AwtistiaethCymru.org
Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
National Autism Team
AutismWales.org

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CLlLC
WLGA

GIG Cymru
NHS Wales
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Archwilio Cyflogaeth: Sut i ganfod a chadw'r swydd neu'r yrfa sy'n iawn i chi

Bydd y llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth am yr holl weithdai a fydd yn cael eu cynnwys yn nigwyddiad 'Archwilio Cyflogaeth' y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol.

Dyddiad: **3ydd Rhagfyr 2021**
Amser: **10am-12:45pm**
Lleoliad: **Zoom**

Cofrestwch: **autismwales.org**

Cyflwyniad

Bydd y llyfryn hwn yn eich helpu chi i ddewis pa weithdai yr hoffech chi eu mynychu yn ystod y digwyddiad.

Bydd yn amlinellu cynnwys y gweithdy a phwy fydd yn cynnal y gweithdy.

Cewch ddewis dau weithdy i'w mynychu yn ystod y digwyddiad byw. Gallwch ddewis y gweithdai hyn drwy ddefnyddio'r ddolen i gofrestru â'r digwyddiad Zoom. Bydd pob gweithdy'n para 40 munud.

Bydd pob gweithdy'n cael ei recordio. Gallwch wylio recordiad o bob gweithdy ar wefan Awtistiaeth Cymru ar ôl y digwyddiad.

Gweithdy 1: Cyfathrebu eich anghenion gyda'ch cyflogwr

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Beth fydd cynnwys y gweithdy hwn?

Bydd y gweithdy hwn yn canolbwyntio ar sut i ddeall beth yw eich anghenion mewn perthynas â chyflogaeth a sut i gyfathrebu'r anghenion hynny gyda'ch cyflogwr mewn ffordd effeithiol. Bydd yn canolbwyntio'n arbennig ar addasiadau rhesymol. Bydd yn rhoi gwybodaeth am ba addasiadau rhesymol y mae gennych chi hawl iddyn nhw fel gweithiwr cyflogedig a bydd yn cynnig cyngor am sut i gyfathrebu'r angen am yr addasiadau rhesymol hyn i'ch cyflogwr mewn ffordd effeithiol. Bydd hefyd yn cyfeirio at wahanol ffyrdd y gallwch chi ddweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig.

Pwy fydd yn cynnal y gweithdy hwn?

Bydd y gweithdy hwn yn cael ei gynnal gan Autistic Minds. Autistic Minds yw'r enw newydd ar elusen Autism Directory. Mae 60% o'r tîm yn Autistic Minds yn awtistig. Mae Autistic Minds yn cynnig ystod o fentrau a gwasanaethau elusennol, yn cynnwys rhaglenni hyfforddi am gyflogaeth i oedolion awtistig, y sioe awtistiaeth fwyaf y gellir ei mynychu'n rhad ac am ddim yn y DU, ac Autistic Minds HelpHub, sef llinell gymorth sy'n cael ei rheoli gan eu staff awtistig. Mae eu profiadau cyfunol o fyw gydag awtistiaeth yn llywio ac yn arwain sut maen nhw'n creu ac yn darparu eu gwasanaethau.

autisticminds.org.uk/

Gweithdy 2: Deall eich hawliau cyflogaeth a'ch cyfrifoldebau

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Beth fydd cynnwys y gweithdy hwn?

Bydd y gweithdy hwn yn rhoi dealltwriaeth o beth yw eich hawliau cyflogaeth a beth yw eich cyfrifoldebau fel gweithiwr. Bydd yn rhoi gwybodaeth am ddeddfwriaeth cyflogaeth allweddol. Bydd hefyd yn rhoi gwybodaeth am sut i ddefnyddio eich hawliau cyflogaeth a pha sefydliadau y gallwch chi fynd atyn nhw pan nad yw eich cyflogwr yn parchu eich hawliau. Bydd hefyd yn cynnig awgrymiadau am sut i gyfathrebu eich hawliau gyda'ch cyflogwr mewn ffordd effeithiol.

Pwy fydd yn cynnal y gweithdy hwn?

Bydd y gweithdy hwn yn cael ei gynnal gan Anabledd Cymru. Anabledd Cymru yw cymdeithas genedlaethol sefydliadau pobl anabl yng Nghymru. Mae Anabledd Cymru yn 'hyrwyddo'r pwysigrwydd o fabwysiadu a gweithredu'r Model Cymdeithasol o Anabledd sy'n nodi mai rhwystrau amgylcheddol, sefydliadol ac agwedd sy'n anablu pobl ac yn atal eu cyfranogiad llawn mewn cymdeithas, nid eu cyflyrau meddygol neu amhariad'.

disabilitywales.org

Gweithdy 3: Rheoli eich iechyd meddwl a'ch lles yn y gwaith

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Beth fydd cynnwys y gweithdy hwn?

Bydd y gweithdy hwn yn rhoi gwybodaeth am sut i reoli eich iechyd meddwl a'ch lles mewn perthynas â'ch gwaith. Bydd yn rhoi gwybodaeth am sut i sylwi pan fydd rhywbeth yn achosi straen i chi. Bydd yn cynnig atebion ymarferol ar gyfer ymdrin â'r sefyllfaoedd hynny pan fyddan nhw'n codi, yn ogystal â sut i osgoi gorweithio. Bydd hefyd yn cynnig gwybodaeth am ba mor bwysig yw gosod ffiniau er mwyn cynnal eich lles eich hun, a'r ffordd orau i roi gwybod i'ch cyflogwr a'ch cydweithwyr beth yw'r ffiniau hynny.

Pwy fydd yn cynnal y gweithdy hwn?

Bydd y gweithdy hwn yn cael ei gynnal gan Autism Wellbeing. Mae Autism Wellbeing yn fenter gymdeithasol dielw wedi'i lleoli yn Sir Gaerfyrddin. Maen nhw'n 'dîm o weithwyr proffesiynol sy'n cydweithio gyda phobl awtistig a'u teuluoedd' (gwefan Autism Wellbeing). Ymhlith cyfarwyddwyr Autism Wellbeing, mae ganddyn nhw brofiad personol o awtistiaeth, dyslecsia a dyspracsia. Mae Autism Wellbeing yn cynnig amryw o wasanaethau yn cynnwys adnoddau ar-lein yn rhad ac am ddim, cyrsiau hyfforddi am drawma synhwyraidd, interosepiad a'r rhaglen 'the just right state'.

autismwellbeing.org.uk

Gweithdy 4: Gweithio'n hyblyg

Am beth mae'r gweithdy hwn yn sôn?

Bydd y gweithdy hwn yn amlinellu'r hyn yw gweithio'n hyblyg ac yn rhoi enghreifftiau o bolisïau gweithio'n hyblyg. Bydd yn rhoi gwybodaeth i fynychwyr am ba faterion y mae'n rhaid i chi feddwl amdanynt i benderfynu ai gweithio'n hyblyg yw'r opsiwn cywir i chi. Bydd hefyd yn rhoi gwybodaeth am sut i wybod pa opsiynau gweithio'n hyblyg sydd ar gael i chi - yn eich gwaith cyfredol ac mewn swyddi rydych chi'n ceisio amdanynt. Bydd yn rhoi rhywfaint o syniadau i chi am sut y bydd gweithio'n hyblyg yn gweithio i chi.

Pwy sy'n cynnal y gweithdy hwn?

Cynhelir y gweithdy hwn gan 'Gyrfa Cymru'. Mae Gyrfa Cymru yn darparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad gyrfaoedd annibynnol a diduedd i bobl o bob oed ledled Cymru. Maen nhw'n darparu cyngor, cefnogaeth ac arweiniad personol yn eu canolfannau a'u lleoliadau partner, yn ogystal ag ar-lein, dros y ffôn a thrwy gyfryngau cymdeithasol. Mae ganddyn nhw ystod o adnoddau ar eu gwefan ac maen nhw'n cynnig ystod o wasanaethau, gan gynnwys gweithio'n agos gydag ysgolion a cholegau.

gyrfacymru.llyw.cymru

Gweithdy 5: Cyfweliadau

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Am beth mae'r gweithdy hwn yn sôn?

Bydd y gweithdy hwn yn amlinellu'r hyn sydd i'w ddisgwyl mewn cyfweliad ac yn trafod sgiliau cyfweld allweddol. Bydd yn rhoi gwybodaeth am sut i ateb cwestiynau cyfweliad penodol a sut i arddangos eich sgiliau orau yn ystod cyfweliad. Bydd hefyd yn darparu gwybodaeth am ba addasiadau rhesymol y gallwch ofyn amdanynt yn ystod y cyfweliad i wneud y profiad yn hygyrch ac yn gyfforddus.

Pwy sy'n cynnal y gweithdy hwn?

Cynhelir y gweithdy hwn gan Pobl yn Gyntaf Cymru. Pobl yn Gyntaf Cymru yw llais unedig grwpiau hunan-eiriolaeth a phobl ag anableddau dysgu yng Nghymru. Sefydliad ar gyfer pobl ag anabledd dysgu, dan arweiniad pobl ag anabledd dysgu, yw Pobl yn Gyntaf Cymru. Mae Pobl yn Gyntaf Cymru yn rhannu gwybodaeth er mwyn sicrhau hawliau cyfartal a delwedd gadarnhaol ar gyfer pobl ag anabledd dysgu.

peoplefirstwales.org.uk

Gweithdy 6: Adnabod eich sgiliau a'ch diddordebau a swydd neu yrfa sy'n ystyrlon i chi.

Am beth mae'r gweithdy hwn yn sôn?

Bydd y gweithdy hwn yn darparu gwybodaeth am offer y gallwch eu defnyddio i'ch helpu chi i nodi beth yw eich sgiliau a'ch cryfderau. Bydd hefyd yn rhoi gwybodaeth am offer y gallwch eu defnyddio i nodi beth ydych chi'n frwd amdano a'ch diddordebau. Nod y sesiwn hon yw eich helpu chi i adnabod swydd neu yrfa y byddech chi'n ei hystyried yn ystyrlon ac a fyddai'n iawn ar eich cyfer chi.

Pwy sy'n cynnal y gweithdy hwn?

Cynhelir y gweithdy hwn gan 'Cymru'n Gweithio'. Gwasanaeth newydd yw Cymru'n Gweithio, sy'n caniatáu i unrhyw un dros 16 oed gael mynediad at gyngor ac arweiniad arbenigol i'w helpu i oresgyn y rhwystrau y maent yn eu hwynebu, fel y gallant fynd i, neu ddychwelyd i gyflogaeth. Maen nhw'n cynnig ystod eang o gefnogaeth, gan gynnwys chwilio am swyddi, datblygu hyder a dod o hyd i brofiadau gwaith. Maen nhw'n darparu cefnogaeth bwrpasol wedi'i theilwra i anghenion yr unigolyn, gyda'r nod o rymuso pobl i sianelu eu cymhelliant tuag at lwyddiant.

cymrungweithio.llyw.cymru

Cam nesaf? Cofrestru ar gyfer y digwyddiad!

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Nawr rydych wedi darllen trwy'r llyfryn, mae'n amser i **gofrestru ar gyfer y digwyddiad a dewis eich gweithdai.**

Cofrestrwch gan ddefnyddio'r ddolen hon:

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZMkceGsrjwqH93_Fr7IkJt4_hDcn1T4zaeZ