

DIWRNOD EMPATHI

10 Mehefin 2021

empathylab.uk

Cerdded yn esgidiau
rhywun arall.

BETH YW DDIWRNOD EMPATHI?

Mae diwrnod empathy yn ffocysu ar wrando ar ein gilydd, a defnyddio llyfrau i allu deall safbwyntiau ac amgylchiadau eraill.

BETH YW EMPATHI?

Empathi yw gallu dychmygu a rhannu teimladau eraill.

“Mae darllen yn ein galluogi i weld y byd trwy lygaid eraill ac i gerdded yn eu hesgidiau am ychydig.”
Neil Gaiman

Mae modd dysgu empathy

Nid ydym wedi'n geni gyda maint penodol o empathy. Yn ôl gwyddonwyr mae 98% ohonom ni yn medru gwella'r sgil yma ar unrhyw adeg o'm bywydau

Taith cerdded empathy

Deallwch eich cymuned yn well trwy fynd am dro empathy.
empathylab.uk/empathy-walk

BETH I'W WNEUD AR DDIWRNOD EMPATHI?

Darllen: Rhannu syniadau ar lyfrau sy'n hyrwyddo empathy
#Readforempathi @EmpathyLabUK

Cysylltu: Ewch ar daith cerdded Empathi
empathylab.uk/empathy-walk

Gweithredu: Gwnewch adduned empathy
empathylab.uk/empathy-resolutions

TAIR ELFEN SYDD I EMPATHI

Meddwl
Ble rydym yn defnyddio rheswm a dychmyg i ddehongli teimladau eraill

Y weithred
Ble rydym wedi'u hysbrydoli i helpu eraill ar ol profiad tebyg ein hunain.

Teimlad
Ble rydym yn cyseinio gyda theimladau eraill.

“Mae empathy yn rinwedd o gymeriad sydd yn medru newid y byd.”
Barack Obama

Mae darllen yn cryfhau empathy!

Wrth ddarllen a theimlo empathy tuag at gymeriadau, rydych yn cryfhau eich dealltwriaeth o sut mae eraill yn meddwl ac yn gweithredu. Darllenwch er mwyn cryfhau eich ymennydd!

Byd gyda fwy o empathy.

Mae empathy yn arf gryf. Mae cynnydd mewn empathy yn golygu plant hapus, cymdeithas cryf, byd gwell.

AR-LEIN

EmpathyLab.uk

#DarllenErMwynEmpathi

#DiwrnodEmpathi

@EmpathyLabUK