Gweithgaredd Meithrin Hyder

Pecyn cymorth p14-15

Defnyddiwch y lle gwag isod i ysgrifennu'r pethau yr ydych yn dda am eu gwneud neu yr ydych yn eu hoffi amdanoch chi eich hun. Os ydych yn cael hyn yn anodd, ystyriwch y cryfderau y mae pobl eraill yn sylwi arnynt ynoch chi, neu gyflawniad yr ydych yn falch ohono.

Rwy'n...

Rwy'n gallu...

Rwy'n dda am...

Mae pobl eraill yn meddwl fy mod i'n...

Fy nghyflawniadau yw...