1

Dechrau eich Cyflogaeth

1. Dechrau cyflogaeth / swydd newydd

Taflen cyngor i weithwyr

Cofiwch ddefnyddio'r amlinelliad cynllun gweithredu i'ch helpu i wybod:

- **Lle i fynd**
- **Pwy all helpu**
- **Pa addasiadau posib y byddwch ei angen yn y gweithle**

Mae pobl wedi dweud wrthym yr hyn sydd wedi bod o help iddyn nhw yw:

- Meddu ar wybodaeth sy'n gallu eu helpu i gynllunio a gwybod yr hyn sydd i'w ddisgwyl ganddyn nhw.
- Bod ag amser cyn ac ar ôl gwaith i drafod yr hyn sydd wedi digwydd y diwrnod hwnnw ac unrhyw bryderon neu ofidiau sydd ganddyn nhw.
- Cael amser i brosesu gwybodaeth a'r gallu i ofyn os nad ydyn nhw'n siŵr. Bydd yn helpu os byddwch yn gwybod pwy i ofyn iddyn nhw os nad ydych yn siŵr am rywbeth.
- Bod eich cyflogwr yn hyblyg ynghylch amseroedd egwyl fel bod modd mynd i'r ffreutur neu gymryd egwyl ar amseroedd tawel. Os ydi hyn yn eich poeni, siaradwch gyda'ch Cyflogwr.
- Bod â **'lle diogel'** i:
    - Ymlacio
    - Bwyta cinio
    - Treulio amser yno os ydi hi'n rhy swnllyd neu lachar
    - Cwrdd â chydweithwyr eraill i drafod diddordebau cyffredin.
    - Gweithio ar eu pennau hunain.

Cyn i chi ddechrau'r swydd?

Ar ôl i chi dderbyn eich swydd, mae'n amser dechrau paratoi ar gyfer eich rôl newydd.

Mae ymgyfarwyddo eich hun â'r adeilad yn gallu bod yn anodd, ond gallwch ofyn os fyddai'n bosib i chi ymweld â'r lle fwy nag unwaith cyn i chi ddechrau os byddai hynny o fudd i chi.

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn

Fyddech chi'n hoffi ymweld ag adeilad eich gweithle cyn i chi ddechrau? .... BYDDWN neu NA FYDDWN

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi'n gwybod sut i drefnu ymweliad â'ch gweithle cyn i chi ddechrau? .... YDW neu NAC YDW

Os mai NAC YDW yw'r ateb, ffoniwch neu anfonwch neges e-bost at y cyflogwr yn gofyn sut y mae trefnu ymweliad.

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi wedi ymweld â'r gweithle ac yn teimlo'n gyfforddus yn yr adeilad? .... YDW neu NAC YDW

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut yr ydych yn mynd i gyrraedd a gadael eich gwaith.

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn

Pa fath o gludiant y byddwch yn ei ddefnyddio i gyrraedd eich gwaith:

- Car
- Cludiant cyhoeddus (trenau neu fysiau er enghraifft)
- Cludiant arbennig

Atebwch yn y bocs

Faint o gloch sy'n rhaid i chi adael yn y bore? ....

Pa mor hir y mae'n ei gymryd i chi gyrraedd y gwaith? ....

Pa amser fyddwch chi'n ei weithio yn y prynhawn? ....

Faint mae'n ei gymryd i chi gyrraedd adref? ....

Cynllunio eich patrwm newydd

Gall fod yn ddefnyddiol gwybod beth fydd eich patrwm newydd yn y gwaith cyn i chi ddechrau. I baratoi ar gyfer eich patrwm newydd yn y gwaith efallai y dymunwch ddechrau dilyn patrwm tebyg am ychydig wythnosau cyn i chi ddechrau.

Llenwch yr amserlen gyffredinol isod i'ch helpu cynllunio strwythur eich diwrnod. Dydi'r amserlen hon ddim yn cynnwys eich dyletswyddau dyddiol tra yn y gwaith, dim ond patrwm dyddiol sylfaenol. Gallwch wastad gynnwys amserlen ar gyfer eich amser yn y gwaith hefyd.

Gweithgaredd	Amser
Deffro	
Gadael y tŷ	
Dechrau teithio i hyfforddiant/gwaith	
Gwaith yn dechrau	
Amser Cinio	
Gwaith yn gorffen	
Dechrau teithio adref	
Cyrraedd adref	
Mynd i gysgu	