sut dylwn i gyflwyno fy hun mewn cyfweliad ac yn y gwaith?

Mae'n wir, mae argraffiadau cyntaf yn cyfrif.

Yn amlach na pheidio, y ffordd rydym yn gofalu amdanom ni’n hunain yw sut mae pobl eraill yn ein gweld i ddechrau. Nid yw'n ymwneud yn unig â'r dillad rydych yn eu gwisgo (er, mae'n well gwisgo'n smart yn hytrach na’r rhy hamddenol). Mae'n ymwneud â'r gofal rydych chi'n ei roi i chi’ch hun.

Byddwch am fynd i gyfweliad neu swydd newydd yn teimlo'n ffres, yn egnïol a chyda gwerth. Bydd eich gwerth yn amlwg yn iaith eich corff hefyd.

Mae teimlo'n dda amdanoch chi'ch hun ar y tu mewn hefyd yn chwarae rôl bwysig yma, a bydd gofalu amdanoch chi'ch hun ar y tu allan yn helpu gyda hyn.

Neilltuwch amser i gael cawod ac ymbincio. Cynlluniwch o flaen llaw a mwynhewch yr amser rydych yn ei dreulio'n gwneud hyn. Trefnwch apwyntiad trin gwallt, ewch i gael bath neu gawod gynnes braf y noson cyn cyfweliad pwysig neu os ydych yn bwriadu dechrau swydd newydd. Mwynhewch y profiad.

Meddyliwch am eich edrychiad cyffredinol o'ch corun i'ch sawdl yn rheolaidd.

Ystyriwch y canlynol:

* Gwallt glân, taclus, wedi'i dorri
* Croen ffres. Colur ysgafn sydd orau bob tro.
* Dillad glân, smart a niwtral, gydag esgidiau addas.
* Dwylo glân ac ewinedd taclus.
* Dylid cadw unrhyw wallt ar y wyneb yn daclus, yn ysgafn ac wedi'i siapio'n dda.

Os ydych yn smygu, osgowch fynd am sigarét munud olaf cyn i chi wneud eich argraff gyntaf. Efallai eich bod yn meddwl y gallwch guddio'r arogl drwy ddefnyddio gwm cnoi a phersawr neu bersawr ôl-eillio, ond nid yw hynny'n wir.

Wrth sôn am bersawr, mae'n bwysig iawn eich bod yn arogli'n ddymunol ond peidiwch â gwisgo gormod o bersawr ôl-eillio neu bersawr - mae gwisgo diaroglydd yn unig yn berffaith ar gyfer y gwaith.

Mae ymgeiswyr a gweithwyr sy'n cyflwyno'u hunain yn dda yn creu argraff gyntaf dda. Byddant yn cael cynnig swyddi a dyrchafiadau. Byddant yn mynd ati i gynrychioli eu timau a'u sefydliadau am fod eu cyflogwyr yn ymddiried ynddynt i edrych yn broffesiynol ac yn gyfeillgar.



Facebook: Abertawe'n Gweithio - Swansea Working

Twitter: @AbertaweWorking

Ffôn 01792 578632