

Taflen Grynodedb

Addasiadau Rhesymol yn y Gweithle – Vicky Powner, Busnes Cymru, LIC

Pwrpas y sesiwn Codi ymwybyddiaeth o Niwrowahaniaeth yn y gwaith, normaleiddio addasiadau rhesymol a darparu ffyrdd ymarferol, cost isel y gall sefydliadau a rheolwyr greu amgylcheddau cynhwysol, cefnogol lle gall pobl Niwrowahanol ffynnu.

1. Egwyddorion Craidd Addasiadau Rhesymol

- Dylid normaleiddio **addasiadau**, nid eu trin fel eithriadau
- Anelwch at wneud addasiadau yn **arfer safonol**, nid adweithiol
- Annog **sgyrsiau agored, gonest** am anghenion
- Creu diogelwch seicolegol fel bod cydweithwyr yn teimlo eu bod yn gallu rhannu
- Mae addasiadau o fudd i *bawb*, nid yn unig staff niwroamrywiol

2. Addasiadau Rhyngpersonol a Ffocws

- Annog hygyrchedd ac argaeledd (yn bersonol neu Teams)
- Lleihau tynnu sylw; Parchu "Peidiwch ag aflonyddu" a'r statws all-lein
- Normaleiddio seibiannau gorffwys rheolaidd a chamu i ffwrdd o sgriniau
- Cefnogi technegau ffocws fel Techneg **Pomodoro**
- Annog hunan-eiriolaeth trwy basbortau Addasu yn y Gweithle neu lechyd

3. Addasiadau Cyfathrebu

- Cyfyngu ar gyfarfodydd diangen lle bo'n bosibl
- Cofnodi sesiynau hyfforddi (gyda chaniatâd) i'w hailchwarae a'u prosesu
- Defnyddiwch gapsiynau a chaniatáu i gamerâu fod i ffwrdd pan fo angen
- Crynhoi pwyntiau allweddol a gweithredoedd bob amser yn ysgrifenedig ar ôl cyfarfodydd
- Darparu cyd-destun ar gyfer "sgyrsiau cyflym" fel y gall pobl baratoi
- Caniatáu optio allan o gadeirio cyfarfodydd neu gymryd cofnodion

4. Addasiadau Rheoli

- Deall nad yw cyfathrebu blunt wedi'i fwriadu fel anghwrtais
- Buddsoddi mewn hyfforddiant niwroamrywiaeth, a ddarperir yn ddelfrydol gan bobl niwroamrywiol
- Cynnig ffyrdd hyblyg o gyfathrebu am amser i ffwrdd neu salwch
- Parchu dulliau cyfathrebu a ffefrir (e-bost, Teams, testun, galwad)
- Darparu strwythur, trefn ac eglurder ynghylch disgwyliadau

5. Addasiadau Synhwyrdd ac Amgylcheddol

- Darparu mannau tawel neu ardaloedd gwaith tawelach
- Lleihau sŵn cefndir diangen (e.e. offer swyddfa)
- Caniatáu clustffonau personol; cynnig canslo sŵn neu plygiau clust Dolen
- Ystyriwch oleuadau, lleoliad desg a seddi cyson lle bo'n bosibl

6. Offer, Technoleg a Chymorth Eraill

1. Technoleg gynorthwyol (e.e. mapio meddwl, offer darllen/ysgrifennu)
2. Tabledi neu opsiynau cymryd nodiadau digidol tebyg i bapur
3. Offer fidget neu gynhalwyr symud (e.e. clustogau wobble)
4. Hyfforddiant yn y gweithle a chymorth cyfoedion
5. Rhaglenni sy'n cefnogi trefniadaeth a strwythur

7. Theori Llwy (Rheoli Ynni)

1. Mae pawb yn dechrau'r diwrnod gyda nifer cyfyngedig o "llwyau" (unedau ynni)
2. Mae tasgau'n bwyta llwyau; gorlwytho yn arwain at orlethu a llosgi allan
3. Heb seibiannau, mae pobl yn benthyca o egni'r diwrnod wedyn
4. Mae seibiannau byr rheolaidd ac amser adfer yn hanfodol, nid yn ddewisol

8. Cryfderau Cydweithwyr Niwrowahanol

1. Gonestrwydd, uniondeb, ac ymdeimlad cryf o degwch
2. Dibynadwyedd, cysondeb, a sylw i fanylion
3. Datrys problemau rhagorol, meddwl dadansoddol, a chydabod patrymau
4. Hyper-ffocws, creadigrwydd, a'r gallu i weld y darlun ehangach
5. Safbwyntiau unigryw sy'n cryfhau timau a gwneud penderfyniadau

Gweler Padlet am adnoddau allweddol y cyfeirir atynt yn y weminar –

[Addasiadau Rhesymol yn y Gweithle ar gyfer Pobl Niwrowahanol - Vicky Powner, LG Hyrwyddwyr Cyflogaeth Pobl Anabl Reasonable Workplace Adjustments for Neurodivergent People - Vicky Powner, WG Disabled People's Employment Champion](#)