AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Archwilio Cyflogaeth

Llyfryn Adnoddau Cyflogaeth i Bobl Awtistig

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CLILC
WLGA

GIG CYMRU
NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cynnwys

Pennod 1

Cyfathrebu eich anghenion gyda'ch cyflogwr..03

Pennod 2

Deall eich hawliau cyflogaeth a'ch cyfrifoldebau..07

Pennod 3

Rheoli eich Iechyd Meddwl a'ch Lles yn y Gweithle..11

Pennod 4

Gweithio'n Hyblyg.......................................21

Pennod 5

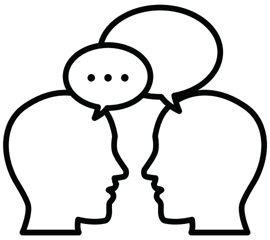
Cyfweliadau...27

Pennod 6

Nodi'ch sgiliau, eich cryfderau a'r swydd sy'n iawn i chi..................................35

Pennod 7

Y cynlluniau sydd ar gael ledled Cymru..44



Cyfathrebu eich anghenion gyda'ch cyflogwr

Yn y bennod hon, byddwn yn trafod cyfathrebu eich anghenion gyda'ch cyflogwr.

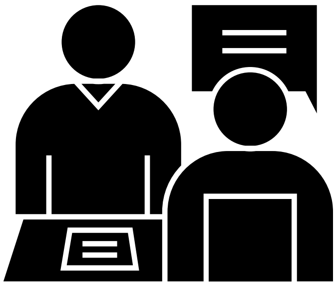
Ar gyfer ein digwyddiad cyflogaeth 'Archwilio Cyflogaeth', creodd Autistic Minds weithdy ar gyfathrebu eich anghenion gyda'ch cyflogwr.

Mae'r gweithdy yn canolbwyntio ar addasiadau rhesymol a sut i ofyn wrth eich cyflogwr am addasiadau rhesymol.

Mae hefyd yn archwilio sut i ddweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig. Mae recordiad o'r gweithdy hwn ar ein gwefan.

Dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig:

Eich penderfyniad chi yw dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig neu beidio. Mae gennych yr hawl i gadw'r wybodaeth hon yn breifat.



Mae rhai pobl awtistig yn bryderus y gallent wynebu gwahaniaethu yn y gweithlu os fyddent yn dweud wrth eu cyflogwr eu bod yn awtistig.

Fodd bynnag, gall ddweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig eich helpu i gael mynediad at gymorth ac addasiadau yn y gweithle sydd ei angen arnoch i wneud eich swydd.

Adnoddau i helpu wrth ddweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig:

Mae Scope yn Elusen Cydraddoldeb i Bobl Anabl yng Nghymru a Lloegr. Maent wedi rhoi canllawiau ynghyd er mwyn siarad â'ch cyflogwr am eich cyflwr. Mae'r canllawiau yn rhoi cyngor i'r rhai sy'n bryderus am bryd a sut i gael sgwrs gyda'u cyflogwr am eu cyflwr.

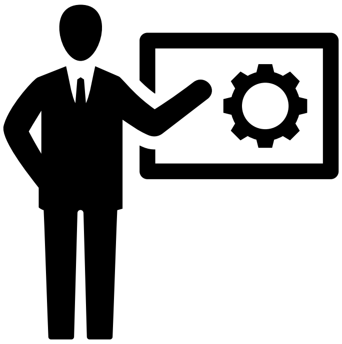
Mae'r canllawiau hefyd yn rhoi argymhellion defnyddiol ar gyfer delio â phryder sydd gennych o ran cael y sgwrs hon. Darganfyddwch yr adnodd yma: Siarad gyda'ch Cyflogwr | Elusen Anabledd Scope UK

Mae Disability Rights UK wedi creu taflen wybodaeth o'r enw 'Telling people you're disabled: clear and easy guide for students'. Mae'r adnodd hwn yn amlinellu'r rhesymau o blaid ac yn erbyn dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig.

Mae hefyd yn darparu canllawiau ar sut i ddweud wrth bobl eich bod yn awtistig ar gamau amrywiol yn y broses o ymgeisio am swydd, gan gynnwys ar ffurflen gais, ar ffurflen cyfle cyfartal, ar CV, mewn datganiad personol neu lythyr eglurhaol, cyn cyfweliad ac mewn cyfweliad.

Dewch o hyd i'r adnodd yma: Telling people you're disabled: clear and easy guide for students | Disability Rights UK

Addasiadau Rhesymol:



Mae rhai o'r adnoddau a restrir uchod yn crybwyll addasiadau rhesymol.

Un agwedd bwysig o gyfathrebu eich anghenion i'ch cyflogwr yw gwybod beth yw 'addasiadau rhesymol' a pha addasiadau rhesymol y gallwch chi ofyn wrth eich cyflogwyr amdanynt.

Beth yw addasiad rhesymol?

Yn ôl Deddf Cydraddoldeb (2010), addasiad rhesymol yw newid i "unrhyw elfen o swydd sy'n rhoi person anabl o dan 'anfantais sylweddol' o'i gymharu â pherson nad ydynt yn anabl. Rhaid i gyflogwyr ond wneud addasiadau sy'n rhesymol."

(Deddf Cydraddoldeb 2010: Dyletswydd ar gyflogwyr i wneud addasiadau rhesymol ar gyfer eu staff (publishing.service.gov.uk))

Mae enghreifftiau o Addasiadau Rhesymol yn cynnwys gosod rampiau mewn adeiladau ar gyfer mynediad i gadeiriau olwyn neu ganiatáu person i ddefnyddio amddiffynwyr clustiau.

Mae mwy o adnoddau ar y Ddeddf Cydraddoldeb yn y bennod nesaf sy'n canolbwyntio ar ddeall eich hawliau a chyfrifoldebau cyflogaeth.

Beth sy'n diffinio rhesymol?

Yr hyn sy'n diffinio "rhesymol" yw:

→ Os yw'r addasiad yn effeithiol i dynnu'r rhwystr.
→ Os yw'r addasiad yn ymarferol.
→ Cost yr addasiad mewn perthynas ag adnoddau'r sefydliad.
→ Argaeledd cymorth ariannol

(Dogfen Awtistiaeth yn y Gweithle TUC)

Dewch o hyd i ragor o wybodaeth am Addasiadau Rhesymol ar wefan Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol.

Mae'r dudalen hon yn arbennig o ddefnyddiol: Mewn cyflogaeth: Addasiadau gweithle | Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Mae gan y wefan hon nodwedd sy'n eich galluogi i chwilio am wybodaeth am addasiadau gweithle a'ch hawliau yn y gweithle.

Mae'n eich galluogi i ddod o hyd i wybodaeth fel gweithiwr ac fel cyflogwr/sefydliad.

Gall hwn fod yn wefan defnyddiol i gyfeirio eich cyflogwr ato: Hafan | Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Canfod pa addasiadau rhesymol sydd ei angen arnoch chi:

Mae canfod beth yw eich anghenion chi mewn perthynas â chyflogaeth yn golygu darganfod beth ydych chi ei angen o'ch amgylchedd gwaith, cyflogwr, neu gydweithwyr i wneud gwaith yn amgylchedd mwy diogel a chyfforddus i chi.

Gall eich anghenion fod yn berthnasol i awtistiaeth, neu gallent fod yn berthnasol i gyflyrau iechyd meddwl neu gyflyrau iechyd corfforol.

Wrth geisio canfod eich anghenion, efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi feddwl am y materion canlynol:

Meddyliwch am unrhyw beth yn eich amgylchedd gwaith y byddwch o bosib angen ei newid...

- Ydi lleoliad eich desg yn iawn efo chi?
- Ydech chi'n eistedd yn agos i ddrws gyda phobl yn cerdded heibio?
- Fyddai modd symud i ran arall, mwy tawel o'r ystafell / adeilad.
- Ydi'r ystafell / adeilad yn swnllyd?
- Allwch chi wisgo clustffonau sydd yn cadw'r sŵn allan?

Oes yna unrhyw beth y gallwch ddod gyda chi i'r gweithle a fyddai'n eich helpu?

h.y. efallai clustog siglo os oes gennych broblemau propriodderbynnol.

Os oes gennych ymddygiad ailadroddus efallai y byddai mwclis neu fidget spinner neu unrhyw beth sy'n eich ymdawelu o fudd.

Asesiad o anghenion:

Gall fod yn anodd canfod pa gymorth rydych angen ei roi mewn lle. Gall raglen 'Mynediad i Waith' yr Adran Gwaith a Phensiynau helpu i ganfod a chyllido cymorth gweithle fydd ei angen arnoch.

Gall hyn gynnwys asesiad gan therapydd galwedigaethol i'ch helpu i ganfod y cymorth gweithle priodol ar eich cyfer.

Darganfyddwch fwy am y cynllun Mynediad i Waith a'ch cymhwysedd i wneud cais amdano ym Mhennod 7 y llyfryn adnoddau hwn.

Beth yw rhai enghreifftiau o addasiadau rhesymol?

Mae'r ddogfen Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth yn y Gweithle TUC yn darparu esiamplau ymarferol o addasiadau rhesymol y gallwch chi ofyn amdanynt. Mae astudiaethau achos drwy gydol y ddogfen, ac ar dudalen 32, mae rhestr o ddatrysiadau ymarferol i rwystrau ar gyfer pobl awtistig yn amgylchedd y gweithle.

Dewch o hyd i'r adnodd yma: [Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth yn y Gweithle]

Pa addasiadau rhesymol mae pobl Awtistig eraill wedi gofyn amdanynt?

Er bod pob person Awtistig yn wahanol gydag anghenion unigol, gall fod yn ddefnyddiol clywed pa gymorth yn y gweithle ac addasiadau rhesymol mae pobl Awtistig eraill wedi gofyn amdanynt.

Yn y fideo hwn, mae'r cymeriad YouTube Awistig, Purple Ella, yn siarad am ei ffrind, sydd hefyd yn Awtistig, am addasiadau yn y gweithle sydd wedi bod yn ddefnyddiol iddi hi.

Mae'r fideo hwn hefyd yn crybwyll dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn awtistig ac agwedd cymdeithasol o ran gweithio. Dewch o hyd i'r fideo yma: Autism And Working|Purple Ella - YouTube

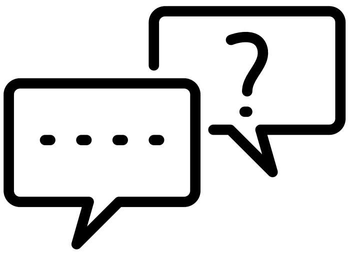
Yn ein digwyddiad cyflogaeth ar gyfer cyflogwyr y llynedd, rhannodd dau weithiwr Awtistig eu profiad o gyflogaeth a pha addasiadau yn y gweithle sydd wedi bod yn ddefnyddiol iddyn nhw. Dewch o hyd i'r fideo yma: Employment Symposium Webinar - Awtistiaeth Cymru | Autism Wales | National Autism Team

Yn y fideo hwn gan y Gymdeithas Awtistiaeth Cenedlaethol, mae pum gweithiwr Awtistig yn rhannu'r addasiadau yn y gweithle sydd wedi eu helpu nhw i ffynnu yn y gwaith.Mae'n cynnwys rhoi cynllun mewn lle i ddelio â phryder yn y gweithle a darparu cyfarwyddiadau ysgrifenedig.

Dewch o hyd i'r fideo yma: Too Much Information in the workplace: Small adjustments which help - YouTube

Gofyn am Addasiadau Rhesymol:

Mae Cyngor ar Bopeth wedi creu'r canllaw cynhwysfawr hwn mewn perthynas â gofyn i'ch cyflogwr am addasiadau rhesymol.

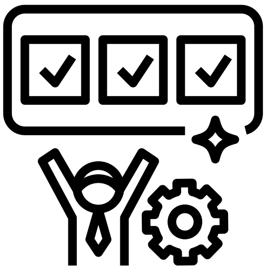


Mae'n cynnwys canllaw ar sut i gynllunio ar gyfer gofyn am addasiadau rhesymol ac yn darparu templedi ar gyfer ysgrifennu at gyflogwr gyda chais am addasiadau rhesymol.

Dewch o hyd i'r adnodd yma: Gofyn i'ch cyflogwr am newidiadau i'ch helpu os ydych chi'n anabl | Cyngor ar Bopeth

Gellir gofyn am addasiadau rhesymol ar unrhyw gam o'ch proses cyflogaeth neu yrfa.

I weld rhai enghreifftiau i addasiadau rhesymol y gallwch ofyn amdanynt mewn cyfweliad, ewch i Bennod 5 y llyfryn hwn.



Deall eich hawliau cyflogaeth a'ch cyfrifoldebau

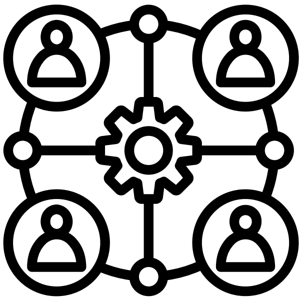
Roedd y bennod flaenorol yn trafod cyfathrebu eich anghenion gyda'ch cyflogwr. Roedd yn canolbwyntio ar addasiadau rhesymol.

Bydd y bennod hon yn canolbwyntio ar eich hawliau fel gweithiwr, sut i ddefnyddio'r hawliau hyn a beth i'w wneud pan nad yw eich hawliau yn cael eu parchu.

Ar gyfer ein digwyddiad cyflogaeth 'Archwilio Cyflogaeth', creodd Anabledd Cymru weithdy ar ddeall eich hawliau cyflogaeth a'ch cyfrifoldebau.

Roedd y gweithdy'n canolbwyntio ar ddarparu dealltwriaeth o ddeddfau a deddfwriaethau cyflogaeth allweddol a sut i ddefnyddio'r rhain yn effeithiol mewn trafodaethau gyda'ch cyflogwr. Cewch fynediad at recordiad o'r gweithdy hwn ar ein gwefan.

Y Model Cymdeithasol o Anabledd:



Yn hanesyddol, mae dull y DU o ran anabledd wedi bod yn seiliedig ar y 'Model Meddygol o Anabledd'. Yn y dull hwn, caiff amhariad yr unigolyn ei ystyried fel y ffactor sy'n eu hanablu ac sy'n eu rhwystro rhag cael mynediad at gymdeithas.

Mae'r DU yn awr wedi mabwysiadu'r Model Cymdeithasol o Anabledd. Mae'r Model Cymdeithasol o Anabledd yn gwneud y gwahaniaeth pwysig rhwng 'amhariad' ac 'anabledd'. Mae'n dadlau, er bod gan bobl anabl amhariad neu wahaniaeth, y gymdeithas sy'n eu hanablu ac nid yr amhariad ei hun.

Gall y rhwystrau hyn gynnwys agweddau negyddol neu rwystrau corfforol a sefydliadol. Er enghraifft:

- Defnyddiwr cadair olwyn wedi'i anablu gan adeilad heb lifft, ramp neu doiledau hygyrch.
- Gall unigolyn Awtistig neu Niwroamrywiol gael ei anablu gan adeilad neu amgylchedd nad yw'n ymwybodol o'r synhwyrau.
- Gall unigolyn Awtistig neu Niwroamrywiol gael ei anablu gan unigolyn ag agwedd wahaniaethol.

Gall deall y Model Cymdeithasol o Anabledd eich grymuso.

Mae'n darparu fframwaith defnyddiol i'w ddefnyddio wrth siarad gyda'ch cyflogwr am eich hawliau, ac mae'n cyfleu y gellir cyflawni newid cadarnhaol.

Gallwch ddod i wybod mwy am y Model Cymdeithasol o Anabledd a chlywed am yr effaith gadarnhaol y mae'r Model Cymdeithasol o Anabledd wedi'i gael ar bobl anabl yng Nghymru ar wefan Anabledd Cymru, yma: Y Model Cymdeithasol - Anabledd Cymru

Mae Llywodraeth Cymru wedi creu fideo wedi'i animeiddio o'r enw 'Let's Raise the Roof' i esbonio'r Model Cymdeithasol o Anabledd.

Mae'r fideo am Sam, gweithiwr heb anabledd mewn byd yn llawn o bobl sy'n defnyddio cadair olwyn.

Mae'r fideo ysgafn ond mae'n cyfleu neges ddifrifol a phwysig. Gwyliwch y fideo yma: Let's Raise the Roof – A Social Model of Disability - YouTube

Mae'r fideo yma gan Scope, elusen cydraddoldeb i bobl anabl yng Nghymru a Lloegr, hefyd yn archwilio effaith rymus a chadarnhaol y Model Cymdeithasol o Anabledd.

Gweler y fideo yma: What is the social model of disability? – fideo Scope - YouTube

Gwybodaeth am ddeddfwriaeth bwysig a'ch hawliau:

Mae'r llyfryn 'Gwybod eich Hawliau, Defnyddio eich Hawliau, Byw eich Hawliau' gan Anabledd Cymru yn adnodd gwybodaeth ar gyfer pobl anabl a sefydliadau i bobl anabl.

Cyhoeddwyd y llyfryn yn wreiddiol yn 2013, ond fe wnaeth Anabledd Cymru ei ryddhau eto yn 2021. Mae'r llyfryn yn esbonio deddfwriaeth gydraddoldeb allweddol mewn ffordd glir a hygyrch ac mae hefyd yn darparu astudiaethau achos ac enghreifftiau o sut y mae pobl wedi defnyddio'r ddeddfwriaeth hon i ddadlau am eu hawliau.

Mae'n trafod y canlynol:

- Deddf Cydraddoldeb (2010)
- Dyletswyddau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl
- Deddf Rhyddid Gwybodaeth 2000
- Y Ddyletswydd Economaidd-Gymdeithasol
- Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018

Nod y llyfryn yw grymuso pobl anabl a rhoi mwy o hyder iddynt wrth fynd at eu cyflogwr am drafodaeth ynglŷn â'u hawliau ac addasiadau yn y gweithle.

Gweler y llyfryn 'Gwybod eich Hawliau, Defnyddio eich Hawliau, Byw eich Hawliau' yma: Gwybod-Eich-Hawliau.pdf (disabilitywales.org)

Syniadau ymarferol i gadw mewn cysylltiad rheolaidd gyda'ch cyflogwr:

Mae'n bwysig eich bod yn cyfathrebu'n rheolaidd gyda'ch cyflogwr neu reolwr atebol ynglŷn â'ch barn am yr amgylchedd gwaith, a yw addasiadau rhesymol eich gweithle yn gweithio'n effeithiol, ac os ddim, pa addasiadau sydd angen eu gwneud.

Weithiau nid yw pob addasiad yn bosib, ond mae'n bwysig bod hyn yn cael ei gyfleu'n onest ac yn agored gan gyflogwr.

Isod, mae rhai syniadau ymarferol er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi a'ch cyflogwr / rheolwr atebol yn cyfathrebu'n rheolaidd:

- Gofynnwch am gael trefnu cyfarfodydd dal-i-fyny rheolaidd gyda'ch rheolwr atebol (gall hyn fod mor aml ag yr ydych chi'n credu y byddai'n fuddiol)
- Cadwch gofnod personol o effeithiau dyddiol yr addasiadau sydd wedi cael eu gwneud, er mwyn i chi allu cyfeirio'n ôl ato yn ystod eich cyfarfodydd a chael syniad o ba mor llwyddiannus yw'r addasiad.

Dogfen Awtistiaeth yn y Gweithle (TUC):

Soniwyd am y ddogfen Awtistiaeth yn y Gweithle (TUC) ym mharagraff 1 oherwydd ei bod yn cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol am addasiadau rhesymol a chyfathrebu gyda'ch cyflogwr.

Mae'r ddogfen hefyd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am eich hawliau yn y gweithle (eich hawliau fel rhiant/gofalwr yn benodol). Mae'r wybodaeth hon ar gael ar dudalen 28.

Mae'r ddogfen hefyd yn cynnwys gwybodaeth am Undebau Llafur a'r fantais o ymuno ag Undeb Llafur. Ystyr Undeb Llafur yw 'grŵp o weithwyr sy'n ymuno gyda'i gilydd i gynnal a gwella amodau eu cyflogaeth' (gwefan UNSAIN).

Yn syml, mae hwn yn sefydliad y gallwch ymuno ag ef i wneud yn siŵr bod eich hawliau yn cael eu parchu.

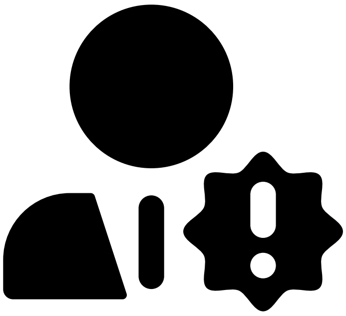
Mewn llawer o sefydliadau mae cynrychiolydd Undeb Llafur, sef eich prif gyswllt os hoffech chi godi mater gyda'ch undeb.

Dylech ddod i wybod pwy yw eich cynrychiolydd yn eich gweithle, er mwyn i chi allu mynd atynt os oes gennych broblem neu os hoffech gael cyngor cyfrinachol.

Mae mwy o wybodaeth ynglŷn â beth y gall cynrychiolydd undeb ei wneud i chi fel gweithiwr awtistig yn y ddogfen TUC ar dudalen 40.

Gweler y ddogfen Awtistiaeth yn y Gweithle (TUC) yma: [Ymwybyddiaeth-o-Awtistiaeth-yn-y-Gweithle_1.pdf (autismwales.org)]

Pwy i droi atynt pan mae gennych broblem yn y gwaith?



Mae sefydliadau y gallwch droi atynt am gyngor a chymorth os ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich trin yn annheg neu os nad yw eich hawliau wedi cael eu parchu.

ACAS

Ystyr ACAS yw'r Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu. Mae ACAS yn rhoi cyngor diduedd ac am ddim i gyflogwyr a gweithwyr ar arfer orau, rheolau a hawliau'r gweithle. Ar eu gwefan, mae:

- Cyngor am ddim ar eich hawliau cyflogaeth: Cyngor | Acas

- Templedi llythyr, ffurflenni a dogfennau polisi y gallwch eu haddasu ar gyfer eich sefyllfa a gweithle: Templedi ar gyfer gweithwyr | Acas

- Gwybodaeth am y gwasanaethau y gall ACAS eu darparu i'ch helpu i ddatrys eich anghydfod yn y gweithle: Datrys anghydfod | Acas

Cyngor Ar Bopeth

Os ydych chi'n credu eich bod yn cael eich trin yn annheg, os oes gennych broblem yn y gwaith neu os ydych yn poeni am eich hawliau, gallwch gysylltu â Gwasanaeth Cyflogaeth a Gwahaniaethu Arbenigol Cyngor Ar Bopeth.

Rhif Cyswllt: 0808 278 7921
Mae galwadau yn rhad ac am ddim ac mae'r llinellau ffôn ar agor o 9am tan 5pm ac eithrio gwyliau banc.

Eich Undeb Llafur

Fel y soniwyd uchod, gall Undebau Llafur eich helpu i amddiffyn eich hawliau yn y gwaith ac, os ydych chi'n credu ei fod yn briodol, trafod anghydfodau gyda'ch cyflogwr. Cysylltwch â'ch Cynrychiolydd Undeb yn eich sefydliad os oes gennych broblem yn y gwaith neu os ydych chi'n teimlo fel nad yw eich hawliau yn cael eu parchu.

Gall rhai undebau ddim ond cynnig cymorth os ydych yn aelod o'u hundeb. Os oes arnoch angen cymorth brys ac nid ydych yn aelod o undeb, cysylltwch ag ACAS.

Os hoffech ymuno ag Undeb, gallwch ddefnyddio tudalen 'canfod undeb' TUC i ddod o hyd i undeb. Bydd hyn yn eich helpu i wybod pa Undebau y mae eich cyflogwr yn eu cydnabod ac yn fodlon trafod gyda nhw.

Gweler y dudalen 'Canfod Undeb' yma: Ymuno ag undeb | TUC

Rheoli eich Iechyd Meddwl a'ch Lles yn y Gweithle

Gall gwaith beri straen i bobl gyda phob math o niwro-amrywiaethau. Mae pwysau gwaith arferol y mae pawb yn eu profi.

Er enghraifft, gall beri straen os oes gennych lwyth gwaith enfawr neu eich bod yn ymdopi â sefyllfa anodd. Ond, gall y profiad o straen fod yn waeth ar gyfer pobl Awtistig.

Bydd y bennod hon yn ymchwilio pam fod profiadau o straen a gorbryder yn y gweithle yn gallu bod yn waeth ar gyfer pobl Awtistig a chyflwyno rhai strategaethau ymarferol y gellir eu rhoi ar waith i reoli hyn.

For our employment event 'Exploring Employment', Autism Wellbeing created a workshop about managing your mental health and wellbeing in the workplace.

Ar gyfer ein digwyddiad cyflogaeth 'Archwilio Cyflogaeth', creodd Autism Wellbeing weithdy am reoli eich iechyd meddwl a'ch lles yn y gweithle.

Mae'r gweithdy yn canolbwyntio ar brosesu synhwyraidd a rheoleiddio synhwyrau a chyflwyno awgrymiadau ymarferol i reoli eich llwyth gwaith, iechyd meddwl a lles yn y gweithle. Mae recordiad o'r gweithdy ar ein gwefan.

Gorflino Awtistig:

Mae blinder ac yna gorflinder yn rhywbeth sy'n gallu digwydd i bawb, ond mae bod yn Awtistig yn golygu bod blinder a gorflino yn fwy tebygol.

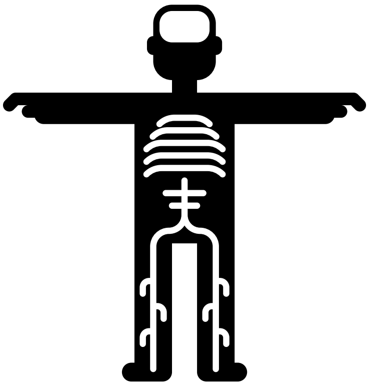
Mae'r gweithle yn cynnwys sawl ffactor sy'n cyfrannu at orflinder a blinder Awtistig, gan gynnwys amgylchedd corfforol a all arwain at orlethu'r synhwyrau, sefyllfaoedd cymdeithasol a rheolau anysgrifenedig sy'n gallu bod yn flinedig eu dilyn a straen cyffredinol sy'n ymwneud â'ch llwyth gwaith.

Mae pobl Awtistig wedi disgrifio symptomau gorflinder Awtistig fel blinder gyda:

- Poen corfforol (gan gynnwys cur pen)
- Mwy o achosion o golli rheolaeth
- Sensitifrwydd synhwyraidd
- Mynd i'w cragen yn gorfforol, gan gynnwys colli llefaredd ar brydiau

I gael rhagor o wybodaeth am Flinder a Gorflinder Awtistig, darllenwch ganllaw y Gymdeithas Awtistig Cenedlaethol am flinder awtistig yma: Blinder Awtistig - canllaw ar gyfer oedolion awtistig (autism.org.uk)

Gwahaniaethau synhwyraidd mewndderbyniol:



Gall gwaith arwain at lefelau straen uwch ar gyfer pobl Awtistig oherwydd gwahaniaethau mewndderbyniol. Mewndderbyniaeth yw'r ymdeimlad o gyflwr mewnol y corff. Mewn geiriau eraill, y gallu i wybod neu adnabod beth sy'n digwydd y tu mewn i'r corff.

Enghraifft o ddefnyddio ymwybyddiaeth mewndderbyniol yw: gwybod pan fyddwch yn dechrau mynd yn llwglyd, gwybod pryd y bydd angen diod, a, gwybod pryd y byddwch yn teimlo dan straen.

Gall pobl awtistig brofi gwahaniaeth synhwyrol yn yr ymdeimlad mewndderbyniol. Er enghraifft, efallai na fyddwch yn gallu dweud eich bod yn llwglyd nes y byddwch ar lwgu, efallai na fyddwch yn gallu dweud eich bod yn sychedig nes i chi deimlo wedi dadhydradu. O ran straen, efallai na fydd modd adnabod yr arwyddion eich bod yn dechrau teimlo dan straen.

Un ffordd o ddelio â'r gwahaniaeth mewndderbyniol yw cymryd ymagwedd rhagweithiol tuag at les, gwneud tasgau lles yn arferiad, gan y gall hyn gynorthwyo i atal straen rhag cyrraedd lefel nad oes modd ei reoli.

Defnyddio ymarfer cyfrifo egni:

Un dull rhagweithiol ar gyfer atal gorflino yw defnyddio ymagwedd cyfrifo egni.

Ar y lefel symlaf, cyfrifo egni yw monitro lefelau egni, yn enwedig eich lefelau egni emosiynol, a bod yn ymwybodol pan fo'r lefelau egni yn gostwng ac angen eu cynyddu.

Fel y nodwyd, gall hyn fod yn anodd iawn os ydych yn profi gwahaniaeth mewndderbyniol, ond, drwy feddwl ymlaen llaw o ran faint o lefelau egni sy'n cael eu defnyddio ar gyfartaledd ar gyfer pob tasg ddyddiol, gellir cynllunio eich diwrnod a dibynnu llai ar adnabod straen neu lefelau egni sy'n gostwng wrth iddo ddigwydd.

Damcaniaeth y Llwyau

Un dull cyffredin a defnyddiol i gyfrifo egni yw Damcaniaeth y Llwyau. Crëwyd y ddamcaniaeth yn wreiddiol gan Christine Miserandino. Dyluniodd y dull i'w cynorthwyo i egluro i'w ffrind sut beth oedd byw gyda chyflwr iechyd cronig.

Damcaniaeth y Llwyau yw dull gweledol o egluro faint o egni sydd gennych yn ystod y dydd a faint mae gweithredoedd bob dydd yn ei 'gostio' i rywun Awtistig, niwroamrywiol a'r rhai gyda salwch cronig yn ystod y dydd.

Yn ôl y ddamcaniaeth, mae pawb yn dechrau'r diwrnod gyda'r un nifer o lwyau. Gyda gorffwys a chyfle i adfer, mae gan bobl niwrodebygol a'r rhai heb salwch cronig yr hyn sy'n ymddangos fel nifer diddiwedd o lwyau.

Ond, ar gyfer nifer o bobl Awtistig, pobl nad ydynt yn niwrodebygol a'r rhai gyda salwch cronig, efallai bod gennych nifer penodol o lwyau i'w defnyddio mewn diwrnod cyn i'ch lefelau egni gyrraedd 0.

Er ein bod i gyd yn dechrau'r diwrnod gyda'r un nifer o lwyau, gall nifer o ffactorau effeithio ar faint o lwyau sydd gennych yn y rhan gyntaf o'r bore.

Efallai os ydych wedi cael noson wael o gwsg, gallech ddeffro gydag un llwy yn llai. Os ydych mewn poen sy'n ei gwneud yn anodd codi a gadael y gwely, a'i gwneud yn anodd cael cawod, efallai y byddwch yn colli dwy neu dair llwy.

Efallai y byddwch yn cael sgwrs anodd gydag aelod o'r teulu yn y bore, gan golli llwy. Os oes gennych chi 10 llwy ar gyfer y diwrnod cyfan, bydd hyn yn golygu eich bod wedi colli hanner eich llwyau ar gyfer y diwrnod cyn gadael y tŷ.

Mae hyn yn golygu y byddwch yn ystyried sut i ddefnyddio gweddill eich llwyau yn ofalus iawn am weddill y dydd, er mwyn atal eich lefelau egni rhag cyrraedd 0 ac er mwyn cadw digon o egni i wneud yr hyn sydd angen i chi ei wneud.

Bydd nifer y llwyau yr ydych yn eu defnyddio ar gyfer pob tasg yn unigryw i chi fel unigolyn ond hefyd yn unigryw i unrhyw gyflwr penodol sydd gennych.

Dyma enghraifft o faint o lwyau a ddefnyddir ar gyfer pob tasg:

(Ffynhonnell :MEpedia)

Dyma enghraifft o ddrôr lwyau arferol am y diwrnod fel person Awtistig. Dyma faint o lwyau sydd gennych ar ddechrau'r diwrnod ac mae wedi'i rannu yn ôl nifer y llwyau sydd gennych ar gael ar gyfer pob tasg.

(Ffynhonnell : Reachout ASC Lynn McCann)

Dyma enghraifft o faint o lwyau gallai pob tasg ei ddefnyddio fel person Awtistig:

(Ffynhonnell: Autism West Midlands)

Mae Damcaniaeth y Llwyau yn gallu bod yn ddamcaniaeth ddefnyddiol a phwysig i'w deall a'i defnyddio mewn bywyd bob dydd.

Mae'n eich atgoffa pan nad ydych yn gallu gwneud rhywbeth, pan fyddwch yn newid y cynlluniau neu pan fyddwch yn blaenoriaethu un dasg dros un arall, nad ydych yn ddiog neu ddim yn ddibynadwy, rydych yn blaenoriaethu eich iechyd a'ch lles - sy'n bwysig iawn.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i egluro i'ch cydweithiwr neu gyflogwr pam eich bod angen gosod ffiniau yn y gweithle a'u cynorthwyo i ddeall eich lefelau egni yn ystod y dydd.

Darllen mwy am Ddamcaniaeth y Llwyau yma:

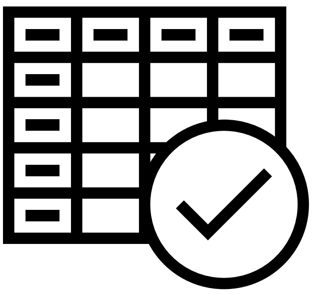
Erthygl a ysgrifennwyd ar gyfer Happiful.com: Beth yw damcaniaeth y llwyau? (happiful.com)

Gellir lawrlwytho copi am ddim o 'The Spoon Theory' gan Christine Miserandino ar ffurf PDF BYDLS-TheSpoonTheory.pdf (totalcomputersusa.com)

Lynn McCann o Reachout ASC yn egluro sut y gellir defnyddio Damcaniaeth y Llwyau gyda phlant Awtistig: Damcaniaeth y Llwyau ac Awtistiaeth. - Reachout ASC - Lynn McCann

Sgwrs gyda Dr Tony Attwood: Mewnwelediadau Arbenigol ar Awtistiaeth - Asperger Services Australia

Cynllunio ymlaen llaw - Strwythuro'r diwrnod:



Pan fyddwch yn gwybod faint o lwyau neu faint o egni yr ydych yn ei ddefnyddio ar gyfer gweithgaredd, gall eich cynorthwyo i gynllunio a strwythuro eich diwrnod. Mae defnyddio'r dull rhagweithiol ar gyfer lles yn golygu bod gofalu am eich lles yn dod yn arferiad, sy'n gallu ei gwneud yn haws lleihau lefelau straen.

Ffyrdd o ychwanegu strwythur at eich diwrnod gwaith:

- Creu amserlen ar gyfer y diwrnod, dyrannu amser penodol ar gyfer tasgau gwaith penodol yn dibynnu ar faint o egni sydd ei angen ar eu cyfer
- Gwnewch y tasgau sy'n defnyddio mwyafrif eich egni ar adegau y bydd gennych y rhan fwyaf o'ch egni, ac yn ddelfrydol ar adeg lle y gellir trefnu seibiant ar ôl y gweithgaredd i ymlacio a chynyddu eich lefelau egni.
- Defnyddiwch galendr (gall fod yn galendr papur, calendr ar gyfrifiadur neu ffôn) i drefnu eich cyfarfodydd gwaith - os oes modd, rhannwch y calendr gyda'ch rheolwr atebol a chydweithwyr a gofyn i bobl beidio â threfnu cyfarfodydd yn syth ar ôl ei gilydd.
- Trefnu seibiant yn rheolaidd - yn enwedig os ydych yn gweithio ar gyfrifiadur ceisiwch gymryd egwyl o 5 munud o'r sgrin bob awr.
- Trefnu amser i wneud gweithgaredd yr ydych yn gwybod ei fod yn cynyddu eich lefelau egni / llwyau

- Os ydych yn gweithio y tu allan i amgylchedd swyddfa (e.e. yn gwneud gwaith llaw, gweithio ym maes lletygarwch, manwerthu ac ati) gofynnwch i'ch cyflogwr i'ch caniatáu i gymryd egwyl yn y bore a'r prynhawn ynghyd ag egwyl i ginio yng nghanol y dydd - gellir cyfrif hyn fel addasiad rhesymol.

- Os ydych chi'n gweithio sifftiau, gofynnwch i'ch rheolwr am sifftiau ar adegau'r dydd pan fydd gennych eich lefelau egni mwyaf, ac ar adeg lle byddai gennych gyfle i gynyddu eich lefelau egni wedi hynny - gellir cyfrif hyn fel addasiad rhesymol.

Cynllun Gweithredu Gweithiwr ar gyfer Gwaith Awtistiaeth Cymru

Mae gan Awtistiaeth Cymru 'Gynllun Gweithredu Gweithiwr ar gyfer Gwaith' ar ein gwefan, sy'n darparu gwybodaeth a chwestiynau i'ch cynorthwyo i baratoi ar gyfer dechrau swydd newydd. Mae'r cynllun gweithredu wedi'i rannu'n dri rhan:

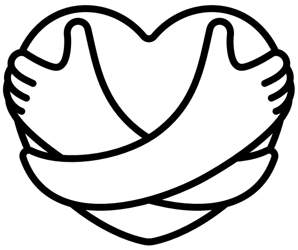
Dechrau eich Cyflogaeth: 1-Dechrau-cyflogaeth.pdf (autismwales.org)

Eich cyfnod cyflwyno: 2-Eich-cyfnod-cyflwyno.pdf (autismwales.org)

Cefnogaeth bellach, hyfforddiant a datblygu: 3-Cefnogaeth-Hyfforddiant-a-Datblygiad-Pellach.pdf (autismwales.org)

Er bod y Cynllun Gweithredu wedi'i ddylunio ar gyfer gweithwyr newydd, mae'n cynnwys nifer o awgrymiadau ymarferol ar gyfer sefydlu a chynnal trefn ddyddiol yn y gwaith. Os ydych yn ystyried creu trefn newydd neu strwythur yn eich gweithle, gall yr adnodd fod yn ddefnyddiol iawn.

Gweithgareddau rheoli / hunan-ofal:



Gall lefelau blinder uwch arwain at straen ac emosiynau anodd. Mae'n eich gadael mewn cyflwr lle nad ydych mewn rheolaeth (yn ddigynnwrf). Mae'n bwysig gwneud gweithgareddau sy'n eich cynorthwyo i deimlo mewn rheolaeth ac i gynyddu eich llwyau a'ch lefelau egni.

Pan fyddwch yn profi emosiwn anodd fel straen, neu nad ydych yn teimlo mewn rheolaeth, gall fod yn anodd meddwl beth i'w wneud i reoli eich hunan. Meddyliwch pa weithgareddau sy'n eich tawelu ac ymlacio. Gwnewch restr o'r pethau hyn ar eich ffôn neu ar ddarn o bapur i edrych arno a'i ddefnyddio pan fyddwch yn teimlo dan bwysau. Yna gallwch ddefnyddio'r gweithgareddau hynny i reoli eich hunan yn ôl i gyflwr digynnwrf neu i gynyddu eich lefelau egni.

Dyma rai enghreifftiau o weithgareddau rheoli y gallech eu gwneud. Ystyriwch beth fyddai'n gweithio i chi.

Rheoli synhwyrau

Mae gan bawb broffil synhwyraidd unigryw, sy'n golygu bod rhywbeth sy'n llonni un person yn gallu teimlo fel gormodedd i synhwyrau rhywun arall. Ystyriwch pa ysgogiad i'r synhwyrau sy'n eich cynorthwyo i deimlo'n dawel, diogel ac wedi ymlacio.

Hunan-ysgogi yw ymddygiad sy'n ysgogi eich hun, hefyd yn cael ei alw'n ymddygiad hunan-reoleiddio. Mae'n symudiad ailadroddus neu sŵn sy'n darparu mewnbwn synhwyrol. Gall hunan-ysgogi gynorthwyo pobl Awtistig i reoli gorbryder, ymdopi mewn gwahanol amgylcheddau, rheoli gormodedd synhwyrol a bod yn brofiad y gellir ei fwynhau.

Dyma rai enghreifftiau o sut y gellir hunan-reoleiddio drwy fewnbwn synhwyraidd:

- Cymryd bath oer neu boeth.
- Cymryd cawod oer neu boeth.
- Gofalu am eich hun gyda phethau sy'n teimlo'n neis ar eich croen.
- Gwisgo dillad cyfforddus
- Yfed gwydr o ddŵr oer
- Yfed diodydd poeth

I gael rhagor o wybodaeth am hunan-ysgogi yn ddiogel, edrychwch ar y cyflwyniad PowerPoint hwn a luniwyd gan Emma Durman o Autside Education and Training o'r enw 'Autism, Anxiety and Sensory Processing': [12. Rheoli gorbryder (autismwales.org)]

Ymarfer

- Symud y corff mewn ffordd sy'n teimlo'n dda i chi
- Ymarfer ioga neu anadlu gofalgar
- Mynd am dro synhwyraidd - gan dalu sylw i'r golygfeydd, arogleuon a synau

Cymerwch seibiant

- Camu i ffwrdd o'r cyfrifiadur
- Gwneud dim
- Chwarae gydag anifail anwes
- Gwylio ffilm neu bennod o gyfres deledu ar ôl gwaith
- Darllen llyfr ar ôl gwaith

Efallai y bydd yn anodd cynnwys rhai o'r gweithgareddau hyn yn eich diwrnod gwaith, yn dibynnu ar eich swydd a'r amgylchedd. Felly, mae'n bwysig pan fyddwch yn dychwelyd o'r gwaith, eich bod yn ceisio cael amser heb ei darfu lle gallwch wneud rhywbeth sy'n eich cynorthwyo i dawelu a rheoli eich hunan. Efallai y bydd yn haws cynnwys rhai gweithgareddau yn ystod eich diwrnod gwaith pan fyddwch yn teimlo dan bwysau (e.e. anadlu gofalgar).

Ymarfer meddylfryd hunan-drugaredd

Hunan-drugaredd yw'r weithred o estyn trugaredd i'ch hunan mewn adegau pan fyddwch yn teimlo'n annigonol, yn methu neu'n dioddef gyda rhywbeth. Yn syml, mae'n ymwneud â dysgu i siarad â'ch hunan gyda gofal a charedigrwydd.

Mae'r Seicolegydd Dr Kristin Neff wedi nodi tair prif elfen hunan-drugaredd: hunan-garedigrwydd, cydnabod dynoliaeth gyffredin ac ymwybyddiaeth ofalgar. Nodir drwy ymarfer yr elfennau hyn, rydym yn dysgu dilysu, tawelu, amddiffyn, darparu ac ysgogi ein hunain.

Dyma dair prif elfen y meddylfryd o hunan-drugaredd. Gall fod yn ddefnyddiol gweithio drwy'r camau hyn wrth geisio tawelu yn ystod sefyllfa anodd.

Hunan-garedigrwydd

Mae hunan-garedigrwydd yn ymwneud â chefnogi a deall eich hunan pan fydd pethau'n mynd o'i le. Pan fyddwn yn garedig i ni ein hunain, rydym yn symud i ffwrdd o hunan-feirniadaeth i gariad tuag at ein hunain.

Enghraifft o hunan-garedigrwydd: "Rwy'n falch iawn ohonof i fy hun am wneud y gorau y gallwn mewn sefyllfa anodd iawn."

Cydnabod dynoliaeth gyffredin neu gysylltiad

Dealltwriaeth o ddynoliaeth gyffredin yw ymestyn ymwybyddiaeth i bawb a chydnabod bod pawb yn gwneud camgymeriadau.

Enghraifft o gydnabod dynoliaeth gyffredin. "Mae pawb yn gwneud camgymeriadau, nid yw hyn yn adlewyrchiad ohonof i fel unigolyn na fy ngallu i wneud fy ngwaith."

Ymwybyddiaeth ofalgar

Pan fyddwch yn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar, rydych yn adnabod a chydnabod yr emosiynau yr ydych yn eu teimlo heb feirniadaeth. Mae bod yn feddylgar yn golygu caniatáu i'ch hunan deimlo a phrosesu eich teimladau.

Enghraifft o ymwybyddiaeth ofalgar: "Rwy'n cydnabod fy mod yn teimlo'n drist neu'n flinedig yn awr, ond mae hynny'n iawn. Rwy'n mynd i ganiatáu i fy hun deimlo fel hyn am ychydig nes i mi brosesu sut yr wyf yn teimlo."

Lles a galwadau fideo

Gall gweithio ar-lein yn ystod y pandemig a gweithio drwy gynhadledd fideo waethygu lefelau straen ac arwain at orflinder, gan fod cyfres newydd o reolau cymdeithasol i'w dilyn a gall y cynnydd mewn amser ar y sgrin arwain at lefelau uwch o flinder. I gael awgrymiadau o ran sut i reoli eich lles yn ystod galwadau fideo, darllenwch y daflen hon a luniwyd gan Autism Wellbeing: Galwadau fideo - Awgrymiadau ar gyfer Pobl Awtistig .pdf

Gwneud newidiadau i'ch amgylchedd corfforol

Weithiau gall yr amgylchedd corfforol ychwanegu at straen yn y gweithle gan y gall arwain at orlethu'r synhwyrau. Mae gennym oll broffil synhwyraidd unigryw ac mae'n bwysig gwybod sut mae'r amgylchedd yn effeithio ar eich lefelau straen.

Rhai ffactorau amgylcheddol sy'n gallu effeithio ar eich lefelau straen yw:

- **Tymheredd yr amgylchedd**
- **Lefel sŵn yr amgylchedd**
- **Y gofod yr ydych yn gweithio ynddo e.e. uchder y ddesg, y gadair ac ati.**

Gellir gofyn am newidiadau i'ch amgylchedd gwaith fel addasiad rhesymol. Gweler Pennod 1 a 2 y llyfryn adnodd hwn i ddysgu mwy am addasiad rhesymol a sut i ofyn am addasiadau rhesymol.

Gosod ffiniau

Un o'r ffyrdd y gallwch osgoi gorflino a chynnal eich lefelau egni yw gosod ffiniau penodol yn eich bywyd. Yn syml, ffiniau yw eich terfynau personol. Maent yn glir ac yn uniongyrchol, ac maent yn cyfathrebu gyda phobl yn ein bywydau sut y dylent ein trin.

Mae ffiniau yn bersonol i'r unigolyn. Bydd gan bawb ffiniau gwahanol. Mae hyn yn golygu bod rhywbeth sy'n iawn i rywun arall, ddim yn iawn i chi.

Gall rhai pobl Awtistig gael trafferth gosod ffiniau a chadw atynt. Gwrandewch ar sgwrs Purple Ella ar Youtube am ei thrafferthion gyda gosod ffiniau a pham ei bod yn bwysig gosod ffiniau. Sut i osod ffiniau personol - YouTube.

Dyma rai enghreifftiau o osod ffiniau yn y gweithle:

- Gweithio oriau penodol yn unig a pheidio teimlo bod angen dweud 'iawn' i weithio goramser
- Dweud 'na' i gymdeithasu gyda chydweithwyr (neu bartïon gwaith) os nad ydych yn gyfforddus yn gwneud hynny
- Dweud 'na' i waith ychwanegol os ydych yn brysur neu nad oes gennych y capasiti i wneud gwaith ychwanegol
- Cymryd Gwyliau Blynyddol a/neu ddiwrnodau o'r gwaith y mae gennych yr hawl i'w cael
- Cymryd egwyl y mae gennych yr hawl i'w gael
- Nodi pa destunau sy'n amhriodol ac nad ydych yn dymuno eu trafod gyda'ch cydweithwyr
- Cadw at eich trefn ddyddiol yn y gwaith
- Diffodd eich camera mewn cyfarfodydd fideo

I gael rhagor o wybodaeth am sut i osod ffiniau, gan gynnwys rhannu eich ffiniau gyda'ch cyflogwr a'ch cydweithwyr, edrychwch ar yr erthygl hon: Peidiwch â cholli arian oherwydd gorflinder drwy osod ffiniau yn y gweithle(intuit.com)

Adnoddau ychwanegol

Lles drwy waith

Mae'r Tîm Lles drwy Waith yn darparu Gwasanaeth Cefnogi yn y Gwaith ar draws Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr, mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Os ydych chi wedi'ch cyflogi neu'n hunangyflogedig ac yn byw neu'n gweithio yn ardal Abertawe, Castell-nedd Port Talbot neu Ben-y-bont ar Ogwr, gallant gynnig cefnogaeth gyfrinachol am ddim i'ch cynorthwyo i reoli eich cyflwr yn effeithiol.

Mae ganddynt adnoddau ar-lein yn ymwneud â rheoli eich lles yn ystod Covid-19 ac yn cynnal gweminarau ar-lein yn rheolaidd yn ymwneud ag iechyd meddwl yn y gweithle.

Mynediad i'r wefan yma: Lles drwy Waith

Melo

Mae Melo yn wefan sydd wedi'i ddatblygu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a'u partneriaid. Mae'n darparu adnoddau a chyrsiau am ddim yn ymwneud â gofalu am eich lles meddyliol a lles meddyliol eich anwyliaid.

Mynediad i'r wefan a'r adnoddau yma: Melo Cymru - Adnoddau, Cyrsiau a Chyngor Lles Meddyliol Gwent Cymru

Mind Cymru

Mae Mind yn elusen iechyd meddwl ac Mind Cymru yw'r sefydliad yng Nghymru. Mae Mind wedi ymrwymo i wella iechyd meddwl pobl ledled Cymru.

Maent yn darparu cyngor a chefnogaeth i rymuso unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl ac yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth o iechyd meddwl ar draws Cymru.

Mae ganddynt adran benodol o adnoddau iechyd meddwl yn y gweithle.

Mynediad i wefan a gwybodaeth a chefnogaeth yma: Mind Cymru | Mind, yr elusen iechyd meddwl - cymorth ar gyfer problemau iechyd meddwl

Adnoddau cynhadledd Lles Awtistiaeth y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol

Ym mis Ebrill 2019, cynhaliodd y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol gynhadledd o'r enw 'Hyrwyddo Lles Awtistig'. Nod y gynhadledd oedd darparu sgiliau ymarferol i'r cyfranogwyr i reoli a gwella eu lles a'u hiechyd.

Roedd y testunau yn cynnwys:

- **Awtistiaeth a bwyta.**
- **Awtistiaeth a heneiddio.**
- **Cefnogaeth gydag alcohol**
- **Gwella sgiliau rhyngbersonol a pherthnasoedd**
- **Ffynnu yn y Brifysgol**
- **Creadigrwydd Awtistig**
- **Awtistiaeth a Chyflogaeth**
- **Sgiliau gweithredu / sgiliau trefniadaeth**
- **Technoleg ddigidol**
- **Rheoli gorbryder**

Mae recordiadau a deunydd PowerPoint o'r digwyddiad ar gael ar wefan Awtistiaeth Cymru: Hyrwyddo Lles Awtistig - Cynhadledd Awtistiaeth Genedlaethol Cymru 2019- Awtistiaeth Cymru | Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol

Gweithio'n Hyblyg

Bydd y bennod hon yn canolbwyntio ar Weithio Hyblyg. Bydd yn amlinellu beth yw Gweithio'n Hyblyg a'r pethau sydd angen i chi eu hystyried, er mwyn penderfynu os fyddai Gweithio'n Hyblyg yn ddewis da i chi.

Ar gyfer ein digwyddiad 'Archwilio Cyflogaeth', trefnodd Gyrfa Cymru weithdy ar Weithio'n Hyblyg.

Nod y gweithdy hwn oedd rhoi gwybodaeth am weithio'n hyblyg, ac os yw'n addas i chi a'r broses o wneud cais am Weithio'n Hyblyg.

Mae recordiad o'r gweithdy i'w gael ar ein gwefan.

Mae'r wybodaeth ganlynol wedi'i addasu o gyflwyniad PowerPoint wedi'i ysgrifennu gan Gyrfa Cymru a ddefnyddiwyd yn eu gweithdy Gweithio'n Hyblyg. Mae'r cyflwyniad PowerPoint hwn i'w gael ar ein gwefan.

Beth yw Gweithio'n Hyblyg?

Gweithio'n Hyblyg yw ffordd o weithio sy'n cyd-fynd a gofynion y cyflogai, er enghraifft amseroedd dechrau a gorffen hyblyg, neu weithio o adref.

Mae gan yr holl gyflogeion hawl cyfreithiol i wneud cais am weithio'n hyblyg ond mae'n rhaid i chi fod wedi gweithio i'r un cyflogwr am o leiaf 26 wythnos i fod yn gymwys i wneud cais.

Mae'n rhaid i'ch cyflogwr ymateb i'ch cais mewn 'modd rhesymol' a allai gynnwys:

- **Cynnal cyfarfod i drafod y cais gyda chi**
- **Asesu manteision ac anfanteision eich cais yn ofalus**
- **Cynnig proses apelio i chi, os byddan nhw'n gwrthod eich cais, gallwch apelio/herio eu penderfyniad**

Mae'n bwysig cofio bod yn rhaid i 'Weithio'n Hyblyg' weithio i chi a'ch cyflogwr ac yn cwrdd ag anghenion y busnes a'ch anghenion gwaith chi.

Er enghraifft, os oeddech chi'n drydanwr, ni fyddai modd i chi weithio o adref yn gyfan gwbl, ni fyddai modd i chi wneud eich gwaith felly.

Dyma fideo wedi'i wneud gan 'Deuluoedd yn Gweithio' i egluro beth yw Gweithio'n Hyblyg: Flexible Working and Your Right to Request - YouTube

Dyma daflen wybodaeth wedi'i chreu gan Gyngor ar Bopeth yn egluro beth yw Gweithio'n Hyblyg a sut i wneud cais amdano: Flexible working - what is it - Home (citizensadvice.org.uk)

Beth yw rhai o'r enghreifftiau o wahanol fathau o Weithio'n Hyblyg?

Dydi llawer o bobl ddim yn ymwybodol fod dewisiadau Gweithio'n Hyblyg ar gael iddyn nhw.

- Gweithio'n Rhan Amser (unrhyw beth sy'n llai nag oriau llawn amser) – Gall hyn fod yn gweithio ychydig ddyddiau'r wythnos neu weithio bob dydd ond oriau llai
- Rhannu swydd – Dyma lle fydd dau berson yn gweithio rhan amser ac yn rhannu'r un rôl h.y. os fyddai athro ysgol gynradd eisiau lleihau eu horiau neu weithio'n rhan amser mi fyddai modd iddyn nhw rannu'r rôl gyda rhywun arall. Fe allen nhw weithio tri diwrnod ac yna gall y person arall weithio deuddydd.
- Gweithio o adref – Gall hyn fod yn barhaol neu yn rhannol h.y. treulio rhai dyddiau o'r wythnos yn y swyddfa a rhai dyddiau yn gweithio o adref.
- Oriau Cywasgedig – Dyma pan fyddwch yn cywasgu eich oriau dan gontract i lai o ddiwrnodau h.y. os ydach chi dan gontract i weithio 32 awr gallwch weithio dyddiau hirach ar ddydd Llun i ddydd Iau a fyddai'n golygu eich bod wedi cyflawni eich 32 awr ac felly'n gallu cymryd y dydd Gwener i ffwrdd.
- Amser Fflecsi - Mae'n eich galluogi i ddewis pryd y byddwch yn dechrau a gorffen gwaith ond yn dal i fod ar gael ar gyfer 'oriau craidd' y cytunir arnynt gyda'ch cyflogwr.
- Oriau blynyddol – Dyma pan fydd yn rhaid i chi weithio nifer penodol o oriau mewn blwyddyn, ond mae hyblygrwydd ynglŷn â phryd y byddwch yn gweithio.
- Oriau gwasgarog – Dyma pan fydd gennych wahanol amseroedd dechrau, gorffen ac egwyl i weithwyr eraill.

What are the advantages and disadvantages of Flexible Working?

Mae'r manteision a'r anfanteision o Weithio'n Hyblyg yn bersonol iawn i chi fel unigolyn. Mae'r hyn all fod yn fanteisiol i un person yn gallu bod yn anfantais i berson arall.

Rhai cwestiynau allweddol sy'n rhaid i chi ofyn i'ch hun wrth ystyried a fyddai Gweithio'n Hyblyg yn ddewis da i chi yw:

- Oes angen gwneud eich gwaith ar amser penodol?
- Oes angen gwneud eich gwaith mewn lle penodol?
- Ydw i'n gallu gweithio'n ddiogel o adref?
- Beth fyddai'r effaith o weithio o adref neu newid fy oriau ar fy iechyd meddwl?
- Ydw i'n mwynhau'r agwedd gymdeithasol o'r gwaith neu a fyddai'n well gennyf weithio mewn amgylchedd llai cymdeithasol?
- Oes gennyf yr offer a'r gefnogaeth sydd ei angen arnaf adref?
- A fyddai gweithio gartref neu newid fy oriau o fudd i mi yn ariannol?

Dyma rhai manteision ac anfanteision fel y soniwyd amdanynt yng ngweithdy Gyrfa Cymru ar Weithio'n Hyblyg:

Manteision

- Gweithio gartref yn golygu dim teithio, sy'n arbed amser a hefyd yn well i'r amgylchedd.
- Mwy o amser i dreulio gyda'r teulu ar ddechrau a diwedd eich diwrnod gwaith, gan olygu cydbwysedd gwell rhwng bywyd a gwaith.
- Gweithio gartref a gweithio rhan amser yn gallu cynnig mwy o hyblygrwydd.
- Mae gweithio gartref yn golygu y byddwch yn arbed arian ar gostau cludiant/teithio.
- Mae gweithio gartref yn golygu dim ymyriadau a geir mewn swyddfa neu orfod delio gyda gwleidyddiaeth swyddfa.
- Mae gweithio gartref yn rhoi tawelwch i chi ganolbwyntio ar dasgau.
- Mae Oriau Cywasgedig yn golygu y bydd eich cyflog yn aros yr un fath.

Anfanteision

- Mae gweithio'n rhan amser yn golygu gostyngiad mewn cyflog.
- Gall oriau cywasgedig olygu dyddiau hir iawn all fod yn hynod o flinedig.
- Mae angen mwy o drefn i weithio gartref fel bod y gwaith y cael ei gyflawni.
- Os ydach chi'n byw eich hun (neu ar eich pen eich hun drwy'r dydd) mae gweithio gartref yn gallu achosi i chi deimlo'n ynysig ac yn gallu cael effaith negyddol ar eich iechyd meddwl.
- Mae gweithio gartref yn gallu creu costau ychwanegol fel trydan gan eich bod yn defnyddio gliniadur/cyfrifiadur a monitor yn ogystal â golau ac ati.
- Os ydych yn gweithio gartref drwy'r dydd byddwch hefyd yn talu am gostau'r holl ddiodydd (a fyddai o bosib yn cael eu darparu yn y gwaith) a chost systemau gwresogi/oeri.
    - Efallai y byddwch yn gallu hawlio gostyngiad yn y dreth tuag at gostau gweithio gartref. I ddarganfod mwy o wybodaeth ewch i: Claim tax relief for your job expenses: Working from home - GOV.UK (www.gov.uk)
- Gall Wifi a sgiliau TG gwael achosi rhwystredigaeth a straen ychwanegol wrth weithio gartref.

Wrth wneud cais am Weithio Hyblyg, beth yw'r pethau pwysig yr ydych angen bod yn ymwybodol ohonyn nhw?

Wrth wneud cais am Weithio Hyblyg, mae rhai pethau pwysig yr ydych angen bod yn ymwybodol ohonyn nhw.

- **Dim ond os ydach chi wedi gweithio'n barhaus i'r un cyflogwr am y 26 wythnos ddiwethaf y gallwch wneud cais am weithio'n hyblyg.**
- **Mae'r newid i'ch cytundeb yn barhaol, ond gallwch ofyn am gyfnod prawf h.y. 3 neu 6 mis o roi cynnig ar eich patrwm Gweithio'n Hyblyg i weld os ydi o'n gweithio i chi.**
- **Dim ond un cais a ganiateir i chi ei gyflwyno mewn cyfnod o 12 mis/bob blwyddyn y byddwch yn gweithio.**
- **Mae'n rhaid i'ch cyflogwr ystyried eich cais o fewn 3 mis a gall ofyn am fwy o wybodaeth gennych.**
- **Gall eich cyflogwr wrthod eich cais os oes ganddynt resymau busnes da – mae hyn yn golygu fod Gweithio'n Hyblyg yn golygu na allwch gyflawni gofynion eich swydd.**

Sut ydw i'n gwneud cais am Weithio'n Hyblyg?

To apply for Flexible Working you must:

- **Wneud eich cais yn ysgrifenedig ac i wneud yn siŵr fod y dyddiad arno.**
- **Weithiau, bydd eich cyflogwr yn gofyn i chi lenwi ffurflen.**
- **Yn eich cais, mae'n rhaid i chi nodi mai cais yw hyn o dan yr hawl statudol i wneud cais am weithio'n hyblyg.**
- **Os ydach chi'n gwneud cais mewn perthynas â'r Ddeddf Cydraddoldeb a bod Gweithio'n Hyblyg yn cael ei ystyried fel addasiadau rhesymol, yna mae'n rhaid nodi hynny yn eich cais hefyd (mwy o wybodaeth am y Ddeddf Cydraddoldeb ym Mhennod 2 o'r llyfryn adnodd hwn).**
- **Mae'n rhaid i chi adael i'ch cyflogwr wybod pa batrwm gwaith yr ydym yn gwneud cais amdano h.y. gwaith rhan amser, oriau cywasgedig ayb a'r dyddiad yr hoffech ddechrau.**
- **Egluro pa effaith yr ydych yn meddwl y bydd hyn yn ei gael arnoch chi.**
- **Os mai nid dyma eich cais cyntaf ac rydych wedi cyflwyno cais yn barod, mae'n rhaid i chi ddweud wrth eich cyflogwr a gadael iddyn nhw wybod pryd wnaethoch chi gyflwyno eich cais diwethaf.**

Am wybodaeth ar sut i ddewis y patrwm gweithio'n hyblyg cywir ar eich cyfer chi a thempled o lythyr enghreifftiol i'ch helpu wneud cais i gael gweithio'n hyblyg, ewch i'r wefan Teuluoedd yn Gweithio: Working Families | Flexible Working and Working Hours Archives - Working Families

Beth sy’n digwydd ar ôl gwneud cais am Weithio’n Hyblyg?

Ar ôl i chi wneud eich cais:

- Bydd eich cyflogwr yn ystyried eich cais ac yn gwneud penderfyniad o fewn 3 mis. Weithiau gall y penderfyniad gymryd mwy na 3 mis i’w wneud, ond dim ond os ydach chi, y cyflogai, wedi cytuno iddo.
- Gall eich cyflogwr ofyn am gyfarfod i drafod eich cais. Fel arfer mae hyn er mwyn gofyn am ragor o wybodaeth gennych ac efallai eu bod yn dymuno trafod dewisiadau eraill i’r hyn yr ydych wedi gwneud cais amdano h.y. gweithio diwrnodau ac amseroedd gwahanol.
- Os ydach chi’n newid eich meddwl, gallwch dynnu eich cais yn ôl ar unrhyw adeg.
- Dylai’r cyflogwr gyfathrebu eu penderfyniad gyda chi cyn gynted â phosib ac mewn ffordd eglur a hygyrch.
- Bydd eich cyflogwr un ai: yn derbyn eich cais, yn gwrthod eich cais, neu yn derbyn eich cais ond gyda rhai newidiadau neu gyfaddawdu.

Pam y byddai cais am Weithio’n Hyblyg yn cael ei wrthod?

Gall eich cyflogwr wrthod y cais am unrhyw un o’r rhesymau canlynol:

- Byddai Gweithio'n Hyblyg yn creu costau ychwanegol all beri drwg i’r busnes
- Ni ellir ad-drefnu’r gwaith ymysg aelodau staff eraill
- Ni all eich cyflogwr recriwtio person arall i wneud y gwaith rhan amser
- Mae Gweithio'n Hyblyg yn effeithio ar ansawdd a pherfformiad y gwaith
- Ni fydd y busnes yn gallu cwrdd â’i ofynion os byddwch yn lleihau eich oriau
- Nid oes gymaint o waith i’w wneud yn ystod yr amseroedd newydd yr hoffech eu gweithio
- Mae’r busnes yn cynllunio i wneud newidiadau i’r gweithlu

Mae’n bwysig deall pam fod cais i Weithio’n Hyblyg yn cael ei wrthod, gan fod deall y rhesymau hyn yn gallu eich helpu i addasu’r ffordd y byddwch yn llunio eich cais fel bod mwy o siawns iddo gael ei gymeradwyo.

Meddyliwch sut y bydd eich cais am Weithio’n Hyblyg yn effeithio ar eich busnes, a dewiswch batrwm Gweithio'n Hyblyg a fyddai’n gweithio yn eich barn chi.

Mae fy nghais yn cael ei wrthod: Beth allai wneud?

Efallai y byddwch yn gallu apelio:

Os bydd eich cais yn cael ei wrthod neu eich bod yn cael cynnig trefniant fymryn yn wahanol i'r un a wnaethoch gais amdano, efallai y byddwch yn gallu apelio yn erbyn y penderfyniad. Apêl yw pan fyddwch yn gwneud cais i'r sefydliad i newid eu penderfyniad yn ffurfiol.

Nid oes hawl gan gyflogeion i apelio mwyach, ond mae llawer o gyflogwyr yn caniatáu i chi apelio. Er enghraifft, mae Gyrfa Cymru yn caniatáu i'w cyflogeion i apelio yn erbyn y penderfyniad os bydd eu cais yn cael ei wrthod.

Beth yw'r sail dros apelio yn gyffredinol / pam eich bod eisiau apelio?

- Efallai bod gennych wybodaeth neu ffeithiau newydd i'w rhoi i gefnogi eich cais gweithio'n hyblyg gwreiddiol
- Efallai y dymunwch gynnig cyfaddawd i gwrdd â rhesymau'r sefydliad dros wrthod eich cais h.y. Byddaf yn derbyn y penderfyniad, os....
- Efallai y byddwch yn dymuno herio un o resymau'r busnes dros wrthod eich cais

Sut ydw i'n apelio?

Mae'n rhaid i chi ddilyn proses unigol y cwmni ar gyfer apelio. Gofynnwch i'ch cynrychiolydd AD neu staff yn eich sefydliad am wybodaeth am y broses hon.

Mae fy nghais wedi'i dderbyn: Sut ydw i'n gwneud i Weithio'n Hyblyg weithio i mi?

Os bydd eich cais am Weithio'n Hyblyg yn cael ei dderbyn, efallai y bydd angen addasu'n sylweddol i'r newid.

Os ydach chi rŵan yn gweithio gartref efallai yr hoffech feddwl:

- Gwneud yn siŵr fod yr ardal yr ydych yn gweithio ynddi yn daclus fel eich bod yn gallu canolbwyntio ar y dasg
- Eich bod yn gwneud yn siŵr fod gennych yr holl offer sydd ei angen arnoch i weithio gartref
- Gwneud yn siŵr fod gennych gadair a gofod gwaith cyfforddus
- A fyddai'n well gennych weithio mewn distawrwydd neu gyda sŵn cefndirol?
- Defnyddio peiriant/rhestr o ganeuon sŵn gwyn all helpu i guddio synau afreolaidd
- Defnyddio clustffonau
- Agor ffenestr i gael golau naturiol ac awyr iach i mewn
- Gwisgo dillad sy'n gyfforddus wrth weithio
- Trefnu eich gwaith a'ch amseroedd egwyl i'ch helpu i ganolbwyntio
- Cymryd egwyliau rheolaidd
- Symud eich corff – efallai trefnu amser i fynd am dro neu wneud sesiwn ymarferion anadlu neu ioga bob dydd
- Trefnu amser cinio ac egwyl am ddiod yn rheolaidd
- Nodi eich cyfarfodydd dal i fyny ar-lein yn rheolaidd gyda'ch rheolwr atebol fel bod gennych gyfleoedd i gael mynediad i gefnogaeth

Cyfweliadau

Bydd y bennod hon yn canolbwyntio ar beth i'w ddisgwyl mewn cyfweliad ac awgrymiadau gwych ar gyfer cyfweliadau.

Ar gyfer ein digwyddiad cyflogaeth 'Archwilio Cyflogaeth', mae Pobl Yn Gyntaf Cymru wedi creu gweithdy am gyfweliadau a beth i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Mae hefyd yn canolbwyntio ar yr addasiadau rhesymol y gallwch ofyn amdanynt mewn cyfweliad a sut i ateb cwestiwn penodol mewn cyfweliad.

Beth i'w ddisgwyl mewn cyfweliad?

Mae cyfweliad am swydd yn gyfarfod rhyngoch chi ac o leiaf un person arall o'r cwmni rydych wedi gwneud cais i weithio iddo.Weithiau, gallwch gael cyfweliad gan fwy nag un unigolyn, ac fel arfer, rydych yn cael cyfweliad gan 2-3 o bobl.

Mae cyfweliadau yn gallu para rhwng 15 munud ac awr. Os ydych yn cyfweld ar gyfer swydd uwch, gall y cyfweliad bara mwy nag un awr. Bydd hyd y cyfweliad yn dibynnu ar y rôl a'r cwmni ble rydych yn ymgeisio am swydd.

Beth yw'r gwahanol fathau o gyfweliadau?

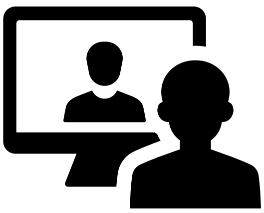
Mae'n bwysig nodi y bydd gan bob cwmni broses recriwtio ychydig yn wahanol (y camau a ddefnyddir ganddynt i benderfynu pa un a fyddent yn dymuno cynnig y swyddi chi). Mae'r rhain yn gallu cynnwys mathau gwahanol o gyfweliadau ac weithiau asesiadau cyn-cyfweliad.

Am nawr, byddwn yn canolbwyntio ar y gwahanol fathau o gyfweliadau.

Cyfweliadau dros y we

Yn ystod y pandemig, mae llawer o'r broses recriwtio wedi digwydd dros y we. Mae rhai cwmnïau yn parhau i ddilyn rheolau cadw pellter cymdeithasol, a allai olygu eich bod yn cael cyfweliad dros y we.

Y mathau o gyfweliadau dros y we yw:



Cyfweliad fideo

Mae'r cyfweliad hwn fel arfer yn cael ei gynnal drwy alwad fideo fel Microsoft Teams neu Zoom gyda phobl sy'n eich cyfweld. Mae'n debyg i gyfweliad wyneb yn wyneb, ond mae fel arfer yn cael ei gynnal yn eich cartref eich hun. Bydd y cwmni yn sefydlu'r cyfweliad hwn ac yn anfon gwahoddiad i chi ymuno.

Weithiau, bydd cwmni yn gofyn i chi wneud cyfweliad fideo wedi'i recordio ymlaen llaw. Bydd hyn fel arfer yn gofyn i chi gysylltu drwy ddolen a anfonwyd atoch a chofnodi ymatebion clip fideo i atebion a ddarparwyd ar sgrin. Fel arfer, rhoddir amser i chi baratoi atebion cyn y byddwch angen dechrau recordio eich clip fideo.Os yw cwmni yn defnyddio'r math hwn o gyfweliad, byddant yn rhoi cyfarwyddiadau clir i chi o ran sut i wneud y cyfweliad.

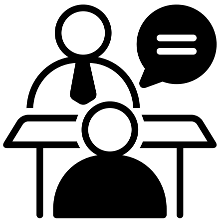
Cyfweliad dros y ffôn

Mae'r cyfweliad hwn yn cael ei gynnal dros y ffôn. Y prif wahaniaeth rhwng cyfweliad dros y ffôn a chyfweliad fideo yw efallai y bydd ond gydag un unigolyn o'r cwmni.

Weithiau mae cyfweliadau dros y we yn cael eu cynnal gan gwmnïau fel cam o'r broses recriwtio, i benderfynu pa un a fyddent yn dymuno eich gwahodd i gam nesaf cyfweliadau.

Neu weithiau, mae cyfweliadau dros y we yn cael eu defnyddio fel cam nesaf y broses recriwtio ac nid oes angen cyfweliad wyneb yn wyneb.

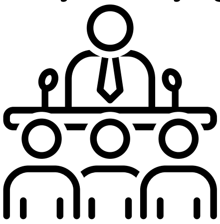
Cyfweliadau personol



Cyfweliad wyneb yn wyneb unigol

Yn debyg iawn i gyfweliad dros y we, bydd y cyfweliad hwn yn cael ei gynnal rhyngoch chi ac o leiaf un person arall o'r cwmni sy'n eich cyfweld. Gallai ddigwydd gyda mwy nag un person.

Fodd bynnag, mae'r cyfweliad hwn yn cael ei gynnal yn bersonol.
Mae fel arfer yn cael ei gynnal yn y swyddfa neu lle mae'r cwmni wedi'i leoli a ble byddwch yn gweithio.



Cyfweliad grŵp wyneb yn wyneb

Weithiau gall cyfweliad gael ei gynnal mewn grŵp. Yn y math hwn o gyfweliad, nid chi fydd yr unig berson fydd yn cael cyfweliad, byddwch yn cael cyfweliad gyda grŵp o ymgeiswyr eraill.

Weithiau gofynnir i chi wneud gweithgaredd grŵp gyda'ch gilydd ac mae'n bosibl y byddwch yn cael eich arsylwi gan y cyfwelydd/panel cyfweld. Mae hyn fel arfer yn cael ei ddefnyddio fel cam cynnar yn y broses recriwtio, ac fel arfer gyda chyfweliad unigol i ddilyn. Mae cyfweliadau grŵp hefyd yn gallu cael eu cynnal dros y we.

Tasgau cyn cyfweliad

Weithiau mae yna dasgau neu elfennau eraill sy'n ymwneud â phroses recriwtio. Dylai pob sefydliad egluro eu proses recriwtio yn glir pan ydych yn ymgeisio am y swydd. Gallwch ofyn i addasiadau rhesymol gael eu gwneud yn ystod unrhyw un o'r tasgau hyn.

Weithiau bydd cyflogwr yn gofyn i chi wneud tasg cyn cyfweliad. Mae hyn yn rhywbeth y byddwch angen ei gwblhau a'i anfon i'r cwmni cyn y cyfweliad. Gellir cyfeirio at y rhain neu eu defnyddio yn eich cyfweliad i ofyn cwestiynau i chi amdanynt.

Rhai enghreifftiau o'r tasgau hyn yw:

- Creu cyflwyniad PowerPoint.
- Ysgrifennu adroddiad neu grynodeb o ddarn mawr o wybodaeth a ddarparwyd i chi

Pa fath o gwestiynau y gofynnir i mi mewn cyfweliad?

Mae cwestiynau cyfweliad wedi eu dylunio i helpu'r cyflogwr wybod mwy amdanoch chi a pha sgiliau y gallech eu cynnig i'r swydd.

Mae'n gallu helpu i fod yn ymwybodol o rai cwestiynau cyfweliad cyffredin, gall hyn eich helpu i baratoi rhai atebion, sy'n gallu helpu i leihau pryder mewn cyfweliad. Rhai enghreifftiau o gwestiynau cyffredin mewn cyfweliad a rhai dulliau y gallech eu defnyddio i ateb y cwestiynau:

Cwestiwn	Dull ateb
Dywedwch ychydig bach wrthym amdanoch eich hun.	Mae'n gallu bod yn anodd gwybod faint o wybodaeth mae'r cyfwelydd yn gofyn amdano yma. Un dull da i'w ddefnyddio yw 'presennol, gorffennol a'r dyfodol'. Gallech wneud y presennol neu'r gorffennol gyntaf. Presennol – dywedwch wrth y cyfwelydd beth ydych yn ei wneud nawr, boed yn swydd bresennol, mewn addysg, neu ddim yn gweithio ar hyn o bryd. Efallai sôn am gyflawniad diweddar yr ydych yn falch ohono. Gorffennol – dywedwch ychydig wrth y cyfwelydd am sut wnaethoch gyrraedd ble rydych chi nawr. Gallech ddweud wrthynt am swydd flaenorol, beth wnaethoch ei astudio yn yr ysgol/prifysgol neu unrhyw brofiad blaenorol sy'n berthnasol i'r swydd. Y dyfodol – dywedwch wrth y cyfwelydd pam yr hoffech gael y swydd yr ydych yn ymgeisio amdani, a pham eich bod yn meddwl y byddech yn dda i'r swydd.

Question	Answer approach
Pam yr hoffech chi weithio i'r cwmni hwn?	Ar gyfer yr ateb hwn, gallai fod yn ddefnyddiol gwneud ychydig o ymchwil am y cwmni yr ydych yn gwneud cais. Edrychwch ar wefan y cwmni neu gyfryngau cymdeithasol a gweld pa waith diweddar maent wedi bod yn ei wneud. Meddyliwch pam ydych yn meddwl y byddech yn berson da ar gyfer y prosiect hwn/y math o waith mae'r cwmni hwn yn ei wneud. Bydd y rhan fwyaf o sefydliadau hefyd yn rhestru eu 'gwerthoedd' ar eu gwefan, sef eu hagwedd neu ddull cyffredinol at eu gwaith. Er enghraifft, gallai sefydliad ddweud eu bod yn gwerthfawrogi 'amrywiaeth'. Gallech siarad am sut mae hyn yn rhywbeth rydych chi'n ei werthfawrogi hefyd, a gallech roi enghraifft i ddangos hyn.

Cwestiwn	Dull ateb
Dywedwch wrthym am amser pan... **Ceisiadau cyffredin yw 'amser pan ydych wedi dangos ...** • **Sgiliau arweinyddiaeth** • **Gwaith tîm** • **Sgiliau cyfathrebu da** • **Gwasanaeth cwsmeriaid da** • **Sgiliau datrys problemau**	**Yn y cwestiwn hwn mae'r cyfwelydd eisiau clywed am amser pan oeddech yn defnyddio eich sgiliau mewn sefyllfa bywyd go iawn.** **I ateb y cwestiwn hwn, gallech ddefnyddio'r dull STAR.** **e.e. dywedwch wrthym am amser pan wnaethoch ddefnyddio sgiliau gwasanaeth i gwsmeriaid da.** **S – Sefyllfa – Cyflwyno'r sefyllfa i'r cyfwelydd i osod yr olygfa a darparu cyd-destun ar gyfer eich enghraifft. Ble oeddech chi a beth oedd yn digwydd? e.e. Roeddwn yn gweithio yn __ ac roedd gennyf gwsmer oedd yn ofidus iawn.** **T – Tasg – Disgrifiwch pa dasg ydych angen ei gwneud o fewn y sefyllfa hon. e.e. Roedd yn rhaid i mi ateb cwestiwn anodd iawn oedd ganddynt, fel y gallwn ddatrys y broblem iddynt.** **G – Gweithredu – Eglurwch pa gamau a gymerwyd gennych i gwblhau'r dasg hon e.e. Arhosais yn dawel ac roeddwn yn gwrtais a chysylltais yn sydyn gyda fy rheolwr i gael yr ateb i gwestiwn y cwsmer. Yna eglurais yr ateb i'r cwestiwn i'r cwsmer mewn ffordd glir a charedig.** **C – Canlyniadau – Disgrifiwch y canlyniad a pham ei fod yn ganlyniad cadarnhaol. e.e. roedd y cwsmer yn llawer llai gofidus, a chafodd yr ateb i'w broblem, oedd wedi datrys y mater. Yna gwnaethant adael adolygiad gwych i ni.** **Wrth gynllunio ar gyfer y cwestiwn hwn, ceisiwch gadw pob adran tua 1-2 frawddeg – gall hyn helpu i wneud yn siŵr eich bod yn llwyddo i ddweud popeth ydych eisiau ei ddweud yn yr amser sydd gennych.**

Cwestiwn	Dull ateb
Dywedwch wrthym am eich cryfderau a'ch gwendidau?	Dewiswch un gwendid ac un cryfder i siarad amdano. Wrth baratoi ateb am eich gwendid, dewiswch rywbeth rydych yn ceisio ei wella, gan y bydd yn dangos i'r cyfwelydd eich bod yn fodlon dysgu a datblygu. Siaradwch am sut yr ydych yn ymwybodol o'ch gwendid a rhowch enghraifft o pryd rydych wedi sylwi arno'n digwydd. Yna siaradwch am sut ydych yn gweithio ar sut i oresgyn hyn. e.e.Rwyf wedi sylwi fy mod yn gallu bod yn eithaf hunan-feirniadol am fy ngwaith weithiau. Rwyf wedi sylwi fod hyn yn digwydd yn aml pan wyf yn teimlo wedi fy llethu. Er mwyn goresgyn hyn, rwyf wedi cymryd camau i baratoi amserlen ar gyfer fy ngwaith fel ei fod wedi'i drefnu ac rwy'n llai tebygol o fod yn teimlo wedi fy llethu. Wrth baratoi ateb am eich cryfderau – meddyliwch am rywbeth rydych yn falch iawn ohono amdanoch eich hun. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol edrych ar y swydd-ddisgrifiad ar gyfer y swydd rydych yn ymgeisio amdani a dewis un o'r sgiliau a restrwyd yno. Yna rhowch enghraifft o pryd ydych wedi defnyddio'r cryfder hwn. e.e. un o fy nghryfderau mwyaf yw bod gennyf sgiliau ysgrifennu gwych. Rwyf wedi defnyddio'r sgiliau ysgrifennu hyn... (rhowch enghraifft pryd wnaethoch ddefnyddio'r sgil hwn)

Sut gallaf baratoi ar gyfer cyfweliad?

Mae yna bethau y gallwch eu gwneud i'ch helpu i deimlo'n fwy parod ar gyfer cyfweliad.

Cyn y cyfweliad

- Defnyddiwch y cyngor uchod i gynllunio rhai atebion ar gyfer cwestiynau cyfweliad posibl.
- Astudiwch y swydd-ddisgrifiad fel eich bod yn gwybod pa sgiliau a chryfderau rydych angen eu dangos yn y cyfweliad.
- Yn y Fideo Youtube hwn, mae YouTuber Yo Samdy Sam sy'n awtistig yn siarad gydag Emily o 'Stack Recruitment' – cwmni Recriwtio a leolir yn Llundain sy'n anelu i helpu pobl awtistig i ddod o hyd i swyddi a gweithio i addysgu cwmnïau ar sut gall eu proses cyfweld a phenodi fod yn fwy hygyrch i bobl awtistig.

- Mae'r fideo yn cynnwys canllawiau defnyddiol a dulliau ymarferol i gynllunio ar gyfer cyfweliad a ddefnyddir gan Stack gyda cheiswyr swyddi awtistig a niwroamrywiol.
- Gwiriwch y fideo yma: [Autism and Job Interviews - YouTube]
- Ymchwiliwch y sefydliad rydych wedi gwneud cais iddo drwy ymweld â'u gwefan neu gyfrifon cyfryngau cymdeithasol.
- Os yw'r cyfweliad yn bersonol, ymarferwch eich siwrnai i'r lle bydd y cyfweliad yn cael ei gynnal fel eich bod yn gwybod ble rydych yn mynd a faint o amser y gallai ei gymryd.
- Gall y sefydliad ddweud wrthych yr hoffent i chi gyrraedd 15 munud cyn eich cyfweliad. Os nad ydynt wedi ac nad ydynt yn darparu unrhyw ganllawiau, peidiwch â bod ag ofn gofyn iddynt pa mor fuan ydych angen cyrraedd y cyfweliad.

Noson cynt/bore'r cyfweliad

- Ceisiwch gael noson ymlaciol y noson cyn y cyfweliad – gwnewch yn siŵr eich bod yn gorffwys a gwneud rhywbeth sy'n eich tawelu. Edrychwch ar y daflen gyngor hon ar gael noson dda o gwsg:

- Os ydy'r cyfweliad dros y we, gwnewch yn siŵr fod gennych y ddolen ar gyfer y cyfweliad. Mae'n bosibl y byddwch eisiau eistedd wrth eich cyfrifiadur 10 munud cyn y bydd y cyfweliad yn cael ei gynnal. Os byddwch yn ymuno â chyfweliad dros y we yn fuan, yn gyffredinol byddwch mewn ystafell aros ac yna bydd y sawl sy'n cynnal y cyfweliad yn eich gadael i mewn.

- Am fwy o gyngor ac arweiniad am gyfweliadau, gan gynnwys syniadau ar beth i'w wisgo mewn cyfweliad, ewch i'r daflen gyngor hon a luniwyd gan Autism West Midlands: [Interviewing_for_a_job.pdf (autismwestmidlands.org.uk)]

Yn ystod y cyfweliad

- Gofynnwch gwestiynau – mae cyfweliad yn gyfle i chi wybod os hoffech weithio i'r sefydliad, gymaint ag y mae'n gyfle i'r sefydliad ganfod os hoffent eich cyflogi chi.

- Peidiwch â bod ofn gofyn i'r cyfwelydd ailadrodd cwestiwn neu i ofyn y cwestiwn mewn ffordd wahanol os nad ydych yn siŵr os ydych yn ei ddeall.

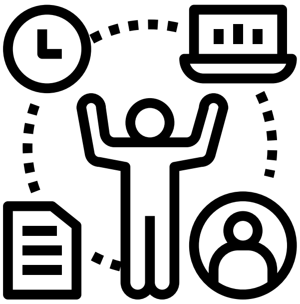
Pa addasiadau rhesymol y gallaf ofyn amdanynt?

Mae gennych hawl gofyn am addasiadau rhesymol yn ystod y cyfweliad. Mae addasiadau rhesymol yn gallu eich helpu i deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel yn yr amgylchedd cyfweliad.

Dyma rai enghreifftiau o'r addasiadau y gallwch ofyn amdanynt yn ystod y cyfweliad:
- Gofynnwch i gwestiynau'r cyfweliad gael eu darparu ymlaen llaw
- Gofynnwch am wybodaeth ynglŷn â phwy fydd yn rhan o'r cyfweliad (e.e. faint o bobl fydd ar y panel cyfweld) ymlaen llaw.
- Gofynnwch i gael caniatâd i ddod â deunydd ysgrifennu i'r cyfweliad y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i gofio beth hoffech ei ddweud yn y cyfweliad

- Gofynnwch i’r cyfwelydd osgoi cwestiynau damcaniaethol e.e. ‘beth fyddech yn ei wneud os...’ac yn hytrach i roi cwestiynau yn seiliedig ar eich profiadau e.e. ‘disgrifiwch sut ydych yn...’
- Gofynnwch i’r cwestiynau gael eu darparu mewn fformat ysgrifenedig y gallwch eu deall e.e. Easy Read, Braille
- Gofynnwch i’r cyfwelydd wneud newidiadau i’r amgylchedd fel nad yw’n arwain at orlwytho synhwyraidd e.e. i’r cyfweliad gael ei gynnal mewn ystafell dawel, i gyfyngu ar sŵn yn y cefndir, i addasu’r golau mewn ystafell gyfweld ac ati.

I gael mwy o wybodaeth am Addasiadau Rhesymol ewch i benodau 1 a 2 o’r llyfryn adnoddau hwn.

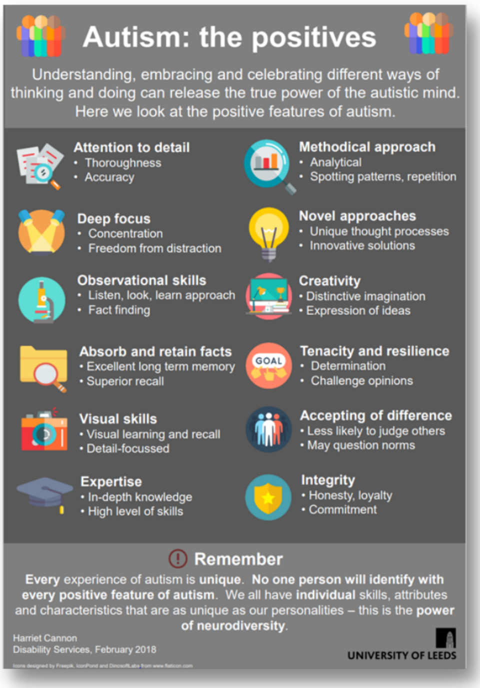


Nodi'ch sgiliau, eich cryfderau a'r swydd sy'n iawn i chi

Yn y bennod hon byddwn yn archwilio sut i nodi'ch sgiliau, eich cryfderau a'r swydd a fyddai'n iawn i chi. Bydd yn darparu rhai awgrymiadau ymarferol ar gyfer mynd i'r afael â'r pwnc hwn ac yn eich cyfeirio at rai adnoddau defnyddiol.

Ar gyfer ein digwyddiad cyflogaeth 'Archwilio Cyflogaeth', creodd Cymru'n Gweithio weithdy ar nodi eich sgiliau a'ch cryfderau a'r swydd a fyddai'n iawn i chi. Fe wnaethon nhw gyfeirio'r rhai a oedd yn bresennol at adnoddau defnyddiol ar wefan Cymru'n Gweithio, a all eich helpu i nodi'r swydd iawn i chi. Mynediad at recordiad o'r gweithdy ar wefan Awtistiaeth Cymru.

Nodweddion cadarnhaol Awtistiaeth



Mae'n bwysig nodi, croesawu a dathlu cryfderau a thalentau meddwl Awtistig, oherwydd gall hyn eich helpu i gyfleu'r cryfderau a'r sgiliau hyn i gyflogwr, yn ogystal â'ch helpu chi i nodi'r hyn rydych chi'n dda yn ei wneud a/neu'n ei fwynhau.

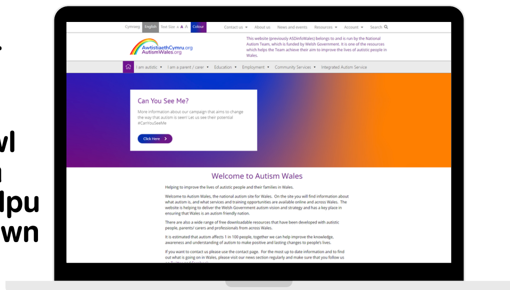
Gall yr adnodd hwn gan Brifysgol Leeds fod yn ddefnyddiol gan ei fod yn cyfleu sgiliau cyffredin sydd wedi'u rhestru ar geisiadau am swydd.

Fel y mae'r adnoddau'n esbonio, mae pob unigolyn Awtistig yn wahanol a bydd yn uniaethu â gwahanol sgiliau ar yr adnodd hwn.

Adnoddau gwefan Awtistiaeth Cymru

Bydd gwneud cyfrif am ddim gyda gwefan Awtistiaeth Cymru yn rhoi mynediad i chi i'r adnoddau cyflogaeth am ddim canlynol.

Gall yr adnoddau hyn eich helpu chi i feddwl pa sgiliau a chryfderau sydd gennych chi, a sut y gall y sgiliau a'r cryfderau hyn eich helpu chi i nodi swydd a fyddai'n ystyrlon ac yn iawn i chi.



Geiriadur Sgiliau Meistr Awtistiaeth Cymru

Bydd manylebau / hysbysebion swyddi yn rhestru sgiliau yr hoffent i ymgeiswyr y swydd eu cael. Weithiau defnyddir geirfa anodd ar yr hysbysebion swyddi hyn, a gall fod yn anodd deall beth yw ystyr y termau hyn.

Gellir gweld Geiriadur Sgiliau Meistr ar wefan Awtistiaeth Cymru. Mae'n rhoi'r opsiwn i chi deipio sgil yr ydych chi'n edrych i'w deall yn well yn y bar chwilio, a gallai arddangos fersiynau mwy penodol o'r sgil hon.

E.e., os chwiliwch am 'cyfathrebu', bydd yn codi'r opsiynau 'cyfathrebu rhyngbersonol', 'cyfathrebu geiriol' a 'cyfathrebu ysgrifenedig'. Yna gallwch glicio ar y sgiliau hyn i ddysgu eu diffiniad, a all eich helpu i nodi a yw hon yn sgil rydych chi'n meddu arni.

Gallwch weld y Geiriadur Sgiliau Meistr yma: Geiriadur sgiliau meistr - Awtistiaeth Cymru | Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol

Adeiladwr Sgiliau Personol Awtistiaeth Cymru

Hyd yn oed pan fyddwch chi'n deall ystyr y sgiliau hyn, gall fod yn anodd gwybod sut beth yw meddu ar y sgiliau hyn mewn ystyr ymarferol. Mae Adeiladwr Sgiliau Personol Awtistiaeth Cymru yn darparu rhestr o ymadroddion yn seiliedig ar sgiliau y gellir eu defnyddio ar geisiadau am swydd i arddangos eich sgiliau.

Dyma enghreifftiau o'r brawddegau:

- **'Rwy'n gallu blaenoriaethu gwaith wrth ddelio â llawer o dasgau heb deimlo'n bryderus'**
- **'Rwy'n gallu dadansoddi gwybodaeth a data'**
- **'Rwy'n gallu canolbwyntio fy sylw ar fanylion llai darn o waith neu weithgaredd'**

Mae'r adeiladwr sgiliau yn caniatáu i chi ddewis y brawddegau a'u 'hychwanegu' at eich set sgiliau. Gallwch wneud hyn gymaint o weithiau ag y dymunwch, felly gallwch fynd yn ôl a diweddaru'ch set sgiliau os ydych chi'n ennill sgil newydd neu'n teimlo'n fwy hyderus gyda sgil.

Gallwch arbed eich rhestr sgiliau i'ch cyfrif a'i argraffu ar unrhyw adeg. Bydd cael y brawddegau hyn yn helpu i greu CV ac ysgrifennu ceisiadau am swydd a llythyrau eglurhaol, oherwydd gallwch chi ddefnyddio'r brawddegau hyn fel strwythur.

Gallwch weld yr Adeiladwr Sgiliau Personol yma: https://autismwales.org/cy/rwyn-awtistig/cyflogaeth/adeiladwr-sgiliau-personol/

Adeiladwr CV Awtistiaeth Cymru

Ar ôl i chi arbed a chreu eich rhestr sgiliau, gallwch ddefnyddio Adeiladwr CV Awtistiaeth Cymru ar-lein. Mae'r Adeiladwr CV yn nodi'r wybodaeth y mae angen i chi ei chynnwys ar CV trwy ddarparu ffurflen y gallwch chi deipio'ch gwybodaeth iddi.

Mae pum adran i'r adeiladwr CV:

1

Eich Manylion

Dyma lle rydych chi'n mewnbynnu'ch manylion personol fel eich enw cyntaf, enw olaf, cyfeiriad cartref, cyfeiriad e-bost a rhif ffôn.

2

Eich proffil personol

Dyma lle rydych chi'n defnyddio'r brawddegau o'ch adeiladwr sgiliau personol i ysgrifennu rhywfaint o wybodaeth amdanoch chi'ch hun a pha sgiliau sydd gennych chi.

3

Cyflogaeth a phrofiad

Dyma lle rydych chi'n rhestru unrhyw brofiad gwaith blaenorol sydd gennych chi (gall hwn fod yn gyflogaeth â thâl neu gall fod yn brofiad gwaith, gwirfoddoli ac ati.) Bydd y ffurflen yn gofyn i chi ddarparu rhai manylion am eich profiad cyflogaeth.

Esboniwch yn fyr beth oedd prif rôl eich swydd e.e. 'Roeddwn i'n gweithio fel gweinydd mewn caffi bob dydd Sadwrn' - ac un neu ddau o sgiliau penodol a roddodd hyn i chi e.e. 'Fe ddysgodd i mi sut i gyfathrebu'n fwy hyderus'.

4

Hyfforddiant ac addysg

Dyma lle rydych chi'n rhestru unrhyw gymwysterau sydd gennych chi. Bydd yn gofyn i chi restru eich ysgol / prifysgol, pryd y gwnaethoch ddechrau a phryd wnaethoch chi orffen, beth oedd eich cymhwyster (e.e. TGAU, Safon Uwch) a pha raddau a gawsoch ym mhob pwnc ar y lefel honno.

5

Geirdaon

Weithiau bydd cyflogwyr yn cysylltu â'ch cyflogwr blaenorol, athro neu rywun sydd wedi gweithio'n agos gyda chi i wirio bod yr holl wybodaeth rydych chi wedi'i rhoi ar eich CV yn gywir ac i ddarganfod ychydig mwy amdanoch chi.

Os ydych chi'n teimlo'n hapus ac yn gyfforddus iddyn nhw wneud hyn, nodwch enw'r unigolyn i gysylltu ag o, ei rif ffôn a chyfeiriad e-bost.

Neu gallech chi ddewis 'geirdaon ar gael ar gais'. Mae hyn yn golygu y byddai'r cyflogwr yn cysylltu â chi pe bai am siarad â'ch 'canolwr' ac yna fe allech chi drosglwyddo manylion yr unigolyn rydych chi'n ei ddewis.

Os nad yw hyn yn rhywbeth rydych yn teimlo'n gyfforddus ag o, gallwch ddewis yr opsiwn 'peidiwch â chysylltu â fy nghyflogwr presennol ar yr adeg hon'.

Gallwch arbed eich CV ac ychwanegu ato ar unrhyw amser. Gallwch greu eich CV ac yna gellir ei lawrlwytho a'i ddefnyddio fel eich CV.

Gallwch weld yr Adeiladwr CV yma: https://autismwales.org/cy/rwyn-awtistig/cyflogaeth/adeiladwr-cv/

Adnodd Chwilio am Waith Awtistiaeth Cymru

Gall fod yn anodd penderfynu beth i edrych amdano mewn swydd gan fod cymaint i ddewis o'u plith.

Dwy elfen ganolog o ddewis swydd sy'n iawn i chi, yw dewis rhywbeth y byddwch chi'n ei fwynhau, ond hefyd rhywbeth sy'n eich galluogi i weithio mewn amgylchedd ac mewn ffordd sy'n addas i chi.

Llyfr gwaith rhyngweithiol ar-lein yw'r offeryn Chwilio am Waith, sy'n eich galluogi i ateb cwestiynau am eich dewisiadau cyflogaeth, i'ch helpu chi i nodi'r swydd iawn i chi. Gellir gweithio drwyddo'n annibynnol, neu gyda rhywun sy'n eich cefnogi chi i ddod o hyd i waith.

Mae'r adnodd yn eich helpu i feddwl am y materion canlynol:

- Pa fath o weithle hoffech chi ei gael?
  - Pryd fyddaf yn gweithio?
  - Ble fyddaf yn gweithio?
  - Beth fyddaf yn ei wneud?
- Pa mor bell a sut hoffech chi deithio i'r gwaith?
- Pa bynciau sydd o ddiddordeb i chi?
- Beth yw eich sgiliau? (yn gysylltiedig â'r Adeiladwr Sgiliau Personol)
- Pa addysg a chymwysterau sydd gennych chi?
- Pa brofiad gwaith sydd gennych chi?

Mae'r llyfr gwaith hefyd yn darparu gwybodaeth ac awgrymiadau am elfennau ymarferol chwilio am waith, gan gynnwys:

- Ble allwch chi ddod o hyd i hysbysebion swyddi?
- Sut i ysgrifennu CV
- Sut i ysgrifennu proffil personol / datganiad personol
- Sut i lenwi ffurflen gais
- Sut i gyflwyno CV / ffurflen gais
- Sut i roi gwybod i gyflogwr eich bod chi'n awtistig
- Awgrymiadau defnyddiol cyfweliad

Gallwch weld yr offeryn Chwilio am Waith yma:
https://autismwales.org/cy/rwyn-awtistig/cyflogaeth/offeryn-chwilio-am-waith/

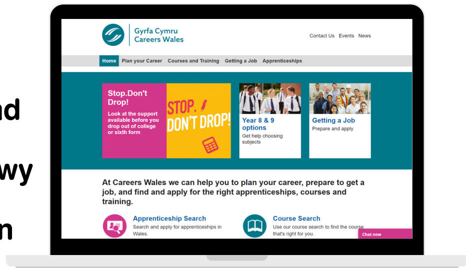
Ar wefan Awtistiaeth Cymru, gallwch gyrchu 'Cynllun Gweithredu' y gellir ei ddefnyddio cyn ymgeisio am swydd i'ch helpu chi i benderfynu a ddylech wneud cais am swydd ai peidio.

Mae'r cynllun gweithredu yn gofyn i chi ateb cyfres o gwestiynau am y swydd rydych chi'n ymgeisio amdani, er mwyn nodi a fyddai'n iawn i chi.

Gallwch weld y Cynllun Gweithredu yma: Action-Plan-Before-applying-for-a-job..pdf (autismwales.org)

Adnoddau 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.



Mae gan wefan Gyrfa Cymru lawer o adnoddau a all eich helpu i nodi'ch sgiliau, eich cryfderau a'r swydd sy'n iawn i chi. Isod mae rhai enghreifftiau o'u hadnoddau.Am fwy o wybodaeth a chyngor, ewch i: https://gyrfacymru.llyw.cymru/

Awgrymiadau ymarferol ar gyfer nodi'ch cryfderau

Yn yr adnodd hwn, mae Gyrfa Cymru yn darparu rhai awgrymiadau ymarferol y gallwch eu defnyddio i'ch helpu chi i nodi beth yw eich cryfderau, gan gynnwys gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu beth yw eich cryfderau a meddwl am yr hyn rydych chi'n ei wneud yn dda mewn diwrnod gwaith arferol.

Gallwch weld yr awgrymiadau defnyddiol a'r canllawiau hyn ar wefan Gyrfa Cymru: https://gyrfacymru.llyw.cymru/cynllunio-eich-gyrfa/adnabod-eich-cryfderau

Cwis Buzz - Nodi pa swyddi sy'n addas i'ch math o bersonoliaeth

Mae Gyrfa Cymru yn darparu cwis personoliaeth ar eu gwefan sy'n eich helpu chi i nodi pa fathau o swyddi a gyrfaoedd a fyddai'n gweddu i'ch personoliaeth. Gellir gwneud y cwis mewn llai na 5 munud. Mae 16 gwahanol fath o bersonoliaeth. Ar ôl i chi gwblhau'r cwis, mae'r wefan yn eich cyfeirio at wybodaeth am y mathau o swyddi y gallech chi eu mwynhau.

Gallwch gwblhau'r cwis yma: https://gyrfacymru.llyw.cymru/cwisbuzz/

Cwis paru swyddi

Mae Gyrfa Cymru yn darparu cwis paru swyddi sy'n eich helpu i nodi pa swyddi sy'n addas i'ch set sgiliau a'ch cryfderau. Mae fersiwn o'r cwis i bobl ifanc a fersiwn o'r cwis i oedolion, sy'n cynnig cymorth cyflogaeth wedi'i deilwra'n ôl oedran.

Drwy gymryd y cwis gallwch baru'ch sgiliau a'ch diddordebau â dros 700 o deitlau swyddi a nodi syniadau gyrfa wedi'u personoli. Bydd canlyniadau'r cwis hefyd yn rhoi rheswm i chi pam y caiff y swyddi eu paru i chi, i'ch helpu chi i ddeall yn well a phenderfynu a fyddai swydd yn iawn i chi.

Yn seiliedig ar eich canlyniadau i'r cwis, mae'r wefan hefyd yn eich cyfeirio at wybodaeth am y cymwysterau a'r sgiliau gwaith sydd eu hangen ar gyfer y swydd honno, cymwysterau addysg uwch sy'n gysylltiedig â'r swydd honno ac mae hefyd yn caniatáu i chi chwilio am swyddi gwag cyfredol ar gyfer y rolau hyn a gwneud cais amdanynt.

Gallwch gymryd y cwis paru swyddi yma: https://gyrfacymru.llyw.cymru/cynllunio-eich-gyrfa/cwis-paru-swyddi

Chwilio am wybodaeth am swydd

Mae Gyrfa Cymru yn darparu offeryn ‘gwybodaeth am swydd’, sy’n darparu gwybodaeth allweddol am wahanol swyddi. Mae’r wybodaeth yn cynnwys y canlynol:
- Yr hyn sy’n rhaid ei wneud fel rhan o’r swydd,
- Sut dâl sydd am y swydd,
- Sawl awr yr wythnos a pha ddyddiau y mae pobl yn y swydd hon yn gweithio fel rheol,
- Sut i wneud cais am y swydd hon,
- Pa sgiliau a chymwysterau sydd eu hangen
- Faint o alw fydd am y swydd hon yn y dyfodol

Mae hefyd yn rhoi syniadau ar gyfer gyrfaoedd tebyg i'r swydd hon y gallai fod gennych ddiddordeb ynddynt. Mae'r dudalen yn cyfeirio at wefannau defnyddiol sydd â mwy o wybodaeth am y swydd benodol y mae gennych ddiddordeb ynddi, a gwefannau lle mae'r swyddi hyn yn cael eu hysbysebu.

Gallwch sgrolio trwy'r rhestr o yrfaoedd, sydd wedi'u rhestru yn nhrefn yr wyddor, neu chwilio am y swydd neu'r yrfa yr hoffech chi gael mwy o wybodaeth amdani.

Gallwch weld yr offeryn gwybodaeth am swyddi yma: https://gyrfacymru.llyw.cymru/gwybodaeth-am-swyddi/

Pa sgiliau mae cyflogwyr yn chwilio amdanynt yng Nghymru?

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol deall pa sgiliau y mae cyflogwyr ledled Cymru yn edrych amdanynt yn gyffredinol, i'ch helpu chi i ddarganfod a oes unrhyw sgiliau yr hoffech eu datblygu.

Mae Gyrfa Cymru wedi creu'r fideo hwn sy'n cynnwys cyflogwyr ledled Cymru yn siarad am y sgiliau y maent yn edrych amdanynt mewn darpar weithwyr.

Gallwch wylio’r fideo yma: Get Ready for the World of Work - Skills Employers Want - YouTube

Cymru’n Gweithio

Gwasanaeth newydd sy’n rhan o Gyrfa Cymru 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.

Mae gan wefan Cymru’n Gweithio lawer o wybodaeth ddefnyddiol am y gwahanol wasanaethau cymorth sydd ar gael a all eich helpu i oresgyn rhwystrau mynd i'r gweithle, gan gynnwys:

- Cael gafael ar gymorth gofal plant
- Cael gafael ar gymorth diswyddo
- Cael gafael ar gymorth fel un sydd wedi gadael yr ysgol
- Cael gafael ar gymorth i'r rhai sy'n dymuno newid eu gyrfa
- Cael gafael ar gymorth arbenigol ar gyfer anabledd
- Cael gafael ar gymorth a hyfforddiant i wella eich sgiliau
- Hyfforddiant penodol i'r swydd
- Chwiliadau am swydd
- Ysgrifennu CV
- Magu hyder
- Paratoi ar gyfer cyfweliad
- Dod o hyd i brofiadau gwaith

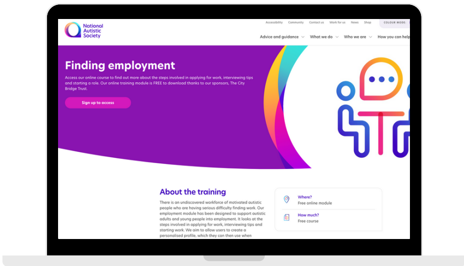
Mae Cymru’n Gweithio yn cynnig cyngor gyrfa pwrpasol wedi'i deilwra trwy gynghorydd gyrfa, a all eich helpu i oresgyn unrhyw rwystrau rydych chi'n eu hwynebu rhag mynd i'r gweithle.

Gallwch weld taflen Cymru’n Gweithio yma: [Working Wales A5 4pp English digital.pdf]

Darllenwch enghraifft o sut y gwnaeth Gyrfa Cymru / Cymru’n Gweithio gefnogi unigolyn ifanc ag Awtistiaeth i oresgyn ei bryder a mynd i'r gweithle: https://gyrfacymru.llyw.cymru/cynllunio-eich-gyrfa/straeon-go-iawn/stori-alex

Mae manylion cyswllt Cymru’n Gweithio ar gael yma: https://cymrungweithio.llyw.cymru/cysylltwch-a-ni

Cwrs Dod o Hyd i Gyflogaeth y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol



Mae’r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn cynnig cwrs hyfforddi ar-lein am ddim o’r enw ‘Dod o Hyd i Gyflogaeth’. Rhaid i chi gofrestru ar gyfer cyfrif am ddim gyda gwefan y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol er mwyn cyrchu'r cwrs.

Mae’r cwrs hyfforddi ar gyfer:

- unigolyn ag Awtistiaeth sy’n chwilio am waith
- unigolyn ag Awtistiaeth sydd ar fin dechrau rôl newydd
- athro neu riant a fyddai’n hoffi cefnogi rhywun i ddod o hyd i waith
- gweithwyr proffesiynol cyflogaeth sy’n cefnogi pobl ag awtistiaeth, e.e. Hyfforddwyr Gwaith yr Adran Gwaith a Phensiynau

Mae pynciau’r cwrs fel a ganlyn:

- Deall eich cryfderau a’ch galluoedd eich hun.
- Dewis rôl.
- Gwneud cais am swydd a chreu CV.
- Paratoi ar gyfer cyfweliadau.
- Dechrau gwaith ac addasiadau rhesymol.

Ar ôl cwblhau’r cwrs hyfforddi, byddwch chi’n gallu:

- Nodi eich proffil awtistiaeth.
- Adeiladu eich CV a llythyr eglurhaol personol.

Byddwch chi’n cael:

- Dogfen ddatgelu.
- Ffurflen gais am addasiadau rhesymol.

Gallwch weld y cwrs hyfforddi am ddim yma: [Finding employment (autism.org.uk)]

Gwirfoddoli a phrofiad gwaith

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn ffordd wych o ddarganfod beth yw eich sgiliau a'ch cryfderau a'r hyn rydych chi'n angerddol amdano ac yn ei fwynhau. Gall hefyd fod yn gyfle gwych i ennill sgiliau a phrofiad gwaith.

Mae hefyd yn bwysig cydnabod bod gan wirfoddoli lawer mwy o werth na dim ond darparu cyfleoedd i adeiladu'ch CV. I rai pobl, oherwydd gwaeledd neu gyfrifoldebau gofalu, efallai na fyddai cael swydd neu yrfa yn bosibl.

Gall gwirfoddoli gynnig ymdeimlad o ystyr a strwythur a'ch helpu i deimlo'n gynhyrchiol os na allwch weithio mewn swydd 'reolaidd'.

Mae'n gyfle i weithio'n hyblyg o amgylch eich anghenion ac eirioli dros rywbeth rydych chi'n angerddol amdano, a all gael effaith hynod gadarnhaol ar eich lles.

Mae Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru wedi llunio'r daflen gyngor hon a all eich helpu i nodi ai gwirfoddoli yw'r opsiwn iawn i chi, a pha gyfleoedd gwirfoddoli yr hoffech eu harchwilio.

Mae'r daflen gyngor ar gael yma: https://wcva.cymru/cy/dw-i-eisiau-gwirfoddoli/

Platfform ar-lein yw Gwirfoddoli Cymru sy'n eich galluogi i chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli ledled Cymru a gwneud cais amdanynt. Rhaid i chi gofrestru ar gyfer cyfrif am ddim gyda'r platfform er mwyn cyrchu'r gwasanaeth.

Mae'r platfform ar gael yma: https://volunteering-wales.net/?lang=CY

Yn ogystal, mae gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru lawer o wybodaeth ddefnyddiol am wirfoddoli a sut i ddarganfod cyfleoedd gwirfoddoli ar eu gwefan.

Gallwch hefyd gyrchu rhai astudiaethau achos am yr effaith gadarnhaol y mae gwirfoddoli wedi'i chael ar fywydau gwirfoddolwyr ar y dudalen we hon.

Ewch ar y dudalen we yma: https://wcva.cymru/cy/dw-i-eisiau-gwirfoddoli/

Gallwch hefyd gyrchu cyfleoedd gwirfoddoli o bell a gweithio gartref. Gwefan yw 'Catchafire', sy'n paru gwirfoddolwyr â chyfleoedd a phrosiectau sy'n cael eu rhedeg gan sefydliadau ac elusennau dielw yn seiliedig ar eu setiau sgiliau penodol.

Mae'r cyfleoedd gwirfoddoli i gyd o bell ac ar-lein felly gellir eu gwneud gartref. Ewch i wefan CatchAFire yma: Catchafire - Skills-Based Volunteer Matching

Profiad Gwaith

Mae lleoliadau profiad gwaith hefyd yn gyfle gwych i archwilio'ch opsiynau cyflogaeth a phenderfynu a yw swydd yn iawn i chi.

Gall darparwyr Cyflogaeth a Gefnogir weithio gyda chi i'ch cefnogi chi i gael mynediad at leoliadau profiad gwaith yn y sector swyddi y mae gennych ddiddordeb ynddynt. Gallant hefyd sicrhau bod y gefnogaeth briodol ac angenrheidiol yn cael ei rhoi ar waith i chi deimlo'n gyfforddus yn yr amgylcheddau hyn.

Mae yna nifer o gynlluniau cyflogaeth a gefnogir ledled Cymru a all eich cefnogi i ddod o hyd i leoliadau profiad gwaith, ac interniaethau a gefnogir:

Elite: Home - ELITE Supported Employment (elitesea.co.uk)

Agoriad: Training and Employment Support - Agoriad Cyf

Prosiect Engage 2 Change: Home - Engage to Change

Project Search: DFN Project Search

Mae mwy o wybodaeth am y cynlluniau hyn ym Mhennod 7.

Hunangyflogaeth

Ar ôl archwilio'ch opsiynau cyflogaeth, efallai y cewch eich denu at y syniad o gychwyn eich busnes eich hun. Mae llawer o bobl greadigol yn cael eu denu at y syniad o gychwyn eu busnes eu hunain gan ei fod yn caniatáu iddyn nhw gynnal eu hunain wrth wneud rhywbeth maen nhw'n ei fwynhau - troi eich diddordeb yn fusnes!

Os oes gennych ddiddordeb mewn cychwyn eich busnes eich hun, mae gan Busnes Cymru lawer o wybodaeth a gwasanaethau defnyddiol y gallwch eu cyrchu i'ch helpu chi i benderfynu ai hwn yw'r opsiwn iawn i chi, ac i'ch cefnogi os penderfynwch mai dyna rydych am ei wneud.

I gael gafael ar rywfaint o wybodaeth am gychwyn busnes gartref, ewch i wefan Busnes Cymru: Dechrau busnes o gartref | Busnes Cymru (llyw.cymru)

Er ei fod wedi'i dargedu at bobl ifanc, mae'r llyfryn adnoddau hwn a grëwyd gan Busnes Cymru ynglŷn â dod yn fos arnoch chi'ch hun yn adnodd defnyddiol i unrhyw un o unrhyw oedran sy'n ystyried sefydlu eu busnes eu hunain. Mae'n ganllaw cynhwysfawr ar sefydlu'ch busnes eich hun, o feddwl am syniad busnes i ddatblygu eich busnes. Mae'r canllaw i'w gael yma: https://businesswales.gov.wales/bigideas/sites/bigideas/files/documents/compressed_start_up_2.pdf

Mae gan Busnes Cymru hefyd nifer o weminarau ar-lein ynglŷn â dechrau eich busnes eich hun neu redeg eich busnes eich hun: Cyrsiau ar-lein am ddim - Busnes Cymru - Cyflymu Cymru i Fusnesau (llyw.cymru)

Mae gan Busnes Cymru hefyd borth dysgu ar-lein am ddim o'r enw BOSS (Gwasanaeth Cymorth Busnes Ar-lein), sy'n eich galluogi i gael mynediad at weithgareddau sydd wedi'u cynllunio i'ch datblygu chi fel perchennog busnes ac i gefnogi datblygiad eich busnes: Hafan | Boss (llyw.cymru)

Y cynlluniau sydd ar gael ledled Cymru

Bydd y bennod hon yn nodi'r cynlluniau sydd ar gael ledled Cymru a all gefnogi'r rhai sy'n chwilio am waith a'r rhai a gyflogir sy'n chwilio am gefnogaeth ychwanegol.

Cymru'n Gweithio

Mae Cymru'n Gweithio yn rhan o Yrfa Cymru ac yn ddull Llywodraeth Cymru o ddarparu cyngor cyflogadwyedd a gyrfaoedd am ddim a diduedd. Mae'r cyngor hwn wedi ei deilwra i anghenion ac amgylchiadau unigolyn.

Bydd y cyngor yn ystyried cyfrifoldebau gofalu yr unigolyn a mynediad at ofal plant yn ogystal ag amgylchiadau personol eraill megis lleoliad, anabledd a mynediad i gludiant.

I wybod mwy am Gymru'n Gweithio, gan gynnwys sut i gysylltu â nhw a chael eu cefnogaeth, ewch i wefan Cymru'n Gweithio: Cymru'n Gweithio | Working Wales (llyw.cymru)

Gwarant i Bobl Ifanc

Mae'r Warant i Bobl Ifanc yn cynnig cefnogaeth i rai dan 25 oed yng Nghymru i gael lle mewn addysg neu hyfforddiant, dod o hyd i swydd neu ddod yn hunangyflogedig ac mae ar gael trwy'r gwasanaeth Cymru'n Gweithio.

Os ydych angen cyngor ar ganfod y cwrs coleg cywir, dod o hyd i brentisiaeth, cefnogaeth i ysgrifennu CV neu gychwyn eich busnes eich hun, gall y Warant ddarparu'r cymorth rydych ei angen i gychwyn neu newid eich stori gyflogaeth.

Dysgwch fwy am y Warant i Bobl Ifanc yma: Cymru'n Gweithio | Working Wales (llyw.cymru)

Prentisiaethau

Mae Prentisiaethau yng Nghymru i rai 16 oed a hŷn. Prentisiaethau yw swyddi sy'n gadael i chi weithio tuag at gymhwyster a chael eich talu yr un pryd.

Mae yna dair lefel Prentisiaeth:

- Prentisiaeth Sylfaen – byddech yn gweithio tuag at gymhwyster lefel 2 (yr un fath â TGAU)
- Prentisiaeth – byddech yn gweithio tuag at gymhwyster lefel 3 (yr un fath â safon uwch)
- Prentisiaeth Uwch / Prentisiaeth gradd - byddech yn gweithio tuag at gymhwyster lefel 4 ac uwch. Gallai hyn fod yn Dystysgrif Genedlaethol Uwch, Diploma Cenedlaethol Uwch neu radd

Ar Brentisiaeth:

- Os oes gennych anabledd, efallai byddwch yn gallu cael cefnogaeth i brynu offer a chludiant
- Os oes angen, dylai eich cyflogwr newid rhannau o'ch swydd i sicrhau eich bod yn gallu gwneud y swydd
- Os ydych yn y coleg fel rhan o'ch prentisiaeth, gall eich coleg gefnogi eich dysgu

Darganfyddwch fwy am fod yn brentis a gwneud cais am gyfleoedd prentisiaeth yma: [Byddwch yn brentis | Careers Wales (llyw.cymru)]

Cyfrifon Dysgu personol

Bydd Cyfrif Dysgu Personol yn dy alluogi di i astudio cyrsiau hyblyg, rhan-amser o amgylch dy gyfrifoldebau presennol. Bydd yn dy alluogi di i ennill y sgiliau a'r cymwysterau sydd eu hangen arnat i newid gyrfa a dechrau ar lwybr newydd.

Mae Cyfrifon Dysgu Personol yn darparu dysgu hyblyg wedi'i ariannu'n llawn, ar-lein ac wyneb yn wyneb.

Byddi di'n gallu ennill sgiliau a chymwysterau newydd sydd eu hangen ar gyflogwyr lleol i'th helpu i ddatblygu dy yrfa bresennol neu ei newid yn gyfan gwbl.

I fod yn gymwys rhaid i chi:

- Fyw yng Nghymru
- Fod eisiau ennill sgiliau/cymwysterau mewn sectorau â blaenoriaeth
- Fod yn 19 oed neu'n hŷn

Yn ogystal, rhaid i ti fodloni o leiaf un o'r meini prawf canlynol:

- Bod mewn cyflogaeth (gan gynnwys hunangyflogedig) gan ennill o dan yr incwm canolrifol (£29,534), neu
- Gweithiwr ar gontract dim oriau, neu
- Staff asiantaeth, neu
- Mewn perygl o golli dy swydd, neu
- Mewn cyflogaeth ac mae'r economi wedi effeithio'n negyddol ar hynny, er enghraifft y diwydiant lletygarwch

Dysgwch fwy am greu Cyfrif Dysgu Personol yma: [Ailgrewch eich gyrfa gyda Chyfrif Dysgu Personol | Working Wales (llyw.cymru)]

Hyfforddeiaethau Llywodraeth Cymru

Mae Hyfforddeiaeth yn rhaglen ddysgu sy'n darparu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch i gael swydd neu symud ymlaen i ddysgu pellach neu brentisiaeth yn y dyfodol. Mae Hyfforddeiaeth yn gyfle i chi roi tro ar swydd y gallech fod â diddordeb ynddi cyn ymrwymo i ddilyn cwrs neu brentisiaeth.

Byddwch yn cael eich talu am Hyfforddeiaeth a byddwch yn cael cymorth gan eich cyflogwr i ddatblygu'ch sgiliau a'ch gwybodaeth.

Mae Hyfforddeiaethau ar gael ar dair lefel er mwyn sicrhau eich bod yn cael y cymorth priodol:

- Ymgysylltu – Gallai'r dewis hwn fod yn addas i chi os nad ydych yn siwr beth rydych am ei wneud fel gyrfa, neu os oes angen cymorth arnoch i gymryd rhan mewn cyflogaeth neu addysg.
- Lefel 1 – Dyma'r lefel i chi os ydych yn gwybod pa yrfa rydych am ei dilyn a'ch bod yn gallu dysgu ar Lefel 1.
- Lefel 2 – Dyma'r lefel i chi os ydych wedi cwblhau Lefel 1 a'ch bod yn barod am gyflogaeth lawn amser, neu os ydych yn ddi-waith ar hyn o bryd ac yn adnabod cyflogwr sy'n barod i roi swydd i chi.

I fod yn gymwys rhaid i chi:

- Fod yn 16-17 oed
- Fod yn ddi-waith a ddim mewn addysg llawn amser
- Fodd bynnag, os ydych yn 18 ac wedi gadael yr ysgol a'r coleg, gallwch hefyd ymgeisio

I gael Hyfforddeiaeth:

- Siaradwch gyda'ch Ymgynghorydd Gyrfaoedd os ydych dal yn yr ysgol
- Os ydych wedi gadael yr ysgol, ffoniwch Cymru'n Gweithio am ddim ar 0800 028 4844 neu ewch i Cymru'n Gweithio | Working Wales (llyw.cymru) https://cymrungweithio.llyw.cymru/

I gael mwy o wybodaeth am Hyfforddeiaethau a darllen enghraifft o sut mae Hyfforddeiaethau wedi helpu pobl ifanc yng Nghymru ewch i: hyfforddeiaethau.pdf (llyw.cymru)

Arian ReAct+

Os ydych chi wedi colli eich swydd, neu wedi dod yn ddi-waith, yn ystod y 12 mis diwethaf, neu os ydych chi o dan hysbysiad diswyddo cyfredol, gallech chi fod â hawl i gael cyllid ReAct i ailhyfforddi neu ddiweddaru eich sgiliau. Os oes gennych gyflogwr newydd, gallen nhw hefyd gael cyllid tuag at eich cyflog a'ch hyfforddiant pellach.

Mae 3 elfen i gynllun ReAct:
1. Cymorth gyda Recriwtio a Hyfforddi
2. Grant Hyfforddiant Galwedigaethol – Dyfarniad ar sail disgresiwn
3. Grant Cymorth Ychwanegol – Dyfarniad ar sail disgresiwn

Mae cymorth ar gael i ymgeiswyr cymwys gynyddu eu sgiliau a goresgyn unrhyw rwystrau sy'n eu hatal rhag dysgu, neu ddychwelyd i'r gwaith. Er mwyn sicrhau bod yr hyfforddiant hwn yn rhoi'r cyfle gorau posibl iddyn nhw ddod o hyd i swydd newydd, bydd Gyrfa Cymru yn asesu anghenion hyfforddiant pob ymgeisydd. Bydd Gyrfa Cymru hefyd yn rhoi cyngor i unigolion am gyrsiau hyfforddi a lleoliadau hyfforddi addas.

Mae'r cymorth ariannol canlynol ar gael o dan y rhan hon o'r cynllun:
• 100% o'r costau hyfforddi i ddysgu sgiliau newydd (hyd at gyfanswm o £1,500)
• Cymorth tuag at dalu costau teithio i gyrsiau hyfforddi
• Costau llety dros nos, lle bo hynny'n briodol
• Cyfraniad tuag at gostau gofal plant tra bod cyrsiau hyfforddi yn cael eu mynychu (yn amodol ar gyfyngiadau a thelerau)
• Cymorth i dalu am gyfarpar arbennig sy'n angenrheidiol er mwyn ymgymryd â'r hyfforddiant

I fod yn gymwys ar gyfer arian ReAct+ rhaid i chi:

- Fod wedi colli eich swydd yn y 12 mis diwethaf NEU wedi dod yn ddi-waith am reswm heblaw colli swydd yn y 12 mis diwethaf
- Bod yn ddi-waith yn bresennol
- Heb fod mewn cyflogaeth barhaus am 6 wythnos neu fwy rhwng y dyddiad y daethoch yn ddi-waith a dyddiad y cais am grant ReAct; neu
- O dan rybudd ffurfiol o golli swydd ar hyn o bryd
- Heb ddilyn unrhyw hyfforddiant a ariennir gan arian cyhoeddus ers colli swydd neu ddod yn ddi-waith, gan gynnwys rhaglenni dysgu seiliedig ar waith megis prentisiaeth

Sut i wneud cais

Os ydych yn dymuno gwneud cais am grant Hyfforddiant Galwedigaethol ReAct, yn gyntaf rhaid i chi weld Cynghorydd Gyrfaoedd yn eich swyddfa Gyrfa Cymru leol.

Ffoniwch: 0800 028 4844 i wneud apwyntiad.

Gall Gyrfa Cymru hefyd eich tywys trwy'r broses gais electronig.

Darganfod mwy am arian ReAct yma: Cyllid ReAct | Careers Wales (llyw.cymru)

Prosiect Rhieni, Gofal Plant a Chyflogaeth (PaCE)

Mae Llywodraeth Cymru yn cynnwys cymorth gofal plant i rieni sy'n hyfforddi ar gyfer gwaith neu'n chwilio am waith.

Mae'r prosiect PaCE yn darparu ymgynghorydd un i un, a fydd yn eich helpu a'ch cefnogi i mewn i fyd gwaith.

Mae'r cymorth y gallech ei gael yn cynnwys:
- cyllid sydd ar gael ar gyfer gofal plant
- canllawiau am fudd-daliadau y gallwch eu cael tra byddwch yn gweithio
- cyngor am ysgrifennu CV
- gwneud cais am hyfforddiant
- dod o hyd i swydd
- cyngor am ba hyfforddiant a chymwysterau y mae eu hangen

I fod yn gymwys ar gyfer cefnogaeth PaCE rhaid i chi:
- Fod yn rhiant ac nid mewn gwaith
- Rhiant nid mewn addysg
- Rhiant sydd ddim eisoes yn hyfforddi
- Rhiant sydd methu cael gofal plant wrth geisio cael sgiliau i gael swydd

Y broses ymgeisio:

- Cam 1: Ymgeisio ar e-bost pace@gov.wales

- Yn yr e-bost nodwch:
- Eich enw
- Eich cyfeiriad
- Eich rhif ffôn

- Cam 2: anfonir eich manylion at un o’r ymgynghorwyr PaCE yn eich awdurdod lleol.
- Cam 3: Bydd cynghorydd yn cysylltu â chi i drefnu cyfarfod i drafod a ydych yn gymwys.
- Cam 4: Cyfarfod â chynghorydd i weld a ydych yn gymwys.
- Cam 5: Os ydych yn gymwys, caiff cyfarfod ei drefnu â chynghorydd i drafod y cymorth y mae arnoch ei angen.

I wybod mwy am y prosiect PaCE ewch i: Prosiect Rhieni Gofal Plant a Chyflogaeth (PaCE) | LLYW.CYMRU

Cymorth cyflogaeth os oes gennych broblemau iechyd meddwl, alcohol neu gyffuriau (Gwasanaeth Di-waith)

Mae’r Gwasanaeth Di-waith yn cynnig cymorth cyflogaeth cyfrinachol am ddim gan ein meintoriaid os ydych:

- gwella ar ôl camddefnyddio sylweddau neu broblemau iechyd meddwl
- 16 i 24 oed a ddim mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant
- 25 oed a hŷn ac yn ddi-waith ers mwy na 12 mis

Os ydych yn byw yn ardlaoedd Caerdydd a'r Fro a Cwm Taf, mae mwy o wybodaeth gan Platfform.

Os ydych yn byw unrhyw le arall yng Nghymru, mae mwy o wybodaeth gan Cyfle Cymru.

Mynediad i Waith

Mae Mynediad i Waith yn grant a ddarperir gan yr Adran Gwaith a Phensiynau sy'n cefnogi pobl ag anabledd neu gyflwr iechyd. Mae’n darparu cefnogaeth a chyngor ymarferol personol i helpu pobl oresgyn rhwystrau yn y gwaith.

Mae’n helpu pobl sydd â phob math o anableddau, gan gynnwys cyflyrau Iechyd Meddwl. Gall grantiau Mynediad i Waith helpu gyda chostau ychwanegol y tu hwnt i'r rhai sy'n gyfrifoldeb i'r cyflogwr i ddarparu addasiadau rhesymol.

Beth all Mynediad i Waith dalu amdano?

- **Asesiad i ddeall eich anghenion gweithle yn well**
- **Cymhorthion ac offer yn y gweithle**
- **Addasu cyfarpar i'w wneud yn haws i'w defnyddio**
- **Arian tuag at unrhyw gostau teithio ychwanegol i ac o'r gwaith os na allwch chi ddefnyddio cludiant cyhoeddus sydd ar gael**
- **Cyfieithydd neu gefnogaeth arall mewn cyfweliad ble mae anawsterau wrth gyfathrebu**
- **Amrywiaeth ehangach o weithwyr cefnogi i helpu yn y gwaith**
- **Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad i Waith**
- **Cost symud offer yn dilyn newid lleoliad**
- **Cymorth ymarferol arall yn y gwaith, megis hyfforddwr swydd neu gyfieithydd iaith arwyddion**

I fod yn gymwys ar gyfer Mynediad i Waith, rhaid i chi:

- **Fod ag anabledd neu gyflwr iechyd sy'n effeithio ar eich gallu i weithio**
- **16 oed neu hŷn**
- **Bod mewn neu ar fin cychwyn gwaith am dâl yn Lloegr, yr Alban neu Gymru**

At ddibenion Mynediad i Waith, rhaid i chi gyfarfod un o'r meini prawf canlynol:

- **Bod â swydd â thâl**
- **Bod yn hunangyflogedig**
- **Cyfweliad am swydd**
- **Rydych ar fin cychwyn swydd neu dreial gwaith**
- **Rydych yn cychwyn profiad gwaith**

Sut i wneud cais?

Gall unigolion gadarnhau eu cymhwysedd ar gyfer Mynediad i Waith yma: Access to Work: get support if you have a disability or health condition - GOV.UK (www.gov.uk)

Gall unigolion wneud cais am Mynediad i Waith ar-lein neu dros y ffôn:
Ar-lein: Access to Work: get support if you have a disability or health condition - GOV.UK (www.gov.uk)

- **Galwad ffôn: 0800 121 7479**
- **Ffôn testun: 0800 121 7579**
- **Relay UK (os na allwch glywed neu siarad ar y ffôn): Pwyswch 18001 ac yna deialu 0800 121 7479**
- **Gwasanaeth fideo Iaith Arwyddion Prydain – i ddefnyddio hwn rhaid i chi sicrhau yn gyntaf y gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth**

hyderus o
ran anabledd

Beth yw Hyderus o ran Anabledd a sut y gall fy helpu?

Mae Busnes sydd wedi'i gofrestru'n hyderus o ran anabledd wedi ymrwymo i:

- recriwtio cynhwysol a hygyrch
- cyfathrebu swyddi gwag
- cynnig cyfweliad i bobl anabl (sy'n cwrdd â gofynion sylfaenol y rôl)
- darparu addasiadau rhesymol
- cefnogi gweithwyr presennol sydd ag anabledd

Mae Hyderus o ran Anabledd yn cefnogi cyflogwyr i wneud y gorau o'r doniau y gall pobl anabl eu cynnig i'r gweithle ac mae miloedd o gyflogwyr yn:

- herio agweddau tuag at anabledd
- cynyddu dealltwriaeth o anabledd
- cael gwared ar rwystrau i bobl anabl a'r rheini sydd â chyflyrau iechyd hirdymor
- sicrhau bod pobl anabl yn cael y cyfleoedd i gyflawni eu potensial a gwireddu eu dyheadau

hyderus o
ran anabledd

Peidiwch ag anghofio edrych allan am y logo Hyderus o ran Anabledd wrth wneud cais am swyddi!

Defnyddiwch wefan **Dod o Hyd i Swydd** i chwilio am swyddi gwag gyda chyflogwyr Hyderus o ran Anabledd – www.findajob.dwp.gov.uk (https://findajob.dwp.gov.uk/?lang_code=cy)

Defnyddiwch y ddolen hon neu'r cod QR i weld pa gyflogwyr sydd wedi cofrestru fel Hyderus o ran Anabledd - https://www.gov.uk/government/publications/disability-confident-employers-that-have-signed-up

Chwiliwch ar Twitter - #DisabilityConfident

DC District Leaflet Welsh Jan 20

Cynlluniau cyflogaeth â chymorth

Beth yw cynllun cyflogaeth â chymorth?

Cynllun cyflogaeth â chymorth yw cynllun sy'n cefnogi pobl anabl i gael swyddi a gyrfaoedd ystyrlon. Gall cyflogaeth â chymorth gychwyn o 14 oed trwy ddarparu profiad gwaith a swyddi penwythnos ystyrlon, fel rhan o ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gael cyflogaeth. Gellir addasu cynllun neu fodel cyflogaeth â chymorth i gyd-fynd ag anghenion unigolion mewn modd personol iawn.

Dylai cynlluniau cyflogaeth â chymorth eich helpu i:
- **Gael cyflogaeth ystyrlon sy'n darparu cyflog teg gyda'r un telerau ac amodau â gweithwyr eraill e.e. tâl, oriau gwaith, amodau gweithio tebyg**
- **Datblygu sgiliau newydd**
- **Datblygu annibyniaeth**
- **Gwella eich hunan hyder**
- **Teimlo wedi eich grymuso**
- **Gwella eich ansawdd bywyd**
- **Cyflawni eich targedau a dyheadau bywyd**

Pa gynlluniau cyflogaeth â chymorth sydd ar gael yng Nghymru?

Engage to Change

Mae'r prosiect Engage to Change yn gynllun cyflogaeth â chymorth i bobl ifanc awtistig a phobl ifanc sydd ag anabledd dysgu. I gymryd rhan yn y prosiect Engage to Change gallech fod yn unigolyn ifanc awtistig, sydd ag Anabledd Dysgu ai peidio. Mae'r prosiect ar gyfer pobl ifanc 16-25 oed, nad ydynt mewn gwaith neu addysg.

Bydd bob unigolyn ifanc yn cael eu cefnogi am 6 i 12 mis. Mae'r prosiect yn gobeithio helpu'r rhai sy'n cymryd rhan i gael swydd â thâl. Mae'r prosiect yn eich helpu i feddwl am ba fath o swydd fyddech yn ei mwynhau ac yn dda am ei gwneud, ac yna eich cefnogi i ddod o hyd i leoliad gwaith yn y swydd hon.

Bydd y prosiect hefyd yn:
- **Eich helpu i baratoi ar gyfer cyfweliadau**
- **Darparu hyfforddwr swydd i chi a fydd yn eich cefnogi i ddod o hyd i leoliad gwaith a'ch helpu i ddysgu beth sy'n rhaid i chi ei wneud**

I ymuno â'r prosiect cysylltwch â'r sefydliadau canlynol:
Os ydych yn byw yng Ngogledd Cymru, Gogledd Ceredigion neu Ogledd Powys, cysylltwch ag Agoriad:
- **Rhif ffôn: 01248 361392**
- **E-bost: e2c@agoriad.org.uk**

Os ydych yn byw yn Ne Cymru, De Ceredigion neu Dde Powys gellir cysylltu ag ELITE
- **Rhif ffôn: 01443 226664**
- **E-bost: tmoore@elitesea.co.uk**

I wybod mwy am y prosiect Engage to Change ewch i: [Prosiect Rhieni Gofal Plant a Chyflogaeth (PaCE) | LLYW.CYMRU]

Elite

Mae Cyflogaeth â Chymorth ELITE yn elusen gofrestredig sy'n grymuso pobl anabl ne rai dan anfantais ar draws De, Canolbarth a Gorllewin Cymru. Mae ELITE yn cefnogi cannoedd o bobl bob blwyddyn gyda chyfleoedd profiad gwaith, hyfforddiant a chyflogaeth hyd at annibyniaeth.

Mae Elite yn credu y gall unrhyw un weithio, os oes ganddynt anabledd ai peidio, a chael yr hawl i gael hyfforddiant a chefnogaeth.

Gall Elite gefnogi rhai sy'n chwilio am swyddi o unrhyw oedran i fod yn rhan o'r gweithle. I wybod mwy am y cymorth y gall Elite ei gynnig ac i gyfeirio eich hun neu rywun arall i Elite, ewch i'w gwefan: Ceiswyr Gwaith - Cyflogaeth â Chefnogaeth ELITE (elitesea.co.uk)

Agoriad Cyf

Mae Agoriad Cyf yn ddarparwr cyflogaeth â chymorth i rai sy'n byw yng Ngogledd Cymru, Gogledd Ceredigion neu Ogledd Powys. Maent yn darparu hyfforddiant a chyrsiau ar gyfer datblygiad ac addysg. Mae'r gwasanaethau hyn wedi eu teilwra ar gyfer anghenion unigolyn. Gallant gynnig cefnogaeth gyda chyflogaeth ar bob cam o'ch proses cyflogaeth, i sicrhau bod gennych brofiad cyffyrddus a phleserus yn y gwaith.

Dysgwch fwy am Agoriad Cyf yma: Your Employment through Agoriad

SwyddSynnwyr Gorllewin Cymru a'r Cymoedd

Mae SwyddSynnwyr yn bartneriaeth rhwng pedwar darparwr cyflogaeth anabledd gwahanol: Elite; Canolfan Arwyddo, Golwg a Sain; Sefydliad Merthyr Tudful ar gyfer Pobl Ddall ac Agoriad Cyf. Mae SwyddSynnwyr Gorllewin Cymru a'r Cymoedd yn helpu pobl sydd â nam ar y synhwyrau, 25 oed a hŷn, i sicrhau cyfleoedd gwirfoddoli a/neu gyflogaeth.

Mae SwyddSynnwyr Gorllewin Cymru a'r Cymoedd yn anelu i ddarparu ystod o weithgareddau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan gynnwys:

- Cwblhau profiad gwaith, neu gyfleoedd gwirfoddoli
- Ennill cymhwyster neu dystysgrif sy'n berthnasol i waith
- Darparu'r sgiliau i gymryd rhan mewn chwilio am swyddi wrth adael
- Mynd i gyflogaeth wrth adael

Bydd staff JobSense yn gweithio gyda chyflogwyr i sicrhau bod cyfranogwyr yn cael cymorth yn ystod y broses recriwtio, fel bod anghenion pobl sydd â nam ar y synhwyrau yn dod i mewn i'w sefydliadau, yn cael eu rheoli mewn ffordd hygyrch a chynaliadwy.

Dysgwch fwy am SwyddSynnwyr yma: JobSense (agoriad.org.uk)

Cysylltwch â darparwyr SwyddSynnwyr yma: Contact Us - ELITE Supported Employment (elitesea.co.uk)

DFN Project Search

Mae DFN Project SEARCH yn rhaglen interniaeth blwyddyn yn cefnogi pobl ifanc awtistig gyda neu heb anableddau dysgu i gael y sgiliau a'r profiad sydd eu hangen i symud i gyflogaeth am dâl.

Prifysgol Caerdydd yw'r cyflogwr cyntaf i rhedeg DFN Project SEARCH yng Nghymru. Cafwyd 12 o bobl ifanc oedran 16-25 o Coleg Caerdydd a'r Fro eu recriwtio i weithio ar draws y Brifysgol mewn amgylchedd labordy, swyddfa neu manwerthu gyda chymorth o Goleg Caerdydd a'r Fro ac Elite Supported Employment.

I wybod mwy am y prosiect Search ewch i: DFN Project SEARCH, Caerdydd - Engage to Change