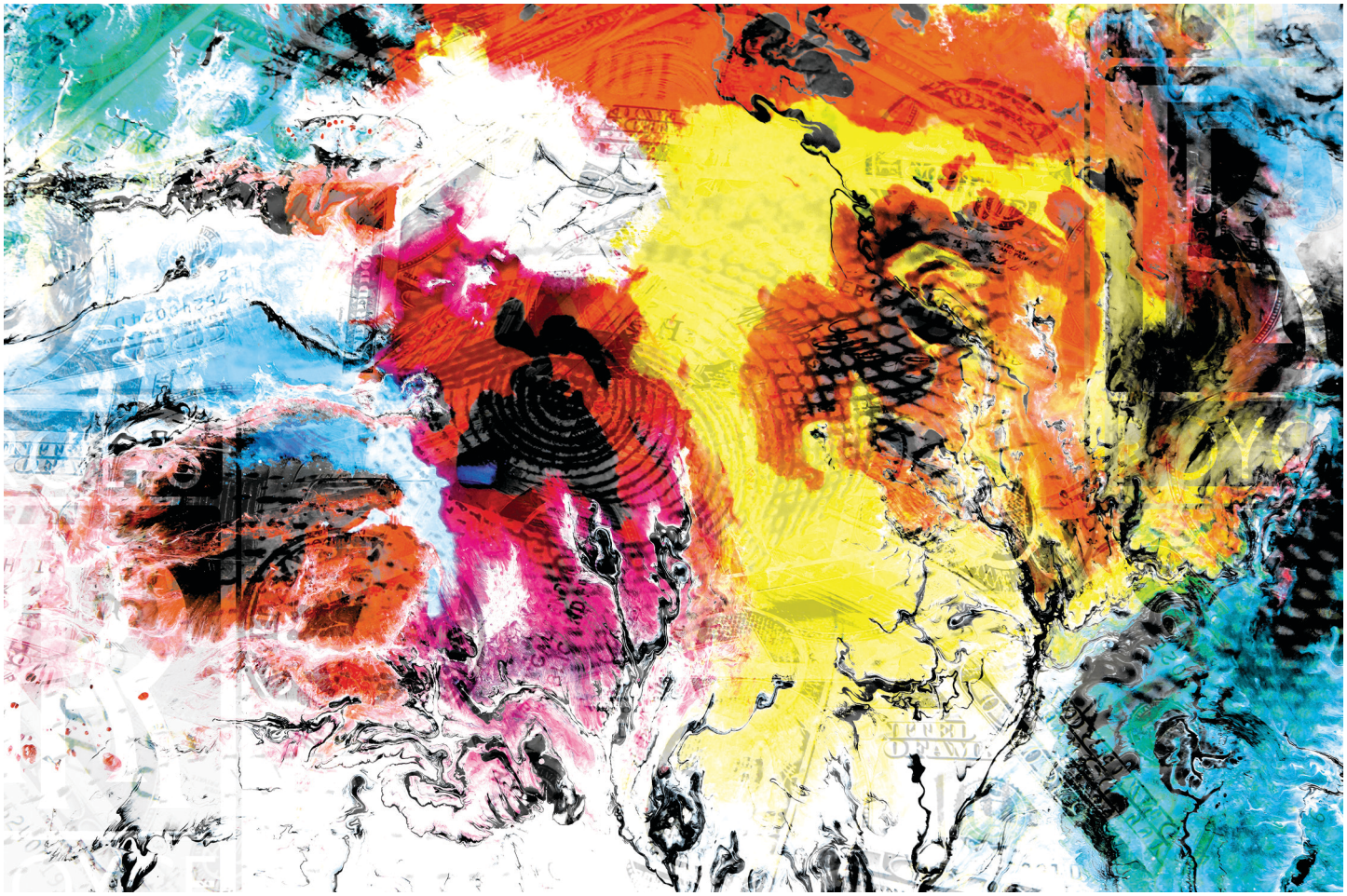
OpenLearn

The Open University

Defnyddio gwaith gwirfoddol i gamu ymlaen yn y farchnad swyddi



This item contains selected online content. It is for use alongside, not as a replacement for the module website, which is the primary study format and contains activities and resources that cannot be replicated in the printed versions.

This e-book is taken from an Open University module, which was originally published as an open educational resource on the OpenLearn website [http://www.open.edu/openlearn/]. This content may include video, images and interactive content that may not be optimised for your device. To view the original version of this content please go to OpenLearn – [http://www.open.edu/openlearn/].

For information on Open University courses and study packs write to

If reading this text has inspired you to learn more, you may be interested in joining the millions of people who discover our free learning resources and qualifications by visiting The Open University [http://www.open.ac.uk/choose/ou/open-content].

Don't miss out:

1. Join over 200,000 students, currently studying with The Open University [http://www.open.ac.uk/choose/ou/open-content]

2. Enjoyed this? Find out more about this topic or browse all our free course materials on OpenLearn [http://www.open.edu/openlearn/]

3. Outside the UK? We have students in over a hundred countries studying online qualifications [http://www.openuniversity.edu/] including an MBA at our triple accredited Business School.

The Open University, Walton Hall, Milton Keynes, MK7 6AA

Copyright © 2013 The Open University

Except for third party materials and/or otherwise stated (see terms and conditions [http://www.open.ac.uk/conditions]) the content in OpenLearn is released for use under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-Sharealike 2.0 licence [http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/uk/].

In short this allows you to use the content throughout the world without payment for non-commercial purposes in accordance with the Creative Commons non commercial sharealike licence. Please read this licence in full along with OpenLearn terms and conditions before making use of the content.

When using the content you must attribute us (The Open University) (the OU) and any identified author in accordance with the terms of the Creative Commons Licence.

The Acknowledgements section is used to list, amongst other things, third party (Proprietary), licensed content which is not subject to Creative Commons licensing. Proprietary content must be used (retained) intact and in context to the content at all times. The Acknowledgements section is also used to bring to your attention any other Special Restrictions which may apply to the content. For example there may be times when the Creative Commons Non-Commercial Sharealike licence does not apply to any of the content even if owned by us (the OU). In these stances, unless stated otherwise, the content may be used for personal and non-commercial use. We have also identified as Proprietary other material included in the content which is not subject to Creative Commons Licence. These are: OU logos, trading names and may extend to certain photographic and video images and sound recordings and any other material as may be brought to your attention.

Unauthorised use of any of the content may constitute a breach of the terms and conditions and/or intellectual property laws.

We reserve the right to alter, amend or bring to an end any terms and conditions provided here without notice.

All rights falling outside the terms of the Creative Commons licence are retained or controlled by The Open University.

Head of Intellectual Property, The Open University

Designed and edited by The Open University

The Open University

CYM-VOL_1

Defnyddio gwaith gwirfoddol i gamu ymlaen yn y farchnad swyddi

Contents

Cyflwyniad 4
Deilliannau dysgu 5
1 Pam gwneud hynny? 6
1.1 Cyflwyniad 6
1.2 Sefyll allan 6
1.3 Profiad gwaith 'gwirfoddol' hanfodol 7
2 Beth y gallaf ei gynnig? 10
2.1 Cyflwyniad 10
2.2 Nodi sgiliau a rhinweddau personol 10
3 Beth fyddai'n addas ar fy nghyfer? 12
4 Dechrau arni 14
6 Gwneud argraff ar gyflogwyr 16
7 Cwestiynau Cyffredin 19
8 Ffynonellau cyfeirio 21
Acknowledgements 22

Cyflwyniad

Mae unrhyw bapur newydd lleol yn disgrifio cyflawniadau diweddaraf gwirfoddolwyr yn y gymuned: codi arian ar gyfer ysbyty, creu pwll bywyd gwyllt. Mae'r buddiannau i'r gymuned yn amlwg, ond mae'r uned hon yn ystyried sut y gall ymgymryd â gwaith gwirfoddol wella eich cyfleoedd cyflogaeth.

Bydd yn canolbwyntio'n bennaf ar sut y gall gwaith gwirfoddol wella rhagolygon swydd y rheini sydd wrthi'n chwilio am waith neu sy'n ystyried newid gyrfa. Mae gwirfoddoli yn creu argraff ar gyflogwyr, ond nid yw llawer o wirfoddolwyr yn gwerthfawrogi pa sgiliau perthnasol y maent wedi'u meithrin nac yn gwybod sut i'w cyflwyno mewn ceisiadau a chyfweliadau. Byddwn yn ystyried strategaethau ymarferol i wneud y gorau o'ch profiad gwirfoddoli a rhoi mantais i chi yn y farchnad swyddi.

1. Pam gwneud hynny?
2. Beth y gallaf ei gynnig?
3. Beth fyddai'n addas ar fy nghyfer?
4. Dechrau arni
5. Y camau nesaf
6. Gwneud argraff ar gyflogwyr - sut i gyfleu buddiannau a gwerth profiad gwirfoddol
7. Cwestiynau Cyffredin
8. Ffynonellau cyfeirio

Erbyn diwedd yr uned hon, dylech werthfawrogi'n llawn yr amrywiaeth o waith gwirfoddol sy'n bosibl a dylech feddu ar ymwybyddiaeth o'r gwahanol ffyrdd y gall eich helpu i gyflawni eich amcanion, boed hynny'n bersonol neu mewn perthynas â swydd.

Os hoffech astudio'n ffurfiol gyda ni, efallai yr hoffech ystyried y cyrsiau eraill a gynigir gennym yn y **maes pwnc hwn.**

Mae'r uned hon hefyd ar gael yn Saesneg ar **OpenLearn**.

Gellir dod o hyd i ragor o gyrsiau a chymwysterau yn Gymraeg **yma.**

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd yr uned hon, dylech allu gwneud y canlynol:

- nodi eich amcanion;
- asesu'r hyn sydd gennych i'w gynnig;
- pwyso a mesur hynny yn erbyn fframwaith ymarferol o'ch amgylchiadau personol;
- ystyried amrywiaeth o ffynonellau cyfeirio er mwyn dewis beth sydd fwyaf perthnasol;
- paratoi cynllun gweithredu, gan gynnwys gwerthusiad o'ch cyflawniadau;
- llunio strategaethau parhaus er mwyn datblygu eich gwaith gwirfoddol;
- deall gofynion cyflogwyr a chyfateb y sgiliau y byddwch yn eu meithrin i'r gofynion hynny;
- cyfleu a chyflwyno tystiolaeth o'r sgiliau hyn yn effeithiol wrth chwilio am swydd.

1 Pam gwneud hynny?

1.1 Cyflwyniad

> Recent findings show that volunteers report higher ratings on the measures of life satisfaction, happiness, and feeling that the things they do in life are worthwhile. Last year the number of people volunteering at least once a month rose to 29%, which may be thanks in part to the high profile volunteering received during the 2012 London Olympic Games.
> Jennie Rayner, CSV Communications Officer, 2014

Mae gwirfoddoli yn amlwg yn faes pwysig, a gall gyfrannu at feithrin sgiliau er mwyn gwella cyflogadwyedd.

Gall y cyfleoedd ar gyfer gwirfoddoli amrywio'n fawr. Roedd Gemau Olympaidd 2012 yn dibynnu ar 70,000 o wirfoddolwyr, a gall gwirfoddoli hefyd olygu, er enghraifft, garddio ar gyfer hen wraig unwaith yr wythnos.

Bydd unrhyw waith gwirfoddol yn helpu i feithrin y sgiliau i wella eich cyflogadwyedd, ond os nad ydych eisoes yn gwneud hynny, mae'n werth cymryd amser i asesu'r hyn sydd gennych i'w gynnig a'r hyn fyddai fwyaf addas ar eich cyfer. Po fwyaf brwdfrydig ac ymroddedig y byddwch, y mwyaf tebygol y byddwch o wella eich rhagolygon swydd.

Os ydych eisoes yn gwneud gwaith gwirfoddol, ond eich bod am ystyried sut i'w ddefnyddio i wella eich rhagolygon swydd, yna defnyddiwch Adrannau 4-7.

1.2 Sefyll allan

Mae gwaith gwirfoddol yn gwneud argraff ar gyflogwyr, ond beth yw'r ffeithiau caled?

Canfu gwaith ymchwil a gynhaliwyd gan asiantaeth Reeds Recruitment ar ran yr elusen Timebank y ffeithiau canlynol:

- byddai 73 y cant o gyflogwyr yn cyflogi ymgeisydd â phrofiad gwirfoddoli yn hytrach nag ymgeisydd heb brofiad o'r fath;
- mae 94 y cant o gyflogwyr o'r farn y gall gwirfoddoli ychwanegu at sgiliau;
- noda 58 y cant o gyflogwyr y gall profiad gwaith gwirfoddol mewn gwirionedd fod yn fwy gwerthfawr na phrofiad mewn swydd â thâl;
- roedd 94 y cant o gyflogeion a fu'n gwirfoddoli er mwyn meithrin sgiliau newydd wedi cael budd o hynny naill ai drwy gael eu swydd gyntaf, drwy wella eu cyflog neu drwy gael dyrchafiad.

Yn amlwg, nid oes amheuaeth bod cyflogwyr yn gwerthfawrogi buddiannau gwaith gwirfoddol. Er y gall pob math o waith gwirfoddol fod o ddiddordeb iddynt, mae rhai gyrfaoedd lle mae profiad gwaith perthnasol yn gynsail.

1.3 Profiad gwaith 'gwirfoddol' hanfodol

I ddechrau mewn sawl gyrfa ac er mwyn datblygu, mae profiad gwaith gwirfoddol yn hanfodol. Mae Addysgu, y Gyfraith, Amgylcheddol/Cadwraeth a Gwaith Cymdeithasol yn enghreifftiau cyffredin ond mae llawer o enghreifftiau eraill. Anaml y caiff swyddi yn sectorau'r Celfyddydau, y Cyfryngau, Cyhoeddi, Datblygu ac Elusennol eu hysbysebu ac mae hefyd yn anodd dechrau gyrfa ynddynt heb rwydwaith o gysylltiadau, profiad ymarferol uniongyrchol o'r diwydiant a brwdfrydedd eithriadol.

I gael rhagor o fanylion am unrhyw un o'r rhain, edrychwch ar wefan Prospects, sy'n cynnig proffiliau swydd ardderchog, a manylion cyswllt ac adnoddau i'ch rhoi ar ben y ffordd.

Fel arfer, bydd profiad cychwynnol yn unrhyw un o'r gyrfaoedd hyn yn ddi-dâl, ac felly'n cyfrif fel gwaith gwirfoddol. Mae'r ffiniau rhwng y math hwn o wirfoddoli a mathau eraill o wirfoddoli yn gymylog braidd, oherwydd er mai strategaeth yrfaol angenrheidiol ydyw, gall fod o fudd i'r gymuned o hyd, yn enwedig ym meysydd addysgu a gwaith cymdeithasol. Hyd yn oed yn y Celfyddydau a'r Cyfryngau, gall gwirfoddolwyr gronni profiad gwaith gwerthfawr mewn prosiectau fel ysgrifennu ar gyfer safleoedd Facebook elusennau, darllediadau ar radio lleol, prosiectau 'Celf y Stryd' ac ati.

Gweithgaredd 1: Meddyliwch am

Beth bynnag fo'ch amcanion, edrychwch ar y sylwadau isod i'ch helpu i asesu beth rydych am ei gael o wneud gwaith gwirfoddol. Mae amrywiaeth o wirfoddolwyr yn rhoi eu rhesymau dros fod yn awyddus i gymryd rhan. Ceisiwch feddwl pa weithgareddau gwirfoddol allai ddiwallu eu hanghenion, wedyn edrychwch ar yr atebion i weld beth y gwnaethant ei wneud yn y pen draw. Mae'n bosibl y byddwch yn uniaethu â rhai ohonynt, ond dylai hyn o leiaf ddangos enghreifftiau o'r amrywiaeth aruthrol o opsiynau sydd ar gael.

'Roeddwn wedi diflasu, roedd gennyf amser i'w sbario pan oedd y plant yn yr ysgol. Roeddwn am deimlo fy mod yn gwneud rhywbeth defnyddiol, ond roedd yn well gennyf rywbeth a oedd yn helpu plant. Sylweddolais fod fy mhlant fy hun yn ffodus iawn.'

Answer

Cymerodd ran mewn prosiect arloesol gan CSV sy'n paru gwirfoddolwyr â theuluoedd sy'n cynnwys plant sydd ar y gofrestr amddiffyn plant, sy'n gweithio ochr yn ochr â gweithwyr cymdeithasol nad oes ganddynt amser i ymweld â chartrefi pob plentyn sydd ar y gofrestr 'mewn perygl' yn rheolaidd.

'Nid oeddwn yn fodlon ar yr hyn a oedd yn digwydd yn ysgol fy mab, felly penderfynais roi cynnig ar newid pethau.'

Answer

Daeth yn llywodraethwr ysgol. Roedd hyn yn ymrwymiad difrifol, ond defnyddiodd y ddealltwriaeth a feithriniodd ym maes cyllid, personél a chynllunio strategol yn ddiweddarach i wneud cais am swydd fel rheolwr.

'Cefais fy synnu gan erthygl am nifer y troseddwyr ifanc yn fy nhref a phenderfynais weithredu.'

Answer

Daeth yn fentor gyda NACRO a gweithiodd gyda dau droseddwr ifanc cyn iddynt gael eu rhyddhau ac ar ôl iddynt gael eu rhyddhau, gan eu helpu i gael hyfforddiant ac yn y pen draw, i ddod o hyd i swydd.

'Rwy'n credu'n gryf mewn hawliau dynol ac roeddwn am wneud i bethau ddigwydd.'

Answer

Roedd yn awyddus i leisio barn, felly yn ogystal â helpu gydag ymgyrchoedd cyhoeddusrwydd ar gyfer Amnest Rhyngwladol, mae bellach yn ysgrifennu ar gyfer cylchgrawn ar-lein *News Channel*. Mae'r ddau weithgaredd hyn yn golygu y gall fod yn hyblyg iawn o ran ei ymrwymiad, a gweithio oriau achlysurol gartref. Mae hyn yn hanfodol gan ei fod yn teithio cryn dipyn mewn perthynas â'i swydd.

'Dwi bob amser wedi bod yn dda mewn chwaraeon ac awgrymodd fy mos y dylwn roi cynnig ar hyfforddi. Dywedodd y byddai hefyd yn edrych yn dda ar fy CV, ond dwi ddim yn gwybod sut gan fy mod yn gwneud swydd bancio.'

Answer

Daeth Mike yn arweinydd ac yn hyfforddwr gyda grŵp chwaraeon i bobl anabl, yn ogystal â hyfforddi crefftau ymladd mewn clwb ieuenctid lleol. Ar ôl dwy flynedd, sylweddolodd fod ganddo brofiad o addysgu a mentora, a'i fod hefyd wedi meithrin sgiliau trefnu, hyrwyddo, rheoli cyllideb ac adeiladu tîm. Roedd wedi dangos ymroddiad, brwdfrydedd a sgiliau cyfathrebu ardderchog. Cyfrannodd hyn oll at ddyrchafiad i swydd rheolwr hyfforddi yn ei adran.

'Roeddwn yn gwybod fy mod am weithio ym maes cadwraeth amgylcheddol, ond daeth yn amlwg nad oedd modd gwneud hynny heb gefndir mewn gwaith gwirfoddol perthnasol.'

Answer

I Jo, daeth sesiynau ar y penwythnos fel warden gwirfoddol i'r RSPB yn gyfnodau hirach mewn gwarchodfa yn yr Alban yn ystod ei gwyliau haf. Mae bellach yn gwneud cais am swydd lawn amser fel warden gwarchodfa gyda chyfrifoldeb arbennig am ddigwyddiadau a hyrwyddiadau. (Noder: dyma enghraifft o brofiad gwaith hanfodol, y cyfeiriwyd ato'n gynharach yn Adran 1, er ei fod hefyd yn cyfrif fel gwaith gwirfoddol.)

'Nid oeddwn yn meddwl fy mod yn dda yn gwneud unrhyw beth, a bu bron i mi beidio â ffwdanu gwneud cais o gwbl.'

Answer

Gwelodd Jess erthygl yn y wasg leol am y cynllun 'cyfeillio' i bobl oedrannus a oedd yn gaeth i'w cartref. Mae bellach yn sylweddoli y gallai gynnig ymroddiad, diddordeb mewn pobl ac ymagwedd gyfeillgar ond ymarferol. Mae'n ymweld â dau hen ddyn ac yn gwneud eu siopa a'u garddio. Ar hyn o bryd, mae'n anelu at wneud mwy o waith cymunedol ac mae'n ymweld ag ysgolion a sefydliadau lleol i annog mwy o wirfoddolwyr.

'Dwi newydd golli fy swydd ac fe'm cynghorwyd i roi cynnig ar waith gwirfoddol er mwyn mynd allan o'r tŷ, ac o bosibl fy helpu i gael swydd. Rwyf hefyd yn gobeithio y gwnaiff godi fy nghalon.'

Answer

Roedd David wedi bod yn ceisio cael swydd heb lwyddiant a phenderfynodd wirfoddoli gyda CSV er mwyn cael profiad. Gwirfoddolodd am wyth mis mewn cartref gofal preswyl i bobl ag anableddau dysgu ac mae bellach wedi cael cynnig swydd lawn amser gyda'r prosiect - astudiaeth achos, gwefan CSV.

Gwrandewch ar yr hyn y mae rhai o wirfoddolwyr y Brifysgol Agored yn ei ddweud o ran pam y gwnaethant ddechrau gwaith gwirfoddol.

Mae'r eitem fideo hon yn Saesneg; mae trawsgrifiad Cymraeg ar gael.

Video content is not available in this format.

2 Beth y gallaf ei gynnig?

2.1 Cyflwyniad

'All experiences count and are valuable and no one should push those aside. It really doesn't matter where that experience was gained. It's about what you learnt from it… don't devalue yourself. Recognise the importance of what you've done.'

Ruth Stokes, KPMG on the voluntary work section of the OU Careers Advisory Service website

Yn wir, nid yw llawer o bobl yn ymwybodol o gymaint y gallent ei gynnig i'r gymuned neu i achos da, ac nid ydynt yn sylweddoli gwerth eu cryfderau a'u profiad.

Mae angen i chi asesu eich sgiliau, eich profiad, eich diddordebau ac wedyn pwyso a mesur hyn oll yn erbyn eich amgylchiadau ymarferol ac unrhyw gyfyngiadau posibl. Mae'r taflenni gwaith yn cynnwys llawer o awgrymiadau a syniadau a dylai'r ymarfer hwn fod yn ymarfer calonogol.

2.2 Nodi sgiliau a rhinweddau personol

Mae sawl ffordd o wneud hyn:

Myfyriol

Mae'n gyfle ardderchog i fyfyrio amdanoch chi'ch hun ac i ofyn i eraill, eich ffrindiau, teulu neu gydweithwyr yn union beth y maent hwy'n ei feddwl hefyd. Byddwch yn realistig am eich cryfderau a'ch gwendidau. Gofynnwch iddynt fod yn onest; gall gwendidau fod yr un mor bwysig â chryfderau yn hyn o beth!

Edrychwch ar adran 'Know yourself' gwefan Gwasanaeth Cyngor Gyrfaoedd y Brifysgol Agored, sy'n ymdrin â chryfderau a sgiliau personol.

Gweithgaredd 2

Defnyddiwch Daflen waith 1 fel adnodd i awgrymu syniadau, ac i gofnodi eich casgliadau.

Taflen waith 1

File attachments are not available in this format.
Edrychwch ar y ddogfen

Ymarferol

Efallai yr hoffech ymweld â gwefannau fel Do-it neu wefannau unrhyw un o'r prif elusennau hefyd. Maent yn disgrifio'r rhinweddau personol sydd eu hangen ar gyfer unrhyw un o'u swyddi gwag e.e. peidio â barnu, amynedd, hyblygrwydd. Edrychwch i weld p'un a ydych yn addas. Bydd y gwefannau hyn hefyd yn nodi a oes angen unrhyw sgiliau penodol ar gyfer swydd, megis TG, gyrru ac ati ac yn rhoi syniad am ystyriaethau ymarferol, megis ymrwymiad amser.

Gweithgaredd 3

Defnyddiwch Daflen waith 2 fel adnodd i asesu sut y gallai materion fel symudedd, argaeledd amser, lleoliad ac ati ddylanwadu ar eich gwaith gwirfoddol. Awgrymir rhai atebion ar gyfer unrhyw broblemau posibl, e.e. gwirfoddoli rhithwir i'r rheini sydd ond yn gallu cynnig slotiau amser afreolaidd neu'r rheini â diffyg symudedd.

Taflen waith 2

File attachments are not available in this format.
Edrychwch ar y ddogfen

3 Beth fyddai'n addas ar fy nghyfer?

Erbyn hyn, dylech fod wedi creu darlun realistig am yr hyn rydych am ei gyflawni a'r hyn sydd gennych i'w gynnig a dylech allu cyfateb yr holl bethau hyn yn erbyn rhai gweithgareddau posibl.

Dyma rai ffyrdd gwahanol o ddechrau arni:

Edrychwch unwaith eto ar rai o'r datganiadau yn Adran 1.3. Eu nod oedd gwneud i chi feddwl, ond efallai y byddwch yn gallu uniaethu â rhai o'r gwirfoddolwyr.

Mae gwefannau ardderchog i'ch helpu i gyfateb eich diddordebau, eich profiad a'ch amgylchiadau personol i swyddi gwag gwirioneddol, felly efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gofnodi eich manylion personol ar rai o'r gwefannau canlynol gan ddefnyddio eu cwymplenni.

Awgrymir ffynonellau eraill ar gyfer cyfleoedd gwirfoddoli yn adran gyfeirio'r uned hon.

1) Do-it

Gallwch gofnodi eich dewis ardal ddaearyddol a'ch argaeledd, a dewis eich math o ddiddordeb a'r math o weithgaredd yr hoffech ei wneud, e.e. cyfeillio, gyrru, gwaith cyfreithiol, artistig ac ati.

2) Volunteering England

Volunteer Development Scotland

Volunteering Ireland

Gwirfoddoli Cymru

Mae'r gwefannau yn rhestru'r prif gategorïau o waith gwirfoddol, megis lles anifeiliaid, y celfyddydau a threftadaeth, datblygu cymunedol ac ymgyrchu, ac iechyd a gofal cymdeithasol (gan gynnwys adrannau sy'n ymwneud â phobl ifanc, yr henoed, pobl anabl ac ati). Ceir is-gategorïau hefyd, e.e. ar gyfer gwirfoddoli ar ymgyrchoedd, gan gynnwys gwahaniaethu/hawliau dynol a sifil, yr amgylchedd a chadwraeth a phleidiau gwleidyddol. Mae gwefan Volunteering England hefyd yn cynnwys blogiau gan wirfoddolwyr.

3) Directgov

Chwiliwch am gyfleoedd i wirfoddolwyr, yn y gymuned yn bennaf. Mae'r cwymplenni o weithgareddau yn amrywio o gyllid i adloniant a'r cwymplenni o ddiddordebau yn amrywio o dreftadaeth i bobl ddigartref a thai.

4) Elusennau

Mae gan wefannau llawer o elusennau hefyd gwymplenni o sgiliau/diddordebau, lefel ymrwymiad, lleoliad a dewis fath o rôl, e.e. Sue Ryder Care a'r RSPCA. Mae elusennau eraill fel CSV yn darparu ystod o weithgareddau i ddewis o'u plith, er enghraifft, rhoi cymorth i deulu sydd mewn perygl neu helpu mewn ysgol leol.

Mae'r rhan fwyaf yn llawn gwybodaeth ac yn hawdd i'w defnyddio. Gallant hefyd ehangu eich gorwelion o ran y math o waith y gallwch ei wneud. Nid yw llawer o bobl byth yn meddwl y tu hwnt i'r agwedd codi arian, ond yn yr RSPCA, er enghraifft, gall gwirfoddolwyr fynd â chŵn am dro yn y lloches leol, ymweld â chartrefi darpar fabwysiadwyr neu wneud gwaith cyfrifiadurol gartref (diweddaru'r wefan neu gronfeydd data ac ati).

5) Sefydliadau eraill

Cofrestrwch eich sgiliau yn uniongyrchol ar gronfa ddata sefydliad a byddant yn dewis gweithgareddau priodol ar eich cyfer. Er enghraifft, mae cronfa ddata gwirfoddolwyr y

Rotari yn cynnwys unigolion ag amrywiaeth eang o sgiliau megis gweithredwyr radio, cyfreithwyr, gwenynwyr, rheolwyr adnoddau naturiol a phlymwyr.

Mae cyfleoedd i wirfoddoli yn lleol ac yn rhyngwladol. Mae gan Sefydliad y Rotari 32,000 o glybiau mewn 200 o wledydd gydag 1.2 miliwn o aelodau. Eu rôl yw 'gwasanaethu cymunedau gartref a thramor'.

6) Canolfannau gwirfoddoli

Gallwch ymweld â'ch canolfan wirfoddoli leol i gael sgwrs am yr hyn yr hoffech ei wneud gydag un o'r cydgysylltwyr gwirfoddoli, a fydd yn gyfarwydd â'r holl gyfleoedd yn eich ardal.

7) Astudiaethau achos

Gallwch ddod o hyd i'r rhain ar wefannau'r rhan fwyaf o elusennau mawr a'r gwefannau a nodir uchod. Maent yn rhoi cipolwg go iawn ar weithgareddau a chyflawniadau gwirfoddolwyr. Mae gwefan Gwasanaeth Cyngor Gyrfaoedd y Brifysgol Agored yn cynnwys stori John Pierre-Madigan, sy'n sôn am werth gwirfoddoli.

4 Dechrau arni

Dyma gynllun gweithredu saith pwynt i'ch helpu i ddechrau arni a gweithgareddau i roi syniadau i chi am greu cyfleoedd datblygu a monitro eich cynnydd.

1. Adolygwch eich amcanion/rhestr dymuniadau (gweler Adran 1). Byddwch yn glir am yr hyn rydych am ei gyflawni a faint o amser y gallwch ei gynnig (gallai fod yn eithaf bach!)
2. Adolygwch eich diddordebau, a'r hyn sydd gennych i'w gynnig, gan gynnwys unrhyw gyfyngiadau posibl. Byddwch yn realistig (gweler Adrannau 2 a 3).
3. Lluniwch restr fer o'r sefydliadau sy'n diwallu eich anghenion orau.
4. Edrychwch am gyfleoedd ar eu gwefannau, ar wefannau cyffredinol (gweler ffynonellau cyfeirio) neu yn eich canolfan wirfoddoli leol. Dewch o hyd i'ch canolfan agosaf ar Do-it.
5. Gwnewch gais - dim ond i ddau neu dri sefydliad yn ddelfrydol.
6. Paratowch ar gyfer cyfweliadau, os bydd angen (gweler Adran 5). Fel arfer, ni fydd cyfweliad ffurfiol - dim ond sgwrs gyflym er mwyn eich cyflwyno i'r drefn.
7. Cwblhewch yr hyfforddiant a'r sefydlu, os bydd angen. Unwaith eto, ar gyfer llawer o swyddi, dim ond sgwrs sefydlu pum munud fydd ei hangen arnoch.

Gweithgaredd 4

Unwaith y byddwch wedi dechrau gwirfoddoli, defnyddiwch Daflen waith 3 i gofnodi'r manylion ac i greu cofnod gwirfoddoli.

Taflen waith 3

File attachments are not available in this format.
Edrychwch ar y ddogfen

Gallwch ddefnyddio'r cofnod hefyd i nodi syniadau bras ar gyfer posibiliadau gwirfoddoli pellach, fel bod gennych fformat hawdd ar gyfer cymharu trefn gwahanol sefydliadau.

Os ydych wir am wneud argraff ar gyflogwyr, mae'n hanfodol eich bod yn adolygu eich cyflawniadau yn barhaus ac yn chwilio am ffyrdd o wella eich profiad gwirfoddoli. Mae llawer o elusennau mawr yn rhagweithiol iawn o ran eich helpu i ddatblygu eich amrywiaeth o weithgareddau a chyfranogiad, ond efallai y bydd angen i chi ddangos blaengaredd a chreu eich cyfleoedd eich hun i wella eich cyflogadwyedd.

Gweithgaredd 5

Parhewch â'ch cofnod gwirfoddoli (Taflen waith 3), oni bai eich bod yn gwbl siŵr mai unig ddiben y gwirfoddoli yw mwynhau'r profiadau newydd er eu mwyn eu hunain ac er mwyn y rheini rydych yn eu helpu. Bydd angen i chi adolygu a chofnodi'r canlynol:

- beth a wnaethoch pan oeddech yn gwirfoddoli a beth rydych wedi'i gyflawni
- beth a ddysgoch a pha sgiliau a feithriniwyd gennych
- pa hyfforddiant neu sefydlu a gawsoch
- sut rydych am wella yn dilyn hynny.

Mae hyn yn arwain at y camau nesaf, gyda strategaethau i ddatblygu eich gwaith a gwella eich rhagolygon swydd ymhellach fyth.

6 Gwneud argraff ar gyflogwyr

'69 per cent of employers have done voluntary work in their lifetime, with over half stating that volunteering gave them people skills which helped them get to where they are today. Half of employers say that job candidates with volunteering experience are more motivated than other candidates.'

James Caan, Dragons' Den

Nid oes unrhyw amheuaeth y bydd y sgiliau 'meddal' y gallwch eu meithrin wrth wneud eich gwaith gwirfoddol o fudd wrth chwilio am swydd, ond sut y gallwch ddarbwyllo'r cyflogwyr eich bod yn bodloni eu gofynion?

unrhyw amheuaeth y bydd y sgiliau 'meddal' y gallwch eu meithrin wrth wneud eich gwaith gwirfoddol o fudd wrth chwilio am swydd, ond sut y gallwch ddarbwyllo'r cyflogwyr eich bod yn bodloni eu gofynion?

Bydd hysbysebion swydd fel arfer yn dynodi'n union pa 'sgiliau trosglwyddadwy' sydd eu hangen arnynt, yn ogystal ag unrhyw gymwysterau ffurfiol neu brofiad. Er enghraifft, mae 'rhaid meddu ar sgiliau cyfathrebu ardderchog, a'r gallu i weithio ar eich pen eich hun neu fel rhan o dîm' yn ofyniad cyffredin iawn.

Y gyfrinach yw eu dadansoddi'n ofalus, ac wedyn, gan ddefnyddio'r geiriau cywir, cyflwyno tystiolaeth gadarn sy'n gwneud i'r cyflogwr fod am eich cyfarfod er mwyn cael gwybod mwy. Felly pan fyddant yn gofyn am 'sgiliau cyfathrebu', ystyriwch yr ymadrodd yn fanylach. Meddyliwch am yr holl wahanol ffyrdd y gallwch gyfathrebu - er enghraifft:

- gwrando a dangos empathi
- cyfleu gwybodaeth yn glir ac yn gywir
- mynegiant ysgrifenedig da mewn adroddiadau, erthyglau neu lythyrau
- addasu arddull a chynnwys yn briodol wrth gyfathrebu, gan ddibynnu ar y gynulleidfa
- defnyddio iaith mewn ffordd ddarbwyllol i negodi, darbwyllo, cyfryngu, gwerthu acati
- siarad yn gyhoeddus neu wneud cyflwyniadau
- deall gwybodaeth.

Peidiwch â chyflwyno rhestr ar hap o'ch holl sgiliau i gyflogwyr; rhaid i chi eu darbwyllo mai dyma'r union sgiliau sydd eu hangen arnynt. Byddant yn gwerthfawrogi eich bod wedi dadansoddi'r hyn sydd ei angen ar gyfer eu swydd ac wedi cyfateb hynny i wahanol enghreifftiau o'ch profiad.

Sut y gallwch eu darbwyllo mai chi yw'r person cywir ar gyfer y swydd?

Cyn y gallwch eu darbwyllo mai chi yw'r union berson sydd ei angen arnynt, yn gyntaf mae angen i chi wybod beth maent ei eisiau. Ceir adran ddefnyddiol ar wefan Gwasanaeth Cyngor Gyrfaoedd y Brifysgol Agored a fydd yn eich tywys drwy'r broses.

Gweithgaredd 7

Pa bynnag sgiliau y byddwch wedi'u meithrin - a dylai fod gennych gofnod da os ydych wedi bod yn cadw eich cofnod gwirfoddoli - mae angen i chi eu rhoi mewn cyd-destun tystiolaeth berthnasol er mwyn eu cyflwyno mewn ceisiadau swydd.

Profwch eich gwybodaeth am yr hyn y mae cyflogwyr am ei gael drwy enwi o leiaf chwe sgil 'feddal' drosglwyddadwy y mae'r rhan fwyaf o gyflogwyr eu heisiau.

Answer

Mae'r sgiliau a restrir ar wefan Prospects yn ymdrin â'r rhan fwyaf o'r sgiliau poblogaidd:

- **Cyfathrebu:** Y gallu i gyfathrebu ar lafar, yn ysgrifenedig neu drwy gyfrwng electronig mewn ffordd sy'n briodol ar gyfer y gynulleidfa.
- **Gwaith tîm:** Bod yn aelod adeiladol o dîm, gan gyfrannu'n ymarferol at lwyddiant ytîm
- **Arweinyddiaeth:** Gallu cymell ac annog eraill tra'n cymryd yr awenau.
- **Blaengaredd:** Y gallu i weld cyfleoedd ac i bennu a chyflawni nodau.
- **Datrys problemau:** Ystyried pethau mewn ffordd resymegol er mwyn pennu materion allweddol, gan gynnwys yn aml meddwl yn greadigol.
- **Y gallu i fod yn hyblyg/addasu:** Y gallu i ymdrin â newid ac addasu i sefyllfaoeddnewydd.
- **Hunanymwybyddiaeth:** Bod yn ymwybodol o'ch cryfderau a'ch sgiliau, a meddu aryr hyder i'w cyflwyno.
- **Ymroddiad/cymhelliant:** Meddu ar yr egni a'r brwdfrydedd i gyflawni prosiectau.
- **Sgiliau rhyngbersonol:** Y gallu i uniaethu'n dda ag eraill ac i feithrin cydberthnasaugwaith da.
- **Rhifedd:** Cymhwysedd a dealltwriaeth o ddata rhifol, ystadegau a graffiau.

Gweithgaredd 8

Darllenwch yr astudiaeth achos yn Nhaflen waith 4. Mae Jack yn gwerthuso ei brofiad gwirfoddol a pha gamau a gymerwyd, gan ddefnyddio grid STCCG a 'geiriau gweithredu' (gweler hefyd Daflen waith 5 yn Adran 6).

Ceisiwch gwblhau'r grid gwag a ddarperir yn Nhaflen waith 4 gan ddefnyddio enghreifftiau o'ch gweithgareddau eich hun i arddangos eich sgiliau a sut y gwnaethoch eu meithrin. Bydd y wybodaeth yn eich siart STCCG yn werthfawr iawn ar gyfer y cwestiynau sefyllfaol hynny sy'n aml yn ymddangos ar ffurflenni cais, megis 'dywedwch wrthym am amser pan wnaethoch weithio mewn tîm; disgrifiwch beth roeddech yn ceisio ei gyflawni a'ch rôl chi yn hynny'. Bydd y siart STCCG yn ymdrin â phob un o'r tair agwedd ar y cwestiwn hwn. Er mwyn sicrhau y caiff eich tystiolaeth yr effaith fwyaf, defnyddiwch 'eiriau gweithredu' cryf (gweler Taflen waith 5 yn Adran 6).

Taflen waith 4

File attachments are not available in this format.
Edrychwch ar y ddogfen

Gweithgaredd 9

Edrychwch ar Daflen waith 5, dewiswch rai geiriau sy'n ymddangos yn berthnasol i'r hyn rydych wedi'i gyflawni a'u cyflwyno i un o'ch cofnodion yn eich cofnod gwirfoddoli (Taflen waith 3) fel y bo'n briodol. Efallai yr hoffech edrych ar yr astudiaeth achos yn Nhaflen waith 4 eto er mwyn gweld y datblygiadau a gychwynnwyd ac a gofnodwyd gan Jack.

Taflen waith 5

File attachments are not available in this format.
Edrychwch ar y ddogfen

7 Cwestiynau Cyffredin

Mae'r cwestiynau hyn yn cynrychioli materion cyffredinol am 'ddechrau arni', ond maent yn canolbwyntio'n arbennig ar ofynion arbennig, boed hynny am wirfoddoli ar gyfer grwpiau oedran penodol neu wirfoddoli rhithwir i'r rheini nad oes ganddynt amser rheolaidd i ymrwymo, neu'r rheini â phroblemau symudedd.

A fydd gwirfoddoli yn effeithio ar fy mudd-daliadau?

Answer

Mae'r rheoliadau budd-daliadau yn glir y gallwch wirfoddoli ac na fydd yn effeithio ar eich taliadau budd-dal, cyhyd â'ch bod yn bodloni'r amodau ar gyfer eich budd-dal penodol. Fodd bynnag, dylech roi gwybod i'ch swyddfa budd-daliadau os byddwch yn dechrau gwirfoddoli. I gael rhagor o wybodaeth a gwybodaeth gyswllt, darllenwch 'Gwirfoddoli tra'n cael budd-daliadau'.

Ffynhonnell: Directgov

Faint o oriau yr wythnos y mae angen i mi wirfoddoli?

Answer

Fel gwirfoddolwr, chi sy'n penderfynu cymaint neu gyn lleied o amser y gallwch ei sbario. Wrth i chi feddwl am wirfoddoli, byddwch yn realistig am faint o amser y gallwch ymrwymo iddo'n rheolaidd. Mae'n llawer gwell ymrwymo i awr neu ddwy yr wythnos a gallu gwneud hynny fel rhan o'ch bywyd na cheisio cynnig ymrwymiad amser afrealistig na allwch gadw ato. Mae cyfleoedd i gyfateb i bob lefel o ymrwymiad amser.

A fydd angen gwiriad cefndir yr heddlu arnaf a sut y cynhelir gwiriad o'r fath?

Answer

Fel arfer, bydd angen gwiriad gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) (gwiriadau CRB gynt) yng Nghymru ac yn Lloegr neu wiriad Datgelu yn yr Alban ar gyfer unrhyw rôl lle y byddwch yn gweithio gyda phlant neu oedolion agored i niwed. Gofynnir i chi gwblhau'r ffurflen a gaiff wedyn ei phrosesu (fel arfer, y sefydliad fydd yn talu am hyn, nid chi). Mae'n ffordd o sicrhau nad oes gennych unrhyw gollfarnau troseddol perthnasol sy'n eich atal rhag gweithio gyda grwpiau o'r fath. Fel arfer, dim ond ychydig wythnosau y mae'r gwiriadau yn cymryd i'w prosesu ac fel arfer, ni fydd unrhyw reswm pam y dylech bryderu. POCVA (Diogelu Plant ac Oedolion Agored i Niwed) yw'r gwiriad sy'n cyfateb i wiriad CRB yng Ngogledd Iwerddon ac fe'i cynhelir gan AccessNI. Yng Ngweriniaeth Iwerddon, gelwir y broses yn ddilysu Garda; y sefydliad sy'n gyfrifol am drefnu hyn.

Pa sgiliau/profiad sydd eu hangen arnaf?

Answer

Mae hyn yn amrywio'n sylweddol gan ddibynnu ar y math o rôl rydych yn chwilio amdani. Efallai y cewch eich synnu nad oes angen unrhyw sgiliau na phrofiad penodol ar lawer o rolau gwirfoddoli - yn aml, mae brwdfrydedd a pharodrwydd i ddysgu yn llawer pwysicach.

Ar gyfer rhai rolau, bydd angen sgiliau neu brofiad penodol arnoch, ond fwy na thebyg bod mwy gennych i'w gynnig nag a feddyliwch. Er enghraifft, os oes gennych sgiliau llythrennedd neu rifedd rhesymol, yna gallwch wirfoddoli fel tiwtor i blant neu ddysgwyr sy'n oedolion. Felly hefyd, mae trwydded yrru, sgiliau coginio neu brofiad rhianta oll yn asedau gwerthfawr y gallwch eu cyflwyno i rolau gwirfoddoli. Fodd bynnag, mewn llawer o achosion, dim ond amser ac ewyllys da y bydd sefydliadau yn gofyn amdanynt, yn ogystal â pharodrwydd i 'fwrw ati' a chymryd rhan. Yn aml, caiff unrhyw hyfforddiant y bydd ei angen arnoch ei ddarparu fel rhan o'r swydd.

Gweler Adran 3 o'r uned hon.

Sut y gallaf gael gwybod am gyfleoedd gwirfoddoli?

Answer

Mae eich canolfan wirfoddoli leol yn fan cychwyn da. Mae sefydliadau hefyd fel CSV a'r Clwb Rotari sy'n cynnig llawer o weithgareddau gwirfoddoli gwahanol yn y gymuned, neu sefydliadau fel Do-it neu Volunteering England a Volunteer Centre Network Scotland.

Gallwch gael rhagor o fanylion ar wefan Gwasanaeth Cyngor Gyrfaoedd y Brifysgol Agored.

Rwyf wedi ymddeol ond yn ffit ac yn llawn egni o hyd. A oes unrhyw uchafswm oedran ar gyfer gwirfoddoli?

Answer

Nid oes uchafswm oedran ar gyfer y rhan fwyaf o weithgareddau gwirfoddol, ond os hoffech gael manylion am raglenni arbenigol, edrychwch ar RSVP, y rhaglen wirfoddoli i bobl sydd wedi ymddeol a phobl hŷn.

Hoffwn i'm gwaith gwirfoddol arwain at fywyd cymdeithasol â phobl ifanc eraill. A oes unrhyw sefydliadau arbenigol sy'n darparu ar gyfer pobl o dan 30 oed?

Answer

Mae gwefan vinspired, ar gyfer pobl ifanc hyd at 25 oed, yn cynnwys rhestr ddefnyddiol o amrywiaeth o weithgareddau posibl, e.e. cyfeillio, gyrru, gwaith ymarferol ac ati.

Yn olaf, mae gan lawer o sefydliadau gwirfoddol eu Cwestiynau Cyffredin eu hunain, sy'n berthnasol i'w maes gweithgaredd penodol hwy.

Gellir dod o hyd i ragor o gyrsiau a chymwysterau yn Gymraeg yma.

8 Ffynonellau cyfeirio

Gwaith gwirfoddol rhithwir

- Gweithiwr Gwirfoddol: gwirfoddoli rhithwir
- NABUUR, gwefan wybodaeth gynhwysfawr, sy'n awgrymu amrywiaeth eang o gyfleoedd. Rhwydwaith cymydog byd-eang, ond lle gwneir popeth ar-lein.
- Horsesmouth, rhwydwaith hyfforddi a mentora ar-lein.
- TheSite.org: what can a virtual volunteer do? Disgrifiad da o amrywiaeth oweithgareddau rhithwir posibl, yn amrywio o'r cyfryngau a chyhoeddusrwydd, ymgyrchu, gwybodaeth a gweinyddu, i gyfeillion llythyru.
- Do-it: gwirfoddoli rhithwir. Popeth o ysgrifennu at garcharorion ar Death Row i roi eich cyngor fel arbenigwr eBay.

Gwefannau gwybodaeth gyffredinol am wirfoddoli (gyda dolen i chwilio drwy gyfleoedd gwirioneddol)

Fel uchod:

- Do-it
- Volunteering England
- Volunteer Scotland
- Gwirfoddoli Cymru
- Volunteer Now (Gogledd Iwerddon)
- gov.uk/volunteering

Canolfannau gwybodaeth i Gymru, yr Alban, Gogledd Iwerddon ac Iwerddon

- Volunteer Centre Network Scotland, y porth i gyfleoedd gwirfoddoli yn yr Alban.
- Mae Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru yn cefnogi'r sector gwirfoddoli agwirfoddol yng Nghymru.
- Mae Gwirfoddoli Cymru yn darparu gwasanaeth gwybodaeth a broceru sy'n paru gwirfoddolwyr â sefydliadau a grwpiau.
- Volunteer Development Agency yw'r ganolfan ar gyfer Gogledd Iwerddon.
- Volunteer Centres Ireland yw'r sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu cyfleoedd gwirfoddoli yn Iwerddon.

Gwefannau rhai o sefydliadau gwirfoddoli a hyfforddi mwyaf y DU

- Gwirfoddolwyr Gwasanaeth Cymunedol
- Clwb Rotari Rhyngwladol (55,000 o aelodau yn y DU)

Canolfannau gwirfoddoli lleol

Dewch o hyd i'r ganolfan agosaf atoch chi ar Do-it.

Y wasg leol, radio lleol

Dewch o hyd i'r hyn sy'n digwydd yn eich ardal - darperir manylion cyswllt fel arfer.

Adnoddau'r Brifysgol Agored

Yr adran gwaith gwirfoddol ar wefan Gwasanaeth Cyngor Gyrfaoedd y Brifysgol Agored.

Eich llyfrgell leol

Yn aml, gallwch ddod o hyd i fanylion am asiantaethau gwirfoddol lleol, neu gopïau o lyfrau cyfeirio megis:

- *Voluntary Agencies Directory*, a gyhoeddir gan NCVO.
- *Charity Choice*, y 'gwyddoniadur elusennau', a gyhoeddir gan Watermans (ac syddhefyd ar gael ar-lein.)
- *Charity Digest*, a gyhoeddir hefyd gan Watermans.

Acknowledgements

Mae'r cynnwys hwn ar gael yn unol â
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Licence. Gweler telerau ac amodau.

Cydnabyddir, gyda diolch, y ffynonellau canlynol am roi caniatâd i atgynhyrchu deunydd yn yr uned hon:

Sally Pawlik, Cynghorydd gyrfaoedd i'r Brifysgol Agored am ysgrifennu'r uned, i Wasanaeth Cyngor Gyrfaoedd y Brifysgol Agored am ei gyfraniadau a'i ddarllen beirniadol, i'r Brifysgol Agored yn Llundain am ei chyfraniad i'r deunydd fideo a'r deunydd gwreiddiol a gymerwyd oddi ar ei gwefan gwirfoddoli i fyfyrwyr, a ariennir gan y Gronfa Cymuned Weithgar AU ac i'r Ganolfan Dysgu a Datblygiad Proffesiynol yn y Brifysgol Agored am ei chymorth ariannol a'i hanogaeth.

Dysgu mwy.

Cliciwch y ddolen uchod am ragor o wybodaeth am:-

1. astudiaethau Cymraeg eraill ar y pwnc hwn

2. cynnwys astudio cysylltiedig gan y Brifysgol Agored

3. y pwnc hwn a deunyddiau'r cwrs, sydd am ddim, ar OpenLearn

4. astudio o'r tu allan i'r DU? Mae gennym fyfyrwyr mewn dros gant o wledydd sy'n astudio cymwysterau ar-lein.