

Cynllunio dyfodol gwell

Copyright © 2020 The Open University

Contents

Cyflwyniad a chanllawiau	6
Cyflwyniad a chanllawiau	6
Canllawiau ar gyfer defnyddio fformatau amgen	7
Strwythur y cwrs	8
Pam y dylech astudio'r cwrs hwn?	10
Deilliannau dysgu	11
Cyn i chi ddechrau arni	12
Beth yw bathodyn?	14
Beth yw bathodyn?	14
Beth yw datganiad cyfranogi?	15
Beth yw'r gofynion?	16
Cofrestru ar y cwrs i gasglu eich bathodyn	17
Sut y gallaf gael fy methodyn?	18
Sut y gallaf gael fy natganiad cyfranogi?	19
Sut y gwnes i gyrraedd yma?	22
Cyflwyniad	22
Learning Outcomes	23
1 Pwy ydw i?	23
2 Pa rolau sydd gennyf mewn bywyd?	27
3 Pa brofiadau dysgu rwyf wedi'u cael?	30
4 Beth yw fy mhrif gyflawniadau?	32
5 Pa ffactorau sy'n fy helpu ac yn fy llesteirio?	35
6 Beth yw fy nghryfderau, gwendidau, cyfleoedd a bygythiadau?	37
Yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn y bloc hwn	39
Cwis Bloc 1	40
I ble rwyf am fynd?	42
Cyflwyniad	42
Learning Outcomes	43
1 Beth rydw i wir ei eisiau o waith?	43
2 Pa fath o waith hoffwn ei wneud?	45
3 Pa mor fodlon ydwyf gyda'm hamgylchiadau presennol?	47
4 Pa mor bwysig yw gwaith yn fy mywyd yn gyffredinol?	48
5 Adolygu	50
6 Pa opsiynau sydd ar gael i mi?	52
6.1 Archwilio cyfleoedd	52

6.2 Dysgu sut i fireinio eich syniadau	54
6.3 Cwestiynau i'w gofyn	56
6.4 Dod o hyd i'ch atebion	58
6.5 Opsiynau ehangach	59
6.6 Gwneud dewisiadau a dal ati	60
6.7 Eich paru chi a'r gwaith	61
6.8 Rhwydweithio	62
6.9 Rhwydweithio ar gyfryngau cymdeithasol	64
Yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn y bloc hwn	67
Cwis Bloc 2	68
Sut gallaf gyrraedd yno?	70
Cyflwyniad	70
Learning Outcomes	71
1 Gwneud penderfyniadau	71
2 Nodau, cyfyngiadau ac adnoddau	73
2.1 Nodau	73
2.2 Cyfyngiadau ac adnoddau	74
2.3 Cydbwysu adnoddau defnyddiol yn erbyn cyfyngiadau	75
3 Llunio cynllun gweithredu	77
4 Cael y swydd	79
4.1 Am beth mae cyflogwyr yn edrych pan maent yn recriwtio?	79
4.2 Paru swyddi gwag	81
4.3 Paru'r gofynion	82
4.4 Yr hyn y mae cyflogwyr ei eisiau	84
5 Ffurflenni cais	86
5.1 Cyn i chi ddechrau eich ffurflen gais	87
5.2 Llenwi eich ffurflen	88
5.3 Pan fyddwch wedi cwblhau'r ffurflen	90
6 Y curriculum vitae	91
6.1 Paratoi eich CV	92
6.2 Beth i'w gynnwys yn eich CV (a beth i'w hepgor)	92
6.3 Cyflwyno eich CV	95
6.4 Enghreifftiau o wahanol fathau o CV	96
7 Y llythyr eglurhaol	99
8 Y cyfweiliad	101
8.1 Awgrymiadau ar gyfer y cyfweiliad	101
8.2 Cyfwelwyr	103
8.3 Cyn eich cyfweiliad	104
8.4 Ar y diwrnod	105
8.5 Ateb cwestiynau	106
8.6 Ar ôl eich cyfweiliad	107
8.7 Cyfweiliadau dros y ffôn	107
8.8 Cwestiynau anodd	108
9 Beth i'w wneud os nad ydych yn llwyddiannus	110
Yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn y bloc hwn	112

Cwis Bloc 3	113
Datblygu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu ymhellach	115
1 Beth wyf wedi'i ddysgu?	115
2 Bathodynnau a datganiad cyfranogi	116
3 Ble nesaf?	117
4 Adborth	119
Cyfeiriadau	120
Cydnabyddiaethau	121

Cyflwyniad a chanllawiau

Cyflwyniad a chanllawiau



Mae *Cynllunio dyfodol gwell* yn gwrs rhagarweiniol ar gyfer unrhyw un sy'n ystyried newid swydd, yn meddwl tybed sut y gall symud i fyny'r ysgol neu ddychwelyd i'r gwaith ar ôl seibiant, a'r sawl a allai fod yn anelu at bethau gwell.

Mae pob adran o'r cwrs yn cynnig cwisiau byr, rhyngweithiol sy'n profi eich gwybodaeth. Os byddwch yn cwblhau'r cwrs yn llwyddiannus, byddwch yn ennill cyfres o fathodynau ar-lein a datganiad cyfranogi. Nid yw'r cyrsiau hyn yn cynnig unrhyw gredyd academiaidd ffurfiol. Fodd bynnag, maent yn cynnig ffordd i chi drosglwyddo o ddysgu anffurfiol i ddysgu ffurfiol.

Canllawiau ar gyfer defnyddio fformatau amgen

Gallwch lawrlwytho'r adran hon o'r cwrs i'w hastudio all-lein. Ymhlith y fformatau amgen a gynigir a fydd yn cefnogi astudiaethau all-lein orau mae Word, PDF a fersiynau e-lyfr/Kindle o'r deunyddiau. Mae fformatau amgen eraill (SCORM, RSS, IMS, HTML ac XML) yn ddefnyddiol i'r sawl sydd am allforio'r cwrs i system rheoli dysgu arall.

Gallwch ddefnyddio'r fformatau amgen all-lein er hwylustod i chi ond bydd angen i chi weithio drwy'r fersiwn o'r cwrs ar-lein er mwyn gallu defnyddio'r holl swyddogaethau (fel cael gafael ar ddolenni, defnyddio deunyddiau clywedol a fideo, a chwblhau'r cwisiau). Defnyddiwch y lawrlwythiadau fel adnoddau cyfleus i astudio'r cwrs pan fyddwch i ffwrdd oddi wrth y rhyngwyd ond dylech ddychwelyd at y fersiwn ar-lein er mwyn cwblhau'r holl weithgareddau sy'n arwain at ennill y bathodyn.

Er mwyn gallu defnyddio holl swyddogaethau'r cwrs ar-lein, rydym yn argymhell eich bod yn defnyddio porwyr diweddaraf y rhyngwyd fel Internet Explorer 9 ac uwch a Google Chrome fersiwn 49 ac uwch.

Os byddwch yn cael anhawster i ffrydio'r cynnwys clyweledol, defnyddiwch y trawsgrifiadau sydd ar gael.

Strwythur y cwrs

Mae'r cwrs hwn wedi'i rannu'n dri bloc, gyda phob un ohonynt yn canolbwyntio ar agwedd benodol ar gynllunio dyfodol gwell:

1. [Sut y gwnes i gyrraedd yma?](#), sy'n eich helpu i ystyried eich sefyllfa drwy ystyried y rolau rydych yn eu chwarae mewn bywyd, myfyrio ar brofiadau cadarnhaol a negyddol, cydnabod yr hyn rydych wedi'i gyflawni a nodi eich cryfderau, gwendidau a'r cyfleoedd a'r bygythiadau rydych yn eu hwynebu.
2. [I ble rwyf am fynd?](#), sy'n eich helpu i symud ymlaen drwy ystyried y newidiadau rydych am eu gwneud, casglu gwybodaeth, ystyried yr opsiynau sydd ar gael, gwneud penderfyniadau da a diffinio a mireinio eich nodau.
3. [Sut gallaf gyrraedd yno?](#), sy'n eich helpu i wneud penderfyniadau cadarn, pennu nodau realistig a chreu cynlluniau gweithredu y mae'n bosibl eu cyflawni. Byddwch hefyd yn cael cyngor defnyddiol ar y broses recriwtio, sut i gwblhau ceisiadau am swyddi, ysgrifennu CV a llythyrau eglurhaol, a pharatoi ar gyfer cyfweiliadau a'r hyn sy'n deillio ohonynt.

Gellir ystyried y blociau yn broses barhaus sy'n cynnwys pwyso a mesur, archwilio cyfleoedd, pennu nodau a gweithredu (gweler Ffigur 1).



Ffigur 1 Y broses o gynllunio ar gyfer dyfodol gwell

Gyda'i gilydd, maent yn cyfateb i tua 15 awr o amser astudio. Mae pob bloc yn cynnwys cymysgedd o ddeunydd darllen, clipiau fideo, gweithgareddau a chwisiau a fydd yn eich helpu i ymgysylltu â chynnwys y cwrs.

Bydd adran ychwanegol, [Datblygu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu ymhellach](#), yn eich galluogi i fyfyrio ar hyn rydych wedi'i ddysgu ar y cwrs hwn. Bydd yr adran yn eich cyfeirio hefyd at wefannau ac adnoddau perthnasol sy'n ymwneud â datblygu eich dysgu a'ch rhagolygon gyrfa.

Unwaith y byddwch wedi astudio bloc, gofynnir i chi gwblhau cwis ar-lein byr o hyd at bum cwestiwn fesul bloc. Mae'r cwis hwn yn helpu i brofi'r hyn rydych wedi'i ddysgu a'i ymgorffori.

Nod *Cynllunio dyfodol gwell* yw eich galluogi i ddefnyddio'r adnoddau fel y mynnoch, fel eich bod yn gallu astudio fesul tipyn er mwyn cyd-fynd â'ch ymrwymadau gwaith a bywyd. Os byddwch yn dewis cwblhau pob un o flociau *Cynllunio dyfodol gwell* ac yn casglu bathodyn, gallwch lawrlwytho datganiad cyfranogi sy'n cydnabod yr hyn rydych wedi'i gyflawni. Gallai hyn fod o ddefnydd i chi ddangos i'ch cyflogwr fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu. I gael rhagor o wybodaeth am sut i ennill eich bathodynnau, darllenwch [Beth yw bathodyn?](#)

Llywio'r wefan

Er mwyn dod o hyd i'ch ffordd o amgylch y cwrs hwn, cliciwch ar y dolenni. Mae'r hafan yn cynnwys dolenni i'r holl flociau, cwisiau ac adnoddau perthnasol. Pan fyddwch mewn bloc, bydd gan y ddewislen ar yr ochr chwith ddolenni i'r pynciau yn y bloc hwnnw a'i gwis cysylltiedig. Mae'r ddewislen hefyd yn cynnwys dolenni i adrannau eraill o *Cynllunio dyfodol gwell* a'r adran adnoddau.

Os nad ydych yn siŵr, symudwch eich llygoden dros un o'r dolenni yn y ddewislen a chlicio arni. Dyma'r ffordd hawsaf o symud o dudalen i dudalen. Gallwch hefyd glicio ar y ddolen 'Nesaf' ar ddiwedd pob tudalen o destun. Peidiwch â phoeni am dorri dolen neu ddifrodi'r dudalen we - mae'n amhosibl gwneud hynny. Rhowch gynnig arni cyn gynted â phosibl cyn i chi ddechrau astudio.

Pam y dylech astudio'r cwrs hwn?

Bydd y fideo hwn yn rhoi rhywfaint o gefndir i chi ynghylch pam y gallech fod eisiau astudio'r cwrs hwn.

Video content is not available in this format.

Bydd y gweithgareddau o dan arweiniad a gyflwynir drwy gydol y cwrs hwn yn eich helpu i fyfrio ar eich profiadau bywyd er mwyn eich helpu i gynllunio ar gyfer dyfodol gwell. Drwy gydol y cwrs, bydd gweithgareddau a fydd yn gofyn i chi ysgrifennu eich meddyliau a'ch teimladau yn seiliedig ar y materion sy'n cael eu trafod. Gofynnir rhai cwestiynau syml a fydd yn eich annog i feddwl mewn ffordd benodol. Byddai'n ddefnyddiol i chi dreulio rhywfaint o amser yn ystyried yr hyn rydych wedi'i ddysgu ym mhob adran, a'r cysylltiad rhyngddo â'ch sefyllfa bresennol a'ch nodau yn y dyfodol.

Nid prawf yw'r gweithgareddau hyn. Bwriedir iddynt eich helpu i fyfrio'r fanylach ar yr hyn rydych wedi'i ddarllen. Darperir y gofodau ar gyfer y gweithgareddau hyn at eich defnydd eich hun er mwyn eich helpu i nodi'r hyn rydych wedi'i ddysgu. Ni fydd neb arall yn gweld yr hyn y byddwch yn ei ysgrifennu yma. Y nod yw eich helpu i fod yn fwy myfyriol a dwyn agweddau ar eich profiadau personol a'ch profiadau yn y gwaith ynghyd er mwyn i chi allu eu hadolygu a dysgu ohonynt.

Dyma gyfweiliad gyda Steven Donoghue am gyfuno gwaith ac astudio.

Video content is not available in this format.

Deilliannau dysgu

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, byddwch yn gallu gwneud y canlynol:

- myfyrion ar ble rydych nawr a ble yr hoffech fod
- deall effaith newid arnoch chi a'r opsiynau sydd ar gael i chi
- nodi eich amcanion a'r camau gweithredu y gallwch eu cymryd i'w cyflawni.

Yn olaf, rydym yn gobeithio y byddwch yn mwynhau astudio'r cwrs ac y bydd yn ddefnyddiol wrth i chi fynd ati i gynllunio ar gyfer dyfodol gwell.

Cyn i chi ddechrau arni

Treuliwch ychydig funudau yn ystyried eich anghenion a'ch cyfleoedd dysgu presennol drwy gyflawni Gweithgaredd 1 isod.

Gweithgaredd 1

Caniatewch tua 15 munud

Isod ceir doleri i holiadur byr. Nod yr holiadur yw gwneud i chi ystyried y canlynol:

- Beth yw eich blaenoriaethau dysgu ar hyn o bryd?
- Sut mae astudio cwrs byr ar-lein yn cyd-fynd â'ch ffordd o fyw?
- Pa nodau rydych yn gobeithio eu cyflawni drwy astudio'r cwrs hwn?
- **Holiadur am eich dysgu (1)**

Gobeithio, erbyn diwedd y cwrs, y gallwch fyfyrw ar yr atebion rydych wedi'u rhoi.

[Gobeithio y byddwch yn mwynhau'r cwrs!](#)

Beth yw bathodyn?

Beth yw bathodyn?

Mae bathodynnau yn ddull o gydnabod cyflawniadau a sgiliau penodol a gaiff eu meithrin drwy gyrsiau ar-lein. Mae bathodynnau yn arddangos eich gwaith a'ch cyflawniad ar gwrs.

Tra nad oes gan y bathodynnau hyn unrhyw gredyd ffurfiol ac ni chânt eu hasesu mor drylwyr ag asesiad ffurfiol, gallwch rannu eich cyflawniad gyda'ch ffrindiau, teulu a chyflogwyr, ac ar y cyfryngau cymdeithasol fel Facebook a LinkedIn. Efallai yr hoffech gynnwys eich bathodynnau neu ddatganiad cyfranogi ar eich CV fel tystiolaeth o ddysgu hunangyfeiriedig.

Mae bathodynnau yn gymhelliant gwych, gan eich helpu i gyrraedd diwedd y cwrs. Mae ennill bathodyn yn aml yn rhoi hwb i hyder yn y sgiliau a'r galluoedd sydd eu hangen ar gyfer astudiaethau llwyddiannus. Felly, gall cwblhau'r cwrs hwn eich annog i feddwl am astudio cyrsiau eraill.

Mae un bathodyn y gallwch chi ei gasglu trwy'r cwrs hwn:



Beth yw datganiad cyfranogi?

Os byddwch yn casglu'r bathodyn yn llwyddiannus, gallwch gael a lawrlwytho datganiad cyfranogi. Mae hwn yn dangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs yn llwyddiannus, eich diddordeb yn y pwnc a'ch ymrwymiad i'ch gyrfa. Mae hefyd yn dystiolaeth o'ch datblygiad proffesiynol parhaus. Nid oes gan y datganiad cyfranogi hwn unrhyw gredyd ffurfiol tuag at gymhwyster oherwydd ni chaiff ei asesu mor drwyadl

Caiff neges e-bost ei hanfon atoch i'ch hysbysu eich bod wedi cael datganiad cyfranogi. Unwaith y bydd y datganiad ar gael (fel ffeil PDF), byddwch yn gallu ei weld a'i lawrlwytho o'ch proffil OpenLearn Create.

Gall gymryd hyd at 24 awr i roi'r datganiad cyfranogi ar ôl i chi gwblhau'r cwrs.

Os ydych yn cael unrhyw broblemau yn gweld eich datganiad cyfranogi, cysylltwch â openlearncreate@open.ac.uk.

Beth yw'r gofynion?

Wrth astudio *Cynllunio dyfodol gwell* gallwch ddewis casglu bathodyn digidol drwy gwblhau'r cwis yn llwyddiannus ar ddiwedd bob sesiwn. Dim ond drwy astudio'r cwrs ar-lein y gallwch roi cynnig ar y cwisiau.

I ennill eich bathodyn, mae'n rhaid i chi wneud y canlynol:

- cofrestru ar y cwrs
- cael pedwar allan o bum ateb cywir ym mhob cwis cysylltiedig (cewch fwy nag un cynnig!).

Byddwch yn ymwybodol bod cwestiynau'r cwis yn seiliedig ar gynnwys y cwrs. Cewch eich annog i astudio'r cynnwys cyn gwneud y cwis.

Ar ôl ei gwblhau'n llwyddiannus, byddwch yn derbyn eich bathodyn ar gyfer y cwrs. Caiff neges e-bost ei hanfon atoch hefyd i'ch hysbysu eich bod wedi ennill bathodyn, a bydd yn ymddangos yn y rhan *Fy Methodynnau* yn eich proffil OpenLearn Create. Gall gymryd hyd at 24 awr i fathodyn gael ei roi.

Cofrestru ar y cwrs i gasglu eich bathodyn

I gofrestru ar y cwrs hwn (ac i sicrhau y gallwch gasglu eich bathodyn) bydd angen i chi ddilyn y camau syml isod:

1. Os oes gennych gyfrif OpenLearn Create yn barod, cliciwch ar 'Mewngofnodi' i gofrestru a rhowch eich enw defnyddiwr a'ch cyfrinair.
2. Os nad oes gennych gyfrif Y Brifysgol Agored (ar gyfer OpenLearn, OpenLearn Create neu eich cyfrif myfyriwr neu diwtor Y Brifysgol Agored), [gallwch greu eich cyfrif newydd yma](#).
3. Dilynwch y cyfarwyddiadau, a phan fyddwch wedi gorffen cofrestru wrth gyrraedd y dudalen *Fy Nghyfrif*, caëwch y ffenestr bori neu'r tab.
4. Adnewyddwch y dudalen **hon** drwy glicio ar y botwm adnewyddu ar eich porwr gwe - mae hwn fel arfer yn edrych fel eicon ailgylchu gydag un saeth mewn cylch yn pwyntio tuag at ei chynffon, neu ddwy saeth mewn cylch yn pwyntio at ei gilydd. Bydd hyn yn diweddarau eich statws fel y gallwch gofrestru.
5. Mae'r botwm cofrestru ar gornel dde uchaf y dudalen.

Rydych nawr wedi cofrestru ac yn barod i ddechrau'r cwrs!

Sut y gallaf gael fy mathodyn?

O fewn y cwrs:

- Ewch i *Fy Mhroffil* a chliciwch ar *Fy Mathodyn*.
- Ar y dudalen *Fy Mathodyn*, i weld manylion y bathodyn neu i'w lawrlwytho, cliciwch ar y bathodyn a cewch eich tywys i'r dudalen *Gwybodaeth am y Bathodyn*.

Bydd angen i chi lawrlwytho eich bathodyn digidol i'ch cyfrifiadur os hoffech ei rannu gyda'ch cyflogwr neu eu hychwanegu at eich CV a'r cyfryngau cymdeithasol. Gallwch hefyd ychwanegu'r bathodyn at eich [Mozilla Backpack](#), adnodd meddalwedd sy'n eich galluogi i gasglu unrhyw fathodynnau ynghyd mewn un lle.

Os ydych yn cael unrhyw broblemau yn gweld eich bathodynnau, cysylltwch â openlearncreate@open.ac.uk.

Sut y gallaf gael fy natganiad cyfranogi?

Pan fyddwch wedi llwyddo yn yr holl gwisiau ac wedi casglu'r eich bathodyn, byddwch yn derbyn e-bost yn cynnwys manylion ar sut i lawrlwytho eich datganiad cyfranogi.

Bydd cadarnhad eich bod wedi cwblhau'r cwrs yn llwyddiannus hefyd ar gael yn eich proffil OpenLearn Create, yn cynnwys dolen i *Fy Natganiad*, lle gallwch lawrlwytho'r datganiad cyfranogi neu ei rannu i Facebook, Twitter a LinkedIn.

Nawr ewch yn ôl i [dudalen hafan y cwrs](#).

Sut y gwnes i gyrraedd yma?

Cyflwyniad



Pa mor dda rydych yn adnabod eich hun mewn gwirionedd? Bydd y bloc hwn yn eich helpu i feithrin eich hunanymwybyddiaeth ac ystyried eich bywyd drwy eich helpu i adolygu eich profiadau a nodi'r hyn rydych wedi'i ddysgu ohonynt. Mae eich gorffennol wedi eich llywio drwy eich cefndir teuluol, addysg a hyfforddiant, gwaith a gweithgareddau hamdden. Rydych wedi meithrin gwybodaeth a sgiliau o'ch profiadau – mwy nag a dybiwch fwy na thebyg – a byddwch wedi datblygu nodweddion a galluoedd sy'n eich helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd ac ymateb i heriau gwahanol.

Mae'r gweithgareddau sy'n dilyn yn gofyn i chi feddwl am gyfres o gwestiynau i'ch helpu i adolygu eich sefyllfa bresennol. Maent yn cynnig ffyrdd gwahanol o ystyried sut berson ydych a'r hyn y gallwch ei wneud. Bob hyn a hyn, gofynnir i chi nodi eich atebion. Mae'r cwestiynau fel a ganlyn:

- Pwy ydw i?
- Pa rolau sydd gennyf mewn bywyd?
- Pa brofiadau dysgu rwyf wedi'u cael?
- Beth yw fy mhrif gyflawniadau?
- Pa ffactorau sy'n fy helpu ac yn fy llesteirio?

- Beth yw fy nghryfderau, gwendidau, cyfleoedd a bygythiadau?

Drwy ymgymryd â'r gweithgareddau hyn, dylech gael syniad mwy realistig o'r hyn rydych yn ei wybod, yr hyn y gallwch ei wneud a'ch cryfderau. Mewn geiriau eraill, byddwch yn dysgu mwy am eich galluoedd – eich gallu i wneud rhywbeth. Mae galluoedd yn cynnwys eich sgiliau, gwybodaeth, nodweddion personol ac agweddau. Y gobaith yw y bydd y pethau y byddwch yn eu dysgu amdanoch chi eich hun yn rhoi mwy o hyder i chi. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dysgu bod ganddynt lawer mwy i'w gynnig nag yr oeddent yn ei dybio'n wreiddiol. Ar y cam hwn, dylech ganolbwyntio ar yr hyn rydych yn ei wybod a'r hyn y gallwch ei wneud, yn hytrach nag unrhyw wybodaeth a sgiliau nad ydych yn meddu arnynt. Cofiwch y gall fod gennych botensial mewn sawl maes nad yw wedi'i ddatblygu eto am ryw reswm neu'i gilydd.

Learning Outcomes

Drwy gwblhau'r bloc hwn a'r cwis cysylltiedig, byddwch yn:

- myfyrio ar eich sefyllfa nawr a ble yr hoffech fod.

1 Pwy ydw i?

Bydd gweithgareddau 1 a 2 yn eich helpu i lunio trosolwg o'ch bywyd hyd yma, ac i ystyried sut y gwnaeth eich hanes cynnar gyfrannu ato.

Gweithgaredd 1

Caniatewch tuag 20 munud

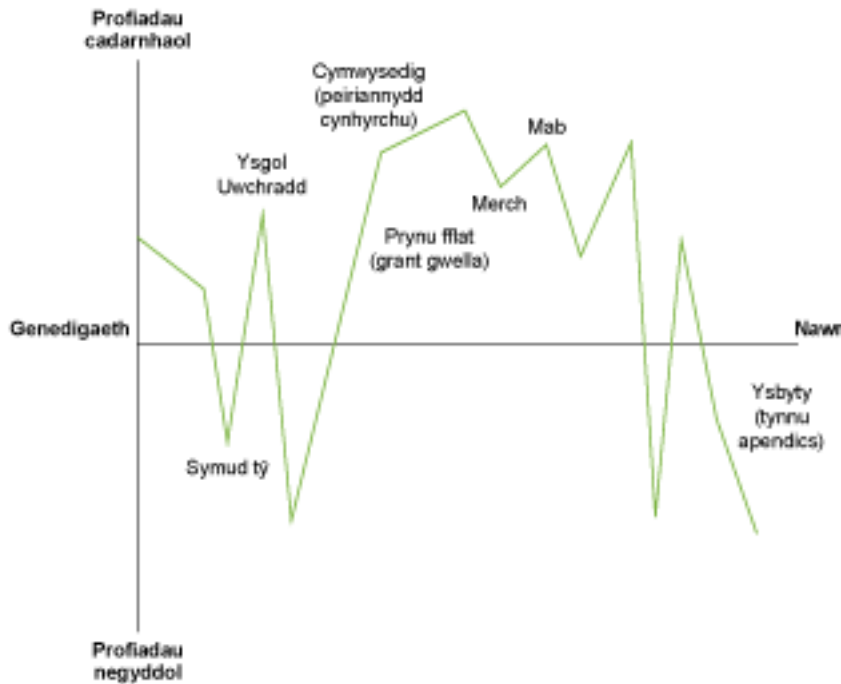
Rhan 1

Yn y gweithgaredd hwn, byddwch yn defnyddio'r

[templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) i lunio 'llinell bywyd'. Gall y llinell bywyd hon eich helpu i wneud y canlynol:

- ystyriwch batrwm eich bywyd
- casglu gwybodaeth a all ddylanwadu ar eich dewisiadau yn y dyfodol
- darganfod agweddau ar eich hun y gallech fod am eu datblygu neu eu newid.

Gan ddefnyddio Ffigur 1 fel canllaw, nodwch ddigwyddiadau allweddol yn eich bywyd a all gynnwys addysg, gwaith, diddordebau, priodas, plant ac ati, er mwyn dangos yr uchafbwyntiau a'r isafbwyntiau ar wahanol adegau o'ch bywyd.



Ffigur 1 Enghraifft o linell bywyd

Gall yr ymarfer llinell bywyd ddefbro llawer o emosiynau mewn rhai pobl wrth iddynt fynd ati i adolygu eu profiadau. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad am unrhyw deimladau anodd gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo.

Rhan 2

Pan fyddwch wedi llunio llinell bywyd sy'n adlewyrchu eich prif brofiadau, meddyliwch am y teimladau a ddeffrwyd gan bob profiad ac yna atebwch y cwestiynau hyn, gan nodi unrhyw feddyliau neu syniadau sydd gennych:

- Beth mae'r llinell bywyd yn ei ddweud amdanoch chi a'r ffordd rydych wedi byw eich bywyd?
- A oes themâu amlwg sy'n rhedeg drwy eich bywyd?
- Yn gyffredinol, a yw'r patrwm ar i fyny neu ar i lawr? A yw'n sefydlog neu'n newidiol? Pa fathau o ddigwyddiadau oedd yn gysylltiedig â'r uchafbwyntiau a'r isafbwyntiau?
- Yn gyffredinol, a yw'r uchafbwyntiau yn gysylltiedig â'ch dewisiadau eich hun a'r isafbwyntiau yn gysylltiedig â'r annisgwyl? A oes rhai profiadau rydych yn ymdopi â nhw'n rhwydd a rhai eraill rydych yn eich cael hi'n anodd ymdopi â nhw?
- A oes unrhyw wersi y gellir eu dysgu?

Er enghraifft, datgelodd y gweithgaredd hwn i un person fod pob un o'i huchafbwyntiau yn gysylltiedig â chael canmoliaeth gan eraill a bod ei hisafbwyntiau'n gysylltiedig â symudiadau daearyddol. Sylweddolodd rhywun arall fod pob un o'r newidiadau cadarnhaol o ran ei waith yn dilyn siomedigaethau yn ei fywyd preifat, a bod pob siomedigaeth wedi'i ysgogi i newid ac wedi cynnig cyfleoedd iddo. Cydnabu trydydd person fod rhywun arall wastad yn gweithredu fel mentor.

A fyddai rhywun sy'n eich adnabod yn dda wedi llunio eich llinell bywyd yn wahanol? Efallai y byddai'n ddiddorol gofyn i o leiaf un person arall lunio eich llinell bywyd er mwyn cymharu ei linell ef a'ch un chi.

Provide your answer...

Gweithgaredd 2

Caniatewch tuag 20 munud

Rhan 1

Nod y gweithgaredd hwn yw tanio atgofion manylach o'ch plentyndod a'ch arddegau. Gwnewch nodiadau mewn ymateb i'r awgrymiadau isod. Efallai y bydd y gweithgaredd yn gwneud i chi fod eisiau diwygio eich llinell bywyd neu ychwanegu ato, wrth i chi ystyried eich profiadau yn fanylach.

1. **Dylanwadau teuluol:** os yw'n gymwys, dywedwch rywbeth am y dylanwadau a gawsant arnoch o ran eich galwedigaeth. Er enghraifft, a oedd un o'ch rhieni yn fecanig neu un arall yn athro?
2. **Plentyndod cynnar:** beth rydych yn ei gofio am eich plentyndod cynnar? Er enghraifft, yr ardal a'r tŷ roeddech yn byw ynddynt, ffordd o fyw'r teulu, y gweithgareddau y gwnaethoch gymryd rhan ynddynt, y profiadau a gawsoch, yr hyn roedd eich teulu yn ei ddisgwyl ohonoch, eich rôl yn y teulu.
3. **Blynyddoedd ysgol:** rhestrwch yr ysgolion yr aethoch iddynt ynghyd â dyddiadau, y pynciau roeddech yn rhagori ynddynt ac yn eu mwynhau, sut gwnaethoch gyd-dynnu â phlant eraill, sut roedd eich athrawon yn eich gweld chi, sut roeddech chi'n gweld eich athrawon, ac unrhyw chwaraeon neu weithgareddau y gwnaethoch gymryd rhan ynddynt yn yr ysgol.
4. **Arddegau:** pa weithgareddau roeddech yn rhagori ynddynt neu'n eu mwynhau? Sut roedd eich ffrindiau yn eich gweld chi? Sut berson oeddech yn eich arddegau? Beth roeddech am fod?
5. **Unrhyw addysg neu hyfforddiant pellach:** beth wnaethoch chi? Sut gwnaethoch ei ddewis? Sut hwyl gawsoch chi?

Provide your answer...

Rhan 2

Nawr treuliwch rywfaint o amser yn ystyried yr hyn y mae eich nodiadau yn ei ddweud amdanoch – pa fath o berson ydych, a pham, a sut gwnaethoch gyrraedd lle rydych heddiw. Efallai y gwelwch fod themâu yn ymddangos, fel agweddau cryf ar eich personoliaeth neu dalentau a diddordebau penodol. Efallai bod gennych amryw o alluoedd ond y gwnaethoch benderfynu datblygu un yn hytrach na'r llall – gallu ym maes chwaraeon yn hytrach na thalent artistig, efallai. O edrych yn ôl, allech chi fod wedi gwneud dewisiadau gwahanol? Gwnewch nodyn o unrhyw wybodaeth rydych wedi'i chanfod.

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 1– da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

2 Pa rolau sydd gennyf mewn bywyd?



Ffordd arall o nodi eich galluoedd yw ystyried y rolau rydych wedi'u chwarae yn ystod eich bywyd. Dychmygwch eich hun fel actor yn eich bywyd eich hun, fel cymeriad mewn ffilm. Rydych fwy na thebyg yn chwarae llawer o rolau gwahanol. Efallai bod gennych rolau fel rhiant, cyflogai, ffrind neu fyfyrwr, ac mae pob rôl sydd gennych yn gofyn am wahanol bethau gennych.

Er enghraifft, os ydych wedi bod yn fyfyrwr yn flaenorol, byddai wedi bod angen sgiliau dysgu, rheoli amser a chyfathrebu ysgrifenedig arnoch. Efallai eich bod yn mwynhau DIY? Os felly, rydych wedi dysgu sut i fynd ati i gynllunio a threfnu, yn ogystal â datblygu sgiliau ymarferol. Os ydych yn rhiant, mae'n debygol eich bod wedi datblygu amrywiaeth eang o sgiliau gan gynnwys cyllidebu, rheoli amser, trefnu, coginio, negodi, delio â gwaith gweinyddol ac ati. Os ydych yn cadeirio cyfarfodydd clwb, byddwch wedi meithrin y gallu i ddelio ag amrywiaeth o bobl, arwain a chyfathrebu'n effeithiol.

Astudiaeth achos: Rolau Tom mewn bywyd

Edrychwch ar restr Tom isod. Mae'n dangos rhai o'r rolau y mae'n eu chwarae a'r gofynion sy'n gysylltiedig â nhw.

1. **Cynrychiolydd myfyrwyr:** mynd i gyfarfodydd i gyfleu barn fy nosbarth i athrawon a darlithwyr, cyfathrebu â phobl sy'n dilyn yr un cwrs â fi.
2. **Gwirfoddolwr gyda llinell gymorth y Samariaid:** gwrandao ar bobl yn siarad am eu pryderon, cynllunio fy shifftiau i gyd-fynd ag aelodau eraill o'r tîm a'm teulu.
3. **Prif arddwr:** addysgu hanfodion garddio i fyfyrwyr haf, gweithredu peiriannau, cynllunio swyddi tymhorol er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu rhannu ar draws y tîm.

4. **Mab:** gyrru fy mam oedrannus i weld ei ffrindiau, defnyddio'r rhyngwrwd i wneud siopa ar-lein gyda hi.
5. **Trysorydd tîm dartiau tafarn:** cymryd ffioedd aelodaeth a'u rhoi yn y banc, talu treuliau a chyflwyno adroddiadau.

Yn amlwg, mae llawer mwy o alluoedd a allai fod wedi'u cynnwys yma, ond gobeithio y bydd y rhain yn rhoi syniadau i chi am eich rolau eich hun mewn bywyd yn y gweithgaredd nesaf hwn.

Gweithgaredd 3

Caniatewch tua 30 munud

Rhan 1

Bydd y gweithgaredd hwn yn eich helpu i nodi'r rolau rydych wedi'u chwarae yn eich bywyd hyd yma ac yn rhoi syniad i chi o'r galluoedd rydych wedi'u datblygu. Yn gyntaf, nodwch y rolau rydych wedi'u chwarae yn fwyaf diweddar ac un neu ddau weithgaredd allweddol sy'n gysylltiedig â nhw.

Provide your answer...

Comment

Efallai y bydd eich rhestr yn cynnwys cyfuniad o rolau - rhai sy'n ymwneud â theulu neu ffrindiau, eraill sy'n ymwneud â'r gwaith rydych wedi'i wneud, neu hobiau neu ddiddordeb. Yn yr un modd, efallai y bydd eich rhestr hefyd yn cynnwys rolau y teimlwch eu bod wedi'u 'rhoi' i chi gan eraill ac y byddai'n well gennych beidio â'u cyflawni. Er enghraifft, a yw eich grŵp o ffrindiau yn disgwyl i chi wneud y gwaith trefnu, hyd yn oed pan nad ydych yn teimlo fel gwneud hynny? Er hyn, dylid nodi, os cewch eich enwebu gan bobl eraill i gyflawni rôl, efallai mai'r rheswm am hyn yw eich bod yn cyflawni'r rôl honno'n dda yn eu barn nhw.

Rhan 2

Nawr eich bod wedi nodi eich rolau gwahanol ac wedi meddwl am y mathau o weithgareddau y mae angen i chi eu cyflawni, ystyriwch pa rolau yw'r rhai mwyaf boddhaol a'r rhai rydych yn teimlo eich bod yn eu cyflawni'n dda. Defnyddiwch y cwestiynau canlynol i feddwl am hyn a chofnodwch unrhyw atebion.

- Ydych chi wedi'ch synnu gan yr amrywiaeth o bethau rydych yn ei wneud ac yn eu cymryd yn ganiataol?
- Oeddech chi'n gallu nodi'r mathau o weithgareddau rydych yn eu cyflawni ym mhob un o'r rolau hyn?
- A oeddent yn dechrau awgrymu unrhyw wybodaeth, sgiliau a nodweddion a allai fod yn gysylltiedig â chyflawni mathau gwahanol o rolau?
- A oeddech wedi'ch synnu gan y rolau roeddech yn eu mwynhau a'r rhai nad oeddech yn eu mwynhau, a'r rhai roeddech yn teimlo eich bod yn eu cyflawni'n dda, neu ddim yn eu cyflawni cystal?

- Pa rolau y gallech fod am barhau i'w cyflawni a pha rai, os o gwbl, y gallech fod am roi'r gorau iddynt?

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 2 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

3 Pa brofiadau dysgu rwyf wedi'u cael?

Byddai'r rhan fwyaf o bobl yn cytuno bod profiad gwaith yn bwysig iawn wrth ystyried cyfeiriad eich gyrfa yn y dyfodol, ond mae'n hawdd cymryd eich hun yn ganiataol a pheidio â chydabod yr amrywiaeth eang o alluoedd rydych wedi'u datblygu drwy gydol eich bywyd. Er enghraifft, pa hobiau sydd gennych neu sydd wedi bod gennych yn y gorffennol? Nid pawb sy'n gallu troi eu hobi yn yrfa – er bod nifer gynyddol o bobl yn gwneud hynny – ond gallai'r gweithgareddau rydych yn eu gwneud yn eich amser rhydd eich helpu i ddangos galluoedd a all fod yn ddefnyddiol yn y gweithle.

Mae sgiliau cyfathrebu llafar ac ysgrifenedig, rhifedd, technoleg gwybodaeth, rheoli amser a rhuglder mewn iaith dramor i gyd yn enghreifftiau o sgiliau (ac mae'n siŵr y gallwch feddwl am lawer mwy) a all gael eu datblygu drwy weithgareddau hamdden neu astudiaethau ffurfiol ac anffurfiol ac yna'u defnyddio yn y gweithle. Fel arfer, gelwir y rhain yn 'sgiliau trosglwyddadwy' a chânt eu caffael yn aml drwy brofiadau. Nid oes angen i chi feddu ar gymhwyster ffurfiol o reidrydd, dim ond rhywfaint o dystiolaeth i ddangos bod gennych y sgiliau hynny.

Byddwch wedi dysgu llawer iawn drwy eich gwaith (tâl neu ddi-dâl) a phrofiadau hamdden ac astudio drwy sylwi sut rydych yn teimlo am dasgau gwahanol, neu pa mor dda rydych yn cyflawni gweithgareddau penodol o gymharu â phobl eraill. Efallai eich bod yn dysgu gan bobl eraill hefyd, naill ai drwy brosesau gwerthuso ac asesu ffurfiol neu drwy sylwadau ac ymatebion anffurfiol.

Bydd y gweithgaredd nesaf yn eich helpu i ganolbwyntio ar eich profiadau yn y gwaith a thu allan i'r gwaith, a bydd yn ddefnyddiol wrth fynd ati i ysgrifennu CV a pharatoi ar gyfer cyfweiliadau.

Gweithgaredd 4

Caniatewch tua 45 munud

Rhan 1

1. Rhestrwch y swyddi rydych wedi'u cael, ynghyd â dyddiadau. Os mai dim ond rhywfaint o brofiad o gyflogaeth â thâl sydd gennych, os o gwbl, gwnewch restr debyg o brofiadau di-dâl neu wirfoddol; er enghraifft, helpu plant i ddarllen mewn ysgol, darparu gwasanaeth 'Pryd ar Glud', codi arian i elusen neu gymryd rhan mewn prosiect cadwraeth. Gallwch hefyd ddefnyddio profiadau astudio ffurfiol neu anffurfiol a hobiau yn y gweithgaredd hwn.
2. Ar gyfer pob swydd, nodwch sut y daethoch i weithio ynddi. A wnaethoch wirfoddoli neu a gawsoch eich cyfeirio ato? Os oedd gennych rywffaint o ddewis, pa ffactorau oedd yn ymddangos yn bwysig wrth benderfynu ei derbyn?
3. Ar gyfer pob swydd, nodwch yr amrywiaeth o dasgau neu'r hyn yr oedd yn rhaid i chi ei wneud.
4. A oedd yn rhaid i chi ddelio ag unrhyw anawsterau?
5. Pa dasgau neu weithgareddau oedd yn apelio fwyaf a lleiaf, roeddech yn eu mwynhau fwyaf a lleiaf, neu a oedd fwyaf neu leiaf gwerth chweil? Pam?
6. Beth oedd eich cryfderau a'ch gwendidau yn eich barn chi (ac ym marn pobl eraill)?
7. Beth oedd eich cyflawniadau a'ch llwyddiannau penodol?

8. Beth oeddech chi'n ei ystyried yn fethiannau, neu'n bethau y gallech fod wedi'u gwneud yn well?
9. Pa mor dda y gwnaethoch gyd-dynnu â phobl eraill?
10. Beth oedd eich arddull gweithio?
11. A oeddech yn cael eich adnabod am wneud pethau penodol?
12. Beth oeddech chi'n fwyaf balch ohono?

Provide your answer...

Rhan 2

Edrychwch yn ôl ar yr hyn rydych wedi'i ysgrifennu. Allwch chi weld patrwm penodol o gryfderau neu wendidau? Ydych chi'n mwynhau rhai pethau yn fwy nag eraill? A yw pobl eraill yn troi atoch am help gyda phethau penodol? Allwch chi nodi galluoedd penodol? Ydych chi'n adnabod unrhyw sgiliau, gwybodaeth, nodweddion personol ac agweddau penodol? Nodwch unrhyw beth sy'n arbennig o bwysig yn eich barn chi.

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 3 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

4 Beth yw fy mhrif gyflawniadau?

Yng Ngweithgaredd 4, gofynnwyd i chi nodi cyflawniadau penodol – pethau rydych yn eu hystyried yn llwyddiannau personol. Gallai'r rhain fod yn gysylltiedig â gwaith, cydberthnasau neu bethau rydych yn eu gwneud yn eich amser rhydd. Er enghraifft, gallai'r ffaith eich bod wedi llwyddo i basio pob un o'ch arholiadau y tro cyntaf ddangos eich bod yn fyfyrwr ardderchog; gallai'r ffaith eich bod wedi pasio eich prawf gyrru ar eich pumed ymgais ddweud llawer am eich dyfalbarhad a'ch penderfyniad. Cofiwch, mae a wnelo hyn â'r pethau rydych chi'n eu hystyried yn llwyddiant – wedi'r cyfan, chi sydd yn y sefyllfa orau i ddeall eich amgylchiadau personol a'r rhwystrau rydych wedi gorfod eu goresgyn er mwyn cyflawni nod penodol.

Gweithgaredd 5

Caniatewch tuag 20 munud

Edrychwch yn ôl ar y llinell bywyd a luniwyd gennych yng Ngweithgaredd 1, y rolau rydych wedi'u chwarae a'r profiadau rydych wedi'u cael. Ewch i'r [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) a nodwch y cyflawniadau rydych yn fwyaf balch ohonynt. Yna, meddyliwch am y wybodaeth a'r galluoedd a ddefnyddiwyd gennych er mwyn cyflawni'r hyn a wnaethoch. Efallai eich bod wedi gorfod dysgu techneg newydd, neu ddefnyddio neu ddatblygu sgil a oedd gennych eisoes.

Mae Tabl 1 yn enghraifft o dabl sydd wedi'i gwblhau.

Dechrau'r Tabl

Tabl 1 Enghraifft o'ch cyflawniadau a'r hyn y maent yn ei ddweud amdanoch chi

Yr hyn a gyflawnais	Sgiliau, gwybodaeth, nodweddion personol ac agweddau a ddefnyddiwyd/a oedd yn ofynnol
Pasio fy mhrawf gyrru	Roedd yn rhaid i mi ddangos bod fy sgiliau gyrru yn cyrraedd y safon ofynnol. Roedd yn rhaid i mi fod yn hyderus yn fy ngallu i beidio â chynhyrfu o dan bwysau. Roedd yn rhaid i mi basio prawf i ddangos fy mod yn gwybod Rheolau'r Ffordd Fawr.
Cymhwyso fel hyfforddwr tîm pêl-droed ieuenctid	Roedd yn rhaid i mi ddysgu sgiliau hyfforddi (theori ac ymarferol). Mae'n rhaid i mi allu cyfathrebu'n effeithiol â phobl ifanc a'u rhieni. Wedi ennill cymhwyster cymorth cyntaf. Mae'n rhaid i mi hyrwyddo agwedd gadarnhaol ymhlith aelodau'r tîm ac arwain drwy esiimpl.
Dod yn rhiant	Roedd yn rhaid i mi ddysgu am yr hyn sydd ei angen ar fabanod a phlant bach i'w cadw'n hapus ac yn iach. Wedi dod i wybod am faeth da i blant a sut i ddelio â salwch cyffredin sy'n effeithio ar blant. Roedd angen i mi drefnu pethau'n well wrth gynllunio gwibdeithiau ac ati.
Codi £6000 i elusen ganser drwy drefnu arwerthiant elusennol	Roedd yn rhaid i mi drefnu lleoliad. Wedi hyrwyddo'r digwyddiad a gwerthu tocynnau. Roedd yn rhaid i mi ddefnyddio fy rhwydwaith teulu a ffrindiau i gasglu eitemau ar gyfer yr arwerthiant. Roedd yn rhaid i mi

drefnu darpariaeth arlwygo ac adloniant ar gyfer y noson. Roedd yn rhaid i mi reoli'r gyllideb fel bod y digwyddiad yn codi'r swm a nodwyd fel targed. Defnyddiais sgiliau TG sylfaenol (Word, Excel a'r rhyngwryd) i drefnu agweddau gwahanol ar y digwyddiad. Roedd yn rhaid i mi ddangos cymhelliant a phenderfyniad er mwyn sicrhau bod y digwyddiad yn llwyddiant a sgiliau rhyngbersonol da er mwyn darbwyllo pobl i gymryd rhan a helpu allan.

Sicrhau lle yn y coleg

Cefais fy niswyddo (o swydd heb ddyfodol) a phenderfynais fod angen i mi newid cyfeiriad fy ngyrfa. Cefais wybodaeth, cyngor ac arweiniad am yrfaeod gan y ganolfan gwaith, fy llyfrgell leol a'r gwasanaeth gyrfaeod. Penderfynais fy mod am weithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden a gwneud gyrfa ohono. Dysgais y byddai angen rhai cymwysterau arnaf er mwyn cychwyn ar y lefel gywir, felly ymchwiliais i gyrsiau perthnasol a oedd yn cael eu cynnal yn lleol a gwnes gais am le. Roedd yn rhaid i mi fynd i gyfweiliad a darbwyllo'r cyfwelydd fy mod i'n wirioneddol ymrwymedig i'r cwrs (gwnaeth fy mhrofiad o hyfforddi tîm pêl-droed ieuenctid fy helpu yn hyn o beth). Roedd yn rhaid i mi ddangos fy mod i'n hyderus yn fy ngallu i wneud y cwrs a dangos sgiliau cyfathrebu da yn ystod y broses gwneud cais a'r cyfweiliad.

Pa rai o'r sgiliau neu'r rhinweddau a restrwyd gennych allai gael eu defnyddio mewn sefyllfa waith? Mae'n debygol y byddwch wedi nodi rhai 'sgiliau trosglwyddadwy' (fel sgiliau gweinyddol/trefnu a chyfathrebu) a rhinweddau a fyddai'n ddefnyddiol mewn sawl math gwahanol o waith.

Sut gallaf roi tystiolaeth o'm cyflawniadau?

Nawr eich bod wedi nodi eich galluoedd, byddai'n ddefnyddiol i chi feddwl am y dystiolaeth y gallwch ei rhoi i'w cefnogi. Gofynnir yn aml ar ffurflen gais i chi roi enghraifft o adeg pan wnaethoch ddefnyddio sgil penodol yn effeithiol neu ddangos gwybodaeth mewn maes penodol. Os ydych yn honni bod gennych alluoedd penodol, disgwylir i chi roi tystiolaeth i ategu'r honiad hwnnw.

Wrth feddwl am dystiolaeth, gall fod yn ddefnyddiol i chi feddwl am ddefnyddio amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys eich astudiaethau, gwaith (tâl neu ddi-dâl) a hobiau. Er mwyn rhoi strwythur i'r hyn rydych yn ei ysgrifennu ar ffurflen gais, gallech ddefnyddio'r dull STAR (Sefyllfa, Tasg, Camau gweithredu, Canlyniadau yn y Saesneg).

Gweithgaredd 6

Caniatewch tuag 20 munud

Dyma ddwy enghraifft, sy'n defnyddio un neu ddau o'r cyflawniadau a nodwyd yn Nhabl 1, i ddangos sut y gellir defnyddio dull STAR os gofynnir i chi am eich sgiliau gweinyddol/trefnu a chyfathrebu wrth wneud cais am swydd:

- **Gweinyddol/trefnu:** Er mwyn codi arian i elusen ganser (**sefyllfa**), trefnais arwerthiant elusennol llwyddiannus (**tasg**): llogi'r lleoliad, llunio amserlen ar gyfer y digwyddiad, sicrhau rhoddion ar gyfer yr arwerthiant gan ffrindiau, teulu a busnesau lleol, rheoli'r gyllideb a gwerthu tocynnau (**camau gweithredu**). Llwyddwyd i godi mwy na £6000 yn erbyn targed o £5000 (**canlyniad**).
- **Cyfathrebu:** Yn fy rôl fel hyfforddwr tîm pêl-droed ieuenctid (**sefyllfa**), mae'n rhaid i mi gyfathrebu'n effeithiol â grwpiau gwahanol o bobl; chwaraewyr, rhieni a swyddogion (**tasg**). Mae'n hanfodol fy mod yn nodi'n glir yr hyn rwy'n ei ddisgwyl gan y chwaraewyr o ran tactegau ac ymddygiad cyn, yn ystod ac ar ôl y gêm. Mae'n rhaid i mi hefyd ddelio'n sensitif â dadleuon sy'n codi weithiau rhwng rhieni yng ngwres y funud a lleddfu sefyllfaoedd. Rwy'n cyfathrebu â swyddogion mewn ffordd broffesiynol ac yn sicrhau eu bod yn cael eu trin â pharch (**camau gweithredu**). Mae fy sgiliau cyfathrebu effeithiol yn golygu bod gemau yn cael eu chwarae yn yr ysbryd cywir ac mae'r ffaith mai fy nhîm i enillodd y tlws chwarae'n deg y tymor diwethaf yn dystiolaeth o hynny (**canlyniad**).

Nawr eich tro chi yw hi. Edrychwch yn ôl ar eich rhestr o gyflawniadau a'r galluoedd cysylltiedig. Meddyliwch sut y gallech ddefnyddio dull STAR i gyflwyno eich cyflawniadau ar ffurflen gais neu mewn cyfweiliad pe bai gofyn i chi gyflwyno tystiolaeth o sgiliau trosglwyddadwy fel sgiliau cyfathrebu effeithiol.

Cofiwch fod nodi a rhoi tystiolaeth o'ch galluoedd yn allweddol wrth farchnata eich hunan i gyflogwr.

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 4 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwis ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

5 Pa ffactorau sy'n fy helpu ac yn fy llesteirio?

Yn sgil yr holl waith rydych wedi'i wneud hyd yma ym Mloc 1, dylai fod gennych syniad da nawr o'ch galluoedd, y rolau rydych yn eu chwarae a'r hyn rydych yn ei hoffi ac yn ei gasáu. Os na, cymerwch gam yn ôl ac adolygu'r dystiolaeth rydych wedi'i chasglu hyd yma. Meddylwch eto am yr hyn rydych yn ei wybod, yr hyn y gallwch ei wneud a'r hyn rydych yn mwynhau ei wneud neu'n ei wneud yn dda.

Y cam nesaf yw dwyn y wybodaeth rydych wedi'i chasglu ynghyd â'r hyn sy'n digwydd yn eich bywyd nawr. Gallwch gychwyn arni drwy lunio rhestr o ffactorau cadarnhaol a negyddol a all helpu neu lesteirio eich cynlluniau. Bydd y gweithgaredd nesaf yn rhoi rhagor o gyngor ac arweiniad i chi ar sut i wneud hyn.

Gweithgaredd 7

Caniatewch tua 15 munud

Lluniwch restr o bwyntiau da a gwael am eich sefyllfa gartref ac yn y gwaith. Nid ydym yn gofyn i chi lunio barn yma, dim ond nodi cynifer o bwyntiau ag y gallwch o dan y penawdau 'Cadarnhaol' a 'Negyddol' ar gyfer cartref a gwaith.

Mater i chi yw penderfynu pa bwyntiau i'w cynnwys, a ph'un a ydynt yn rhai cadarnhaol neu negyddol. Er enghraifft, roeddwn i'n arfer gweithio gyda rhywun a oedd yn byw 30 milltir i ffwrdd o'r gwaith, tra roeddwn i'n byw o fewn pellter cerdded. Gwrthododd fyw yn agosach oherwydd roedd yn casáu'r syniad o fyw yn agos at ei waith, tra roeddwn i'n casáu'r syniad o dreulio cymaint o amser bob dydd yn eistedd mewn traffig. Nid oedd yr un ohonom yn gallu deall penderfyniad y llall, felly roedd rhywbeth a fyddai'n gadarnhaol i mi yn rhywbeth negyddol iddo fe ac i'r gwrthwyneb.

Os oes gennych syniad eisoes o'r hyn rydych am ei wneud yn y dyfodol, gall hyn eich helpu i benderfynu a yw'r ffactorau a nodir gennych yn gadarnhaol neu'n negyddol mewn perthynas â'ch cynlluniau. Fodd bynnag, hyd yn oed os nad oes gennych syniad clir o'r hyn rydych am ei wneud, gall meddwl am y ffactorau sy'n ymddangos yn bwysig i chi o ran eich bywyd gwaith a chartref a'u rhestru eich helpu i ddeall beth allai eich helpu neu eich llesteirio wrth i chi gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Cadarnhaol

Provide your answer...

Negyddol

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 5 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn

Ilwyddo yn y cwis ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

6 Beth yw fy nghryfderau, gwendidau, cyfleoedd a bygythiadau?

Hyd yn hyn ym Mloc 1, rydych wedi dwyn ynghyd wybodaeth amdanoch chi eich hun a'ch galluoedd. Rydych wedi cael eich annog i feddwl am eich cryfderau a'ch gwendidau, ac ystyried y ffactorau cadarnhaol a negyddol yn eich sefyllfa ddomestig a gwaith a all roi cyfleoedd i chi neu fygwth eich cynlluniau yn y dyfodol. Gallwch ddefnyddio dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd a bygythiadau) i grynhoi a dadansoddi'r wybodaeth hon, fel y dangosir yn Nhabl 2.

Cryfderau	Gwendidau
Sgiliau rhyngpersonol da	Ceisio gwneud gormod ar unwaith
Llawn cymhelliant	Ei chael hi'n eithaf anodd rheoli sefyllfaoedd ansicr
Gweithio'n dda mewn tîm	Gallu bod yn rhy benderfynol
Trefnus - cwrdd â thargedau	
Sgiliau arwain	
Cyfleoedd	Bygythiadau
Swydd dda	Cydbwysu gwaith a'r cartref
Ymrwymedig i astudio ymhellach	Marchnad anfasnachol ansicr, yn enwedig ym maes TG
Cefnogaeth o'r gwaith ar gyfer hyfforddiant pellach	Beth yw'r blaenoriaethau?
Teulu cefnogol	

Mae fframwaith dadansoddi sylfaenol SWOT yn eich helpu i drefnu a blaenoriaethu ffactorau sy'n gysylltiedig â'r pwnc sy'n cael ei ddadansoddi – eich datblygiad personol a gyrfaol yn yr achos hwn. Fel y gwelwch wrth wneud y gweithgaredd nesaf, gallwch gynllunio i adeiladu ar eich cryfderau a delio â'ch gwendidau, a fydd yn eich rhoi mewn sefyllfa well i fanteisio ar unrhyw gyfleoedd a mynd i'r afael ag unrhyw fygythiadau.

Gweithgaredd 8

Caniatewch tua 30 munud

Rhan 1

Edrychwch ar yr enghraifft yn Nhabl 2 ac yna cwblhewch y [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) er mwyn trefnu eich syniadau ac ystyried yr hyn rydych yn ei wneud yn dda, y meysydd y mae angen i chi weithio arnynt, y posibilïadau sydd ar gael i chi a'r pethau a allai achosi anawsterau.

- **Cryfderau:** beth rydych yn ei wneud yn dda? Beth yw eich cryfderau ym marn pobl eraill?
- **Gwendidau:** pa feysydd sydd angen eu datblygu? Beth ddylech chi ei osgoi?

- **Cyfleoedd:** pa bosibiliadau sydd ar gael i chi? Pa adnoddau sydd gennych? Pwy all eich helpu?
- **Bygythiadau:** beth allai achosi anawsterau i chi? Pa gyfrifoldebau sydd gennych? Beth allai eich cyfyngu?

Gall y dechneg hon eich helpu i ganolbwyntio ar y prif faterion y mae angen i chi eu hystyried ac anelu at nod penodol cyrraeddadwy. Unwaith rydych wedi defnyddio'r dechneg hon i nodi'r hyn sy'n bosibl, gallwch ddechrau blaenoriaethu a phenderfynu ar yr hyn rydych am ei gyflawni gyntaf.

Efallai y byddwch yn darganfod bod eich cryfderau wedi'u grwpio mewn rhai meysydd yn hytrach na rhai eraill. Mae'n ddefnyddiol gwybod hyn, gan ei fod yn eich galluogi i nodi'r talentau sydd gennych ac i weld hefyd a oes bylchau rydych am weithio arnynt. Mae'n ddefnyddiol hefyd fel tystiolaeth pan fyddwch yn cwblhau CV neu'n mynd i gyfweiliad.

Rhan 2

Fel y gallwch fod yn ei ddarganfod, mae'n ddefnyddiol myfyrio ar yr hyn sydd wedi digwydd yn y gorffennol wrth i chi fynd ati i wneud penderfyniad a fydd yn cael effaith sylweddol ar eich bywyd. Ar ôl gweithio ers ffordd drwy Floc 1 o *Cynllunio dyfodol gwell*, efallai eich bod wedi dechrau dysgu mwy amdanoch chi eich hun. Efallai eich bod yn darganfod pethau sy'n ymwneud â'ch sgiliau a'ch galluoedd neu eich agweddau, eich uchelgeisiau, eich anghenion a'ch gwerthoedd. Efallai eich bod wedi dysgu mwy am eich personoliaeth, eich natur neu eich ffordd o ddelio â'r byd.

Cymerwch ychydig funudau i feddwl am yr hyn rydych wedi'i ddysgu a'i nodi. Gallai hefyd fod yn ddefnyddiol i chi siarad am yr hyn rydych wedi'i ganfod gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo i roi barn onest i weld a yw'n cytuno â'ch hunanddelwedd eich hun.

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 6 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu. Os byddwch yn casglu'r gyfres lawn o fathodynau, gallwch lawrlwytho datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

Yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn y bloc hwn

- Yn y bloc hwn, rydych wedi mynd ati i nodi eich galluoedd presennol drwy ystyried eich profiadau yn y gwaith a'r tu allan iddo, gan nodi'r ffactorau sy'n eich helpu ac yn eich llesteirio a dadansoddi eich cryfderau a'ch gwendidau mewn perthynas â'r cyfleoedd a'r bygythiadau rydych yn eu gweld o'ch amgylch.

Cwis Bloc 1

Da iawn; rydych nawr wedi cyrraedd diwedd Bloc 1 o *Cynllunio dyfodol gwell*, ac mae'n bryd rhoi cynnig ar y cwestiynau asesu. Bwriedir i'r cwis hwn fod yn weithgaredd llawn hwyl i'ch helpu i atgyfnerthu'r hyn rydych wedi'i ddysgu.

Dim ond pum cwestiwn a ofynnol, ac os byddwch yn cael o leiaf bedwar ateb yn gywir byddwch.

- Hoffwn roi cynnig ar [Cwis Bloc 1](#).

Os ydych yn astudio'r cwrs hwn mewn fformat amgen, bydd angen i chi fynd ar-lein er mwyn rhoi cynnig ar y cwis hwn.

Rwyf wedi gorffen y bloc hwn. Beth nesaf?

Gallwch ddewis nawr i symud ymlaen i Bloc 2, [I ble rwyf am fynd?](#), neu i [un o'r blociau eraill](#).

Os ydych o'r farn eich bod wedi cael yr hyn sydd ei angen arnoch o'r cwrs ac nad ydych am roi cynnig ar y cwis, ewch i'r adran [Datblygu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu ymhellach](#). Yn yr adran honno, gallwch fyfyrion ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu. Ceir hefyd awgrymiadau ar gyfer cyfleoedd dysgu pellach.

Hoffem wybod eich barn ar y cwrs a sut rydych yn bwriadu defnyddio'r hyn rydych wedi'i ddysgu. Bydd eich adborth yn ddienw a chaiff ei ddefnyddio er mwyn ein helpu i wella'r cyrsiau rydym yn eu cynnig.

- Ewch ati i gwblhau [arolwg diwedd cwrs Y Brifysgol Agored](#).

I ble rwyf am fynd?

Cyflwyniad



Dylai'r dadansoddiad SWOT y gwnaethoch ei gwblhau ar ddiwedd Bloc 1 fod wedi'ch helpu i ystyried eich sefyllfa bresennol. Fodd bynnag, mae'n bwysig i chi ddeall bod y dadansoddiad SWOT yn 'ddogfen fyw'. Dylech fynd yn ôl ato'n rheolaidd i weld beth sydd wedi newid, os o gwbl.

Y cam nesaf yw canolbwyntio mwy ar y dyfodol, gan nodi'r hyn sy'n bwysig i chi a'r hyn rydych ei eisiau o fywyd yn gyffredinol. Yn y bloc hwn, byddwch yn ystyried eich gwerthoedd, yn nodi'r math o waith a allai fod o ddiddordeb i chi ac yn dysgu sut i fynd ati i ystyried eich opsiynau, mireinio eich syniadau a gwneud dewisiadau. Nid yw hyn yn golygu y gallwch fynd ymlaen i gyflawni popeth rydych yn dymuno ei gyflawni, gan y bydd cyfyngiadau o un math neu'i gilydd yn cyfyngu ar y dewis sydd ar gael i bawb. Fodd bynnag, ar y cam hwn, mae'n bwysig peidio â chanolbwyntio gormod ar gyfyngiadau a all lesteirio ar eich uchelgeisiau. Cewch rywfaint o gyngor ar wneud penderfyniadau a phennu nodau realistig ym Mloc 3.

Dyma fideo i gyflwyno'r bloc hwn:

Video content is not available in this format.

Dechrau'r Gweithgaredd 1

Caniatewch tua 15 munud

Mae un neu ddau reswm pam y gallech fod am ailedrych ar eich canlyniadau SWOT. Efallai bod cryn amser wedi mynd heibio ers i chi gwblhau'r dadansoddiad SWOT ar ddiwedd Bloc 1, ac efallai bod llawer o bethau wedi newid. Er enghraifft, efallai eich bod wedi mynd i'r afael â rhai o'ch gwendidau, neu efallai bod rhai o'r bygythiadau wedi diflannu. Os oes unrhyw beth wedi newid, diwygiwch eich canlyniadau SWOT er mwyn adlewyrchu'r sefyllfa bresennol.

Fodd bynnag, hyd yn oed os ydych wedi cwblhau eich dadansoddiad SWOT yn ddiweddar a'i fod yn dal yn ffres yn y cof, cymerwch ychydig funudau i fwrw golwg drosto cyn i chi ddechrau Bloc 2. Gofynnwch gwestiynau fel:

- A oes unrhyw beth yn y canlyniadau yr hoffwn ei newid?
- Beth yw fy mlaenoriaethau o ran mynd i'r afael â gwendidau a bygythiadau?
- Beth yw fy mlaenoriaethau o ran adeiladu ar fy nghryfderau ac achub ar gyfleoedd?

Unwaith rydych yn hapus gyda chanlyniadau eich dadansoddiad SWOT a'ch bod wedi nodi unrhyw flaenoriaethau, bydd gennych sylfaen gadarn ar gyfer symud ymlaen.

Learning Outcomes

Drwy gwblhau'r bloc hwn a'r cwis cysylltiedig, byddwch yn:

- deall effaith newid arnoch chi a'r opsiynau sydd ar gael i chi.

1 Beth rydw i wir ei eisiau o waith?

Nod gweithgaredd 2 yw eich annog i feddwl am eich gwerthoedd fel sail i'ch helpu i benderfynu ar y math o waith yr hoffech ei wneud. (Dylech gwblhau'r gweithgaredd hwn hyd yn oed os oes gennych syniad eisoes o'r maes yr hoffech weithio ynddo, gan y gallai eich helpu i gadarnhau'r penderfyniad hwnnw neu ei fwrw o'r neilltu.)

Mae meddwl am eich gwerthoedd yn golygu penderfynu ar yr hyn sy'n bwysig i chi mewn bywyd. Er enghraifft, efallai bod gennych ffydd grefyddol benodol sy'n rhoi gwerthoedd ac arweiniad ysbrydol penodol i chi ar sut i fyw eich bywyd. Efallai bod addysg yn hynod bwysig i chi, neu eich bod am geisio treulio amser gyda'ch teulu. Mae rhai pobl yn rhoi pwys ar fod yn rhan o dîm sy'n golygu llawer o gydweithio, tra bod pobl eraill yn canolbwyntio mwy ar gystadleuaeth a chyflawniad unigol.

Y broblem yw nad yw'r rhan fwyaf o bobl, y rhan fwyaf o'r amser, yn meddwl yn ofalus am yr hyn sy'n bwysig iddynt ac yna'n gweithredu yn unol â hynny. Yn rhy aml o lawer, mae pobl yn crwydro o un peth i'r llall ac yn canfod eu hunain mewn sefyllfaoedd sy'n gwrthdaro â'u gwerthoedd sylfaenol. Dyma pam ei bod yn bwysig cymryd cam yn ôl o bryd i'w gilydd a chanolbwyntio ar eich gwerthoedd a ph'un a ydych yn byw eich bywyd yn unol â'r gwerthoedd hynny. Os nad ydych, gall hyn arwain at anfodlonrwydd ac anhapusrwydd

gyda bywyd a gwaith. I ryw raddau, efallai mai'r rheswm am hyn yw nad ydych wedi treulio digon o amser yn nodi'r hyn sy'n wirioneddol bwysig i chi. Ar y llaw arall, weithiau bydd pobl yn gwybod nad ydynt yn byw eu bywyd yn unol â'u gwerthoedd, ond maent yn teimlo bod amgylchiadau'n eu rhwystro ac na allant weld ffordd allan.

Gweithgaredd 2

Caniatewch tuag 20 munud

Cymerwch y [prawf gwerthoedd gwaith](#) i'ch helpu i benderfynu ar yr hyn rydych wir ei eisiau o waith. Peidiwch ag anghofio ei gadw neu e-bostio'r ddolen barhaol i'ch canlyniadau, sydd ar waelod y dudalen canlyniadau.

Comment

Beth oedd eich barn am y canlyniadau? A wnaeth unrhyw ganlyniadau eich synnu neu a oeddent fel roeddech yn ei ddisgwyl? A yw'r ymarfer hwn yn ei gwneud yn gliriach i chi beth sydd bwysicaf i chi o ran gwaith? Er enghraifft, a yw'n rhoi awgrym o'r math o waith rydych yn hoffi ei wneud neu'r math o sefydliad rydych yn teimlo'n fwyaf cyfforddus yn gweithio iddo?

Yn amlwg, mewn rhai mathau o waith, mae gwerthoedd fel gofalu (nyrsio), bod yn greadigol (dylunio graffig), cymryd risgiau (masnachu) ac ati yn bwysig iawn. Yn yr un ffordd, bydd gan gwmni gweithgynhyrchu, elusen, swyddfa papur newydd, awdurdod lleol, sefydliad ariannol ac ati 'ymdeimlad' gwahanol fel man gwaith. Ceisiwch feddwl am y rhai a fyddai fwyaf addas i chi a sut y byddai mathau gwahanol o waith yn cyd-fynd â gweddiill eich bywyd. Beth yw'r "ffit" orau i chi, o ystyried eich gwerthoedd a'ch amgylchiadau?

Er hyn, cofiwch mai eich gwerthoedd eich hun sy'n bwysig yma, felly gallwch anwybyddu neu ychwanegu at unrhyw un o'r datganiadau a newid trefn pwysigrwydd.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 1 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

2 Pa fath o waith hoffwn ei wneud?



Mae mynd ati i ystyried eich diddordebau a'r pethau sy'n apelio atoch neu sy'n rhoi plaser i chi yn ffordd dda o feddwl am y math o waith yr hoffech ei wneud. Bydd y gweithgaredd nesaf yn eich helpu i wneud hyn.

Gweithgaredd 3

Caniatewch tua 30 munud

Cymerwch y [prawf gyrfa](#) i gael syniad o'r math o waith a allai fod yn addas i chi. Peidiwch ag anghofio ei gadw neu e-bostio'r ddolen barhaol i'ch canlyniadau, sydd ar waelod y dudalen canlyniadau.

Comment

Beth oedd eich barn am y canlyniadau? Oeddech chi'n cytuno â'ch math o bersonoliaeth? A gawsoch chi eich synnu gan rai o'r galwedigaethau a awgrymwyd – neu na chawsant eu hawgrymu? Bydd gennych rywffaint o brofiad neu wybodaeth am rai o'r galwedigaethau a restrwyd fwy na thebyg, ond ceisiwch ddychmygu p'un a fydddech yn hoffi gwneud y galwedigaethau eraill nad ydych mor gyfarwydd â nhw. Nid yw eich gallu na'ch cymwysterau yn bwysig ar y cam hwn – dim ond yr hyn rydych yn ei ffafrio – felly tybiwch y gallech gyflawni'r swydd pe baech wir eisiau ei gwneud. Nodwch unrhyw alwedigaethau a oedd yn apelio'n fawr atoch.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 2 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

3 Pa mor fodlon ydwyf gyda'm hamgylchiadau presennol?

Mae gweithgaredd 4 yn canolbwyntio ar eich amgylchiadau presennol ac yn gofyn i chi nodi pa mor fodlon ydych gyda'ch gwaith mewn nifer o feysydd. Os nad ydych mewn gwaith â thâl ar hyn o bryd, meddyliwch am eich bywyd yn gyffredinol.

Gweithgaredd 4

Caniateir tuag 20 munud

Rhan 1

Ewch i'r [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) ac edrychwch drwy'r rhestr o ffactorau, gan gylchu neu dynnu sylw at y lefel sy'n berthnasol i'ch amgylchiadau presennol.

Rhan 2

Nawr ysgrifennwch baragraff yn seiliedig ar y dewisiadau a wnaethoch uchod, gan eithrio unrhyw eitemau a oedd 'Yn iawn' neu 'Yn ddigonol'. O'r eitemau sy'n weddill, allwch chi ddweud pa rai yw'r pwysicaf i chi a pham?

Provide your answer...

Comment

Gobeithio bod Gweithgareddau 2–4 wedi:

- awgrymu'r hyn sydd bwysicaf i chi yn eich bywyd a'ch gwaith
- eich helpu i nodi meysydd gwaith sy'n cyfateb i'ch diddordebau
- egluro pam rydych yn fodlon neu'n anfodlon â'ch sefyllfa bresennol.

Efallai y bydd eich atebion yn dechrau awgrymu naill ai'r math o waith yr hoffech ei wneud neu'r math o sefydliad yr hoffech weithio iddo, yn ogystal â faint o waith y byddech yn hoffi ei wneud yn ddelfrydol. Bydd y gweithgaredd nesaf yn rhoi syniad gwell i chi o ble rydych yn sefyll ar y pwynt olaf hwn.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 3 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwis ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

4 Pa mor bwysig yw gwaith yn fy mywyd yn gyffredinol?



Yng Ngweithgaredd 4, y maes olaf y gwnaethoch ei ystyried oedd 'cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith'. Yn y gweithgaredd hwn, byddwch yn ystyried hyn yn fanylach oherwydd, cyn i chi fynd ati i ystyried yr hyn rydych am ei wneud, mae angen i chi fod yn glir ynghylch pa mor bwysig yw gwaith i chi. Mae hyn yn rhywbeth sy'n amrywio o berson i berson. Efallai eich bod yn uchelgeisiol iawn (hyd yn oed yn gaeth i'ch gwaith), neu efallai eich bod yn osgoi swyddi sy'n golygu eich bod yn gorfod gweithio oriau ychwanegol yn aml. Efallai eich bod wedi canfod eich hun mewn swydd sy'n cymryd drosodd ac yn golygu mai ychydig iawn o amser sydd gennych i'w dreulio gyda'r teulu, neu efallai y byddai'n well gennych ddod o hyd i swydd a all roi gwell cydbwysedd i chi rhwng eich gwaith a'r cartref. Gall Gweithgaredd 5 eich helpu i ystyried hyn. Os nad oes gennych lawer o brofiad o waith â thâl, meddyliwch am y ffordd rydych yn mynd i'r afael â gweithgareddau neu brosiectau eraill rydych yn gysylltiedig â nhw.

Gweithgaredd 5

Caniatewch tua 15 munud

Ewch i'r [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) a graddiwch bob datganiad. Ceisiwch osgoi dewis gradd 3 'Ddim yn wir neu'n anwir', os yw'n bosibl. Yna adiwch eich sgorau ar gyfer y cwestiynau ag odrifau ac eilrifau. Tynnwch y sgôr ar gyfer cwestiynau ag eilrifau o'r sgôr ar gyfer cwestiynau ag odrifau, hyd yn oed os bydd yn rhoi rhif minws.

Beth oedd eich sgôr?

Comment

Os oes gennych sgôr plws (+), po fwyaf yw'r sgôr, y cryfaf yw'ch uchelgais. Os gwnaethoch sgorio +20, er enghraifft, byddech wastad yn rhoi gwaith yn gyntaf ac yn anelu'n uchel o ran eich cyflawniadau. Gellid hyd yn oed ystyried eich bod yn gaeth i'ch gwaith.

Os oes gennych sgôr minws (-), nid ydych yn ystyried mai gwaith yw'r agwedd bwysicaf ar eich bywyd. Ar ben isaf y raddfa (er enghraifft, os gwnaethoch sgorio -20), byddech yn rhoi eich bywyd cymdeithasol cyn gwaith, ni fyddech yn poeni rhyw lawer am ddatblygu eich gyrfa ac efallai y cewch eich ystyried yn berson didaro.

Os oes gennych sgôr mwy canolog, rydych yn sicrhau cydbwysedd rhwng gwaith a hamdden. Rydych yn poeni am wneud yn dda a datblygu yn y gwaith, ond nid ydych yn caniatáu iddo reoli eich bywyd.

A yw cwblhau'r gweithgaredd hwn wedi newid y radd a nodwyd gennych o ran 'cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith' yng Ngweithgaredd 4? A yw hyn fwy neu lai yn iawn i chi, neu a hoffech newid yr agwedd hon ar eich bywyd?

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 4 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

5 Adolygu

O edrych yn ôl ar eich canlyniadau SWOT a'r nodiadau a wnaed ar gyfer y gweithgareddau a gwblhawyd yn y bloc hwn, dylai fod gennych ddarlun llawer cliriach nawr am eich:

- galluoedd
- gwerthoedd
- diddordebau
- dewisiadau gwaith
- amgylchiadau presennol.

Lluniwch grynodedb o'r hyn rydych wedi'i ddysgu gan ddefnyddio'r awgrymiadau isod.

Gweithgaredd 6

Caniatewch tua 30 munud

Beth rwy'n dda yn ei wneud?

Ysgrifennwch y galluoedd y byddech yn hoffi eu defnyddio fwyaf?

Provide your answer...

Beth yw fy mhrif werthoedd?

Ysgrifennwch y gwerthoedd yr hoffech eu cyflawni.

Provide your answer...

Beth hoffwn ei wneud?

Ysgrifennwch y galwedigaethau neu'r meysydd swydd yr hoffech weithio ynddynt.

Provide your answer...

Sut hoffwn weithio gyda phobl? Pa fath o amgylchedd?

Ysgrifennwch y math o gyswllt yr hoffech ei gael gyda phobl, a'r math o amgylchedd yr hoffech weithio ynddo.

Provide your answer...

Pa agweddau eraill sy'n bwysig i mi?

Ysgrifennwch unrhyw ffactorau eraill sy'n bwysig i chi, fel lleoliad, teithio, strwythur y sefydliad ac ati.

Provide your answer...

Pa newidiadau yr hoffwn eu gwneud?

Ysgrifennwch rai newidiadau yr hoffech eu gwneud i'ch bywyd a'ch gwaith.

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 5 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwis ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

6 Pa opsiynau sydd ar gael i mi?



Ni waeth ble fydd eich man cychwyn personol, mae'r graddau y gallwch lwyddo i gyrraedd eich nodau yn dibynnu'n rhannol ar eich gallu i nodi'r cyfleoedd sydd ar gael i chi a manteisio arnynt.

Byddwch nawr yn canolbwyntio ar archwilio cyfleoedd newydd a/neu'n ystyried manteisio ar rai sy'n bodoli eisoes. P'un a oes gennych ddi-ddordeb mewn gwaith â thâl neu waith gwirfoddol (neu'r ddau), mae angen i chi allu mapio'r opsiynau sydd ar gael a'u gwerthuso i weld pa rai a allai fod fwyaf addas i chi.

6.1 Archwilio cyfleoedd

Pa mor glir y mae angen i chi fod am y math o waith rydych am ei wneud cyn i chi fynd ati i archwilio cyfleoedd? Un ffordd o feddwl am hyn yw defnyddio graddfa o 1 i 10, lle mae 1 yw 'Nid oes gennych unrhyw syniad am yr hyn rwyf am ei wneud' a 10 yw 'Rwy'n gwybod yn union beth rwyf am ei wneud'. Cewch gyfle i roi cynnig ar hyn ond, weithiau, gall meddwl am sefyllfa rhywun arall fod yn ffordd dda o ddechrau meddwl am eich sefyllfa eich hun. Mae'r astudiaeth achos isod yn cynnig enghraifft fer, a allai eich ysbrydoli.

Astudiaeth achos: Christopher

Mae Christopher yn 35 oed ac wedi bod yn ddi-waith am 12 mis; ei swydd ddiwethaf oedd gyrrwr dosbarthu pizzas ar gyfer cwmni lleol bach sydd wedi'i ddirwyn i ben. Ers hynny mae wedi colli ei drwydded yrru oherwydd cyfres o ddirwyon am oryrru.

Rhoddodd Christopher '3' iddo ef ei hun ar y raddfa 'yn glir am waith'. Mae ei nodiadau yn egluro hyn fel a ganlyn:

Rwy'n dweud '3' oherwydd hoffwn fynd yn ôl i yrru mewn gwirionedd, ond dwi ddim yn credu y galla' i wneud hynny yn y byrdymor. Efallai y buaswn i wedi bod eisiau gwneud gwaith tacsï. Dwi'n gwybod beth nad wyf am ei wneud – gwaith yn y diwydiant adeiladu neu weithio mewn siop – ac mae'n ymddangos mai dyna'r cyfan sy'n cael ei gynnig yn fy nghanolfan gwaith leol. Dwi wedi ystyried gweithio fel mecanig, gan fy mod i'n eithaf handi yn gwneud y math hwnnw o waith, ond dwi ddim yn gwybod a oes angen i chi gael cymwysterau. Efallai bod angen i mi holi a darganfod yr hyn sydd ei angen arna' i i fod yn feganig. Dwi ddim yn berson sefyll arholiadau felly efallai y byddai hynny yn fy atal rhag bwrw ati os bydd angen gwneud hynny.

Gweithgaredd 7

Caniatewch tua 5 munud

Beth rydych yn ei sylwi am achos Christopher? A yw Christopher yn glir ynghylch yr hyn y mae eisiau ei wneud? Nodwch un neu ddau bwynt.

Provide your answer...

Comment

Efallai mai'r peth cyntaf y gwnaethoch sylwi arno oedd bod gyrfa Christopher wedi bwrw wal pan wnaeth y cwmni roedd yn gweithio iddo gau lawr. Roedd hynny'n rhywbeth nad oedd ganddo unrhyw reolaeth drosto. Fodd bynnag, efallai eich bod yn teimlo bod gan Christopher reolaeth dros y dirwyon a gafodd am oryrru, a arweiniodd at gollu ei drwydded yrru. Er efallai y byddech yn teimlo'n wahanol ar ôl darganfod ei fod wedi cael y rhan fwyaf o'r dirwyon hynny wrth wneud y swydd ddsbarthu lle roedd dan bwysau i ddsbarthu'r nwyddau ar amser.

Efallai y sylwch hefyd fod Christopher yn ystyried, ond yn diystyru, mathau eraill o waith gyrru – am y tro o leiaf. Yn hytrach, mae'n nodi rhywbeth gwahanol, ond cysylltiedig. Mae'n credu y gallai fod diddordeb ganddo mewn gweithio fel mecanig ac y gallai'r swydd honno fod yn addas iddo. Fodd bynnag, mae ganddo fylchau yn ei wybodaeth ac mae'n nodi cwestiwn allweddol y mae angen iddo geisio ei ateb cyn y gall fynd ati i asesu a yw'n gyfle hyfyw iddo.

Nawr meddyliwch mewn ffordd debyg am eich sefyllfa chi.

Gweithgaredd 8

Caniatewch tua 15 munud

Mae'r gweithgaredd hwn yn eich helpu i benderfynu pa mor glir ydych chi am yr hyn rydych am ei wneud, gan ddefnyddio graddfa o 1 i 10, a nodi'r cwestiynau y gallai fod angen i chi eu gofyn. Ar y raddfa, mae 1 yn golygu eich bod yn teimlo'n ddryslyd iawn am y math o waith rydych am ddod o hyd iddo a 10 yn golygu eich bod yn gwbl sicr yn ei gylch. Ceisiwch ddewis y rhif sy'n cynrychioli'r ffordd rydych yn teimlo ar hyn o bryd orau.

Nawr eich bod wedi nodi eich barn, atebwch y cwestiynau isod i'ch helpu i ystyried pam y gallech fod wedi dewis y radd honno i ddangos pa mor glir ydych chi:

1. Pam y gwnaethoch ddewis y rhif hwnnw?
2. Beth rydych chi'n ei wybod am y math o waith rydych am ei wneud?
3. Beth hoffech chi ei wybod am gyfleoedd gwaith?

Provide your answer...

Comment

Gobeithio eich bod wedi canfod bod gennych rai syniadau am y math o waith yr hoffech ei wneud yn seiliedig ar eich gwaith ar y cwrs hyd yma. Os gwnaethoch ganfod eich hun yn dweud nad oes gennych unrhyw syniad o gwbl, byddwch yn wylriadwus. Ai ddim yn gwybod ydych? Neu a ydych yn diystyru rhai pethau a allai apelio atoch? P'un a ydych yn hollol glir ynghylch yr hyn rydych am ei wneud, neu'n meddu ar ryw fath o syniad ond llawer o amheumon, mae angen i chi fynd ati i brofi'r cyfleoedd sydd ar gael a'r gofynion posibl arnoch cyn i chi ddechrau dilyn gyrfa o'ch dewis. Cofiwch, ar y cam hwn, nid ydych yn ymrwymo i unrhyw beth – rydych yn archwilio'r opsiynau a gallwch fforddio teimlo rhywfaint o ansicrwydd. Gallwch hefyd fforddio newid eich meddwl os bydd yr ymchwil a wnewch yn dangos nad eich syniadau cychwynnol yw'r rhai gorau i'w dilyn. Nawr bod gennych rai syniadau i weithio arnynt, eich tasg nesaf yw mireinio'r rhain ymhellach.

6.2 Dysgu sut i fireinio eich syniadau

Ni waeth pa mor glir ydych chi am yr opsiynau gwaith rydych yn eu ffafrio, mae'n ddefnyddiol ystyried pa mor dda maent yn cyfateb i chi fel person, eich amgylchiadau presennol a'ch cynlluniau bywyd. Yn yr adran hon, fe'ch gwahoddir i ddysgu mwy am un math o waith a'r hyn y byddai'n ofynnol i chi ei wneud.

Y ffordd orau o wneud hyn yw os gallwch nodi math penodol o waith neu lwybr gyrfa penodol sydd o ddiddordeb i chi. Er enghraifft, efallai eich bod wedi nodi gyrfa yn y sector manwerthu fel rhywbeth a fyddai'n addas i chi. Fel arall, efallai bod gennych ddiddordeb mewn gwaith gwirfoddol ac yn teimlo y byddai gweithio i fanc bwyd, neu elusen arall sy'n helpu pobl, yn werth chweil. Ni waeth sut rydych yn teimlo, mae angen i chi wneud rhywfaint o ymchwil ar y cyfleoedd sydd ar gael i wneud y math hwn o waith.

Er mwyn gwneud hyn, mae angen i chi wybod ble i edrych, ac mae'n bosibl na fydd cymorth bob amser yn dod o'r lle amlycaf. Mae Tabl 1 yn rhestru'r bobl neu'r sefydliadau y gallech eu defnyddio, a'r wybodaeth y gallech ofyn amdani.

Tabl 1 Dod o hyd i wybodaeth

Ffynhonnell	Disgrifiad o wybodaeth
Colofnau busnes papurau newydd	Gallant gynnwys erthyglau sy'n rhagfynegi pa sectorau cyflogaeth fydd yn recriwtio neu sy'n dirywio.

Eich cysylltiadau lleol	Efallai y byddant yn clywed am swyddi lleol ac, os ydynt yn gwybod beth rydych yn chwilio amdano, gallant roi gwybod i chi.
Gwefan y Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol	Gwefan y llywodraeth sy'n cynnwys gwybodaeth am gyfleoedd hyfforddi a phrentisiaethau.
Y Ganolfan Byd Gwaith	Yn ogystal â swydd wag â thâl, mae ganddi wybodaeth am waith gwirfoddol a'ch hawliau o ran chwilio am waith.
Ffrindiau a theulu	Efallai y bydd ganddynt wybodaeth uniongyrchol am y math o waith rydych am ei wneud, yn gwybod a yw eu sefydliadau yn recriwtio neu'n diswyddo pobl mewn rhai meysydd, neu'n gwybod am gysylltiadau da y gallant eich cyflwyno iddynt.
Tudalennau swyddi papurau newydd lleol	Maent yn rhoi syniad da o'r hyn y mae cyflogwyr yn chwilio amdano ar gyfer mathau penodol o waith, a pha mor aml y mae'r swyddi hynny yn cael eu hysbysebu.
Cylchgronau sefydliadau proffesiynol	Maent yn hysbysebu swyddi sy'n benodol i'w proffesiwn a gall hyn rhoi syniad da i chi o arbenigeddau yn y maes.
Gwefannau sefydliadau proffesiynol	Maent yn egluro'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y math o waith a'r hyfforddiant sydd ar gael.
Gwefannau sefydliadau	Mae llawer ohonynt yn cynnwys adran 'gyrfaoedd' neu 'gweithio gyda ni' sy'n nodi'r math o amgylchedd gwaith a gynigir a'r mathau o swyddi sydd ar gael.
Y Swyddfa Ystadegau Gwladol	Mae'n rhoi gwybodaeth am swyddi yn y sector cyhoeddus a'r sector preifat, ac yn dadansoddi swyddi gweithlu'r DU yn ôl sector. Mae hefyd yn edrych ar newidiadau yn y diwydiant.
Rhwydweithiau cyfryngau cymdeithasol	Ffynhonnell wybodaeth newydd sy'n dod i'r amlwg mewn perthynas â swyddi a sefydliadau.
Rhaglenni radio	Gall rhaglenni lleol gyflwyno adroddiadau ar fusnesau newydd sy'n cael eu sefydlu yn yr ardal.
Hysbysfyrddau cymunedol	O bryd i'w gilydd, byddant yn nodi hysbysebion ar gyfer swyddi lleol, fel gweithredu fel clerc i'r cyngor.
Siambwr Fasnach Leol	Gall cyfarfod â phobl drwy'r rhwydwaith hwn olygu y byddwch yn clywed am swyddi nad ydynt yn cael eu hysbysebu. Mae hyn yn wir am lawer o rwydweithiau proffesiynol.

Gweithgaredd 9

Caniatewch tua 10 munud

Yn y gweithgaredd hwn, bydd angen i chi ddewis tair o'r ffynonellau gwybodaeth posibl hyn y gallwch eu defnyddio nawr. Bydd hyn yn amrywio yn dibynnu ar ble rydych, ond gall olygu mai chwilio ar y rhyngwrwyd yw'r unig opsiwn sydd ar gael i chi ar hyn o bryd. Gallwch archwilio ffynonellau defnyddiol eraill ar adeg arall.

Treuliwch ychydig funudau yn meddwl am y tair ffynhonnell rydych am eu defnyddio a pham. Yna nodwch eich meddyliau yn y blwch isod. Er enghraifft, efallai bod gennych ddiddordeb mewn gyrfa yn y sector manwerthu ac felly'n penderfynu edrych ar wefannau archfarchnadoedd neu siopau adrannol. Efallai yr hoffech gadarnhau hefyd a oes cylchgrawn arbenigol ar gael ar gyfer y sector manwerthu a mynd i'ch llyfrgell leol i edrych ar un neu ddau gopi.

Provide your answer...

Comment

Ar ddiwedd y gweithgaredd hwn, efallai y gwnaethoch ganfod mai chwilfrydedd pur oedd yn gyfrifol am y ffaith eich bod wedi dewis ffynonellau penodol, am eu bod yn ymwneud yn uniongyrchol â'r math o waith y mae gennych ddiddordeb ynddo, neu am eu bod yn hawdd neu'n ymarferol, neu'n bleserus i chi mewn rhyw ffordd.

Cyn i chi fynd at eich ffynonellau am wybodaeth, mae'n hollbwysig eich bod yn gwybod beth rydych am ei ganfod o'r cychwyn cyntaf. Bydd y gweithgaredd nesaf hwn yn eich helpu i drefnu eich syniadau.

6.3 Cwestiynau i'w gofyn



Os nad ydych yn gwybod beth hoffech chi ei wybod, ni fydd gennych unrhyw ffordd o ddechrau ymchwilio i gyfleoedd gwaith gwahanol – ni fyddwch yn gwybod ble i gychwyn! Felly, nod y gweithgaredd nesaf yw eich helpu i nodi rhai cwestiynau yr hoffech gael atebion iddynt. Ar y cam hwn, gall y mathau hyn o gwestiynau fod yn ddefnyddiol:

- Beth yw argaeledd math penodol o waith?
- Beth yw natur math penodol o waith?
- A yw'r gwaith yn gysylltiedig â math penodol o sefydliad?
- Beth yw'r pethau ymarferol, fel cyflog, patrymau gweithio neu leoliad?

Pa un o'r cwestiynau hyn sydd bwysicaf i chi ar hyn o bryd? Gall eich ateb ddibynnu ar ba mor glir ydych chi am y math o waith rydych ei eisiau, eich cymhellion ar gyfer gwneud y gwaith a'r amserlen sydd gennych mewn golwg. Er enghraifft, os ydych eisoes yn gweithio ond yn brin o arian, efallai yr hoffech chwilio am waith ychwanegol a fydd yn cyd-fynd â'ch swydd bresennol. Yn yr achos hwn, byddai argaeledd gwaith ac agweddau ymarferol fel yr opsiwn i weithio ar y penwythnosau neu gyda'r nos yn bwysicach i chi. Fodd bynnag, os ydych yn dilyn llwybr gyrfa ond yn ystyried sector cyflogaeth gwahanol, efallai y bydd

gennych gwestiynau am y mathau o sefydliadau yn eich ardal a ph'un a oes gwaith ar gael.

Er mwyn eich helpu i benderfynu pa gwestiynau i'w hateb, yn y gweithgaredd nesaf rydych yn mynd i ystyried sefyllfa Christopher eto.

Gweithgaredd 10

Caniatewch tua 15 munud

Mae Christopher wedi penderfynu ei fod am fwrw ymlaen â'r syniad o fod yn fecanig. Ewch ati i ystyried pa gwestiynau y mae angen iddo eu gofyn, sy'n gysylltiedig â'r canlynol:

- argaeledd y gwaith
- natur y gwaith
- mathau o sefydliadau
- elfennau ymarferol y gwaith.

Comment

Nid dyma'r unig gwestiynau y gellir eu gofyn, ond mae'n dangos sut y gall defnyddio'r categorïau gwahanol o gwestiynau eich helpu i nodi cwestiynau defnyddiol i'w hystyried.

- Sawl garej sydd yn fy nhref? (Argaeledd)
- Sawl swydd mecanig sy'n cael ei hysbysebu ar y funud/sydd wedi cael ei hysbysebu dros y chwe mis diwethaf? (Argaeledd)
- Pa gymwysterau sydd eu hangen arnaf i fod yn fecanig? (Elfennau ymarferol)
- Beth mae mecanig car yn treulio'r rhan fwyaf o amser yn ei wneud? (Natur y gwaith)
- A yw mecanig car yn treulio'i holl amser yn trwsio ceir neu a oes tasgau eraill y mae angen iddo eu gwneud? (Natur y gwaith)
- A oes gwahaniaeth rhwng gweithio i gadwyn o garejys (fel Kwik Fit) a gweithio i garej annibynnol? (Math o sefydliad)
- Faint y gallaf ddisgwyl ei ennill fel mecanig? (Elfennau ymarferol)
- Faint o amser y byddai'n ei gymryd i mi hyfforddi fel mecanig? (Elfennau ymarferol)

Defnyddiwch y syniadau hyn ar gyfer cwestiynau pan fyddwch yn meddwl am eich sefyllfa eich hun yn y gweithgaredd nesaf.

Gweithgaredd 11

Caniatewch tua 25 munud

Atgoffwch eich hun o'r tair ffynhonnell wybodaeth a ddewiswyd gennych yng [Ngweithgaredd 9](#), a nodwch dri chwestiwn y gallai fod yn ddefnyddiol i chi eu gofyn. Defnyddiwch y mathau o gwestiynau a restrir uchod i'ch helpu. Er enghraifft, efallai eich bod wedi rhestru 'Y Swyddfa Ystadegau Gwladol' fel un o'r ffynonellau y byddwch yn eu hystyried. Os felly, gallech ofyn y cwestiynau canlynol:

- Beth yw'r duedd ar gyfer datblygwyr meddalwedd yn y DU? A yw nifer y gweithwyr cyflogedig yn cynyddu neu'n gostwng?
- Ym mha sectorau diwydiant y mae'r rhan fwyaf o ddatblygwyr meddalwedd yn dueddol o gael eu cyflogi?
- Pa mor gyfoes yw'r ffigurau ar y wefan bresennol? A oes angen i mi gadarnhau hyn yn rhywle arall hefyd?

Fe welwch fod y cwestiynau yma yn ymwneud ag argaeledd yn bennaf. Fodd bynnag, bydd y math o gwestiwn a ofynnir gennych yn gysylltiedig â'r ffynhonnell berthnasol rydych yn ei defnyddio – dylech ystyried hyn yn ofalus wrth lunio eich cwestiynau eich hun.

Nawr ewch i'r [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) a nodwch y ffynonellau gwybodaeth a ddewiswyd gennych a'r cwestiynau a allai lywio'ch ymchwil. Mae'r tabl isod yn rhoi enghraifft o'r ffordd y dylech fynd ati i wneud hyn.

Tabl 2 Enghraifft o rai cwestiynau

Tabl 2 Enghraifft o rai cwestiynau

Ffynhonnell wybodaeth	Fy nhri chwestiwn
Gwefan banc bwyd	A oes unrhyw fanciau bwyd yn agos at fy nghartref? A yw'n bosibl eu cyrraedd ar fws? Pa fath o waith y maent yn gofyn i wirfoddolwyr ei wneud?

Comment

Rydych yn mireinio eich syniadau wrth i chi weithio drwy'r broses hon. Ar hyn o bryd, dylech deimlo'n fodlon gyda'ch cynnydd. Eisoës, mae gennych:

- syniadau o'r gwaith rydych am ymchwilio iddo
- tair ffynhonnell wybodaeth rydych yn mynd i'w defnyddio
- rhai cwestiynau i'ch tywys pan fyddwch yn mynd at y ffynonellau gwybodaeth.

Nawr bod gennych restr o gwestiynau, gallwch ddechrau ymchwilio i'r hyn rydych am ei wybod.

6.4 Dod o hyd i'ch atebion

Y cam nesaf yw dod o hyd i'r atebion i'ch cwestiynau. Mewn geiriau eraill, ewch ati i ymchwilio. Dyma'r math o weithgaredd y gallwch dreulio sawl awr yn ei wneud heb i chi sylweddoli. Mae hynny'n iawn os oes gennych ddigon o amser; fel arall, cadwch lygad ar y cloc a threuliwch hanner awr ar y mwyaf yn gwneud eich ymchwil. Os na fyddwch yn llwyddo i gael atebion i bob un o'ch cwestiynau nawr, dychwelwch i'r gweithgaredd yn ddiweddarach i'w orffen. Bydd gennych ddigon o amser ym Mloc 3 i edrych dros yr hyn rydych wedi'i wneud, a phenderfynu a oes unrhyw beth arall y gallwch ei wneud a fyddai'n atgyfnerthu eich cynllun gweithredu.

Gweithgaredd 12

Caniatewch tua 30 munud

Nod y gweithgaredd hwn yw rhoi profiad ymarferol i chi o ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch, a gwerthuso pa mor dda y mae eich dyheadau gwaith yn cyfateb i'r hyn sydd ar gael.

Yn gyntaf, edrychwch am atebion i'r cwestiynau a nodwyd gennych yng [Ngweithgaredd 11](#). Treuliwch yr un faint o amser ar y tair ffynhonnell wybodaeth a nodwyd gennych fel rhai defnyddiol. Nodwch unrhyw wybodaeth y dewch o hyd iddi, yn ogystal â ffynhonnell y wybodaeth (rhag ofn y byddwch am ddod o hyd iddi eto).

Pan fyddwch wedi gwneud hyn, defnyddiwch y [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) i drefnu'r wybodaeth o dan y categorïau canlynol:

- argaeledd y gwaith
- natur y gwaith
- mathau o sefydliadau
- elfennau ymarferol y gwaith.

Comment

Os yw unrhyw un o'r pedwar categori yn wag, gall hyn fod yn arwydd o'r wybodaeth y mae angen i chi ei chyrru o hyd, felly gwnewch nodyn o'r rhain hefyd. Gallwch ddychwelyd i'r cwestiynau yn ddiweddarach.

Nawr eich bod wedi cael cyfle i wneud rhywfaint o ymchwil i un math o waith y mae gennych ddiddordeb ynddo, cofiwch y prosesau hyn ar gyfer unrhyw gyfleoedd gwaith eraill a nodwyd gennych, i'w hystyried yn y dyfodol. Mae'n bryd meddwl mwy am y wybodaeth y gwnaethoch ei datgelu.

6.5 Opsiynau ehangach

Mae'n gyffredin, wrth feddwl am swydd, i'w chysylltu ag ymrwymiad llawn amser i un sefydliad dros gyfnod parhaus. Fodd bynnag, nid dyma'r unig ffordd o weithio bellach, ac un ffordd o feddwl yn hyblyg am y math o waith rydych am ei wneud yw ystyried patrymau gwaith gwahanol. Efallai y bydd rhai o'r rhain yn gweddu'n dda i'ch ymrwymïadau presennol. Gall eraill fod yn gam ymlaen at y math o waith rydych am ei wneud.

Mae'r rhestr isod yn cynnwys gwahanol fathau o batrymau gwaith. Wrth i chi fwrw golwg drosti, gofynnwch i chi eich hun a allai unrhyw un o'r opsiynau hyn weithio i chi. Mae rhai o'r termau a ddefnyddir yn gyfreithiol neu'n dechnegol ac yn bwysig i'w deall, felly cânt eu disgrifio i chi.

1. Mae **gwaith rhan amser** yn golygu gweithio llai o oriau bob wythnos o gymharu â swydd llawn amser gyfatebol. Fel arfer, mae gan swyddi o'r fath batrwm gwaith pendant, fel bob bore, neu dri diwrnod penodol bob wythnos. Mae gwaith rhan amser yn cynnig sawl mantais ond gall fod yn arbennig o ddefnyddiol i'ch galluogi i fwrw ymlaen i feithrin sgiliau a phrofiad tra rydych yn cyflawni ymrwymïadau eraill.
2. Fel arfer, mae **gwaith dros dro neu waith contract** yn golygu swydd sydd â dyddiad terfyn, yn wahanol i swydd barhaol sydd â chontract penagored. Gall roi profiad a chysylltiadau gwerthfawr i chi mewn amrywiaeth o amgylcheddau. Gall hefyd gynnig

cyfle gwerthfawr i chi gael blas ar amrywiaeth o swyddi i'ch helpu i fod yn gliriach ynghylch y math o waith sydd fwyaf addas i chi. Mantais arall yw eich bod yn cael eich troed yn nrws sefydliad sydd o ddiddordeb i chi. Gallai wedyn fod yn bosibl gwneud cais am rolau parhaol.

3. Mae **gwaith contract dim oriau** yn gcontract rhwng cyflogwr a gweithiwr lle nad yw'r cyflogwr yn gwarantu nifer ofynnol o oriau gwaith a lle nad oes yn rhaid i'r cyflogai dderbyn unrhyw waith a gynigir. Mae hawliau cyflogaeth statudol yn gymwys i'r cyflogai o hyd. Yn amlwg, mae'r math hwn o gcontract yn rhoi hyblygrwydd i'r ddau barti, a all fod yn addas i gyflogai weithiau - yn dibynnu ar ei amgylchiadau.
4. Mae **cyflogai sy'n gweithio gartref** yn rhywun a gyflogir gan sefydliad ond sy'n gweithio gartref am ei wythnos waith gyfan neu ran o'i wythnos waith.
5. Mae **hunangyflogedig** yn golygu gweithio fel gweithiwr llawrydd, drosoch chi eich hun, neu redeg eich busnes eich hun, yn hytrach na gweithio i gyflogwr. Mae bod yn hunangyflogedig yn cynnig cyfleoedd ac yn cyflwyno risgiau. Mae'n fath o waith mwyfwy cyffredin, a allai neu na allai fod yn addas i chi.
6. Mae **gweithio hyblyg** yn rhywbeth y gallwch wneud cais amdano os ydych eisoes yn cael eich cyflogi a'ch bod wedi gweithio i'ch cyflogwr yn barhaus am y 26 wythnos diwethaf (mae hyn yn gywir ar adeg ysgrifennu'r cwrs, ond dylech gadarnhau pa ddeddfwriaeth gyfredol sy'n gymwys lle rydych yn gweithio). Gall fod ar sawl ffurf, ond gall olygu:
 - oriau hyblyg – dewis pryd i ddechrau a gorffen gweithio o fewn terfynau cytûn
 - oriau blynyddol – gweithio nifer penodol o oriau dros flwyddyn ond gyda rhywfaint o hyblygrwydd o ran pryd rydych yn gweithio.
7. Fel arfer, mae **gwaith portffolio** yn cyfeirio at waith sy'n golygu ennill incwm o amrywiaeth o ffynonellau. Er enghraifft, gallech weithio ar gcontractau llawrydd neu fel cyflogai rhan amser ar gyfer sawl sefydliad, a rhedeg busnes yr un pryd efallai.
8. Gall **gweithio mewn gwlad arall** fod yn opsiwn deniadol iawn os ydych ar gam yn eich bywyd lle rydych yn teimlo'n rhydd i fyw a gweithio i ffwrdd oddi wrth eich mamwlad. Efallai eich bod yn awyddus i deithio a gweld cynifer o wledydd gwahanol ag y gallwch? Efallai y credwch y bydd profiad gwaith dramor yn eich helpu i sicrhau eich swydd ddewisol pan fyddwch yn dychwelyd, neu y gallai gwella eich sgiliau iaith fod yn bwysig i'ch cynlluniau yn yr hirdymor.

Ar ôl dysgu am yr opsiynau posibl o ran gwaith, mae angen i chi nawr ystyried pa rai allai weithio i chi, ac mae'r adran nesaf yn canolbwyntio ar hyn.

6.6 Gwneud dewisiadau a dal ati

Ar hyn o bryd, efallai eich bod yn teimlo wedi'ch gorlethu gan yr holl opsiynau gwaith posibl, ac mae hynny'n ddealladwy. Gall y gwaith a'r myfyrion rydych yn eu gwneud ar y cwrs hwn deimlo'n heriol ar brydiau. Efallai bod llawer gormod o opsiynau yn eich tÿb chi, sy'n gwneud i chi deimlo'n ansicr. Er eich bod yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, nid yw'r teimladau hyn o reidrydd yn beth gwael – gallant fod yn arwydd eich bod yn bwrw ati â'r newidiadau rydych am eu gwneud.

Felly, os byddwch yn teimlo'n ddigalon neu os na fydd yr awydd gennych i barhau i archwilio'r opsiynau, gallai rhai o'r awgrymiadau canlynol helpu:

- Rhowch flaenoriaeth i'r opsiynau y credwch y gallech wneud iddynt ddigwydd o fewn y tri i chwe mis nesaf yn unig.
- Ewch ati i raddio'r opsiynau – rhowch 3 phwynt iddynt os ydynt yn apelio'n fawr, 2 bwynt os oes ganddynt rywfaint o apêl a dim ond 1 pwynt os nad ydynt yn apelio i chi. Yna canolbwyntiwch ar yr un neu ddau opsiwn â'r sgorau uchaf.

6.7 Eich paru chi a'r gwaith

Efallai bod eich gwaith ym Mloc 2 wedi datgelu materion ymarferol y gallech eu hwynebu os ydych am wneud math penodol o waith. Er enghraifft, efallai nad yw'r gwaith y byddai'n well gennych ei wneud ar gael yn eang yn eich ardal, neu efallai eich bod wedi darganfod bod y math o waith gwirfoddol rydych am ei wneud yn cael ei gyfyngu i brif swyddfa'r sefydliad, sy'n rhy bell i ffwrdd.

Gweithgaredd 13

Caniatewch tuag 20 munud

Cyn i chi adael i faterion fel hyn ddominyddu eich meddwl, ystyriwch yr amserlen sydd gennych ar gyfer dod o hyd i'r math o waith rydych yn ei ffafrio. Gofynnwch y cwestiynau hyn i chi eich hun a nodwch yr atebion:

- Pa mor hir rydych yn barod i weithio i ddatblygu eich gyrfa a chael y swydd rydych ei heisiau?
- Oes gennych chi derfyn amser ar gyfer cael mynediad i'r swydd rydych ei heisiau?
- Oes gennych chi amser i astudio ar gyfer unrhyw gymwysterau angenrheidiol?
- Oes gennych chi unrhyw opsiynau eraill?
- Oes ffyrdd eraill o gael mynediad i'r swydd?

Provide your answer...

Comment

Efallai na fyddwch yn teimlo bod angen i chi ateb y cwestiynau hyn nawr, ac mae hynny'n iawn. Fel arall, os oes gennych bryderon, efallai yr hoffech nodi'r hyn rydych yn ei feddwl. Mae hyn yn eich galluogi i anghofio am y problemau am nawr a symud ymlaen. Gallwch wastad ddychwelyd i'r cwestiynau hyn a'ch myfyrdodau yn ddiweddarach.

Yn gynharach, gwnaethoch ystyried eich dewis swyddi yn seiliedig ar eich galluoedd, eich gwerthoedd, eich diddordebau a'ch amgylchiadau personol. Fel arfer, dim ond pan fyddwch yn dechrau edrych ar yr hyn sydd ar gael y byddwch yn darganfod nad yw mor hawdd â hynny i ddod o hyd i gyfleoedd swyddi sy'n cyfateb i'r hyn rydych yn ei ffafrio. Ceisiwch beidio â digalonni. Efallai y gallwch ailhyfforddi neu ddod o hyd i swyddi tebyg y gallwch wneud cais amdanynt. Efallai bod angen i chi feddwl yn fwy hyblyg er mwyn manteisio ar yr hyn sydd ar gael.

Cyn symud ymlaen i Weithgaredd 14, atgoffwch eich hun o'r hyn rydych eisoes wedi'i gyflawni. Dylech ond canolbwyntio ar y pethau rydych wedi'u gwneud, nid y pethau y gallech fod wedi'u hepgor. Bydd unrhyw beth y gallwch ei wneud ar y cwrs hwn yn wych, gan y bydd yn golygu eich bod yn symud ymlaen. Cofiwch y bydd gennych eich nodiadau y gallwch ddychwelyd atynt unrhyw bryd yn y dyfodol. Gallwch fynd i'r afael â phethau eto pan fyddwch yn teimlo'n barod ac yn abl i wneud hynny.

Gweithgaredd 14

Caniatewch tuag 20 munud

Yn gyntaf, darllenwch yn ôl drwy eich nodiadau a nodwch y math o waith rydych am ddod o hyd iddo. Nesaf, ewch ati i ystyried a yw unrhyw un o'r [wyth opsiwn yn Adran 6.5](#) yn esgor ar ffyrdd o weithio nad oeddech wedi'u hystyried yn flaenorol. Er enghraifft, allwch chi gyfuno dau fath o waith rhan amser? Allech chi sefydlu busnes bach gartref, ochr yn ochr â'ch swydd bresennol os bydd angen? A fyddai'n ymarferol i chi wneud gwaith dros dro, fel ffordd o ddysgu mwy am y mathau o waith a chyflogwyr sy'n apelio atoch?

Gwnewch rai nodiadau mewn ymateb i'r cwestiynau canlynol:

1. Pa batrymau gwaith nad oeddech wedi'u hystyried yn flaenorol?
2. A yw unrhyw un ohonynt yn apelio atoch? Os felly, pam?
3. A allai unrhyw un ohonynt fod yn 'bont' neu'n 'garreg gamu' i'r gwaith rydych am ei wneud?
4. Pa gwestiwn/cwestiynau ymchwil sy'n deillio o hynny? Beth allai fod angen i chi ei wybod er mwyn profi hyfywedd eich syniadau newydd?

Provide your answer...

Comment

Yn yr un modd â llawer o'r gweithgareddau ar y cwrs, bydd yr ateb a rowch yn bersonol i chi. Beth bynnag ydyw, mae'n cynrychioli cynnydd gwirioneddol yn y broses o gynllunio gyrfa – felly da iawn!

6.8 Rhwydweithio

Efallai eich bod wedi sylwi bod sawl un o'r ffynonellau gwybodaeth a restrir yn Nhabl 1 yn cynnwys rhwydweithiau – grŵp o bobl ryng-gysylltiedig sydd â rhywbeth yn gyffredin; er enghraifft, cysylltiadau lleol, ffrindiau a theulu, a gwefannau ac apiau cyfryngau cymdeithasol.

Mae gwahanol fathau o rwydweithiau, y gall pob un ohonynt eich helpu i archwilio opsiynau a chyflawni eich nodau gyrfa.

Rhwydweithiau personol

Mae eich rhwydwaith personol yn debygol o gynnwys aelodau o wahanol rannau o'ch bywyd:

- eich teulu
- ffrindiau
- cysylltiadau addysgol
- grwpiau hobiau neu ddiddordebau
- pobl sydd mewn sefyllfa debyg neu sy'n arddel safbwyntiau tebyg.

Yn ogystal â'ch helpu i ddod o hyd i waith, gall rhwydweithiau o'r fath roi cymorth mwy cyffredinol. Weithiau, efallai mai'r cyfan fydd ei angen arnoch yw anogaeth i deimlo'n gadarnhaol am eich dyheadau a'ch cyflawniadau, neu efallai y byddech yn cael budd o glywed am brofiadau pobl sydd mewn sefyllfaoedd tebyg i chi.

Rhwydweithiau sefydliadol

Bydd gan y rhan fwyaf o sefydliadau nifer o rwydweithiau anffurfiol o bobl â gwerthoedd tebyg, a all ymddiried yn ei gilydd a helpu eich gilydd i gyflawni pethau. Os ydych yn dibynnu'n gyfan gwbl ar strwythurau ffurfiol, rydych yn colli allan ar gyfleoedd, felly mae'n ddefnyddiol i chi ymuno â rhwydweithiau mwy anffurfiol neu eu datblygu. Nodwyd tri math o rwydwaith sefydliadol:

- Y rhwydwaith 'cyngor' – y bobl allweddol y mae unigolion eraill yn troi atynt am gyngor.
- Y rhwydwaith 'ymddiriedaeth' – lle mae gan bobl ddiddordebau cyffredin a digon o ymddiriedaeth i gefnogi ei gilydd yn ystod argyfwng.
- Y rhwydwaith 'cyfathrebu' (a elwir yn aml fel 'y winwydden') – lle mae pobl yn siarad â'i gilydd yn rheolaidd am faterion gwaith.

Gallwch hefyd feddwl am rwydweithiau sefydliadol ehangach sy'n cynnwys cwsmeriaid, cyflenwyr, cystadleuwyr, partneriaid, cyrff llywodraethol, undebau llafur neu gymdeithasau proffesiynol.

Rhwydweithiau galwedigaethau penodol

Mae rhwydweithiau proffesiynol yn gweithredu y tu allan i sefydliadau. Er enghraifft, os ydych yn aelod o sefydliad proffesiynol, fel Sefydliad Siartredig Plymwyr a Pheirianwyr Gwresogi, yna gallwch gysylltu â phobl eraill yn eich proffesiwn p'un a ydych yn gweithio gyda nhw ai peidio.

Nid yw pob rhwydwaith galwedigaethol yn gysylltiedig â sefydliadau proffesiynol. Er enghraifft, gall arweinydd clwb colli pwysau fod yn rhan o rwydwaith rhanbarthol o arweinwyr sy'n cyfarfod i gael hyfforddiant neu'r wybodaeth ddiweddaraf am gynhyrchion. I bobl hunangyflogedig, mae rhwydweithiau ar gael ar gyfer busnesau lleol sy'n cyfarfod i gefnogi ei gilydd. Weithiau, bydd pobl sy'n gwneud gwaith gwirfoddol tebyg yn cyfarfod yn ffurfiol neu'n anffurfiol i rannu syniadau.

Nawr eich bod wedi dysgu am wahanol fathau o rwydweithiau traddodiadol, mae'n bryd i chi ddechrau meddwl am eich rhwydweithiau eich hun.

Gweithgaredd 15

Caniatewch tuag 20 munud

Ar y cwrs hwn, dylech ganolbwyntio ar y cysylltiadau a allai eich helpu i ddatblygu eich gyrfa – fel arall, gallai fod yn anodd i chi reoli eich rhwydwaith oherwydd ei faint. Er hynny, byddwch yn ofalus pwy rydych yn ei hepgor oherwydd efallai na fydd yn amlwg i ddechrau bod cyswllt yn ddefnyddiol. Meddyliwch am yr hyn rydych yn ei wybod amdanynt a'r hyn maent yn ei wneud cyn i chi eu hepgor.

Lluniwch restrau o bobl o dan y penawdau canlynol:

- rhwydweithiau personol
- eich teulu
- ffrindiau
- cysylltiadau addysgol
- grwpiau hobiau neu ddiddordebau
- pobl sydd mewn sefyllfa debyg neu sy'n arddel safbwyntiau tebyg
- rhwydweithiau sefydliadol
- rhwydweithiau galwedigaethau penodol.

Diwedd y Cwestiwn

Provide your answer...

Comment

Nid yw'n bwysig p'un a ydych wedi llunio rhestr hir neu fer o dan y categorïau gwahanol – os ydych wedi llunio un o gwbl. Bydd hyn yn dibynnu'n gyfan gwbl ar ba bwynt rydych wedi'i gyrraedd yn eich bywyd. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod wedi dechrau meddwl am fapio eich rhwydweithiau.

Mae'n bwysig peidio ag anghofio am rwydweithiau ar-lein. Bydd hyn yn fwy neu'n llai amlwg yn eich bywyd yn dibynnu ar sut rydych yn defnyddio'r rhyngwyd a'ch teimladau ynghylch rhannu gwybodaeth ar-lein. Pa bynnag sefyllfa rydych ynddi, bydd yr adran nesaf yn rhoi blas i chi o'r hyn sydd ar gael.

6.9 Rhwydweithio ar gyfryngau cymdeithasol

Mae rhwydweithio ar gyfryngau cymdeithasol yn cynnwys rhyngweithio â phobl eraill ar-lein. Gall y bobl hyn fod yn ffrindiau neu'n ddieithriaid llwyr ac, yn aml, mae'r rhyngweithio'n digwydd drwy grwpiau neu gymunedau penodol sy'n rhannu diddordebau tebyg. Gall fod yn ffordd ddefnyddiol o ehangu eich gwybodaeth a'ch cysylltiadau, neu gefnogi eich gilydd. Mae hefyd yn dod yn un o'r ffyrdd y mae cyflogwyr yn recriwtio pobl. Mae'n dod yn fwyfwy pwysig ymuno â'r rhwydweithiau hyn os ydych o ddirif ynghylch dod o hyd i waith.

Nawr byddwch yn dysgu ychydig mwy am y cyfryngau cymdeithasol a all fod yn berthnasol i chi o ran datblygu gyrfa.

Facebook, Twitter a LinkedIn



Ar adeg ysgrifennu'r cwrs hwn, y tri phrif lwyfan a all fod o gymorth i lywio eich gwaith neu fywyd yw Facebook, Twitter a LinkedIn. Efallai eich bod yn defnyddio un neu fwy o'r rhain eisoes, ond ar gyfer y sawl nad ydynt yn gyfarwydd â nhw, dyma drosolwg cryno o bob un:

- **Facebook** – mae'n eich galluogi i gysylltu â ffrindiau, a hyd yn oed ffrindiau'r ffrindiau hynny. Mae'n darparu lle i rannu eich newyddion, eich safbwyntiau ac eitemau o ddiddordeb. O ran gweithgarwch recriwtio, gall Facebook ddwyn ynghyd recriwtwyr a cheiswyr gwaith, a gellir ei ddefnyddio i gasglu gwybodaeth am ddarpar gyflogwyr sydd â thudalennau Facebook.
- **Twitter** - caiff ei ddefnyddio'n bennaf ar ffônau symudol ac mae'n caniatáu i chi anfon negeseuon byr 140 o nodau neu fwy at yr holl bobl sy'n 'dilyn' cyfrif. Gall recriwtwyr ei ddefnyddio i anfon negeseuon at lawer o ddarpar gyflogeion yn gyflym iawn ac felly gall fod yn ffordd dda iawn o gadw golwg ar gyfleoedd. Awgrym defnyddiol: ychwanegwch eich diddordebau gyrfa at eich proffil Twitter. Gwnewch gais bach am waith.
- **LinkedIn** – caiff ei ddefnyddio'n bennaf ar gyfer rhwydweithio ym maes 'gwaith'. Pan fyddwch yn creu proffil, bydd y system yn eich cysylltu'n awtomatig â phobl y gallech fod yn eu hadnabod, gan ddefnyddio eich addysg a'ch profiadau gwaith eich hun i ddechrau. Gallwch hefyd gysylltu â sefydliadau ac unigolion a allai gynnig gwaith i chi, neu eich helpu i ddod o hyd iddo. Mae gwahanol lefelau o aelodaeth ond mae'r lefel fwyaf sylfaenol (sy'n rhad ac am ddim) yn fwy na digonol ar gyfer y rhan fwyaf o bobl.

Dechrau defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Gall cyfryngau cymdeithasol fod yn ffordd ddefnyddiol iawn o ehangu eich rhwydweithiau presennol ac felly eich cyfleoedd gyrfa. Er y gallech fod yn teimlo'n ansicr ynglŷn â'u defnyddio, mae'n werth ystyried rhoi cynnig arnynt os nad ydych yn gwneud hynny eisoes.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu:

- Cyfyngwch ar yr amser rydych yn eu defnyddio.
- Dewiswch wefannau cyfryngau cymdeithasol at ddibenion datblygu gyrfa yn unig.
- Mewngofnodwch i wefannau cyfryngau cymdeithasol i weld beth sy'n digwydd arnynt. Mae'n iawn gwyllo o'r asgell cyn gwneud eich ymddangosiad.

Os byddwch yn penderfynu rhoi cynnig arni, bydd yr awgrymiadau hyn yn eich helpu i ddefnyddio'r gwefannau'n ddoeth:

- Byddwch yn ofalus am y wybodaeth rydych yn ei rhannu a gyda phwy rydych yn ei rhannu.
- Peidiwch â derbyn ffrindiau, dilynwyr neu gysylltiadau newydd heb ofyn cwestiynau priodol i nodi pwy ydynt.

- Sicrhewch nad yw'r ffordd rydych yn cyfleu eich hun yn tanseilio eich hygredd yn y gwaith.
- Ceisiwch osgoi ymateb i sylwadau negyddol am gyn-gydweithwyr neu gydweithwyr presennol, a phobl sydd wedi cyfweld â chi.
- Meddyliwch am y tôn rydych yn ei defnyddio i gyfathrebu.

Gweithgaredd 16

Caniatewch tua 15 munud

Nodwch y rhwydweithiau rydych yn gysylltiedig â nhw a meddyliwch sut y gallai pob un ohonynt eich helpu i fwrw ymlaen â'ch cynlluniau gyrfa.

Provide your answer...

Comment

Gobeithio eich bod yn teimlo nawr bod gennych fwy o wybodaeth am y potensial sydd gan rwydweithiau i'ch helpu i ddatblygu eich gyrfa; drwy eich helpu i archwilio eich opsiynau, cyrchu gwybodaeth am gyfleoedd a gwneud cais am swyddi.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 6 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu. Os byddwch yn casglu eich bathodyn, gallwch lawrlwytho datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

Yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn y bloc hwn

- Ym Mloc 2, rydych wedi cael y cyfle i ystyried y gwaith sydd o ddiddordeb i chi ymhellach, a sut y gallai meysydd ac opsiynau amrywiol gyfateb i'ch gwerthoedd a'ch amgylchiadau presennol.
- Yn hytrach na bod gennych lai o gwestiynau nawr, efallai y byddwch yn canfod bod gennych fwy ohonynt. Mae hyn i'w ddisgwyl pan fyddwch yn dechrau archwilio eich opsiynau ar gyfer y dyfodol – dylid ei ystyried yn gam cadarnhaol yn y broses o gynllunio eich gyrfa.

Ym Mloc 3, byddwch yn dysgu sut i wneud penderfyniadau, pennu nodau realistig a chael cyngor ac arweiniad ymarferol ar sut i wneud cais am swyddi a llwyddo mewn cyfweiliadau.

Cwis Bloc 2

Da iawn; rydych nawr wedi cyrraedd diwedd Bloc 2 o *Cynllunio dyfodol gwell*, ac mae'n bryd rhoi cynnig ar y cwestiynau asesu. Bwriedir i'r cwis hwn fod yn weithgaredd llawn hwyl i'ch helpu i atgyfnerthu'r hyn rydych wedi'i ddysgu.

Dim ond pum cwestiwn a ofynnir, ac os byddwch yn cael o leiaf bedwar ateb yn gywir byddwch yn pasio'r cwis.

- Hoffwn roi cynnig ar [Cwis Bloc 2](#).

Rwyf wedi gorffen y bloc hwn. Beth nesaf?

Gallwch ddewis nawr i symud ymlaen i Bloc 3, [Sut gallaf gyrraedd yno?](#), neu i [un o'r blociau eraill](#).

Os ydych o'r farn eich bod wedi cael yr hyn sydd ei angen arnoch o'r cwrs ac nad ydych am roi cynnig ar y cwis, ewch i'r adran [Datblygu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu ymhellach](#). Yn yr adran honno, gallwch fyfyrto ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu. Ceir hefyd awgrymiadau ar gyfer cyfleoedd dysgu pellach.

Hoffem wybod eich barn ar y cwrs a sut rydych yn bwriadu defnyddio'r hyn rydych wedi'i ddysgu. Bydd eich adborth yn ddiennw a chaiff ei ddefnyddio er mwyn ein helpu i wella'r cyrsiau rydym yn eu cynnig.

- Ewch ati i gwblhau [arolwg diwedd cwrs Y Brifysgol Agored](#).

Sut gallaf gyrraedd yno?

Cyflwyniad



Ym Mlociau 1 a 2 rydych wedi cyflawni rhai gweithgareddau a ddylai fod wedi gwella eich hunanymwybyddiaeth, ac wedi cael eich tywys i archwilio cyfleoedd. Rydych wedi treulio llawer o amser fwy na thebyg yn dadansoddi eich bywyd a'ch gyrfa, a dylech fod wedi ystyried eich cryfderau, eich sgiliau a'ch profiad, ac ymchwilio i'r meysydd galwedigaethol sydd o ddiddordeb i chi. Nod y bloc hwn yw eich helpu i wneud penderfyniadau a datblygu cynllun sy'n nodi sut y byddwch yn gweithredu arnynt. Bydd y cyngor, yr arweiniad a'r gweithgareddau isod yn eich helpu i ystyried manteision ac anfanteision penderfyniadau gwahanol, dod o hyd i ffynonellau cymorth a chynllunio camau gweithredu.

Dyma fideo sy'n cyflwyno'r bloc hwn, ac wedyn gweithgaredd a fydd yn gwneud i chi ystyried a oes angen i chi ddiweddarau eich dadansoddiad SWOT.

Video content is not available in this format.

Gweithgaredd 1

Caniatewch tua 15 munud

Mae un neu ddau reswm pam y gallech fod am ailedrych ar eich canlyniadau SWOT. Efallai bod cryn amser wedi mynd heibio ers i chi gwblhau'r dadansoddiad SWOT ar ddiwedd Bloc 2, ac efallai bod llawer o bethau wedi newid. Er enghraifft, efallai eich bod wedi mynd i'r afael â rhai o'ch gwendidau, neu efallai bod rhai o'r bygythiadau wedi diflannu. Os oes unrhyw beth wedi newid, diwygiwch eich canlyniadau SWOT er mwyn adlewyrchu'r sefyllfa bresennol.

Fodd bynnag, hyd yn oed os ydych wedi cwblhau eich dadansoddiad SWOT yn ddiweddar a'i fod yn dal yn fyw yn y cof, cymerwch ychydig funudau i fwrw golwg drosto cyn i chi ddechrau Bloc 3. Gofynnwch gwestiynau fel:

- A oes unrhyw beth yn y canlyniadau yr hoffwn ei newid?
- Beth yw fy mlaenoriaethau o ran mynd i'r afael â gwendidau a bygythiadau?
- Beth yw fy mlaenoriaethau o ran adeiladu ar fy nghryfderau ac achub ar gyfleoedd?

Unwaith rydych yn hapus gyda'ch SWOT a'ch bod wedi nodi unrhyw flaenoriaethau, bydd gennych sylfaen gadarn ar gyfer symud ymlaen.

Learning Outcomes

Drwy gwblhau'r bloc hwn a'r cwis cysylltiedig, byddwch yn:

- nodi eich amcanion a'r camau gweithredu y gallwch eu cymryd i'w cyflawni.

1 Gwneud penderfyniadau

Yn amlwg, mae'n rhaid i chi fod yn realistig ynghylch yr hyn sy'n bosibl, gan fod bywyd yn gosod cyfyngiadau ar bob un ohonom, ond nid yw llawer o bobl yn cyflawni'r cyfan y gallant ei gyflawni am nad ydynt yn glir ynghylch yr hyn y maent am ei wneud a sut i wneud penderfyniadau. Mae'n bwysig anelu at yr hyn rydych ei eisiau a bod yn ymwybodol o'r hyn y gellir ei gyflawni go iawn ar yr un pryd. Un ffordd o ystyried yr amrywiaeth o opsiynau yw edrych ar eich nodau ochr yn ochr â'r cyfyngiadau sydd arnoch a'ch adnoddau.

Rheoli eich sefyllfa

Pa bryd bynnag rydych mewn sefyllfa lle nad ydych yn hapus, mae gennych bedwar opsiwn sylfaenol. Wrth ystyried yr opsiynau hyn, gall fod yn ddefnyddiol meddwl am y byrdymor, y tymor canolig a'r hirdymor.

Er enghraifft, efallai eich bod yn glir eich meddwl eich bod am newid swyddi yn yr hirdymor ond, yn y byrdymor, efallai y gallech 'newid eich hun' er mwyn gwneud pethau'n haws a chychwyn ar hyfforddiant ar yr un pryd a fydd yn rhoi cymwysterau perthnasol i chi yn y tymor canolig.

- **Gweithio i sicrhau newid:** ceisiwch newid y sefyllfa er mwyn sicrhau ei fod yn agosach i'r hyn yr hoffech iddi fod. Os ydych wedi ceisio gwneud hyn a'ch bod wedi bod yn aflwyddiannus, mae'r tri opsiwn arall ar gael i chi.
- **Newid eich hun:** meddyliwch am eich agweddau eich hun, eich ymddygiad, eich uchelgeisiau, eich sgiliau, eich ffordd o fyw ac ati, ac ewch ati i ystyried sut y gallai eich sefyllfa wella petaech yn newid un ohonynt.

- **Byw gydag ef:** mae hyn yn golygu llawer mwy na 'rhoi i fyny gydag ef'. Mae angen strategaeth arnoch er mwyn sicrhau bod yr agweddau ar y sefyllfa nad ydych yn eu hoffi yn cael eu lliniaru cymaint â phosibl a'ch bod yn gwneud y gorau posibl o'r agweddau hynny rydych yn eu hoffi. Er enghraifft, gallech roi mwy o egni i mewn i weithgareddau y tu allan i'r gwaith os nad ydych yn hapus yn y gwaith, newid y ffordd rydych yn gweithio er mwyn sicrhau eich bod yn gorfod delio â llai o elfennau problemus, neu dreulio mwy o amser yn gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau a chwtogi ar y rhai nad ydych yn eu mwynhau.
- **Gadael:** dewch o hyd i ffordd adeiladol o symud ymlaen neu allan o'r sefyllfa, swydd, cydberthynas neu broblem.

Gweithgaredd 2

Caniatewch tua 15 munud

Ystyriwch y pedwar opsiwn a restrir uchod. Nodwch sut y gallai pob un ohonynt eich helpu i symud ymlaen o'r sefyllfa annymunol rydych ynddi ar hyn o bryd yn y byrdymor, y tymor canolig a'r hirdymor.

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 1 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

2 Nodau, cyfyngiadau ac adnoddau

Beth bynnag fydd eich penderfyniad ynghylch y pedwar opsiwn a restrir ar y dudalen flaenorol, bydd angen nod a chynllun arnoch er mwyn cyrraedd lle rydych am fynd. Rydym yn mynd i edrych nawr ar eich nodau cyn ystyried y cyfyngiadau a'r adnoddau a all effeithio ar y ffordd yr ewch ati i'w cyflawni.

2.1 Nodau



Beth yw nod?

- Nodau yw'r hyn rydych ei eisiau allan o fywyd.
- Gallech ddefnyddio geiriau eraill i ddisgrifio eich nodau, fel 'canlyniadau', 'deilliannau', 'amcanion' neu 'uchelgeisiau'.
- Pa un a ydynt yn rhai byrdymor neu hirdymor, dylai nodau fod yn realistig ond heriol.
- Cofiwch y gall eich nodau newid dros amser.

Gweithgaredd 3

Caniatewch tua 15 munud

Beth yw eich nodau? Efallai nad ydych wedi'u nodi'n llawn eto, ond nodwch nhw yn y gofod isod gan roi cymaint o fanylion â phosibl - gallwch ychwanegu atynt yn ddiweddarach wrth i chi fynd ati i'w diffinio'n fwy clir.

Provide your answer...

2.2 Cyfyngiadau ac adnoddau

Mae ein cyfyngiadau a'n hadnoddau ein hunain yn effeithio ar bob un ohonom. Weithiau, gall yr un peth fod yn gyfyngiad ac yn adnodd. Os ydych yn prynu tŷ ar forgais, mae'n rhwymedigaeth ac yn ased; gall fod angen eich cymorth ar ffrind neu berthynas ond gall y ffrind neu'r berthynas fod yno i roi cymorth i chi hefyd.

Gweithgaredd 4

Caniatewch tuag 20 munud

Beth yw eich cyfyngiadau a'ch adnoddau?

Meddyliwch am eich adnoddau - y pethau, y bobl a'r agweddau a allai eich helpu. Yna meddyliwch am yr hyn sy'n eich cyfyngu - y pethau y mae angen i chi eu hystyried, neu a all fod yn broblem.

Ewch i'r [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#) ac ysgrifennwch nhw i lawr. Ceir enghraifft yn Nhabl 1.

Tabl 1

Tabl 1

Adnoddau	Cyfyngiadau
Arian	Cyfrifoldebau
Adnoddau ariannol	
Cyfarpar, adnoddau, eiddo	Nid oes gennyf ...
Mae gennyf ...	
Pobl, teulu, cysylltiadau	Pwy sydd angen help neu gymorth gennyf?
Pwy all fy helpu?	
Iechyd	Pwyntiau gwael
Pwyntiau da	
Credoau, agweddau	Pethau negyddol
Pethau cadarnhaol	

Comment

Ystyriwch yr atebion a roesoch yn y tabl a lenwyd gennyh.

- Sut fyddant yn effeithio ar y math o gyfleoedd sydd ar gael i chi?
- A oes pethau eraill y mae angen i chi eu hystyried? Er enghraifft, oes angen i chi weithio yn agos at eich cartref?
- Allech chi symud i ardal newydd?
- Allech chi weithio o gartref?
- Oes gennych chi gyfrifoldebau gofalu, neu a oes angen gofal arnoch chi eich hun?

2.3 Cydbwysu adnoddau defnyddiol yn erbyn cyfyngiadau

Nawr edrychwch eto ar y cyfyngiadau a'r adnoddau a restrwyd gennych yng Ngweithgaredd 4. Gwnaethoch fwy na thebyg nodi rhai ffactorau a fyddai'n eich helpu i symud i'r cyfeiriad rydych am fynd iddo a ffactorau eraill y mae angen i chi ddod o hyd i ffordd o'u hamgylch. Nawr, mae angen i chi ystyried pob un o'ch nodau o safbwynt yr holl adnoddau a allai fod yn ddefnyddiol neu'r cyfyngiadau a allai beri rhwystr i chi. Bydd y gweithgaredd nesaf yn eich helpu gyda hyn.

Gweithgaredd 5

Caniatewch tua 30 munud

Edrychwch yn gyntaf ar yr enghraifft yn Nhabl 2. Cafodd ei lunio gan rywun a oedd eisiau gwneud cais am ddyrchafiad. Caiff pob cyfyngiad ei nodi yn erbyn adnodd defnyddiol, gan roi darlun cytbwys o'r sefyllfa.

Tabl 2

Adnoddau	Cyfyngiadau
Cefnogaeth rheolwr llinell	Ymateb cydweithwyr
Uchelgais personol/penderfyniad	Symudedd cyfyngedig
Yn barod i gymryd cyfrifoldeb	Ychydig iawn o brofiad o reoli pobl
Profiad ym maes rheoli prosiectau	Dim profiad o reoli cyllidebau

Nawr, dychwelwch at y templed a phwyswch a mesur yr adnoddau a'r cyfyngiadau ar gyfer y nod(au) a restrwyd gennych yng Ngweithgaredd 3. Pa nodau yw'r rhai pwysicaf? Tynnwch sylw atynt.

Pa gamau gweithredu fyddai'n eich helpu i wneud y gorau o'r adnoddau a restrwyd gennych? A beth fyddai'n eich helpu i leihau effeithiau'r cyfyngiadau?

Rydych wedi rhestru'r camau gweithredu y gallwch eu cymryd er mwyn cyflawni eich nodau. Nawr dylech ddwyn y camau gweithredu a'r adnoddau at ei gilydd, gan restru'r adnoddau a all eich helpu i gymryd pob cam. Edrychwch ar yr enghraifft yn Nhabl 3, lle rhestrwyd 'dim profiad o reoli cyllidebau' fel problem.

Tabl 3

Camau gweithredu	Adnoddau
<ul style="list-style-type: none">Mynd ar gwrs cyllid ar gyfer y sawl nad ydynt yn rheolwyr yn y gwaithDilyn cwrs y tu allan i'r gwaith gyda'r nosDysgu am y broses gyllidebu	<ul style="list-style-type: none">Cyrsiau hyfforddiant mewnolMae coleg lleol yn cynnig cwrsCefnogaeth rheolwr llinellCefnogaeth y teulu

Nawr gwnewch hyn ar gyfer pob un o'r camau gweithredu a restrwyd gennych yn y [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#).

Comment

Dylai fod gennych ddarlun clir nawr o'r hyn rydych wir ei eisiau a pha syniadau rydych am eu datblygu. Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'r prif ffynonellau cymorth a'r problemau y mae angen i chi fynd i'r afael â nhw.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 2 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwis ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

3 Llunio cynllun gweithredu

Y cam nesaf yw dwyn popeth ynghyd mewn cynllun gweithredu manwl. Mae hyn yn golygu y bydd angen i chi wneud y canlynol:

- pennu eich nodau (ar gyfer yr hirdymor, y tymor canolig a'r byrdymor)
- penderfynu pa gamau y bydd angen i chi eu cymryd
- nodi eich cyfyngiadau a'ch adnoddau
- gweithio amserlen realistig allan ar gyfer cyflawni pob cam.

Os byddwch yn monitro eich cynnydd drwy edrych ar eich cynllun o bryd i'w gilydd, gallwch nodi'r hyn rydych wedi'i gyflawni ac yna diwygio eich targedau yn ôl yr angen. Ac, wrth gwrs, os byddwch yn newid eich meddwl am eich nod yn y pen draw, gallwch fynd yn ôl i'ch cynllun gwreiddiol er mwyn gwneud yr addasiadau angenrheidiol.

Wrth lunio eich cynllun gweithredu, dylech ystyried y canlynol:

- yr hyn y mae angen i chi ei wneud
- sut rydych yn mynd i weithredu
- yr adnoddau a allai eich helpu (e.e. cyllid, gwybodaeth, ffrindiau)
- pryd fyddwch yn cyflawni eich targedau
- sut fyddwch chi'n gwybod eich bod wedi cyflawni eich nod.

Un ffordd o ddelio â hyn yw rhannu pob gweithgaredd yn gamau bach fel ei fod yn hawdd i'w reoli. Mae angen i gynlluniau gweithredu fod yn rhai **CAMPUS** (**cyflawnadwy**, **amserol**, **mesuradwy**, **penodol**, **uchelgeisiol**, **synhwyrol**). Mae defnyddio strwythur fel hwn yn eich helpu i rannu tasgau mawr yn rhai llai o faint sy'n haws eu rheoli er mwyn sicrhau eich bod yn cadw rheolaeth ar bethau ac yn teimlo'n hyderus eich bod yn gallu eu rheoli.

Meddu ar gynllun wrth gefn

Dylech bob amser geisio sicrhau bod gennych gynllun wrth gefn, felly cadwch olwg ar gynydd ac ewch ati i addasu eich cynllun os bydd angen. Os na fyddwch yn llwyddo i gyflawni eich nodau, efallai nad oedd eich cynllun cyntaf yn ddigon da. Efallai y bydd angen i chi ei wella neu ei newid yn gyfan gwbl. Ar ôl gwneud hynny, os gwelwch na allwch gyrraedd eich nod, efallai y bydd angen i chi ei ailystyried. Gofynnwch i chi eich hun, 'A yw'n realistig?' Os nac ydyw, bydd angen i chi ei ddiwygio.

Gweithgaredd 6

Caniatewch tua 30 munud

Edrychwch ar yr enghraifft yn Nhabl 4 ac yna cwblhewch y [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#).

Er mwyn cyflawni'r hyn rydych ei eisiau, efallai y bydd angen mynd drwy sawl cam. Efallai y bydd angen i chi ennill profiad neu gymwysterau, casglu gwybodaeth neu gyrchu adnodd penodol.

Efallai y bydd angen i chi ymdopi ag anawsterau a rhwystredigaeth, ond rydych yn cychwyn ar daith a allai fod yn un gyffrous ac yn cymryd y camau cyntaf tuag at fywyd

newydd. Neilltuwch amser bob hyn a hyn i adolygu eich nodau a gweld sut rydych yn gwneud.

Edrychwch ar yr enghraifft yn Nhabl 4 ac yna cwblhewch y [templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau](#).

Tabl 4

Fy nod hirdymor	Nodau byrdymor a thymor canolig	Camau sydd angen eu cymryd	Cyfyngiadau	Adnoddau – pwy neu beth all fy helpu	Dyddiad targed
Rheoli manwerthu	Sicrhau prentisiaeth lefel ganolradd mewn amgylchedd manwerthu Cael swydd amser llawn gyda hyfforddiant pellach a/neu rago-lygon ar ddiwedd y brentisiaeth ganolradd (lwyddiannus!)	Efallai y bydd angen i mi wella fy ngradd Mathemateg TGAU er mwyn sicrhau prentisiaeth ganolradd Angen archwilio cyfleoedd yn yr ardal leol Bydd angen i mi ymarfer fy nghais a'm technegau cyfweld	Bydd yn rhaid i mi aros am gyfle i ailsefyll TGAU Mathemateg Rwy'n dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus, sy'n cyfyngu ar gyfleoedd cyflogaeth	Athrawon a theulu	Mis Awst nesaf

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 3 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

4 Cael y swydd

4.1 Am beth mae cyflogwyr yn edrych pan maent yn recriwtio?

Yn ei adroddiad *Building for Growth* a gyhoeddwyd yn 2011, nododd Cydffederasiwn Diwydiant Prydain (CBI) saith sgil cyflogadwyedd craidd y mae'r rhan fwyaf o gyflogwyr yn eu gwerthfawrogi:

1. Hunanreoli:
 - parodrwydd i dderbyn cyfrifoldeb
 - hyblygrwydd
 - gwydnwch
 - hunangymhelliant
 - pendantrwydd priodol
 - rheoli amser
 - parodrwydd i wella eich perfformiad eich hun yn seiliedig ar adborth/dysgu myfyriol.
2. Gweithio mewn tîm:
 - parchu eraill
 - cydweithredu
 - negodi a darbwylo
 - cyfrannu at drafodaethau
 - ymwybyddiaeth o gyd-ddibyniaeth ag eraill.
3. Datrys problemau:
 - dadansoddi ffeithiau a sefyllfaoedd
 - meddwl yn greadigol er mwyn datblygu atebion priodol.
4. Cyfathrebu a llythrennedd:
 - cynhyrchu gwaith ysgrifenedig clir a strwythuredig
 - llythrennedd llafar
 - gwrando a holi.
5. Rhifedd:
 - trin rhifau
 - ymwybyddiaeth gyffredinol o fathemateg a'r ffordd y caiff ei defnyddio mewn cyd-destunau ymarferol.
6. Defnyddio technoleg gwybodaeth:
 - sgiliau TG sylfaenol
 - cynefindra â rhaglenni TG cyffredin.
7. Ymwybyddiaeth o fusnes a chwsmeriaid:
 - deall y prif ffactorau sy'n ysgogi llwyddiant busnes
 - arloesi

- o mentro'n ofalus
- o rhoi boddhad i gwsmeriaid
- o meithrin teyrngarwch ymhlith cwsmeriaid.

Yn ôl yr adroddiad, mae pedwar o bob pum cyflogwr yn gwerthfawrogi'r sgiliau hyn. Yn sail i bob un ohonynt mae agwedd gadarnhaol a brwdfrydedd. Rydym wedi'u categorio'n bedwar maes eang:

1. sgiliau hunanddibyniaeth
2. sgiliau pobl
3. sgiliau cyflogadwyedd cyffredinol
4. sgiliau arbenigol.

Mae Tabl 5 yn dangos y sgiliau y mae cyflogwyr yn chwilio amdanynt a sut y gellir eu datblygu.

Tabl 5

Math o sgil	Enghreifftiau o'r ffyrdd y gellir datblygu'r sgiliau drwy ddiddordebau, gwaith ac addysg
Sgiliau hunanddibyniaeth	
Hunanymwybyddiaeth: pwrpasol, penodol, hunangred, realistig, asesu eich perfformiad eich hun	Astudio: ymgymryd â phrosiectau hunangyfeiriedig
Rhagweithiol: blaengaredd, ysgogol, hunanddibynnol	Rolau yn y gwaith
Parodrwydd i ddysgu: chwilfrydig, llawn cymhelliant, brwdfrydig	Cyfranogi mewn grwpiau cymunedol neu elusennau
Hunanhyrwyddo: cadarnhaol, parhaus, uchelgeisiol, derbyn cyfrifoldeb	Rolau yn y cartref: cynllunio, trefnu pobl eraill
Rhwydweithio: sbarduno, meithrin cydberthnasau, blaengaredd	
Datrys problemau: sut rydych yn mynd i'r afael â phroblemau, dod o hyd i atebion a'u rhoi ar waith	
Cynllun camau gweithredu: gwneud penderfyniadau, cynllunio, gallu blaenoriaethu, nodi meysydd i'w gwella	
Sgiliau pobl	
Gweithio mewn tîm: cefnogol, trefnus, cydgysylltydd, cyflawnwr, dibynadwyedd, y gallu i addasu	Cyfrifoldeb gofalu Cyfrifoldebau gwaith mewn tîm
Sgiliau rhyngbersonol: gwrandawr, cynghorydd, cydweithredol, pendant	Codi arian i elusen Gwaith gwirfoddol
Cyfathrebu llafar: cyfathrebwr, cyflwynydd, dylanwadwr	Aelod o gerddorfa neu grŵp drama Chwaraeon
Arweinyddiaeth: cymhellwr, llawn egni, gweledigaethol	Arweinydd Geidiaid/Sgowtiaid Teithio

Canolbwyntio ar gwsmeriaid: cyfeillgar, gofalgar, diplomyddol, parch

Iaith dramor: sgiliau iaith penodol

Sgiliau cyflogadwyedd cyffredinol

Datrys problemau: ymarferol, rhesymegol, yn canolbwyntio ar sicrhau canlyniadau

Hyblygrwydd: hyblyg, parod, amryddawn

Crafter busnes entrepreneuriaidd, cystadleuol, cymryd risgiau, gwasanaeth cwsmeriaid

Llythrennedd TG/cyfrifiadurol: sgiliau swyddfa, sgiliau bysellfwrdd, pecynnau meddalwedd

Rhifedd: cywir, meddwl yn gyflym, trefnus, delio â data

Ymrwymiad: ymroddedig, dibynadwy, cydwytbodol

Rolau yn y cartref: cyllidebu

Rolau yn y gwaith: defnyddio TG, profiad gwaith

Gwaith prosiect drwy astudio

Aelod o glybiau, pwyllgorau a chymdeithasau lleol

Hunangyflogaeth

Sgiliau arbenigol

Sgiliau galwedigaethol penodol: gwybodaeth arbenigol berthnasol e.e. ieithoedd, TG

Sgiliau technegol: newyddiaduraeth, peirianeg, cyfrifyddu, gwerthu

Astudio

Trwydded Yrru Gyfrifiadurol Ewropeaidd (ECDL)

Sgiliau iaith

Sgiliau dylunio gwefannau: defnyddio ieithoedd rhaglennu neu godio

Defnyddio adnoddau cyfryngau cymdeithasol

Cymhwyster cymorth cyntaf yn y gwaith

Cymhwyster NVQ

Mae'r gofynion y bydd cyflogwr yn eu nodi mewn hysbyseb swydd yn debygol o fod yn llawer mwy penodol, ond mae'n werth cofio bod disgwyl i'r sawl sy'n gwneud cais am swydd ddangos o leiaf rai o'r sgiliau hyn.

4.2 Paru swyddi gwag

Rydych wedi gweld swydd wag yr hoffech wneud cais amdani yn cael ei hysbysebu. Nawr rydych am wneud yn siŵr mai dyma'r swydd gywir i chi. Felly, cyn dod o hyd i fwy o wybodaeth am y swydd, ewch ati i ddadansoddi'r wybodaeth sydd gennych eisoes. Gall hyd yn oed hysbyseb fer ddatgelu llawer o wybodaeth ddefnyddiol os byddwch yn darllen rhwng y llinellau. Edrychwch ar yr hysbyseb a'i dadansoddi o dan y penawdau hyn:

- **Arddull ac iaith:** beth yw arddull gyffredinol yr hysbyseb? A yw'n ffurfiol, yn defnyddio cywair isel, yn flodeuog neu'n chwilio am sylw? Beth mae hyn yn ei ddweud wrthyfych am y sefydliad?

Pa eirfa a ddefnyddir i ddisgrifio'r sefydliad? Sut mae'r sefydliad yn gweld ei hun a pha ddelwedd y mae am ei chyfleu? Ydych chi'n teimlo'n gyfforddus gyda'r geiriau a ddefnyddir? A fydd eich personoliaeth yn gweddu i'r sefydliad? A oes gennych werthoedd tebyg?

- **Disgrifiad swydd cryno:** a yw'r gwaith o ddi-ddordeb i chi go iawn? A yw'n cyfateb i'ch anghenion? Beth yw'r tasgau allweddol? Pa sgiliau sydd eu hangen? Allwch chi ddarparu tystiolaeth o'ch gallu i ddelio'n llwyddiannus â phob tasg? Sut byddwch yn dangos eich potensial i ymdopi â thasgau nad ydych wedi delio â nhw o'r blaen? A oes unrhyw beth sy'n aneglur?
- **Cymwysterau:** a yw cymwysterau yn ddymunol neu'n hanfodol? Er enghraifft, oes angen trwydded yrru neu gymhwyster penodol arall?
- **Profiad:** a yw profiad yn ddymunol neu'n hanfodol? A fyddwch yn cael eich diystyru? Pa brofiad y gallwch ei gynnig o unrhyw agwedd ar eich bywyd sy'n dangos sgiliau agos neu drosglwyddadwy?
- **Rhinweddau:** nodwch yr iaith a ddefnyddir i ddisgrifio'r ymgeisydd delfrydol. Ewch ati i ddadansoddi pob enw ac ansoddair a'r hyn y mae'n ei olygu. Er enghraifft, gallai 'hunanddechreuwr ymroddedig' olygu mai ychydig iawn o oruchwylio a roddir, ond gallai hefyd olygu na chaiff unrhyw hyfforddiant ei roi. Efallai y bydd angen i chi fynd ati i gymell eich hun heb fawr ddim cymorth nac anogaeth, neu gallech hyd yn oed wynebu gwrthwynebiad. Dysgwch beth fydd hyn yn ei olygu yn ymarferol, a byddwch yn onest ynghylch a yw eich personoliaeth a'ch anghenion yn cyfateb i'r hyn y mae'r cyflogwr yn chwilio amdano.
- **Lleoliad a symudedd daearyddol:** pa mor bell fydddech chi'n teithio bob dydd? Fydddech chi'n ystyried symud tŷ? Os oes angen teithio o gwmpas, faint o broblem fyddai hyn i chi?
- **Rhagolygon:** pa gyfleoedd sydd ar gael i ddatblygu yn y swydd hon? Efallai y bydd cyflogwr yn chwilio am dystiolaeth o'ch parodrwydd a'ch gallu i wneud cynnydd. Os yw'r cyfleoedd yn ymddangos yn gyfyngedig, mae'n bwysig gweld sut y gallwch ei defnyddio i ddatblygu eich sgiliau a'ch profiad.
- **Cyflog:** fel arfer, mae'n ganllaw da o ran lefel y cymwysterau a'r profiad sydd eu hangen, ond mae'n rhaid i chi fod yn ymwybodol o'r cyflog a delir fel arfer ar gyfer yr alwedigaeth honno. Beth rydych yn chwilio amdano, yn enwedig os nad oes cyflog wedi'i nodi?
- **Enw cyswllt:** a oes enw cyswllt wedi'i roi ar gyfer cael rhagor o wybodaeth? Mae'n syniad da manteisio ar gynigion o'r fath, ond byddwch yn barod pan fyddwch yn gwneud hynny, gan y bydd y cyswllt yn creu argraff ohonoch o'r cychwyn cyntaf. Ewch ati i ymarfer eich cyflwyniad a byddwch yn barod ar gyfer y cwestiwn, 'Beth hoffech chi ei wybod amdanom ni?'. Byddwch yn barod i nodi pam eich bod yn addas ar gyfer y swydd.

4.3 Paru'r gofynion

Unwaith y byddwch wedi dadansoddi'r hysbyseb, penderfynwch a yw o ddi-ddordeb i chi ac yna gofynnwch am fanylion pellach, fel y disgrifiad swydd a manyleb y person. Mae angen i chi geisio paru eich hun â gofynion y swydd er mwyn penderfynu a hoffech wneud cais amdani neu beidio.

Fel arfer, nodir y disgrifiad swydd a manyleb y person o dan benawdau fel 'Profiad', 'Cymwysterau' a 'Rhinweddau personol'. Dylent nodi'r hyn y mae'r cyflogwr yn chwilio amdano, felly bydd angen i chi ystyried sut y gallwch ddangos eich bod yn bodloni'r gofynion.

Edrychwch ar yr enghraifft yn Nhabl 6 sy'n hysbysebu swydd wag ar gyfer swyddog codi arian ar gyfer Cymdeithas Gwarchod Natur yr Alban. Rhestrir y gofynion allweddol o ran profiad ac, yn yr ail golofn, nodir sut y byddai ymgeisydd yn dangos bod ganddo'r profiad angenrheidiol. Mae hon yn ffordd ddefnyddiol o fynd i'r afael ag unrhyw hysbyseb swydd, gan ei bod yn eich helpu i ganolbwyntio ar yr agweddau pwysig wrth i chi gwblhau eich ffurflen gais neu baratoi CV.

Tabl 6

Gofynion allweddol o ran profiad	Fy nhystiolaeth
Rhifedd	<p>Wedi llunio cynigion neu gynlluniau cyllidebol o fewn canllawiau cytûn a gweithdrefnau i'w cyflwyno i gyrff mewnol ac allanol.</p> <p>Yn gyfrifol am asesu gwariant posibl o ran gwerth am arian a chymryd camau priodol i sicrhau y cyflawnir hyn.</p>
Sgiliau bysellfwrdd	<p>Wedi dysgu sut i ddefnyddio pecynnau fy hun er mwyn ysgrifennu traethawd hir ar gyfer fy ngradd.</p> <p>Wedi gweithio gyda phecynnau Windows ar gyfer nifer o swyddi gwyliau.</p>
Gwybodaeth farchnata	<p>Swydd dros dro (gyda chyfnod sefydlu a hyfforddiant llawn) yn ystod dau wyliau haf fel cyfwelydd ymchwil i'r farchnad.</p> <p>Wedi cwblhau modiwl marchnata fel rhan o'm gradd (12 mis), yn ymdrin â nodi, rhagweld a bodloni gofynion cwsmeriaid yn broffidiol.</p>
Y gallu i weithio ar eich pen eich hun	<p>Fel myfyriwr rhan amser, rwyf wedi gweithio o fewn calendr astudio 32 wythnos ac wedi rheoli llwyth gwaith wythnosol yn cynnwys darllen, aseiniadau, tiwtorialau a gwaith adolygu ochr yn ochr â swydd rhan amser a gwaith gwirfoddol.</p> <p>Rwyf wedi gweithio heb oruchwyliaeth fel trysorydd ar gyfer Cymdeithas Preswylwyr leol am ddwy flynedd ac wedi bodloni terfynau amser ar gyfer cyflwyno adroddiadau bob amser.</p>
Diddordeb mewn bywyd gwylt	<p>Rwyf wedi trefnu sawl cyfarfod rhwng yr RSPB a changen leol yr Ymgyrch i Ddiogelu Lloegr Wledig er mwyn edrych ar y dirywiad yn nifer y titw tomos las yn Swydd Gaer a mesurau ataliol.</p> <p>Rwy'n godwr arian rhanbarthol ar gyfer BTCV a'r PDSA.</p> <p>Rwy'n gwirfoddoli bob yn ail ddydd Sul yn yr ysbyty anifeiliaid lleol.</p> <p>Rwy'n ddarlleneydd brwd ac yn tanysgrifio i gylchgrawn cenedlaethol <i>The Warbler</i> ac yn cyfrannu ato'n rheolaidd.</p>
Sgiliau cyflwyno	<p>Rwyf wedi defnyddio PowerPoint i gyflwyno gwybodaeth am y dirywiad mewn poblogaethau adar lleol i grŵp cymunedol a chynghorwyr.</p>

Gweithgaredd 7

Caniatewch tua 30 munud

Dechreuwch drwy edrych ar hysbyseb neu ddisgrifiad swydd ar gyfer swydd sydd o ddiddordeb i chi. (Os nad oes swydd benodol gennych mewn golwg, gallech edrych mewn papur newydd cenedlaethol neu leol, neu ar wefan fel [jobs.co.uk](https://www.jobs.co.uk).)

Beth bynnag a wnewch, gofynnwch y cwestiynau canlynol:

- A yw'r gwaith wir o ddiddordeb i mi?
- A yw'n cyfateb i'm personoliaeth, gwerthoedd, diddordebau ac anghenion?
- Beth yw gofynion allweddol y swydd?
- Pa sgiliau sydd eu hangen i'w cyflawni?
- A allaf gyflwyno tystiolaeth o'r sgiliau hyn?

Gan ddefnyddio Tabl 6 fel canllaw, agorwch y templed ar gyfer y gweithgaredd hwn yn y pecyn adnoddau a nodwch brif nodweddion a gofynion y swydd wag a ddewiswyd gennych. Ceisiwch gynhyrchu tystiolaeth sy'n dangos pa mor addas ydych yn erbyn pob pwynt.

4.4 Yr hyn y mae cyflogwyr ei eisiau

Mae llawer o gyflogwyr yn symud tuag at arddull asesu sy'n seiliedig ar gymhwysedd ar gyfer gwerthuso ymgeiswyr. Mae hyn yn golygu bod angen i'r ymgeisydd fabwysiadu dull gweithredu penodol er mwyn llwyddo. Mae technegau penodol y gellir eu defnyddio i wella'r siawns o lwyddo ar y cam hwn yn sylweddol. Gall y cam cyntaf fod yn un anodd, gan fod holiaduron llawer o gyflogwyr wedi'u dylunio'n benodol i sicrhau bod canran benodol o ymgeiswyr yn methu.

Cymwyseddau yw'r meini prawf y mae cyflogwyr yn eu pennu ar gyfer pob swydd. Maent yn dangos yr hyn y 'gallwch ei wneud'. Nid yw nodi hyn yn ddigon – mae cyflogwyr eisiau i chi gyflwyno tystiolaeth i ddangos eich cymwyseddau. Nid yw rhai disgrifiadau swydd yn sôn am gymwyseddau o gwbl. Yn hytrach, maent yn sôn am sgiliau. Mae llawer o gyflogwyr yn defnyddio'r termau 'sgiliau' a 'chymwyseddau' mewn ffordd gyfnewidiol, felly peidiwch â phoeni gormod am hyn. Sail asesiad sy'n seiliedig ar gymhwysedd yw; os gallwch ddangos eich bod wedi gwneud rhywbeth yn y gorffennol, yna gallwch ei wneud yn y dyfodol hefyd.

Fel y nodwyd ym Mloc 2, un dechneg dda y gellir ei defnyddio wrth ateb cwestiynau ar ffurflenni cais neu mewn cyfweiliad yw **STAR** (Situation, Task, Action, Result yn Saesneg):

- **Sefyllfa:** Beth oedd y sefyllfa a phryd oedd hynny?
- **Tasg:** Beth oedd y dasg, a beth oedd yr amcan?
- **Camau Gweithredu:** Pa gamau gweithredu y gwnaethoch eu cymryd i gyflawni hyn?
- **Canlyniadau:** Beth ddigwyddodd o ganlyniad i'r camau a gymerwyd gennych?

Wrth ystyried pa brofiad i'w dewis wrth ateb cwestiwn penodol, gall fod yn ddefnyddiol defnyddio techneg **RAPPAS** (Relevant, Action, Personal, Positive, Appropriate, Specific yn Saesneg) fel canllaw:

- **Perthnasol:** Sicrhewch fod eich ateb yn disgrifio'r sgil y gofynnir amdano.
- **Camau Gweithredu:** Sicrhewch eich bod yn cynnwys rhywbeth rydych wedi'i wneud, yn hytrach na'r hyn rydych wedi'i ddysgu, neu'r hyn y byddech yn ei wneud mewn sefyllfa ddamcaniaethol.
- **Personol:** Y peth pwysicaf yw nodi'r hyn y gwnaethoch chi, yn hytrach na'r hyn y gwnaeth pobl eraill neu'r hyn a ddigwyddodd.

- **Cadarnhaol:** Bydd yr ateb yn darllen yn well os yw'r canlyniad yn un cadarnhaol.
- **Priodol:** Mae'n rhaid i'r enghraifft fod yn rhywbeth rydych yn gyfforddus yn ei drafod os gofynnir i chi am fwy o fanylion.
- **Penodol:** Os yw'r cwestiwn yn gofyn am enghraifft, dim ond un y dylech ei disgrifio, yn hytrach na chyfuniad o sawl enghraifft.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 4 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

5 Ffurflenni cais



Mae ffurflenni cais o bob lliw a llun ar gael. Caiff rhai ohonynt eu cynllunio i recriwtio pobl ar gyfer swyddogaeth benodol neu gynllun hyfforddi. Defnyddir y rhan fwyaf ohonynt ar gyfer amrywiaeth eang o swyddi yn y sefydliad (e.e. Ymddiriedolaeth y GIG). Mae'r rhan fwyaf o sefydliadau mawr bellach yn rhoi eu ffurflenni ar-lein, a all arbed amser a chostau postio.

Pa bynnag fformat a ddefnyddir, mae'r egwyddorion ar gyfer cwblhau ffurflenni cais yn debyg iawn. Os gofynnir i chi gyflwyno ffurflen gais, peidiwch ag anfon CV. Yn aml – ond nid bob amser – nodir bod modd i chi amgáu CV hefyd. Os byddwch yn gwneud hynny, ni ddylai ailadrodd yr hyn sydd ar eich ffurflen. Defnyddiwch eich CV yn effeithiol i gynnwys neu bwysleisio gwybodaeth sy'n berthnasol yn eich barn chi ac na ofynnir amdani ar y ffurflen.

Cofiwch am y pwyntiau canlynol pan fyddwch yn cwblhau ffurflen gais:

- Diben ffurflen gais wedi'i chwblhau, fel CV neu lythyr, yw sicrhau cyfweiliad.
- Eich nod yw darbwyllo'r cyflogwr ei fod yn werth cyfweild â chi – eich bod yn ymddangos yn ymgeisydd addas ar gyfer y swydd, ac yn fath o berson y mae'r sefydliad eisiau ei gyflogi.
- Yr unig wybodaeth fydd gan y sawl sy'n dewis amdanoch fydd yr hyn rydych wedi'i roi iddynt yn eich cais ysgrifenedig. Pwysleiswch y pethau cadarnhaol a gadewch iddyn nhw sylwi ar y pethau negyddol. Darbwylwch nhw fod angen iddynt eich gweld.
- Cofiwch y gall y ffordd y caiff y wybodaeth ei chyflwyno fod mor bwysig â'r cynnwys.
- Mae llawer o gyflogwyr mwy o faint yn gofyn i chi gwblhau cais ar-lein.

Wrth gwblhau ffurflenni ar-lein, efallai na fydd rhai o'ch profiadau yn ffitio'n daclus i'r categorïau a ddarperir. Awgrymir eich bod yn cysylltu â'r cyflogwr i gael cyngor ar sut i fynd i'r afael â hyn.

Os nad ydych wedi bwrw golwg dros ffurflenni cais cyflogwyr ers peth amser, efallai y cewch eich synnu gan natur dreiddgar rhai o'r cwestiynau a ofynnir, ac nid dim ond ar gyfer swyddi uwch. Rhoddir rhai cwestiynau sampl yn ddiweddarach yn yr adran hon. Cofiwch fod cyflogwyr yn aml yn derbyn nifer fawr o ffurflenni. Mae hyn yn golygu y gallant dreulio cyn lleied â dau funud yn darllen drwy eich ffurflen – felly mae'n hanfodol eich bod yn gwerthu eich hunan yn effeithiol.

5.1 Cyn i chi ddechrau eich ffurflen gais



- Ceisiwch ganfod cymaint â phosibl am y swydd a'r sefydliad. Gofynnwch i'r sefydliad am fwy o fanylion (er enghraifft, disgrifiad swydd a manyleb person manwl) ac, os yw'n bosibl, ymwelwch â gwasanaeth gyrfaoedd neu lyfrgell fawr i chwilio am wybodaeth arall. Gallwch hefyd fynd ati i ymchwilio ar-lein – bydd gan y rhan fwyaf o sefydliadau wybodaeth gynhwysfawr ar eu gwefannau.
- Darllenwch drwy'r ffurflen gyfan cyn i chi lenwi unrhyw un o'r adrannau.
- Gwnewch lungopi o'r ffurflen wag (neu ei hargraffu o'r sgrin) a'i ddefnyddio ar gyfer eich fersiwn ddrafft.
- Sicrhewch eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau fel defnyddio inc du neu brif lythrennau. Rhaid i chi gadw at y fformat penodedig, gan fod llawer o gyflogwyr mawr bellach yn sganio ceisiadau yn optegol er mwyn eu cynnwys yn eu cronfeydd data recriwtio.

- Fel arfer, mae'r gofod a ganiateir ar gyfer pob cwestiwn yn dangos pa mor bwysig ydyw o gymharu â chwestiynau eraill.

5.2 Llenwi eich ffurflen

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer cwblhau ffurflen gais:

- Cwblhewch bob rhan o'r ffurflen. Os nad yw cwestiwn yn gymwys i chi, ysgrifennwch 'Dd/G' neu 'Ddim yn gymwys' i ddangos nad ydych wedi'i anwybyddu.
- Os nad oes digon o le ar gyfer gwybodaeth ffeithiol (e.e. 'rhowch enwau, cyfeiriadau a dyddiadau pob cyflogwr blaenorol'), atodwch ddalen ar wahân, oni nodir na ddylech atodi unrhyw bapurau eraill.
- Os nad oes digon o le ar gyfer gwybodaeth am ddiddordebau cyffredinol (e.e. 'Beth fu'r ffactorau sylweddol yn eich bywyd hyd yn hyn'), blaenoriaethwch y wybodaeth a sicrhewch eich bod yn ei chadw o fewn y gofod a ganiateir.
- Sicrhewch eich bod yn ateb pob rhan o bob cwestiwn (e.e. 'Beth rydych yn ei wneud yn eich amser rhydd, beth rydych yn ei gyfrannu atynt a beth rydych yn ei gael allan ohonynt?').
- Peidiwch â llenwi adrannau â gormod o destun – mae'n eu gwneud nhw'n anodd eu darllen. Gall cynllun clir helpu, felly ystyriwch ddefnyddio pwyntiau bwled, penawdau pwnc wedi'u tanlinellu ac ati, i egluro eich pwyntiau. Mae gallu ysgrifennu mewn ffordd gryno yn dangos eich sgiliau cyfathrebu ysgrifenedig.
- Wrth ateb cwestiynau estynedig (â sawl rhan) neu gwestiynau anodd, meddyliwch am y canlynol:
 - beth rydych yn mynd i'r ddweud (deall diben y cwestiwn)
 - pwy fydd yn ei ddarllen (rhywun nad yw'n eich adnabod ond a fydd yn gwneud penderfyniadau ynglŷn â'ch dyfodol)
 - sut rydych yn mynd i'w gyfleu (cyflwyno darlun cywir ohonoch chi eich hun)
 - pam rydych yn ei ddweud (dangos bod gennych y rhinweddau, y diddordebau a'r sgiliau y mae'r cyflogwr yn chwilio amdanynt).
- Sicrhewch fod eich pwyntiau yn berthnasol, yn ddiddorol ac yn bersonol (cyfeiriwch at 'fi', nid 'ni'). Rhowch dystiolaeth a byddwch yn benodol (e.e. 'Bûm yn gweithio fel cynorthwydd dosbarth gwirfoddol am dair blynedd' yn hytrach na 'Rwy'n hoff iawn o blant'). Mae'n bosibl y gall y sgiliau rydych wedi'u datblygu mewn un cyd-destun gael eu trosglwyddo i gyd-destun arall, a bydd cyflogwyr yn edrych am dystiolaeth eich bod yn gwybod hynny, e.e. delio ag aelodau o'r cyhoedd, gweithio dan bwysau, trin arian, gweithio oriau anghyffredin.
- Defnyddiwch iaith gadarnhaol.
- Sicrhewch nad yw eich cofnod o gyflogaeth yn cynnwys unrhyw fylchau na ellir eu hesbonio. Os ydych wedi bod yn ddi-waith, dywedwch hynny, ond soniwch am unrhyw waith rhan amser neu waith gwirfoddol a wnaethoch yn ystod y cyfnod hwnnw.
- Ewch ati i deilwra eich ymateb i gyd-fynd â'r swydd rydych yn gwneud cais amdani. Os ydych yn gwneud cais am swydd sy'n gysylltiedig â chwrs rydych wedi'i gwblhau, rhowch fwy o fanylion am y cwrs nag y byddech yn ei wneud pe na bai'n berthnasol iawn.

- Defnyddiwch yr adran 'unrhyw wybodaeth arall' i dynnu sylw at weithgareddau a rhinweddau na chânt eu cwmpasu mewn manau eraill ar y ffurflen.
- Byddwch yn argyhoeddiadol, yn gadarnhaol ac yn onest. Gall gwybodaeth anghywir mewn un adran godi amheuan ynghylch rhannau eraill o'r ffurflen.
- Gofynnwch i'ch canolwyr am ganiatâd cyn rhoi eu henwau, a sicrhewch eich bod yn rhoi cymaint o wybodaeth â phosibl iddynt fel eu bod yn gallu ysgrifennu geirdaon cefnogol.

Mae hefyd yn bwysig canolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei wneud yn hytrach nag unrhyw beth na allwch ei wneud. Wrth ysgrifennu cais, dylech ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol a mynd ati i werthu eich sgiliau a'ch galluoedd. Rhaid i chi fod yn onest, ond disgwylir i chi hepgor unrhyw ddiffygion, e.e. dylech fyth nodi nad oes gennych unrhyw brofiad perthnasol. Lle'r darpar gyflogwyr yw dod i'r casgliad hwnnw o'r wybodaeth a roddir.

Gweithgaredd 8

Caniatewch tua 15 munud

Mae'r rhain yn gwestiynau go iawn sy'n ymddangos mewn ffurflenni cais a ddefnyddir gan gwmnïau mawr:

1. Ar dudalen gyntaf y cais hwn, gwnaethoch nodi eich bod yn ffafrio swydd benodol. Eglurwch pam y dylem eich dewis o flaen ymgeiswyr eraill.
2. Amlinellwch unrhyw weithgareddau a gynlluniwyd neu a drefnwyd gennych. Dywedwch wrthym am yr hyn a wnaethoch a sut y gwnaethoch gyflawni canlyniadau.
3. Ysgrifennwch ddarn byr amdanoch chi eich hun. Dylech gynnwys manylion fel eich cyflawniadau a'ch cyfrifoldebau; y bobl, y digwyddiadau neu'r profiadau sydd wedi dylanwadu arnoch; eich uchelgeisiau a'ch dyheadau.

Beth dylech ei gynnwys yn eich atebion? Nodwch eich syniadau cyn darllen y sylwadau.

Provide your answer...

Comment

1. Dangoswch eich bod yn deall yr hyn y mae'r swydd yn ei olygu a'r hyn sydd gennych i'w gynnig. Nodwch bwyntiau allweddol a rhowch dystiolaeth o'ch cofnod.
2. Cofiwch gwmpasu 'cynlluniwyd', 'trefnwyd', 'yr hyn a wnaethoch' a 'chanlyniadau'.
3. Bydd yr adran hon yn dweud mwy wrthynt amdanoch chi fel unigolyn nag unrhyw ran arall o'r ffurflen. Dylech allu cyfiawnhau pob gair rydych wedi'i gynnwys. Bydd angen i chi dreulio tipyn o amser yn ysgrifennu fersiynau drafft ac yn mireinio eich ateb.

5.3 Pan fyddwch wedi cwblhau'r ffurflen

Mae'n arfer da gwneud y canlynol cyn cyflwyno eich ffurflen:

- Darllenwch drwyddi'n fanwl er mwyn sicrhau nad oes unrhyw wallau sillafu neu wallau gramadegol; yn ddelfrydol, gofynnwch i rywun arall fwrw golwg drosti yn hytrach na dibynnu ar wiriwr sillafu. Sicrhewch fod yr arddull a ddefnyddiwyd gennych yn gyson (e.e. eich defnydd o ragenwau personol).
- Cymerwch gipolwg ar y cyflwyniad. Os yw'n bosibl, gofynnwch i rywun arall fwrw golwg dros eich cais cyn i chi ei anfon er mwyn sicrhau ei fod yn gwneud synnwyr a'i fod yn gadarnhaol.
- Gwnewch nodyn o'r swydd rydych wedi gwneud cais amdani, enw a chyfeiriad y person yr anfonwyd y ffurflen ato/ati, a'r dyddiad y cafodd ei hanfon.
- Os gofynnir i chi anfon y ffurflen gais yn y post, defnyddiwch amlen o faint addas (fel amlen A4 gyda darn o gardbord i'w atgyfnerthu) er mwyn sicrhau na chaiff y ffurflen ei phlygu. Anfonwch y ffurflen drwy bost dosbarth cyntaf bob amser. Os ydych yn cwblhau cais ar-lein, byddwch yn derbyn neges e-bost fel arfer pan gaiff ei derbyn.
- Gwnewch gopi o'r ffurflen a gwblhawyd gennych er mwyn i chi ei hailddarllen cyn y cyfweiliad. Bydd hefyd yn gwneud y broses o fynd i'r afael â ffurflenni eraill ychydig yn llai diflas. Yn aml, gallwch ddefnyddio'r un deunydd, gyda rhywfaint o waith golygu, ar gyfer sawl cais.
- Anaml iawn y dewch o hyd i ffurflen gais sy'n gweddu'n berffaith i'ch cefndir a'ch profiad. Bydd angen i chi addasu eich atebion i'r cwestiynau a ofynnir.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 5 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

6 Y curriculum vitae



Yn yr un modd â ffurflen gais, prif nod curriculum vitae (CV) yw darbwyllo'r sawl sy'n recriwtio ei fod yn werth rhoi cyfweiliad i chi. Mantais CV yw mai chi sy'n penderfynu pa wybodaeth i'w chynnwys a'i hamlygu, a pha wybodaeth rydych am ei hepgor neu dalu llai o sylw iddi. Nid oes angen i'ch CV ddilyn unrhyw fformat penodol chwaith, felly mae gennych fwy o reolaeth dros yr argraff a gaiff ei chreu. Gallwch deilwra'r arddull, y cynnwys a'r cynllun i ddangos eich cryfderau a'ch cyflwyno yn y ffordd fwyaf cadarnhaol.

Pwysigrwydd teilwra eich CV

Y peth pwysicaf i'w gofio yw nad oes fawr ddim gwerth defnyddio un CV at 'bob diben'. Dim ond os ydych bob amser yn gwneud cais am yr un swydd mewn sawl sefydliad tebyg iawn y bydd hyn yn debygol o weithio. Yn aml, mae'n fwy effeithiol os byddwch yn addasu eich CV i weddu i'r sefydliad neu'r swydd benodol rydych yn gwneud cais amdani – rhywbeth sy'n ddigon hawdd ei wneud os ydych yn defnyddio prosesydd geiriau.

Mae cyflogwyr yn disgwyl i chi ddangos eich bod yn ymateb i'w hysbysebion nhw, yn hytrach na'n anfon llwyth o CVau union debyg i restr o gwmnïau. Efallai mai dyna'n union y byddwch yn ei wneud, ond mae'n rhaid iddo edrych fel petaech yn targedu'r cwmni unigol, a gallwch atgyfnerthu'r argraff hon drwy deilwra'r llythyr eglurhaol.

Arddull y CV

Dylai arddull gyffredinol y CV ddibynnu ar y sector neu'r sefydliad y mae wedi'i gyfeirio ato. Er enghraifft, gall ceisiadau a wneir i sefydliadau marchnata neu'r diwydiant cyhoeddi

fod yn llwyddiannus os yw'r arddull a'r cynllun yn awgrymu bod yna ddawn i ysgrifennu mewn ffordd fywiog neu ym maes dylunio graffig. Gallai defnyddio'r un arddull ar gyfer sefydliad ariannol ac awdurdod lleol, dyweder, gael effaith andwyol. Dylech gofio hyn wrth lunio eich CV eich hun.

6.1 Paratoi eich CV

Bydd y ffordd rydych yn mynd ati i drefnu a chyflwyno gwybodaeth amdanoch chi eich hun a'ch gweithgareddau yn anfon negeseuon allweddol ynghylch pa mor addas ydych fel darpar gyflogai. Byddwch yn barod i dreulio cryn dipyn o amser yn llunio ac yn ailddrafftio dogfen effeithiol. Rydych am wneud yn siŵr eich bod yn cyflwyno eich hun mewn ffordd gadarnhaol a gonest. Felly, wrth baratoi eich CV, mae angen i chi ofyn rhai cwestiynau allweddol i chi eich hun:

- Ym mha faes rwyf am weithio?
- Pa gyflogwyr neu sefydliadau rwyf yn cysylltu â nhw?
- Pa negeseuon rwyf am eu cyfleu amdanaf i fy hun, fy nghryfderau a'm rhinweddau?
- Pa brofiadau y dylwn eu pwysleisio?
- Sut gallaf sicrhau bod arddull fy CV yn gweddu i'r math o sefydliad/au rwy'n ei anfon ato/atynt, yn ogystal â'r gwaith rwyf am ei wneud?

6.2 Beth i'w gynnwys yn eich CV (a beth i'w hepgor)

Mae eich CV yn unigryw i chi o ran ei arddull, cynnwys a chynllun – ond efallai y bydd y pwyntiau canlynol sy'n nodi'r hyn y dylid ac na ddylid ei wneud yn ddefnyddiol. Fel arfer, mae CVau yn cynnwys:

- data personol
- profiad o gyflogaeth
- addysg
- hyfforddiant
- diddordebau a gweithgareddau
- sgiliau ychwanegol
- nodau gyrfa a phroffil personol (dewisol)
- geirdaon.

Data personol

Rhowch yr enw rydych am gael eich galw os cewch eich galw am gyfweliad neu eich penodi. Fodd bynnag, nid oes angen i chi roi llythrennau cyntaf neu enwau canol; nid oes angen eu rhoi ar y cam hwn a gallant gymhlethu pethau. Rhowch eich enw yn y canol mewn ffont trwm mwy o faint yn hytrach na roi'r teitl 'Curriculum vitae' – dylai fod yn amlwg beth ydyw.

Sicrhewch eich bod yn rhoi cyfeiriad post llawn gyda chôd post, gan fod gwahoddiadau i gyfweliadau yn aml yn cael eu hanfon ar fyr rybudd a byddai'n fuddiol i chi pe bai'r

gwahoddiad yn cael ei anfon atoch yn gyflym. Dylech gynnwys cyfeiriad e-bost, ond sicrhewch ei fod yn adlewyrchu'r ddelwedd rydych am ei chyfleu. Ni fydd cynnwys y cyfeiriad 'pinkfluffybunny@hotmail.com' yn rhoi argraff o berson proffesiynol i'r sawl sy'n recriwtio. Os byddwch yn cynnwys dolen i'ch proffil cyfryngau cymdeithasol, fel eich cyfrif Twitter, unwaith eto, gwnewch yn siŵr ei bod yn broffesiynol.

Mae'n bwysig rhoi rhif ffôn ar gyfer cysylltu â chi neu adael neges. Dylech gynnwys rhif ffôn symudol os oes un gennych. Os ydych yn gweithio a bod darpar gyflogwyr yn gallu cysylltu â chi yn ystod oriau swyddfa, rhowch eich rhif a nodwch mai eich rhif gwaith ydyw fel bod y sawl sy'n galw yn gallu gwneud hynny'n dawel bach. Dylech roi'r côd ardal llawn, y rhif a'r estyniad bob amser er mwyn sicrhau ei fod mor hawdd â phosibl i gysylltu â chi.

Nid oes angen cynnwys manylion fel eich dyddiad geni, cenedligrwydd, rhyw, statws priodasol neu nifer y plant sydd gennych. Nid yw'r rhain yn berthnasol ar CV. Y nod yw sicrhau eich bod yn cael ei gwahodd am gyfweiliad. Gallwch drafod y manylion hyn yn y cyfweiliad os yw'n briodol pan fydd gennych fwy o gyfle i fynd i'r afael ag unrhyw anawsterau.

Profiad o gyflogaeth

Eich nod yma yw tynnu sylw at yr hyn rydych wedi'i gyflawni yn y gwaith. Dylech gynnwys natur a lleoliad busnes eich cyflogwr os nad ydynt yn amlwg o'r enw, ond peidiwch â rhoi'r cyfeiriad nac enw eich rheolwr ar y cam hwn. Ar gyfer swyddi mwy diweddar – yn ystod y deng mlynedd diwethaf, dyweder – dylech roi mwy o fanylion am gyfrifoldebau penodol, prosiectau, aseiniadau a'r canlyniadau a gyflawnwyd. Dylech osgoi defnyddio jargon, oni bai eich bod yn siŵr y bydd y darlennydd yn ei ddeall.

Mae opsiynau gwahanol ar gyfer nodi eich profiad; gallwch wneud hynny yn nhrefn dyddiadau o'r dyddiad cyntaf neu o'r dyddiad diweddaraf. Mae cymaint yn dibynnu ar natur a pherthnasedd eich cyflogaeth flaenorol i'r swydd rydych yn gwneud cais amdani. Ond mae pawb yn cytuno mai'r swydd fwyaf perthnasol ddylai ymddangos ar frig y rhestr, fel bod y darlennydd yn cael ei annog i ddarllen ymlaen.

Mae rhai dilyniannau posibl fel a ganlyn:

- Rhowch eich swydd bresennol neu'ch swydd ddiweddaraf ar frig y rhestr, gyda'r manylion priodol; yna, rhestrwch weddill eich hanes cyflogaeth yn nhrefn dyddiadau, o'r dyddiad cynharaf neu'r dyddiad diweddaraf.
- Dechreuwch gyda'r profiad gwaith mwyaf perthnasol, hyd yn oed os nad hwnnw yw'r un diweddaraf, ac yna gweithiwch yn ôl neu ymlaen mewn amser.
- Rhannwch eich profiad o dan yr is-benawdau 'Cysylltiedig' ac 'Eraill'. Mae hyn yn eich galluogi i dynnu sylw at y profiad y bydd gan y cyflogwr y diddordeb mwyaf ynddo fwy na thebyg a rhoi llai o sylw i swyddi eraill, llai pwysig.
- Os buoch yn gweithio mewn nifer o swyddi am gyfnod byr a'ch bod am gwtogi ar y rhestr, gallech ddweud rhywbeth fel 'Rhwyng 2010 a 2015, gweithiais mewn amrywiaeth o swyddi dros dro yn y diwydiant arlwyto'.

Ni waeth sut y byddwch yn cyflwyno eich profiad o gyflogaeth, sicrhewch ei fod yn glir a bod y modd y cyflwynir dyddiadau dechrau a gorffen yn gyson. Peidiwch â gadael unrhyw fylchau na ellir eu hesbonio. Er enghraifft, os ydych wedi cymryd seibiant o waith â thâl i fagu teulu, nodwch hyn.

Addysg

Pa mor bell yn ôl y dylech fynd? Dylai'r sawl sydd wedi gadael yr ysgol neu'r coleg yn ddiweddar sicrhau eu bod yn nodi'r addysg y maent wedi'i chael ers yn 11 oed yn glir, ond mae'n fwy priodol i ymgeiswyr mwy aeddfed gynnwys crynodeb o'u haddysg, gan gynnwys yr arholiadau a basiwyd. Nid oes angen cynnwys cyfeiriad llawn pob ysgol neu goleg – dylid cyfyngu'r wybodaeth a roddir i ddyddiadau, enwau a threfi. Cyflwynwch eich cymwysterau yn y ffordd sy'n gwneud y mwyaf ohonynt:

- Os oes angen gradd neu ddiploma i wneud y swydd, mae'n well dechrau gyda'r rheini, gan alluogi'r cyflogwr i weld ar unwaith eich bod yn bodloni'r gofyniad.
- Os nad oes gennych unrhyw gymwysterau addysgol lefel uwch, gallech restru eich hanes addysgol yn yr ysgol uwchradd yn nhrefn dyddiadau – gall fod yn haws gwneud hyn na dechrau gyda'r mwyaf diweddar a gweithio tuag yn ôl. Defnyddiwch yr un drefn ag a ddefnyddiwyd gennych ar gyfer eich profiad o gyflogaeth. Os ydych wedi gweithio eich ffordd i fyny o'r gwaelod ac nad oes gennych fawr ddim cymwysterau ffurfiol, gallech ehangu ar yr hyn rydych wedi'i gyflawni yn y gwaith a chwtogi ar yr adran addysg.
- Os ydych yn cynnig cymwysterau proffesiynol, efallai y byddai nid yn unig yn werth nodi'r cymhwyster (gyda'r lefel S/NVQ, os yw'n briodol) a'r sefydliad dyfarnu, ond sut y cawsoch y cymhwyster, e.e. cwrs llawn amser neu ddiwrnod i fwrdd o'r gwaith. Ar gyfer swydd dechnegol neu swydd sy'n gofyn am wybodaeth arbennig, dylech ystyried rhoi gwybodaeth ychwanegol i ddangos bod gennych y profiad gwaith, y wybodaeth neu'r hyfforddiant perthnasol.
- Byddwch yn benodol am yr hyn y gwnaethoch ei astudio, gan dynnu sylw at y rhinweddau personol a'r sgiliau roedd eu hangen i gwblhau eich astudiaethau mewn llythyr eglurhaol neu adran sgiliau. Efallai y bydd disgrifiadau o'r cyrsiau rydych wedi'u hastudio yn ddefnyddiol iawn: nodwch y sgiliau a ddatblygwyd ar y cwrs – fe'u rhestrir yn aml fel deilliannau dysgu. Gall deilliannau dysgu eich helpu i fapio'r sgiliau a ddysgwyd a'r hyn a gyflawnwyd yn ystod eich cyfnod astudio. Gallant hefyd eich helpu i nodi'r wybodaeth pwnc benodol a'r sgiliau trosglwyddadwy a gaffaelwyd gennych yn ystod pob cwrs. Wrth gwrs, mae rhai swyddi yn gofyn am wybodaeth pwnc benodol (e.e. bod yn athro), tra bod eraill yn rhoi mwy o bwyslais ar sgiliau trosglwyddadwy. Mae rhai yn chwilio am gymysgedd o'r ddau. Drwy astudio, ni waeth beth fo'r pynciau, byddwch yn canfod eich bod wedi datblygu amrywiaeth o wybodaeth pwnc benodol a sgiliau trosglwyddadwy y bydd llawer o gyflogwyr yn eu gwerthfawrogi. Mater i chi yw nodi'r wybodaeth a'r sgiliau hyn o'ch profiad eich hun er mwyn eu cyflwyno ar CV.
- Os cafodd eich cymwysterau eu dyfarnu dramor, nodwch y cymhwyster cyfatebol yn y DU fel bod y cyflogwr yn gwybod pa lefel rydych wedi'i chyrraedd.

Hyfforddiant

Peidiwch â rhoi rhestr gynhwysfawr o'r holl gyrsiau hyfforddi a'r seminarau rydych wedi mynd iddynt. Dylech gynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am gyrsiau hyfforddi a datblygu sydd wedi para am wythnos neu fwy, neu hyfforddiant mewn sgiliau arbenigol perthnasol.

Diddordebau a gweithgareddau

Mae sawl diben i'r adran hon. Gall ddangos fod gennych fywyd cytbwys ac nad ydych yn byw i weithio yn unig; eich bod yn berson cymdeithasol sy'n tynnu ymlaen ag eraill; neu eich bod yn cadw eich hun yn heini. Efallai bod eich hobiau wedi rhoi cyfleoedd i chi fynd i'r afael â rolau a datblygu sgiliau nad ydynt yn cael eu cwmpasu yn y gwaith – efallai eich bod wedi helpu mewn ysgol, wedi cynnal clwb cyfrifiaduron neu wedi gwneud gwaith gwirfoddol sy'n dangos sgiliau trefnu a rheoli. Gall fod yn werth sôn am hobi anarferol fel awyrblymio neu ymchwilio i hanes y teulu, er ei fod yn amlwg nad yw'n berthnasol i'r swydd. Mae'n nodwedd ddiddorol i'w chynnwys yn eich CV ac yn sicrhau ei fod yn gofiadwy.

Sgiliau ychwanegol

Weithiau, mae amrywiaeth o yrfaedd unigol yn golygu bod adrannau ychwanegol yn ddymunol: gallwch greu eich is-benawdau eich hun. Dylech gynnwys manylion y dylai darpar gyflogwr ei wybod yn eich barn chi: os oes gennych drwydded yrru, neu sgiliau ychwanegol fel ieithoedd tramor (os yw'n bosibl, nodwch eich cymhwysedd), hyfforddiant cymorth cyntaf, ac ati. Mae hefyd yn bwysig amlinellu lefel eich sgiliau TG a bysellfwrdd, gan gynnwys unrhyw feddalwedd rydych yn gyfarwydd â hi, e.e. Word ac Excel.

Nodau gyrfa a phroffil personol

Gall cynnwys nodau gyrfa a phroffil sgiliau fod yn effeithiol iawn os ydych yn chwilio am yrfa newydd, os oes gennych gofnod gwaith anghonfensiynol neu os ydych yn gwneud cais am swydd lle mae llawer o gystadleuaeth.

Geirdaon

Fel arfer, bydd angen dau ganolwr arnoch. Dylai eich cyflogwr presennol neu ddiwethaf fod yn un ohonynt. Rhwch eu henwau, eu cyfeiriadau a'u rhifau ffôn, a'u statws neu eu cydberthynas â chi (e.e. rheolwr llinell, tiwtor cwrs). Os nad ydych am i unrhyw un gysylltu â'ch cyflogwr ar y cam hwn, dywedwch hynny yn eich CV neu lythyr eglurhaol. Efallai y byddai'n well gennych hepgor canolwyr o'r CV a rhoi 'ar gael ar gais'.

6.3 Cyflwyno eich CV

Er mwyn cynhyrchu CV effeithiol, dylech dalu sylw i'w ymddangosiad yn ogystal â'i gynnwys.

- Sicrhewch ei fod yn hawdd ei ddarllen a'i ddilyn. Bydd eich CV chi yn un o lawer y bydd yn rhaid i'r cyflogwr eu darllen. Defnyddiwch ffont 'hawdd ei ddarllen', fel Arial 11 pwynt.
- Cyflwynwch y wybodaeth mewn ffordd gyson (e.e. trefn dyddiadau) a sicrhewch fod eich cynllun yn gyson. Defnyddiwch yr un arddull ar gyfer pob pennawd (prif lythrennau, ffont trwm, tanlinellu). Defnyddiwch bwyntiau bwled er mwyn sicrhau bod modd darllen y wybodaeth yn gyflymach.

- Fel arfer, dwy ochr A4 yw'r hyd gywir.
- Peidiwch â gorlenwi'r dudalen na'i gwneud yn anniben drwy ddefnyddio atalnodi diangen. Mae gofod yn gwneud testun yn haws i'w ddarllen ac yn fwy deniadol.
- Rhowch y wybodaeth bwysicaf ar y dudalen gyntaf ac mor agos â phosibl at y brig. Efallai na fydd y cyflogwr yn trafferthu i ddarllen ymlaen os nad oes unrhyw beth diddorol wedi'i nodi ar y dechrau.
- Dylai'r lle rydych yn ei roi i bob adran adlewyrchu ei phwysigrwydd. Canolbwytewch ar yr agweddau sydd bwysicaf i'r cyflogwr eu gwybod.
- Ceisiwch osgoi brawddegau hir a chymhleth. Peidiwch â defnyddio jargon a thalfyriadau nad yw'r darlennydd yn gyfarwydd â nhw o bosibl. Ysgrifennwch y geiriau allan yn llawn y tro cyntaf y byddwch yn eu defnyddio a rhowch y talfyriadau mewn cromfachau; ar ôl hynny, gallwch ddefnyddio'r talfyriad ar ei ben ei hun.
- Gofynnwch am farn pobl eraill ar eich fersiwn ddrafft a phrawfddarllenwch y fersiwn derfynol yn ofalus.
- Os bydd angen i chi anfon CV papur, dylai gael ei gynhyrchu i safon uchel gan ddefnyddio prosesydd geiriau a'i argraffu neu ei gopïo ar bapur gwyn neu hufen o ansawdd da. Sicrhewch fod y copïau yn glir. Os bydd angen i chi ddangos diddordeb ym maes dylunio (e.e. ar gyfer rhai swyddi yn y cyfryngau), efallai y bydd graffeg fwy manwl a phapur lliw yn fwy priodol.
- Sicrhewch fod eich CV yn cyrraedd yn edrych fel dogfen o safon. Peidiwch â'i blygu. Defnyddiwch amlen A4 gyda darn o gardbord i'w atgyfnerthu.
- Os byddwch yn anfon eich CV dros yr e-bost, anfonwch gopi caled hefyd ar unwaith, os bydd angen.
- Cadwch gopi o'ch CV mewn man diogel. Bydd ei angen arnoch eto er mwyn ei addasu ar gyfer cyflogwyr eraill.

6.4 Enghreifftiau o wahanol fathau o CV

Does dim ffordd gywir nac anghywir o ysgrifennu CV. Yr un gywir yw'r un sy'n gweithio i chi yn eich sefyllfa ac sy'n eich helpu i gael cyfweiliadau. Yma, byddwn yn rhoi rhai canllawiau ar arfer da ac yn cynnig rhai enghreifftiau o fformatau posibl:

- cronolegol
- swyddogaethol
- wedi'i dargedu.

Byddwn hefyd yn dangos rhai enghreifftiau o CVau sydd wedi'u targedu at ddibenion penodol. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dueddol o ffafrio un arddull, ond pa fformat bynnag y byddwch yn ei ddewis, dylai fod yn ddigon hyblyg i'w addasu er mwyn cyfateb i'r swydd rydych yn gwneud cais amdani.

Ar gyfer y rhan fwyaf o swyddi, bydd angen i chi benderfynu pa fath o CV i'w ddefnyddio, gan nad yw'r rhan fwyaf o gyflogwyr yn nodi math penodol. Fodd bynnag, bydd rhai meysydd gwaith yn disgwyl i chi ddefnyddio fformat penodol. Wrth ymchwilio i swyddi, edrychwch ar yr hyn y gellid ei ddisgwyl. Mae'n bwysig eich bod yn canfod a oes fformat a ffeirir ar gyfer y math o swydd rydych yn gwneud cais amdani drwy wneud ymchwil bellach i'r swydd ac, os bydd angen, yn ceisio cyngor gan gynghorydd gyrfaoedd (neu'r corff proffesiynol, os oes un). Er enghraifft, mae rhai proffesiynau, fel y proffesiwn

cyfreithiol, yn ffafrio CVau mewn fformat cronolegol. Pan fydd gennych brofiad gwaith sy'n uniongyrchol berthnasol, mae'n ddefnyddiol tynnu sylw ato mewn adran ar wahân.

Y CV cronolegol

Y CV cronolegol yw'r un rydych fwyaf cyfarwydd ag ef yn ôl pob tebyg. Mae'r CV hwn yn rhestru swyddi yn ôl dyddiad, gan ddechrau gyda'r un ddiweddaraf, ac yn dangos enw pob cyflogwr, ble rydych wedi gweithio, y cyfnod y buoch yn gweithio yno, teitl(au) eich swyddi(i), cyfrifoldebau a chyflawniadau allweddol.

Manteision CV cronolegol yw:

- gall fod yn hawdd iawn i'w gynhyrchu
- fe'i cydnabuwyd ers blynyddoedd lawer fel y ffordd safonol o gynhyrchu CV
- mae'n galluogi darpar gyflogwyr i weld yn gyflym iawn sut mae unigolyn wedi datblygu a'i gyfrifoldebau cynyddol.

Fodd bynnag, anfanteision CV cronolegol yw bod unrhyw fylchau yn eich cyflogaeth yn amlwg.

O ganlyniad, os ydych wedi newid swyddi yn aml, gall awgrymu ansefydlogrwydd a bydd angen egluro hynny, yn enwedig os ydych wedi newid proffesiwn neu gyfeiriad gyrfa. Hefyd, gyda CV cronolegol, nid yw bob amser yn hawdd nodi cyflawniadau allweddol neu sgiliau a all gael eu 'claddu' o dan deitlau swyddi gwahanol.

Y CV swyddogaethol

Mae CV swyddogaethol yn tynnu sylw at eich sgiliau a'ch cyflawniadau, a gyflwynir yn ôl y swyddogaeth neu'r cyfrifoldebau rydych wedi ymgymryd â nhw yn hytrach na swyddi unigol. Mae'r CV hwn yn dangos eich bod yn ymwybodol o ofynion y darpar gyflogwyr a'r hyn sydd gennych i'w gynnig. Manteision y CV hwn yw:

- gall dynnu sylw at eich sgiliau yn hytrach na newidiadau mewn swyddi
- os nad yw eich profiad presennol neu ddiweddaraf yn gysylltiedig â'r swydd rydych yn gwneud cais amdani, mae'n eich galluogi i roi mwy o bwyslais ar gryfderau a phrofiad perthnasol o gyfnodau cynharach
- gallwch grwpio cyflawniadau gwahanol gyda'i gilydd er mwyn cyfateb i'r swydd rydych yn gwneud cais amdani.

Yr anfanteision yw ei bod yn cymryd mwy o feddwl i baratoi CV swyddogaethol ac mae'n rhaid i chi sicrhau ei fod yn glir ac yn berthnasol i'r swydd a ddewiswyd heb edrych fel pe baech yn ceisio cuddio rhywbeth.

CV wedi'i dargedu

Mae CV wedi'i dargedu yn cyfateb hyd yn oed yn agosach ag anghenion cyflogwr penodol, a chaiff y sgiliau sydd eu hangen a'r dystiolaeth ohonynt eu nodi'n glir ar y dechrau, gyda manylion, dyddiadau ac ati yn dilyn. Mae'n cyfuno elfennau o'r CV cronolegol a'r CV swyddogaethol. Mae'r rhan fwyaf o'r rheini sy'n gwneud cais am swyddi rheoli yn defnyddio'r fformat hwn. Manteision y CV hwn yw:

- mae'n canolbwyntio ar eich cryfderau yn syth
- mae'n fwy tebygol o ennyn diddordeb y darlennydd
- gallwch ei addasu i weddu i'r swydd rydych yn gwneud cais amdani heb effeithio ar ansawdd
- gallwch arwain y darlennydd yn y cyfeiriad rydych am fynd iddo – eich sgiliau a'ch cyflawniadau.

Yn yr un modd â'r CV swyddogaethau, anfanteision y CV hwn yw nad yw'n hawdd i'w baratoi. Mae'n rhaid newid y CV er mwyn sicrhau ei fod yn cyfateb i bob swydd, ac mae hynny'n cymryd amser, ymdrech a sgil.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 6 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

7 Y llythyr eglurhaol

Eich llythyr eglurhaol yw eich cyfle i farchnata eich hun. Mae'n cyflwyno eich cais ac yn tynnu sylw at y prif ffactorau sy'n eich gwneud yn addas ar gyfer y swydd. Y llythyr hwn gaiff ei ddarllen gyntaf fel arfer, felly gwnewch yn siŵr y bydd y darlennydd am ddysgu mwy amdano.

Dylai ychwanegu at eich cais yn hytrach nag ailadrodd yr hyn sydd ar y ffurflen gais neu'r CV. Dylech gynnwys llythyr eglurhaol bob amser oni fydd y cyflogwr yn dweud wrthyfch am beidio â gwneud hynny. Yn aml, mae ffurflenni cais yn rhoi cwmphas rhesymol i chi werthu eich hun ac efallai mai dim ond llythyr eglurhaol byr y bydd ei angen. Fel arfer, bydd angen mwy o gyflwyniad ar gyfer CV.

Gwneud cais am swydd mewn rhestr o swyddi gwag neu ateb hysbyseb

Nodwch deitl y swydd (gan gynnwys unrhyw rif cyfeirnod) a dywedwch ble a phryd y gwnaethoch weld y swydd wag. Nodwch eich pwyntiau gwerthu cryfaf, fel gradd berthnasol, cymhwyster priodol a phrofiad cysylltiedig. Pwysleiswch sut y gall y sefydliad elwa o'ch cyflogi chi. Ychwanegwch rai manylion eraill i bwysleisio pa mor addas ydych, heb ddyblygu'r hyn sydd ar y ffurflen gais.

Gwneud cais ar hap

Er mwyn gwneud cais ar hap, mae'n rhaid i chi gyflwyno'ch achos mewn llythyr, gyda'ch CV fel arfer. Dylech nodi'n glir y math o waith y byddech yn hoffi ei wneud, eich cymwysterau a'r hyn sydd gennych i'w gynnig. Rydych yn ceisio darganfod a oes unrhyw swyddi gwag, neu p'un a fydd swyddi gwag yn codi yn y dyfodol agos. Ar yr un pryd, mae'n rhaid i chi roi'r argraff eich bod yn rhywun y byddai'n ddefnyddiol i'r cyflogwr wybod amdano.

Os oes swydd wag, bydd hyn – os caiff ei wneud yn dda – yn golygu eich bod yn rhywun y dylai'r cyflogwr ei weld. Felly nodwch yn glir pwy ydych, ymhle rydych wedi'ch lleoli a beth rydych yn ei astudio, ac yna tynnwch sylw at y pwyntiau perthnasol yn y CV fel profiad gwaith, diddordebau a gweithgareddau. Dywedwch pam eich bod am weithio i'r sefydliad penodol hwnnw, a phryd y gallech ddechrau. Peidiwch â gwastraffu eich amser chi, neu amser sefydliad, drwy gyflwyno ceisiadau ar hap os na chânt eu derbyn.

Drafftio eich llythyr

- Teipiwch eich llythyr neu defnyddiwch brosesydd geiriau (er, weithiau, bydd cyflogwr yn gofyn am lythyr wedi'i ysgrifennu â llaw).
- Os ydych yn postio eich cais, defnyddiwch bapur plaen maint A4 o ansawdd da.
- Sicrhewch fod y llythyr yn gryno – dim mwy nag un ochr papur A4 fel arfer.

- Rhowch eich enw, cyfeiriad, rhif ffôn a'r dyddiad ar frig cornel dde uchaf y llythyr ac, ar yr ochr chwith, rhowch enw, teitl swydd a sefydliad y person rydych yn ysgrifennu ato.
- Cyfeiriwch eich llythyr at un person drwy nodi ei enw a theitl ei swydd. Gall staff y switsfwrdd fod o gymorth mawr o ran darparu'r wybodaeth hon os nad yw ar gael fel arall.
- Wrth ysgrifennu at unigolyn penodol, dylech orffen gydag 'Yn gywir'. Dylech hefyd orffen gyda'r geiriau hynny os oes rhaid i chi ddefnyddio 'Annwyl Syr neu Fadam'.
- Dylai arddull y llythyr fod yn broffesiynol ond ceisiwch osgoi defnyddio ymadroddion mawreddog fel 'I beg to remain'.
- Sicrhewch fod eich sillafu a'ch gramadeg yn gywir a'ch bod wedi mynegi eich hun yn glir.
- Gofynnwch i rywun arall ei ddarllen – peidiwch â dibynnu ar beiriant gwirio sillafu eich cyfrifiadur, gallai fod yn seiliedig ar reolau sillafu'r Unol Daleithiau.
- Printiwch eich enw yn glir o dan eich llofnod.
- Gallwch ddefnyddio eich llythyr eglurhaol i roi gwybodaeth ychwanegol fel rhesymau am newid anarferol mewn gyrfa, neu i dynnu sylw at agweddau ar eich CV sy'n hynod bwysig yn eich barn chi.
- Os oes unrhyw amgylchiadau arbennig nad ydynt wedi'u cwmpasu yn y ffurflen gais neu'r CV, fel anabledd a sut rydych yn goresgyn anawsterau posibl, soniwch amdanynt yn y llythyr.
- Cadwch gopi o'ch llythyr. Os nad ydych wedi derbyn cydnabyddiaeth ymhen pythefnos neu dair wythnos, anfonwch lythyr dilynol byr neu ffoniwch y sefydliad i wneud yn siŵr bod y llythyr wedi cyrraedd.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 7 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

8 Y cyfweiliad



Cyfweiliadau yw'r ffordd fwyaf cyffredin o lenwi swyddi gwag o hyd. Mae sawl math o gyfweiliad y gellir gofyn i chi fynd iddo:

- **Wyneb yn wyneb:** dyma'r math mwyaf cyffredin a gall fod ar ffurf cyfarfod un-i-un neu gyfres o gyfweiliadau gydag aelodau gwahanol o staff.
- **Ffôn:** mae'r cyfweiliadau hyn yr un mor ffurfiol â chyfweiliadau wyneb yn wyneb, felly bydd angen i chi baratoi'n dda ar eu cyfer.
- **Panel:** byddwch yn cyfarfod â sawl cyfwelydd mewn un cyfweiliad. Mae'n bwysig cadw cyswllt llygad gyda'r person sy'n siarad â chi. Ceisiwch beidio â cholli golwg ar bethau am fod aelodau'r panel yn gwneud nodiadau wrth i chi siarad.
- **Seiliedig ar gymhwysedd:** mae cyfwelwyr yn gofyn cwestiynau sy'n ymwneud â'r sgiliau a'r cymwyseddau sydd eu hangen ar gyfer y swydd. Felly, bydd angen i chi wybod beth ydynt ac wedi paratoi rhai enghreifftiau o'ch profiadau i'w dangos.

8.1 Awgrymiadau ar gyfer y cyfweiliad

Dyma rai awgrymiadau cychwynnol ar gyfer cyfweiliadau:

- Mae cyfwelwyr am i chi wneud cyfiawnder â chi eich hun. Maent yn gobeithio y byddwch yn ymgeisydd rhagorol ac y bydd yr amser a'r ymdrech sy'n gysylltiedig â chynnal y cyfweiliad yn werth chweil.
- Gall cyfwelwyr fod yn amhrofiadol neu'n nerfus hefyd. Eich lle chi yw eu helpu a gwneud iddynt deimlo'n gyfforddus.

- Wrth wynebu panel o gyfwelewyr, dylech gyfeirio'r rhan fwyaf o'ch ymateb at y cyfweilydd sydd wedi gofyn y cwestiwn i chi, ond dylech sicrhau eich bod yn cael rhywfaint o gyswllt llygad gyda gweddill y panel hefyd.
- Dangoswch eich bod yn derbyn y cyfweilydd fel person. Cofiwch, mae cyfwelewyr am gael eu hoffi ac maent yn gobeithio y bydd eich penodiad yn eu helpu gyda'u gwaith o ddydd i ddydd a'u gyrfa. Byddant yn gofyn iddyn nhw eu hunain, 'A allen ni gyd-dynnu?' ac 'A fyddai'r person hwn yn gefnogol?'.
- Ceisiwch sicrhau cydbwysedd o ran blaengaredd. Dylai'r cyfweiliad delfrydol lifo fel sgwrs, gan gyrraedd dyfnderoedd newydd wrth i'r gydberthynas rhwng y ddau barti ddatblygu. Ni ddylai'r naill na'r llall ddominyddu'r drafodaeth yn seicolegol. Serch hynny, chi (yr ymgeisydd) ddylai wneud y rhan fwyaf o'r siarad. Chi fydd yn pennu cynnwys y cyfweiliad i bob pwrpas, tra bod y cyfweilydd yn gosod y fformat.
- Gall ychydig eiliadau o ddistawrwydd mewn cyfweiliad ymddangos fel tragwyddoldeb. Peidiwch â mynd i banig a theimlo eich bod yn gorfod ymateb yn rhy gyflym, efallai mewn ffordd afresymegol. Llenwch fwlch meddwl gyda sylwadau fel 'Dyma gwestiwn diddorol – mae angen eiliad neu ddau arnaf i feddwl am hynny'.
- Ceisiwch fod yn gadarnhaol bob amser o ran yr hyn rydych yn ei ddweud a pheidiwch byth â beirniadu cyflogwr blaenorol.
- Ceisiwch osgoi bod yn rhy agored.
- Pan ofynnir i chi a oes gennych unrhyw gwestiynau, gall fod yn ddefnyddiol gofyn am gynlluniau'r busnes yn y dyfodol. Os yw'r cyfweiliad wedi cwmpasu hynny eisoes, manteisiwch ar y cyfle i ychwanegu gwybodaeth berthnasol amdanoch chi eich hun nad ydych wedi cael digon o gyfle i'w chyfleu.

Mae'r holl waith ymchwil sydd wedi'i wneud ar gyfweiliadau fel dull dewis yn rhoi cipolwg pwysig ar y broses i ymgeiswyr. Er enghraifft:

- Mae rhai cyfwelewyr yn gwneud penderfyniad ynghylch ymgeiswyr o fewn y pedwar munud cyntaf, ac nid yw'r wybodaeth ffeithiol a roddir wedi hynny yn ddigon weithiau i ddylanwadu arnynt. Mae argraffiadau cyntaf yn cyfrif: mae'r atebion cychwynnol yn hollbwysig.
- Mae cyfwelewyr yn fwy tebygol o gael eu dylanwadu gan wybodaeth neu ymddygiad negyddol ar ran yr ymgeisydd o gymharu â gwybodaeth neu ymddygiad cadarnhaol. Mae cyfweiliadau yn dueddol o eithrio yn hytrach na chynnwys.
- Efallai na all cyfwelewyr asesu nodweddion personoliaeth ymgeiswyr unigol gydag unrhyw ddilysrwydd, ond maent yn gwneud dyfarniadau ac asesiadau cyson iawn rhwng ymgeiswyr. Mae hyn yn awgrymu bod perfformiad da mewn cyfweiliad yn debygol o greu argraff dda.
- Gall iaith corff ymgeisydd mewn cyfweiliad (er enghraifft, diffyg cyswllt llygad) fod yn bwysicach na phrofiad neu gymwysterau o ran penderfynu ar y canlyniad.
- Bydd cyfwelewyr bob amser yn gwneud dyfarniadau am ymgeiswyr yn seiliedig ar eu dyfarniadau am ymgeiswyr blaenorol, felly mae trefn cyfweiliadau yn bwysig ynddi'i hun. Os rhoddir dewis i chi, ewch gyntaf. Gallwch bennu'r safon y caiff yr ymgeiswyr eraill eu dyfarnu yn ei herbyn.

8.2 Cyfwelwyr

Isod rhestrir y pedwar prif fath o gyfwelwyr y gallech ddod i gysylltiad â nhw. Peidiwch â gadael i'ch stereoteipiau eich hun o'r cyfwelydd effeithio ar eich techneg yn y cyfweiliad. Cofiwch, pan fo rheolwyr yn cynnal cyfweiliadau, maent yn chwarae rôl yn unol â set o reolau cymdeithasol, ac efallai na fyddant yn dod drosodd yn gyfan gwbl fel nhw eu hunain. Gall eu safbwyntiau fod yn wahanol yn dibynnu ar eu swyddogaeth:

- **Rheolwyr adnoddau dynol/recrwtio:** maent yn gymwys ac yn brofiadol ac yn aml yn graff ac yn sensitif iawn. Maent yn gweithredu fel sgriniwr mewnol; caiff eu barn eu gwerthfawrogi gan eraill. Maent yn debygol o ganolbwyntio ar bersonoliaeth a sut mae person yn 'gweddu' i'r sefydliad. Gall fod ganddynt stôr o wybodaeth am ddiwylliannau cwmnïau.
- **Pennaeth grŵp neu adran:** arbenigwr technegol â phrofiad rheoli ehangach. Bydd yn siarad siop ac yn trafod problemau ac atebion o fewn fframwaith sefydliadol ehangach. Gall fod ganddo gwestiynau safonol, gall gyfeirio at bethau yn y CV. Eich cymhwysedd proffesiynol a'r gydberthynas rhyngoch sy'n bwysig iddo/iddi.
- **Rheolwr llinell neu wneuthurwr penderfyniadau:** bydd yn ceisio asesu eich ffordd o weithio. Eich cymhelliant, eich cyflawniadau a'ch uchelgais personol sy'n bwysig iddo/iddi. Bydd yn ystyried sut fydddech yn cyd-fynd â gweddill y tîm. Efallai y bydd yn rhaid iddo/iddi eich 'gwerthu' i gydweithwyr ar lefel uwch. Bydd yn ddifrifol ond yn ymlaciedig ar yr un pryd; efallai y bydd yn ceisio 'gwerthu'r' swydd.
- **Rheolwr gyfarwyddwr neu sylfaenydd cwmni:** gall wyro oddi ar y pwnc a mynd ati i sôn am hanes hir y cwmni. Cydweddu diwylliannol sy'n bwysig iddo/iddi; gallai fod yn edrych am weledigaeth gyffredin. Efallai y bydd yn chwilio am rywun fydd yn cwestiynu pethau neu'n gweithredu fel asiant newid. Bydd yn ceisio barn gan bob un o'r rheini sy'n dod i gysylltiad â chi.

Gallech fynd ati i ddarllen yr holl lyfrau sydd erioed wedi cael eu hysgrifennu am sut i wneud yn dda mewn cyfweiliad a pheidio â bod yn dda o hyd. Mae'n hollbwysig eich bod yn mynd ati i ymarfer. Nid yw hyd yn oed profiad fel cyfwelydd yn golygu y bydd y perfformiad yn un caboledig. Yn aml, gall y profiad hwnnw arwain at fwy o bryder. Bydd y modd y byddwch yn cyfleu eich hun drwy eich sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu yn penderfynu p'un a fyddwch yn llwyddiannus ai peidio wrth siarad â darpar gyflogwyr. Dysgwch gymaint ag y gallwch am dechnegau cyfweld a byddwch yn barod i ymdopi â nhw:

- Darllenwch am y broses.
- Meddyliwch am y cyfweiliad a chynlluniwch ar ei gyfer. Ceisiwch ragweld cwestiynau neu sefyllfaoedd a gweithio atebion posibl allan.
- Ewch ati i ymarfer drwy chwarae rôl gyda phartner, cynghorydd gyrfaoedd neu gydweithiwr, neu defnyddiwch recordiadau sain neu fideo. Bydd y ffordd rydych yn swnio yn hollbwysig.
- Ewch ati i ymarfer siarad ar y ffôn i ffrind a gofynnwch pa argraff rydych yn ei gwneud. Defnyddiwch recordiwr llais i ymarfer rhai atebion a gwrandewch ar eich hunan yn feirniadol.
- Gofynnwch am sylwadau gan bartner, cysylltiadau rhwydwaith neu gyfwelwyr sydd wedi'ch gwrthod.
- Dysgwch drwy arsylwi pobl eraill – cymerwch rôl cyfwelydd gyda phartner.

- Ewch ati i fyfyrto ar eich profiad. Gwerthuswch eich perfformiad a defnyddiwch yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn eich cyfweiliad nesaf.

8.3 Cyn eich cyfweiliad

Dyma rai pethau y dylech feddwl amdanynt cyn eich cyfweiliad:

- Ymchwiliwch i'r swydd a'r cyflogwr yn drylwyr ymlaen llaw. Os yw'n bosibl, ceisiwch ddod o hyd i rywbeth am y bobl sy'n eich cyfweld.
- Adolygwch eich CV neu aildarllenwch eich ffurflen gais.
- Ystyriwch pam eich bod wedi cael eich gwahodd am gyfweiliad. Beth yw eich pwyntiau gwerthu unigryw? Mae'r cwestiynau'n debygol o ganolbwyntio ar y canlynol:
 - eich cyflawniadau
 - eich cymhellion ar gyfer gwneud cais
 - y cyfraniad rydych yn debygol o'i wneud.
- Paratowch drwy drefnu eich deunydd ymlaen llaw.
- Casglwch gymaint o enghreifftiau â phosibl o bethau rydych wedi'u gwneud sy'n dangos eich sgiliau'n glir. Darllenwch y cwestiynau anodd yn [Adran 8.8](#) ac ewch ati i ymarfer rhai o'r atebion ar goedd.
- Meddyliwch am y sgiliau a allai fod yn bwysig er mwyn perfformio'n dda yn y swydd.
- Meddyliwch am adegau yn y gorffennol pan rydych wedi dangos y galluoedd sydd eu hangen, e.e. prosiectau llwyddiannus; rhyngweithio llwyddiannus â phobl eraill; darbwyllo cynulleidfa anodd; dadansoddi swm sylweddol o wybodaeth, ac ati. Peidiwch â chyfyngu'ch hun i enghreifftiau sy'n gysylltiedig â swyddi – efallai bod gennych dystiolaeth ardderchog sy'n ymwneud â'ch astudiaethau, eich hobiau neu weithgareddau eraill.
- Beth yw eich gwendidau a beth rydych yn teimlo'n anghyfforddus yn siarad amdano?
- Pam na fydech yn cyflogi eich hun? Meddyliwch am wrthddadleuon argyhoedd-diadol.
- Ewch ati i ymarfer yr atebion sy'n ymwneud â meysydd gwan. Gofynnwch i gynghorydd gyrfaoedd neu ffrind neu gydweithiwr eich helpu. Ewch ati i ymarfer ar goedd, recordiwch yr atebion a gwrandewch arnynt eto.
- Cynlluniwch amseroedd teithio a chyrraedd ac, os yw'n bosibl, gwnewch ymarfer ffug.
- Penderfynwch beth i'w wisgo. Dangoswch eich bod yn gwybod 'rheolau' cyfweiliadau drwy wisgo'n smart, sgleinio eich esgidiau ac ati. Mae gwisg geidwadol yn debygol o wneud argraff well na gwisg liwgar. Ewch ati i wisgo'r wisg gyflawn rai diwrnodau ymlaen llaw fel bod amser gennych i newid eich cynlluniau os nad yw'n teimlo'n iawn. Gwisgwch yn briodol i'r diwylliant. Os nad ydych yn siŵr am hyn, cymerwch gipolwg ar lenyddiaeth neu wefan y cwmni i gael syniad o'r ffordd y mae pobl yn gwisgo. Os nad oes unrhyw lenyddiaeth addas ar gael, gallech ffonio a gofyn i'r person ar y switsfwrdd neu ysgrifennydd y person sy'n cyfweld â chi.
- Ewch ati i baratoi rhai cwestiynau y bydech yn hoffi eu gofyn. Gall paratoi cwestiynau ddangos, er enghraifft, fod gennych ddiddordeb mewn datblygu o fewn y sefydliad a'ch bod yn awyddus i wneud hynny, e.e. 'Sut y caiff perfformiad a

datblygiad eu hasesu?' neu 'Sut mae'r swydd yn debygol o ddatblygu yn ystod y ddwy flynedd nesaf?'

8.4 Ar y diwrnod

Pethau i'w cofio:

- Peidiwch ag ysmegu cyn mynd i mewn i'r cyfweiliad.
- Peidiwch â gorlwytho'ch hun â bagiau, papurau neu ymbaréls.
- Cyrhaeddwch mewn da bryd fel eich bod yn cael amser i ymlacio.
- Os bydd unrhyw oedi, ffoniwch.
- Cofiwch fod angen i chi ddangos eich bod yn berson pwyllog a hyderus o'r cychwyn cyntaf.
- Gwrandewch yn ofalus ac yn astud ar y cwestiynau; gofynnwch i'r cyfwelydd ailadrodd neu egluro cwestiwn os nad ydych yn ei ddeall.
- Cofiwch fynd â chopi o'ch cais gyda chi.
- Peidiwch ag anghofio diffodd eich ffôn symudol.

Sut rydych yn swnio

- Swniwch fel pe bai gennych hyder ynoch chi eich hun.
- Siaradwch yn glir. Peidiwch â gostwng eich llais tuag at ddiwedd brawddegau a pheidwch â mwmian na siarad yn rhy gyflym.
- Defnyddiwch iaith syml – ni ddylai ddrysu'r cyfwelydd na gwro oddi wrth y cwestiwn. Ceisiwch osgoi defnyddio jargon neu ystrydebau.
- Siaradwch yn gryno, byddwch yn benodol, a phenderfynwch pryd rydych wedi dweud digon. Gwylwch ymddygiad y cyfwelydd, a fydd yn rhoi cliwiau i chi ynghylch p'un a ydych yn ateb y cwestiynau ac yn amseru eich atebion yn briodol. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch 'Hoffech chi i fi gario ymlaen?'
- Defnyddiwch eich atebion i ddangos eich bod wedi gwneud ymchwil i'r cwmni ac wedi teilwra eich atebion yn unol â hynny.
- Peidiwch â chyfyngu'r hyn rydych yn ei ddweud i'r hyn y maent eisiau ei glywed.
- Sicrhewch eich bod yn ateb y cwestiwn sy'n cael ei ofyn.
- Sicrhewch eich bod yn cyfleu'r cydbwysedd cywir o frwdfrydedd, cynhesrwydd, cyfeillgarwch a diffuantrwydd. Gwenwch!
- Ceisiwch osgoi datganiadau negyddol.

Iaith y corff

- Cerddwch ac eisteddwch gydag osgo da.
- Ysgwydwch ddwylo'n gadarn am gyfnod byr. Mae angen i rai pobl ymarfer gwneud hyn.

- Defnyddiwch eich ystumiau naturiol – does dim angen i chi edrych fel pe baech wedi rhewi.
- Ceisiwch osgoi aflonyddu a chadwch eich dwylo i ffwrdd oddi wrth eich ceg.
- Peidiwch â chroesi eich dwylo.
- Sicrhewch eich bod yn cynnal cyswllt llygad da gyda'r person rydych yn siarad ag ef.

8.5 Ateb cwestiynau

Pa bynnag swydd sydd dan sylw, bydd y cyfwelydd yn canolbwyntio ar dri grŵp o nodweddion cysylltiedig: eich proffil personol, eich proffil proffesiynol a'ch proffil cyflawniadau. Eich tasg chi yw cynnig tystiolaeth yn eich atebion i ddangos y nodweddion hyn.

- Proffil personol:
 - gallu deallusol
 - sgiliau cyfathrebu
 - sgiliau gwranddo
 - hyder
 - cymhelliant swydd
 - egni a phenderfyniad
 - dygnwch
 - datblygiad
 - cymhelliant ariannol.
- Proffil proffesiynol:
 - gwybodaeth
 - dibynadwyedd
 - uniondeb
 - ymrwymiad.
- Proffil cyflawniadau:
 - effeithiolrwydd
 - effeithlonrwydd
 - darbodusrwydd.

Mae angen i chi fod yn barod hefyd i addasu eich atebion i'r mathau gwahanol o gwestiynau:

- Mae cwestiynau penodol yn gofyn am atebion ffeithiol, yn aml gyda chynnwys technegol, e.e. 'Pa broblemau y daethoch ar eu traws yn ystod cam cynllunio cynnar adeiladu'r estyniad?'
- Gall cwestiynau agored gael eu defnyddio gan gyfwelwyr medrus i annog atebion estynedig sy'n cynnwys ffeithiau ac agweddau neu deimladau, e.e. 'Dywedwch wrthyf am y tair blynedd y gwnaethoch eu treulio yn astudio ar gyfer eich NVQ'.
- Mae cwestiynau damcaniaethol yn profi cyflymder ac ansawdd meddwl ymgeisydd, e.e. 'Beth petai'r polisi yn newid i gludo mwy o nwyddau ar y rheilffordd?' Wrth ateb, byddwch yn drefnus, nodwch y tybiaethau rydych yn eu gwneud, a dywedwch ble y byddai angen mwy o wybodaeth, e.e. 'A fyddai hynny'n berthnasol i'r DU yn unig neu

Ewrop gyfan?'. Does dim ateb cywir nac anghywir fel arfer – mae'r cyfwelydd yn chwilio am ffordd resymol a chllir o feddwl.

- Mae cwestiynau sy'n seiliedig ar gymhwysedd yn gofyn i chi siarad am eich sgiliau, rhinweddau a chymwyseddau sy'n gysylltiedig â'r swydd. Sail cwestiwn sy'n seiliedig ar gymhwysedd yw, os gallwch ddangos eich bod wedi gwneud rhywbeth yn y gorffennol, yna gallwch ei wneud yn y dyfodol hefyd. Fel arfer, byddai'r cwestiynau hyn yn gofyn am enghraifft o sefyllfa lle rydych wedi dangos y sgil hwnnw, a sut y byddech yn mynd i'r afael â hi'n effeithiol. Yn aml, mae cwestiynau yn dechrau gyda 'Gallwch chi ddweud wrthym am adeg pan ...'.
- Mae cwestiynau technegol yn gofyn i chi ddangos yr hyn rydych yn ei wybod am iaith arbenigol. Gofynnir y cwestiynau hyn yn aml mewn cyfweiliadau ar gyfer swyddi peirianeg, gwyddonol a TG.

8.6 Ar ôl eich cyfweiliad

- Meddyliwch am y cwestiynau a'ch atebion. A wnaethoch chi gyfiawnder â chi eich hun? A wnaethoch chi adael i wybodaeth negyddol neu deimladau negyddol gripiant i mewn?
- Anfonwch nodyn diolch anffurfiol i'r cyflogwr yn fuan wedi hynny. Bydd hyn yn sicrhau ei fod yn eich cofio. Hyd yn oed os nad ydych yn llwyddiannus y tro hwn, efallai y bydd swyddi eraill yn codi.
- Os cewch eich gwrthod, ysgrifennwch lythyr yn gofyn am adborth adeiladol dros y ffôn, pan fydd yn gyfleus i'r cyflogwr.

8.7 Cyfweiliadau dros y ffôn

Mae nifer cynyddol o gwmnïau yn defnyddio'r ffôn ar gyfer cam cyntaf y broses gyfweild. Maent yn gwneud hyn mewn sawl ffordd:

- **Wedi'i awtomeiddio'n llawn:** rydych yn cael llythyr sy'n rhoi rhif rhadffôn i chi ffonio. Rydych yn clywed rhestr o ddatganiadau ac yn pwysu rhif ar fysellbad y ffôn i nodi eich ateb.
- **Strwythuredig:** trefnir amser sy'n gyfleus i bawb ar gyfer y cyfweiliad ymlaen llaw. Gofynnir cyfres o gwestiynau i chi a gaiff eu recordio a'u dadansoddi gan gyfwelwyr hyfforddedig. Nod y cwestiynau yw penderfynu a oes gennych y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y swydd.
- **Sgrinio:** cewch eich holi am agweddau gwahanol ar eich CV neu ffurflen gais er mwyn penderfynu a ddylid eich gwahodd i gael cyfweiliad personol.
- **Ymarfer gwerthu:** cewch gyfle i werthu cynnyrch dros y ffôn. Defnyddir y dechneg hon ar gyfer recriwtio staff gwerthu, marchnata a gwerthu dros y ffôn.

Mae'r cyngor sy'n dilyn am gyfweiliadau wyneb yn wyneb yr un mor gymwys i gyfweiliadau dros y ffôn, ond mae rhai pethau yn hynod bwysig:

- Ceisiwch drefnu'r cyfweiliad ar gyfer amser ac mewn man lle na fydd unrhyw un yn torri ar eich traws.
- Cadwch eich cais ac unrhyw nodiadau eraill y gwnaethoch eu paratoi gyda chi.

- Ystyriwch sut argraff y gallech ei gwneud dros y ffôn, gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol:
 - Ydych chi'n siarad yn ddigon uchel?
 - A yw eich llais yn glir neu a ydych yn dueddol o fwmian?
 - Ydych chi'n swnio'n hyderus ac yn frwdfrydig, neu'n undonog ac yn ansicr?
- Peidiwch ag anghofio gwenu pan fyddwch yn siarad ar y ffôn, yn yr un modd ag y byddech yn ei wneud petaech yn siarad â rhywun wyneb yn wyneb. Ni fydd y cyfwelydd yn gallu gweld y wên ond bydd yn gallu ei chlywed.
- Gall sefyll i fyny tra rydych yn siarad ar y ffôn wneud i chi swnio'n fwy hyderus.
- Mae rhai ymgeiswyr yn gwisgo'r dillad y byddent yn eu gwisgo i gyfweiliad er mwyn sicrhau eu bod yn barod yn feddyliol.

8.8 Cwestiynau anodd

Mae gan bawb ddealltwriaeth wahanol o'r hyn sy'n gyfystyr â chwestiwn anodd. Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu drwyddynt, ynghyd â rhai enghreifftiau a sut i'w hateb.

Yn gyffredinol:

- Os byddwch yn teimlo dan bwysau, byddwch yn dueddol o beidio â gwrando mor astud. Gofynnwch i'r cwestiwn gael ei ailadrodd, cymerwch eich amser a chadwch at y pwynt. Pan fyddwch wedi ateb, stopiwch a pheidiwch â dweud mwy.
- Ceisiwch ddangos eich bod yn deall pam bod y cyfwelwyr wedi gofyn y cwestiwn i chi. Os gallwch ddangos eich bod yn gwybod beth maent yn chwilio amdano, rydych hanner ffordd i roi ateb priodol.
- Mewn ymateb i gwestiynau annifyr – yn hytrach na rhai anodd – cadwch eich ateb yn syml ac yn gryno.
- Ceisiwch sicrhau bod eich atebion i gwestiynau anodd yn rhai cadarnhaol. Os nad ydych yn meddu ar sgil penodol, ceisiwch bwysleisio pa mor gyflym rydych yn dysgu a pha mor gyflym y gallwch ddatblygu'r sgil hwnnw.

Enghreifftiau o gwestiynau anodd a sut i'w hateb

- **Beth yw eich gwerth?** Ceisiwch ymatal rhag ateb y cwestiwn hwn nes eich bod yn gwybod beth yw cyfrifoldebau a chwmpas y swydd, a'r ystod cyflog arferol. Soniwch am eich cyflog blaenorol ac unrhyw ymrwymadau ariannol sy'n eich arwain at godi neu ostwng eich disgwyliadau. Efallai y bydd negodiadau fel hyn yn ymddangos yn rhyfedd i chi os ydych ond yn gyfarwydd â graddfeydd cyflog sefydlog.
- **Beth yw eich cryfderau?** Byddwch wedi dod yn ymwybodol o'r rhain drwy eich hunanwerthusiad. Defnyddiwch enghreifftiau o'r tri phroffil – personol, proffesiynol a chyflawniadau – a drafodwyd yn [Adran 8.5](#) i lunio darlun cynhwysfawr. Dylech gynnwys unrhyw nodweddion penodol sy'n gysylltiedig â'r swydd yn eich barn chi.
- **Dywedwch wrthyf amdano chi eich hun.** Dylech gwmpasu agweddau perthnasol ar eich bywyd, e.e. blynyddoedd cynnar (os yw'n briodol), addysg, profiad gwaith, digwyddiadau o bwys.

- **Ar ôl gweithio i un cwmni gyhyd, pa anawsterau rydych yn eu disgwyl wrth addasu i'n diwylliant ni?** Nodwch yn glir eich bod yn deall pwysigrwydd y cysyniad o ddiwylliant drwy sôn am yr amrywiaeth o fewn y cwmnïau a'r sefydliadau rydych wedi bod mewn cysylltiad â nhw. Disgrifiwch sut rydych wedi addasu i wahanol is-ddiwylliannau rydych wedi dod ar eu traws.

Gweithgaredd 9

Caniatewch tua 30 munud

Dyma ragor o enghreifftiau o gwestiynau cyfwelwyr i chi eu hystyried.

- Pam wnaethoch chi benderfynu astudio gyda ...?
- Y cwestiwn tair rhan clasurol: Pa fath o bobl rydych yn hoffi gweithio gyda nhw? Pa fath o bobl rydych yn ei chael hi'n anodd gweithio gyda nhw? Sut rydych wedi gweithio'n llwyddiannus gyda pherson anodd?
- Beth yw eich nodau byrdymor, tymor canolig a hirdymor?
- Pam rydych wedi penderfynu newid gyrfa?
- Beth yw'r prif heriau sy'n wynebu (e.e. y Gwasanaeth Iechyd, addysg, y cwmni hwn ...) heddiw?
- Ydych chi'n teimlo eich bod yn barod i ateb yr heriau hynny?
- Does gennych chi ddim profiad o gwbl ar lefel reoli. Sut fydddech chi'n ymdopi â'r broses bontio?
- Pa mor hir fydddech chi'n disgwyl aros yma?
- Sut fydddech chi'n disgrifio eich hun?
- Yn eich swydd bresennol/ddiwethaf, beth ydych/roeddech chi'n ei hoffi fwyaf/lleiaf? Pam? Beth oedd eich llwyddiant mwyaf? Beth oedd eich methiant mwyaf?
- Beth yw'r agwedd anoddaf ar (e.e. y swydd hon, bod yn rheolwr...) yn eich barn chi?
- Sut rydych yn ymateb i feirniadaeth?

Ysgrifennwch eich atebion isod.

Provide your answer...

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 8 - da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwrs ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu a datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

9 Beth i'w wneud os nad ydych yn llwyddiannus

Os nad ydych yn cael eich dewis ar gyfer cyfweiliadau, gallwch gymryd sawl cam i wella eich siawns:

- Ewch ati i adolygu eich CV neu ffurflen gais. A oeddent wedi'u teilwra ar gyfer y swydd benodol? A ydynt yn eich hyrwyddo yn y ffordd orau?
- Gofynnwch i bobl eraill roi adborth i chi ar eich ceisiadau. Siaradwch â chynghorydd gyrfaoedd neu ffrindiau/cydweithwyr.
- Meddyliwch am p'un a ydych yn gwneud cais am y swyddi gwag priodol. Oes gennych chi'r sgiliau a'r profiad y gofynnir amdanynt?
- Edrychwch ar eich strategaeth chwilio am waith. Ai ar hap yn unig rydych yn gwneud cais am swyddi? Oes angen i chi feddwl am ba sectorau neu gyflogwyr rydych yn gwneud cais iddynt?

Os ydych yn cael cyfweiliadau ond nid ydych yn mynd ymhellach, dylech wneud y canlynol:

- Gofynnwch am adborth gan y cyflogwr i ganfod pam na chwsoch eich dewis ar yr achlysur hwn. Dylech gael cyngor amhrisiadwy i'ch helpu i lwyddo y tro nesaf.
- Ewch ati i adolygu eich techneg cyfweiliad. A wnaethoch chi ddigon o ymchwil ymlaen llaw? Oeddech chi'n barod ar gyfer y cwestiynau? Gofynnwch i chi eich hun beth y gallech fod wedi'i wneud yn well.
- Siaradwch â chynghorydd gyrfaoedd a all eich helpu i baratoi.

Beth i'w wneud os cewch eich gwrthod

Os ydych wedi gwneud pob un o'r uchod, ar ôl gofyn am adborth i wneud yn siŵr eich bod wedi cael cyfweiliad da, y pethau nesaf i'w gofio, os cewch eich gwrthod, yw ceisio peidio â'i gymryd yn bersonol. Nid yw'n feirniadaeth ohonoch; yn syml, mae'n golygu nad ydych wedi bod yn llwyddiannus yn yr achos hwn. Nid yw'n golygu na allech ymgymryd â'r swydd yn eu barn nhw.

Efallai bod rhywun sydd â mwy o brofiad perthnasol wedi cael y swydd, neu efallai bod ymgeisydd mewnol ffafriedig iawn wedi cynnig amdani. Os chwsoch eich gwahodd am gyfweiliad mae'n golygu, ar bapur, bod y recriwtwyr o'r farn y gallech ymgymryd â'r swydd. Mae'r broses gyfweild yn un gostus, felly ni fydd cyflogwyr yn gwastraffu amser yn cyfweild â rhywun os ydynt yn teimlo nad yw'n gymwys i ymgymryd â'r rôl dan sylw.

Gall helpu i wneud nodiadau cyn gynted ag y byddwch yn dod allan o gyfweiliad. Gallech fynd ati i lunio rhestr o'r hyn aeth yn dda a'r hyn nad aeth cystal, ac awgrymiadau ar sut y gallech wella. Unwaith y byddwch wedi ymlacio ar ôl cyfweiliad, efallai na fyddwch yn cofio'r hyn a ddigwyddodd mewn cymaint o fanylder. Gallwch hefyd gymharu eich nodiadau ag unrhyw adborth a gewch drwy ofyn, 'Sut gallaf wella unrhyw gais y byddaf yn ei wneud yn y dyfodol?' Ceisiwch drin y profiad cyfan fel rhywbeth y gallwch ddysgu ohono.

Cofiwch, fe gymerodd J.K. Rowling flwyddyn i ddod o hyd i gyhoeddwr ar gyfer ei llyfr Harry Potter cyntaf. O edrych yn ôl, gwnaeth sawl cwmni cyhoeddi gamgymeriad enfawr. Mae'n bwysig ceisio aros yn bositif a chadw ffocws, a dyfalbarhau wrth chwilio am waith.

Rydych nawr wedi cwblhau Adran 9 – da iawn! Gobeithio bod y deunydd astudio wedi bod o fudd i chi a'ch bod yn awyddus i barhau â'r cwrs. Cofiwch, os byddwch yn llwyddo yn y cwis ar ddiwedd pob bloc, gallwch lawrlwytho bathodyn fel tystiolaeth o'r hyn rydych wedi'i ddysgu. Os byddwch yn casglu'r gyfres lawn o fathodynau, gallwch lawrlwytho datganiad cyfranogi i ddangos eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan.

Yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn y bloc hwn

- Ym Bloc 3, rydych wedi dysgu am wneud penderfyniadau, pennu nodau a rhoi cynlluniau ar waith. Mae pob un o'r rhain yn rhan o'r broses o gynllunio gyrfa.
- Rydych hefyd wedi cael cyngor ymarferol ar sut i sicrhau'r swydd rydych ei heisiau, gan gynnwys cyngor ac arweiniad ar ystyried swyddi gwag, cwblhau ffurflenni cais ac ysgrifennu CVau a llythyrau eglurhaol, yn ogystal ag awgrymiadau ar gyfer technegau da mewn cyfweiliad.
- Yn olaf, rydych wedi cael cyngor da ar yr hyn y dylech ei wneud os cewch eich gwrthod.

Cwis Bloc 3

Da iawn; rydych nawr wedi cyrraedd diwedd Bloc 3 o *Cynllunio dyfodol gwell*, ac mae'n bryd rhoi cynnig ar y cwestiynau asesu. Bwriedir i'r cwis hwn fod yn weithgaredd llawn hwyl i'ch helpu i atgyfnerthu'r hyn rydych wedi'i ddysgu.

Dim ond pum cwestiwn a ofynnir, ac os byddwch yn cael o leiaf bedwar ateb yn gywirbyddwch yn pasio'r cwis.

- Hoffwn roi cynnig ar [Cwis Bloc 3](#).

Rwyf wedi gorffen y bloc hwn. Beth nesaf?

Gallwch ddewis nawr i symud ymlaen i [un o'r blociau eraill](#).

Os ydych o'r farn eich bod wedi cael yr hyn sydd ei angen arnoch o'r cwrs ac nad ydych am roi cynnig ar y cwis, ewch i'r adran [Datblygu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu ymhellach](#). Yn yr adran honno, gallwch fyfyrion ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu. Ceir hefyd awgrymiadau ar gyfer cyfleoedd dysgu pellach.

Hoffem wybod eich barn ar y cwrs a sut rydych yn bwriadu defnyddio'r hyn rydych wedi'i ddysgu. Bydd eich adborth yn ddienw a chaiff ei ddefnyddio er mwyn ein helpu i wella'r cyrsiau rydym yn eu cynnig.

- Ewch ati i gwblhau [arolwg diwedd cwrs Y Brifysgol Agored](#).

Datblygu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu ymhellach

1 Beth wyf wedi'i ddysgu?

Gobeithio bod [Cynllunio dyfodol gwell](#) wedi bod yn ddiddorol ac yn llawn gwybodaeth. Efallai y byddwch yn cofio ateb rhai cwestiynau ar ddechrau'r cwrs am yr hyn sy'n eich cymell i ddysgu. Nawr eich bod wedi cwblhau'r cwrs cyfan neu ran ohono, hoffem ofyn i chi fyfrio ar eich profiad drwy gwblhau un gweithgaredd byr olaf.

Gweithgaredd 1

Caniatewch tua 15 munud

[Holiadur am yr hyn rydych wedi'i ddysgu \(2\)](#)

Gallwch adolygu'r atebion a roesoch i'r holiadur cyntaf ar ddechrau'r cwrs drwy fynd i'r [Holiadur am yr hyn rydych wedi'i ddysgu \(1\)](#).

Ystyriwch ble roeddech pan wnaethoch ddechrau'r cwrs hwn.

- Sut roedd astudio'r cwrs hwn yn cyd-fynd â'ch bywyd bob dydd? A wnaethoch chi neilltuo amser i weithio arno neu a gawsoch chi amser penodol i wneud hynny?
- A wnaethoch wynebu unrhyw heriau penodol? Sut wnaethoch chi eu goresgyn?
- Ydych chi wedi dysgu unrhyw beth y gallwch ei ddefnyddio yn y dyfodol? Sut allai hyn ddylanwadu ar y ffordd y byddwch yn gwneud pethau yn y dyfodol?

Drwy astudio'r cwrs hwn, dylech nawr fod yn gallu gwneud y canlynol:

- myfrio ar eich sefyllfa bresennol a ble yr hoffech fod
- deall effaith newid arnoch chi a'r opsiynau sydd ar gael i chi
- nodi eich amcanion a'r camau gweithredu y gallwch eu cymryd i'w cyflawni.

2 Bathodynau a datganiad cyfranogi



Gobeithio eich bod yn teimlo eich bod wedi cyflawni rhywbeth ar ôl casglu'r holl fathodynau ar gyfer *Cynllunio dyfodol gwell*. Os hoffech gael eich atgoffa sut i ennill eich bathodynau ar ôl cwblhau bloc, ewch i [Sut gallaf ennill fy methodyn?](#)

Os hoffech gael eich atgoffa sut i gael eich datganiad cyfranogi ar ôl ennill pob un o'r bathodynau, ewch i [Sut gallaf gael fy natganiad cyfranogi?](#)

Pan fyddwch wedi cwblhau bloc yn llwyddiannus ac wedi llwyddo i basio'r asesiad cwis cysylltiedig, byddwch yn cael eich bathodyn *Cynllunio dyfodol gwell* ar gyfer y bloc hwnnw. Caiff neges e-bost ei hanfon atoch i'ch hysbysu eich bod wedi ennill bathodyn, a bydd yn ymddangos yn y rhan *Fy methodynnau* ar eich proffil. Gall gymryd hyd at 24 awr i fathodyn gael ei roi.

Caiff neges e-bost ei hanfon atoch i'ch hysbysu eich bod wedi cael datganiad cyfranogi. Unwaith y bydd y datganiad ar gael (fel ffeil PDF), byddwch yn gallu ei weld a'i lawrlwytho o'ch proffil OpenLearn Create.

Gall gymryd hyd at 24 awr i roi'r datganiad cyfranogi ar ôl i chi gwblhau'r cwrs.

3 Ble nesaf?

Gobeithio eich bod wedi mwynhau *Cynllunio dyfodol gwell*, a gobeithio bod y cwrs wedi'ch ysbrydoli i barhau i ddysgu. Nodir isod rai dolenni allweddol ar gyfer ble y gallech fod am fynd nesaf.

Datblygu eich gyrfa

- [Gwasanaeth Cyngor Gyrfaoedd Y Brifysgol Agored](#)
- [Y Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol](#)
- [Cyngorau Sgiliau Sector](#)

Gwirfoddoli

Efallai yr hoffech ystyried gwirfoddoli i ymestyn a gwella eich sgiliau a'ch gwybodaeth. Gallai'r gwefannau hyn eich helpu i feddwl am eich opsiynau:

- [Leonard Cheshire Disability](#)
- [Cyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol \(NCVO\)](#)

Mwy o gyrsiau anffurfiol am ddim

Mae *Cynllunio dyfodol gwell* yn un o gyfres o chwe chwrs. Efallai yr hoffech astudio un o'r [pump](#) arall.

Mae'r Brifysgol Agored hefyd yn cynnig [rhagor o gyrsiau rhagarweiniol ar-lein](#) a [chyrsgiau sgiliau ar gyfer astudio](#), y mae pob un ohonynt ar gael am ddim ar-lein.

[Mae FutureLearn](#) hefyd yn cynnig amrywiaeth eang o gyrsiau ar-lein y gallech fod am eu hystyried.

Y Brifysgol Agored

Efallai yr hoffech ystyried dilyn un o [gyrsiau Mynediad](#) Y Brifysgol Agored i'ch paratoi i astudio'n llwyddiannus tuag at gymhwyster addysg uwch a gydnabyddir yn genedlaethol.

Mae'r Brifysgol Agored yn cynnig [amrywiaeth o gymwysterau](#) y gallech fod am eu hystyried.

Gwefan PEARL

[Mae Addysg Rhan Amser ar gyfer Oedolion sy'n Dychwelyd i Ddysgu \(PEARL\)](#) yn wefan ddefnyddiol i oedolion sy'n chwilio am gyfleoedd astudio rhan amser, gan gynnwys pob math o ddarpariaeth o gyrsiau am ddim nad ydynt wedi'u hachredu i gyfleoedd dysgu lefel uwch.

ADBORTH

4 Adborth

Yn olaf, a fydddech cystal â chwblhau ein [arolwg diwedd cwrs](#) byr?

Mae gennym ddiddordeb mawr mewn clywed gennych ac ni ddylai gymryd mwy na 10 munud i gwblhau'r arolwg hwn.

Cyfeiriadau

123test (n.d. 1) 'Work values test' [Online]. Available at:

<https://www.123test.com/work-values-test/> (Accessed 1 March 2016).

123test (n.d. 2) 'Career test' [Online]. Available at: <https://www.123test.com/career-test/> (Accessed 1 March 2016).

Cyddfederasiwn Diwydiant Prydain (2011) *Building for Growth: Business Priorities for Education and Skills* [Ar-lein]. Ar gael yn:

http://www.cbi.org.uk/media/1051530/cbi_edi_education_skills_survey_2011.pdf (Cyrchwyd 2 Mawrth 2016).

icould (2011) 'Robin H - director of menswear and Mini' [Online]. Available at:

<http://icould.com/videos/robin-h/> (Accessed 21 April 2016).

jobs.co.uk, <http://www.jobs.co.uk/> (Cyrchwyd 2 Mawrth 2016).

Cydnabyddiaethau

Gwnaed pob ymdrech i gysylltu â pherchenogion hawlfreintiau. Os byddwn wedi hepgor unrhyw ffynonellau yn anfwriadol, bydd y cyhoeddwr yn barod i wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf.

Ysgrifennwyd y cwrs hwn am ddim gan Neil Murray (darlithydd yn Y Brifysgol Agored). Gwnaed cyfraniadau gan Clare Riding (Pennaeth Gwasanaethau Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd yn Y Brifysgol Agored), Lynne Johnson (Cynghorydd Gyrfaoedd yn Y Brifysgol Agored), Louisa Smith (Swyddog Prosiect yn Unionlearn) a Rachel Bennet (Swyddog Gwasanaethau Dysgu yn Undeb Prospect).

Heblaw am ddeunyddiau trydydd parti a lle nodir yn wahanol yn yr adran cydnabyddiaethau, mae'r cynnwys hwn ar gael o dan

[Drwydded 4.0 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike](#).

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod yn Berchenogol a chaiff ei ddefnyddio o dan drwydded (nid yw'n amodol ar Drwydded Creative Commons). Hoffem ddiolch yn garedig i'r ffynonellau canlynol am roi caniatâd i atgynhyrchu deunydd yn yr uned hon:

Delweddau

Cyflwyniad a chanllawiau: © Wavebreakmedia/Shutterstock.com.

Cyflwyniad: Sergey Nivens/Bigstockphoto.com; *Adran 2*: © X4wiz/Bigstockphoto.com.

Cyflwyniad: © Flynt/Bigstockphoto.com; *Adran 2*: © a2studio/Bigstockphoto.com; *Adran 4*: © styf22/Bigstockphoto.com; *Adran 6*: © maridav/Bigstockphoto.com; *Adran 6.3*: © gstockstudio/Bigstockphoto.com; *Adran 6.9*: logo Facebook: <https://www.facebook.com/>; Logo Twitter: <https://twitter.com/>; Logo LinkedIn: <https://www.linkedin.com/>.

Cyflwyniad: © Grigvovan/Shutterstock.com; *Adran 2.1*: © maridav/Bigstockphoto.com; *Adrannau 5 a 6*: © Flynt/Bigstockphoto.com; *Adran 5.1*: © Rawpixel.com/Bigstockphoto.com; *Adran 8*: © Wavebreakmedia/Bigstockphoto.com.

Ffigurau

Ffigur1: © Y Brifysgol Agored.

Fideo

Why study this course?: Amy Winter: © The Open University 2017; careers adviser interview with trainee: © The Open University 2016; Robin Howard: iCould – <http://icould.com/videos/robin-h/>, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Why study this course?: Gareth Davies: © Y Brifysgol Agored 2017; cyfweiliad cynghorydd gyrfaoedd â hyfforddai: © Y Brifysgol Agored 2016; Robin Howard: iCould – <http://icould.com/videos/robin-h/>, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Gwnaed pob ymdrech i gysylltu â pherchenogion hawlfraint. Os ydym wedi anwybyddu unrhyw un mewn camgymeriad, bydd y cyhoeddwr yn fwy na pharod i wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf.

Cyflwyniad: Gareth Davies: © Y Brifysgol Agored 2017.

Gwnaed pob ymdrech i gysylltu â pherchenogion hawlfraint. Os ydym wedi anwybyddu unrhyw un mewn camgymeriad, bydd y cyhoeddwr yn fwy na pharod i wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf.

Cyflwyniad: Lynne Johnson: © Y Brifysgol Agored 2016.

Gwnaed pob ymdrech i gysylltu â pherchenogion hawlfraint. Os ydym wedi anwybyddu unrhyw un mewn camgymeriad, bydd y cyhoeddwr yn fwy na pharod i wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf.