Enghreifftiau o Addasiadau Rhesymol

Enghreifftiau yn unig yw'r rhain, nid cyfres o ganllawiau llym sy'n rhaid eu dilyn. Cofiwch – mae addasiadau wedi'u teilwra'n arbennig ar gyfer anghenion unigol!

Amgylchedd Gwaith

- Mannau tawel ar gyfer gweithio
- Goleuadau amrywiol
- Partisiynau swyddfa sy'n tawelu sŵn
- Addasiadau i'r tymheredd
- Arwyddion clir mewn adeiladau
- Symud offer swnllyd (peiriannau argraffu, peirannau copïo) oddi wrth fannau tawel dynodedig
- Gweithfan bersonol yn hytrach na rhannu desgiau
- Llacio cod gwisg ar gyfer sensitifrwydd synhwyraidd neu heriau echddygol

Cefnogaeth Ychwanegol

- Cefnogaeth TG a chyfathrebu ar gyfer gweithwyr o bell
- Darparu mentor neu 'gyfaill' yn y gweithle
- Staff Cefnogi
- Dadansoddiad perfformiad wedi'i addasu sy'n seiliedig ar ganlyniadau yn hytrach na phroses
- Addasu gweithdrefnau ar gyfer cynnal profion neu asesiadau
- Adborth ychwanegol gan oruchwyliwr
- Addasu gweithdrefnau anghydfod neu ddisgyblu

Technoleg Gynorthwyol

- Rhaglenni darllen sgrin ac offer arddweud
- Clustffonau sy'n tawelu sŵn
- Gwasanaethau capsiynau
- Adnoddau rheoli prosiect neu amser
- Meddalwedd mapio meddwl

Hyblygrwydd o ran Amserlen

- Addasu oriau i osgoi gorfod teithio yn ystod adegau prysur
- Egwyliau
- Gweithio o bell (yr addasiad a ofynnwyd amdano amlaf ymhlith cyfranogwyr ein harolwg, ac a hyrwyddwyd gan waith ymchwil Screen Skills ei hun (2022))
- Fe allai oriau penodol weithio'n well i rai yn hytrach na shifftiau amrywiol
- Amser ychwanegol i ffwrdd ar gyfer apwyntiadau neu driniaethau

Nodyn ar: Ddiffinio 'Rhesymol'

Nid oes un diffiniad penodol o beth sy'n rhesymol - mae'n dibynnu'n llwyr ar y cyd-destun. Mae'r ffactorau i'w hystyried wrth benderfynu beth sy'n rhesymol yn cynnwys:

- A yw'n effeithiol ar gael gwared ar rwystr unigol?
- A yw'n ymarferol?
- A yw'n fforddiadwy (ar ôl rhoi cyfrif am gymhellion i gefnogi costau)?
- A yw'n amharu ar weithgareddau busnes?

UNQUIET MEDIA

Hyfforddiant

- Hyfforddiant ymwybyddiaeth o niwroamrywiaeth ar gyfer rheolwyr a staff
- Hyfforddiant arbenigol ar gyfer yr unigolyn ar reoli amser, cof gweledol, neu gyfathrebu
- Methodoleg hyfforddi wedi'i haddasu i gynnwys fideos sydd wedi'u recordio ymlaen llaw ac sydd ddim yn dibynnu ar allu cymdeithasol neu sgiliau cofio
- Anfon deunyddiau ymlaen llaw

Cyfathrebu

- Dewisiadau o ran dull e.e. ysgrifenedig neu ar lafar
- Rhaglenni a chofnodion ar gyfer cyfarfodydd
- Cyfarwyddiadau wedi'u recordio, neu lawlyfrau 'hawdd eu darllen'
- Cyfarwyddiadau a therfynau amser clir, uniongyrchol
- Defnyddio dewisiadau lliw a ffont mewn gohebiaeth ysgrifenedig
- Trefnu egwyliau yn ystod cyfarfodydd hir
- Gosod amseroedd terfynol ar gyfer gohebiaeth ddigidol

Cofiwch:

Mae creu gweithle cefnogol o fudd i bawb, nid gweithwyr niwrowahanol yn unig - mae gweithle cynhwysol sy'n ddiogel o safbwynt seicolegol yn arfer rheoli pobl da.

Mae darparu addasiadau rhesymol yn:

- Galluogi pob gweithiwr i fod ar eu gorau
- Lleihau absenoldebau
- Cynyddu cynhyrchiant
- Arwain at weithwyr hapusach, a mwy bodlon
- Gwella enw da eich cwmni

Nodyn ar: Addasiadau Rhesymol a'r Gyfraith

Nid yw addasiadau'n rhoddion i weithwyr niwrowahanol - mae'n rhaid i chi, yn unol â Deddf Cydraddoldeb (2010), wneud addasiadau rhesymol yn y gweithle i ddileu, lleihau neu atal unrhyw anfanteision a wynebir gan weithwyr anabl. Gall gwneud addasiadau helpu i osgoi ymddygiad gwahaniaethol yn erbyn eich busnes.