



GWNEUD CAIS A PHARATOI AR GYFER PROFIAD GWAITH >

Cynllun y sesiwn



Prince's Trust

START
SOMETHING

PARATOI AR GYFER GWAITH

CIPOLWG >

Bydd y sesiwn yma'n helpu'r dysgwyr i baratoi ar gyfer profiad gwaith, ac i wneud profiad gwaith mewn maes sydd o ddiddordeb iddyn nhw. Byddan nhw'n cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau a fydd yn rhoi cyfle iddyn nhw ystyried, gwella a bwrw golwg dros eu sgiliau a'u cryfderau eu hunain wrth weithio gydag eraill. Mae'r sesiwn yma wedi'i rhannu'n ddwy ran: mae'r rhan gyntaf yn canolbwyntio ar ddod o hyd i yrfa sydd o ddiddordeb i'r dysgwyr a gwneud cais am leoliad profiad gwaith, a phwrpas yr ail ran yw eu helpu ar ôl iddyn nhw drefnu'r profiad gwaith. Gallwch ddefnyddio'r gweithgareddau hyn ar eu pen eu hunain, neu eu cynnwys yn eich cynllun gwrs presennol.



CYFLEOEDD LLYTHRENNEDD, IAITH A RHIFEDD

- ✓ Darllen amserlen / amseroedd bysiau
- ✓ Defnyddio mapiau i ddod o hyd i'w ffordd
- ✓ Llenwi ffurflenni
- ✓ Ymarfer arddulliau



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Cael Blas ar Fyd Gwaith - Deiliant Dysgu: Gallu cynllunio ar gyfer profiad gwaith

DEILLIANNAU DYSGU >

- ✓ Deall manteision profiad gwaith
- ✓ Dysgu sut i ymchwilio i brofiad gwaith
- ✓ Paratoi ar gyfer profiad gwaith

GWEITHGAREDDAU >

GWEITHGAREDDAU	AMSER	TUDALEN
<u>Profiad gwaith: Beth sydd ar gael?</u>	45 munud	<u>03</u>
<u>Dod o hyd i leoliad profiad gwaith</u>	45 munud	<u>05</u>
<u>Gosod nodau</u>	30 munud	<u>08</u>
<u>Cynllunio'r trefniadau teithio a phrese-noldeb</u>	30 munud	<u>09</u>
<u>Cadw'ch hun yn ddiogel</u>	30 munud	<u>11</u>
<u>Dirwyn i Ben</u>	5 munud	<u>12</u>



PROFIAD GWAITH: BETH SYDD AR GAEL?

Bydd y gweithgaredd yma'n cyflwyno'r cysyniad o brofiad gwaith i'r dysgwyr, cyn edrych ar y gwahanol fathau o leoliadau y gallan nhw ddod ar eu traws.



AMSER

45 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Microsoft Word, Google docs neu blatfform tebyg
- ✓ Mynediad i'r rhyngwrwyd



TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 1: Mathau o brofiad gwaith

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Dechreuwch drwy ofyn i'r grŵp ydyn nhw'n gwybod beth yw profiad gwaith. Ydy'r dysgwyr yn adnabod unrhyw un sydd wedi gwneud profiad gwaith o'r blaen, ac os ydyn nhw, beth oedd y profiad gwaith?
2. Dylech annog y grŵp i drafod manteision posibl lleoliad profiad gwaith, cyn cael trafodaeth fer i gasglu ychydig o atebion. Cofiwch eu hannog i feddwl am gwestiynau fel hyn:
 - Pa sgiliau fydden nhw'n gallu eu dysgu?
 - Sut bydden nhw'n gallu defnyddio'r sgiliau yma?
 - Sut bydd profiad gwaith o help iddyn nhw yn y dyfodol?
3. Gofynnwch i'r grŵp ddychmygu sut beth yw diwrnod o brofiad gwaith yn eu meddwl nhw, cyn gofyn i ychydig o wirfoddolwyr rannu eu syniadau â'r dosbarth. Esboniwch fod pob math o opsiynau profiad gwaith ar gael, sydd â gwahanol amserlenni a chanlyniadau.
4. Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau llai, a rhoi math o brofiad gwaith i bob grŵp:
 - Lleoliad profiad gwaith mewn ysgol neu goleg
 - Lleoliadau ar gyrsiau sy'n gysylltiedig â gwaith
 - Hyfforddeiaeth
 - Cysgodi gwaith
 - Safari yn y gweithle
 - Interniaethau
 - Lleoliadau blwyddyn
 - Digwyddiadau cipolwg
 - Profiad o flwyddyn i ffwrdd a blwyddyn dramor
5. Gofynnwch i bob grŵp ymchwilio i'r math o brofiad gwaith maen nhw wedi'i gael, ac ysgrifennu eu diffiniad ar y daflen waith 'Mathau o brofiad gwaith'. Mae angen iddyn nhw ddisgrifio beth yw'r profiad gwaith, beth yw ei fanteision, a dod o hyd i'r math yma o leoliad sydd ar gael ar hyn o bryd. Yna gofynnwch iddyn nhw ei rannu â'r dosbarth. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwrando'n astud er mwyn iddyn nhw allu nodi'r diffiniad ar eu taflen waith, a gofyn cwestiynau os oes unrhyw beth yn aneglur.



Ar ôl i'r holl grwpiau adrodd yn ôl, treuliwch amser yn arwain trafodaeth am fath ar-lein o brofiad gwaith. Ydyn nhw'n deall beth yw profiad gwaith ar-lein? Os oes angen, esboniwch fod hyn yn golygu pobl yn gwneud gwaith heb deithio i weithle'n bersonol. Mae'n gallu golygu gweithio a chwrdd â chyflogwyr a chydweithwyr drwy lwyfannau ar-lein a galwadau fideo, yn ogystal â gweithio'n annibynnol. Efallai y byddwch chi hefyd am ychwanegu ei bod yn bosibl gwneud profiad gwaith ar-lein mewn llawer o sectorau, ond ei fod yn arbennig o ddefnyddiol a phriodol mewn diwydiannau penodol – ee, digidol a thechnoleg, bancio, yswiriant, TG, y gyfraith a marchnata. Fodd bynnag, peidiwch â gadael i hyn ddigalonni'r dysgwyr – mae profiad gwaith ar-lein yn dod ar gael fwy a mwy mewn amryw o sectorau eraill, fel adeiladu, ffilm a'r cyfryngau, hyd yn oed drama a'r celfyddydau. Felly, mae llawer o opsiynau ar gael hyd yn oed i'r rheini nad oes llwybrau lleoli eraill ar gael iddyn nhw!

6. Cychwynnwch drafodaeth am y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer lleoliad profiad gwaith ar-lein. Ym marn y dysgwyr, pa leoliadau ar-lein fyddai'n debyg neu'n wahanol i leoliad wyneb yn wyneb? Dylai cyfathrebu digidol fod yn un enghraifft benodol. Er y bydd profiad gwaith wyneb yn wyneb a phrofiad gwaith ar-lein yn gofyn am sgiliau cyfathrebu da, gyda phrofiad gwaith ar-lein bydd angen i ymgeiswyr ddefnyddio llawer o adnoddau digidol a sicrhau ar yr un pryd eu bod yn gallu mynegi eu hunain yn glir, edrych ac ymddwyn yn broffesiynol, a chyfleu eu syniadau i gyflogwyr a chydweithwyr. Mae hyn yn bwysig i sawl elfen o'r broses, o'r cyfweiliad i'r swydd ei hun.

I gael rhagor o syniadau am sut i ddatblygu sgiliau digidol pobl ifanc ar gyfer profiad gwaith ar-lein, holwch a oes gan eich cyngor neu'ch awdurdod lleol unrhyw ganllawiau penodol ar gyfer eich ardal chi, neu edrychwch ar y dolenni yng ngham 8 isod.

7. Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau llai, a gofyn iddyn nhw beth fyddai manteision profiad gwaith ar-lein yn eu barn nhw. Dyma rai enghreifftiau:
 - Bydd y profiad gwaith yn datblygu sgiliau cyfathrebu'r dysgwyr
 - Bydd y profiad gwaith yn helpu'r dysgwyr i ddysgu pwysigrwydd cydweithio
 - Bydd y dysgwyr yn datblygu sgiliau digidol sy'n dod yn fwyfwy pwysig i fyd gwaith
 - Bydd y dysgwyr yn teimlo'n fwy parod ar gyfer cyfweiliadau ar-lein a threfniadau gweithio'n hyblyg neu weithio o bell yn y dyfodol
 - Mae'n golygu y bydd y dysgwyr yn gallu cael profiad gwaith a meithrin sgiliau hyd yn oed os nad ydyn nhw'n gallu teithio, neu os ydyn nhw'n methu bod ar y safle'n bersonol am unrhyw reswm
 - Mae'n rhoi hyblygrwydd i'r rheini sydd â rhesymau dros fethu gweithio diwrnod caeth rhwng 9 a 5 – ee, pobl sydd â phlant neu sy'n gofalu am eraill
8. Dylech eu cyfeirio at y sefydliadau isod sy'n cynnig lleoliadau gwaith ar-lein a rhagor o wybodaeth.
 - www.prospects.ac.uk/jobs-and-work-experience/work-experience-and-internships/virtual-work-experience
 - careerready.org.uk/what-we-do/virtual-work-experience/
 - www.springpod.co.uk/virtual-work-experience/



DOD O HYD I LEOLIAD PROFIAD GWAITH

Drwy'r gweithgaredd yma, bydd y dysgwyr yn cael eu hannog i wneud eu hymchwil eu hunain i ddod o hyd i leoliad gwaith.



AMSER

45 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Microsoft Word, Google docs neu blatfform tebyg



TAFLEN WAITH

- ✓ Portffolio profiad gwaith

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. I helpu'r dysgwyr i ddechrau chwilio am eu lleoliad profiad gwaith, gofynnwch iddyn nhw restru'n gyntaf eu tri man gwaith delfrydol. Efallai y bydd rhai yn rhestru eu tri uchaf yn syth, ond os nad ydyn nhw'n siŵr, gofynnwch iddyn nhw feddwl am y pynciau maen nhw'n eu mwynhau fwyaf, a'u sgiliau cryfaf neu eu cryfderau. Eglurwch fod y pethau hyn yn gallu bod yn sylfaen dda i'w helpu i ystyried y lleoliadau a fyddai fwyaf addas iddyn nhw.
2. Rhannwch y gwefannau defnyddiol hyn er mwyn iddyn nhw ymchwilio ymhellach i rywfaint o rolau posibl:
 - icould.com/
 - www.prospects.ac.uk/job-profiles
 - careerready.org.uk/contact-us
 - careerconnect.org.uk/services/#engaging-young-people
3. Ar ôl dod o hyd i swydd y bydden nhw'n hoffi cael gwybod mwy amdani, gofynnwch iddyn nhw ymchwilio i leoliad gwaith penodol sydd ar gael. Dywedwch wrth y dysgwyr ei bod yn bwysig ystyried ble bydd yr amrywiaeth ehangaf o gyfleoedd ar gael, yn ogystal â meddwl am yr hyn maen nhw'n ei fwynhau. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol meddwl am y ddau ffactor hyn wrth ddechrau chwilio – ydyn nhw'n gallu dod o hyd i swydd sy'n ticio'r ddau flwch yma? Os felly, dyna'r sefyllfa ddelfrydol, oherwydd mae'n golygu y byddan nhw yn y sefyllfa orau bosibl i ddod o hyd yn rhwydd i swydd maen nhw'n ei mwynhau, ac sy'n cynnig llawer o gyfleoedd iddyn nhw lwyddo yn y dyfodol!

Ar gyfer y camau cyntaf hyn, efallai y byddwch chi am dynnu sylw at rai ffynonellau sy'n fwy penodol i'ch ardal chi, er mwyn i'r dysgwyr allu dechrau cysylltu eu cynlluniau gyrfa â chyfleoedd lleol.



Anogwch y dysgwyr i greu proffil neu astudiaeth achos o sector penodol sy'n mynd â'u bryd – mae enghraifft ar gael isod i helpu i lywio eu hymateb os bydd angen.

SECTOR: IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL

PAM GWNEUD CAIS AM RÔL YN Y SECTOR YMA:

Mae'r sector iechyd a gofal cymdeithasol yn ymwneud â thrin cyflyrau iechyd a meddygol, a helpu pobl sydd ag anghenion byw o ddydd i ddydd oherwydd anabledd neu salwch. Mae'r sector yn cynnwys y GIG ac ysbytai a chanolfannau meddygol preifat, yn ogystal â chartrefi gofal, cartrefi nyrsio a gofal dydd. Mae hefyd yn cynnwys y diwydiannau fferyllol a biotechnoleg sy'n creu ac yn datblygu cyffuriau a thriniaethau.

ENGHREIFFTIAU O SWYDDI SYDD AR GAEL YN Y SECTOR YMA:

- ✓ **Gweithiwr Cymdeithasol:** helpu i ddiogelu plant ac oedolion agored i niwed rhag cael eu cam-drin neu eu niweidio, a helpu pobl i fyw'n annibynnol. Mae'r ystod cyflog yn mynd o £24,000 i £40,000.
- ✓ **Meddyg - Meddygon Teulu:** meddygon sy'n darparu gwasanaethau meddygol i bobl yn eu cymuned leol. Maen nhw'n rhoi presgripsiwn ar gyfer meddyginiaethau, yn rhoi cyngor am driniaethau ac yn gwneud llawdriniaethau bach. Mae'r ystod cyflog yn mynd o £37,000 i £87,000.
- ✓ **Anfonwyr ambiwlans:** penderfynu sut i ddelio â galwadau 999. Efallai y byddan nhw'n anfon ambiwlans neu, mewn achosion eithafol, yn rhoi cyfarwyddyd i'r galwr ar sut i ddelio ag argyfwng nes bydd help yn cyrraedd. Mae'r ystod cyflog yn mynd o £18,000 i £21,000.

4. Ar ddiwedd y sesiwn, dylai'r dysgwyr anfon e-bost neu roi gwybod i chi am y cyfle gwaith maen nhw wedi dod o hyd iddo. Am resymau diogelu, byddwch chi wedyn yn bwrw golwg drosto y tu allan i'r sesiwn i wneud yn siŵr ei fod yn addas. Cofiwch edrych ar fanylion y cwmni, ac ar yr wybodaeth mae'r person ifanc yn ei rhoi i'r cwmni.

Wrth edrych ar wahanol ddewisiadau lleoliad eich dysgwyr, mae'n bwysig asesu a fydd y cyfle'n rhoi profiad o ansawdd da iddyn nhw sy'n cyd-fynd â gofynion y strategaeth yrfa. Os nad ydych chi wedi gwneud hynny'n barod, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gyfeirio at y canllawiau 'Making it Meaningful' gan The Careers and Enterprise Company, i dynnu sylw at elfennau hanfodol profiad gwaith o ansawdd da,

SEF:

- ✓ Mae'r deilliannau dysgu wedi cael eu diffinio, ar sail oedran ac anghenion y dysgwr (Gweithiwrch gyda phob dysgwr i ddeall beth yw ei anghenion penodol)
- ✓ Mae'r dysgwr yn cwrdd ag amrywiaeth o bobl o'r gweithle (Cysylltwch â'r cyflogwr i sicrhau y bydd y myfyriwr yn cwrdd â detholiad da o'r staff, boed ar-lein neu wyneb yn wyneb)
- ✓ Mae'r dysgwr a'r gweithwyr yn rhyngweithio'n helaeth ddwy ffordd (Siaradwch â'r dysgwr a'r cyflogwr i ddweud eto pa mor bwysig yw cyfathrebu)
- ✓ Rhaid i'r dysgwr gyflawni tasg neu greu darn o waith sy'n berthnasol i'r gweithle hwnnw, a chael adborth arno gan y cyflogwr (Eglurwch i'r cyflogwr ei bod yn rhaid iddo osod tasg i'r dysgwr, ac adrodd yn ôl ar y dasg wedyn)



5. Ar ôl i chi gytuno â phob dysgwr ar ei leoliad, eglurwch y dylai ystyried dechrau portffolio profiad gwaith. Casgliad byr o ddogfennau mewn fformat print neu electronig yw portffolio profiad gwaith, sy'n dangos y sgiliau, y nodweddion personol a'r wybodaeth sy'n gysylltiedig â gwaith sydd gan y dysgwyr o ganlyniad i'w profiad gwaith. Rhannwch y 'Portffolio profiad gwaith', a'u cyfeirio at yr adnoddau isod a fydd yn rhoi rhagor o wybodaeth am bortffolios profiad gwaith.
6. Ar ôl iddyn nhw lenwi'r adran 'Cynllunio i wneud cais' ar y portffolio, anogwch y dysgwyr i ysgrifennu paragraff byr i wneud cais am y lleoliad, ac i esbonio pam mai nhw ddylai gael y profiad gwaith yma. Gallwch wedyn ddweud wrthyn nhw am anfon e-bost at y cyflogwr neu ei ffonio; neu, os yw'n well gennych chi, gallwch chi anfon e-bost at y cyflogwr neu ei ffonio gan ddefnyddio'r paragraff y mae'r dysgwr wedi'i ddarparu, ochr yn ochr â'ch nodyn eglurhaol eich hun.

Os nad yw'r gwefannau rydych chi wedi'u darparu i'r dysgwyr yn cynnig y mathau o leoliadau y bydden nhw'n dymuno eu cael, efallai y byddwch chi am wneud y canlynol:

- ✓ Gofynnwch iddyn nhw edrych ar gwmnïau yn yr ardal leol sy'n gweddu'n well i'w lleoliad profiad gwaith delfrydol – ee, cyhoeddwy, siopau, papurau newydd lleol. Gofynnwch iddyn nhw ddewis tri, a nodi'r e-bost neu'r rhif cyswllt ar gyfer pob un.
- ✓ Nesaf, anogwch y dysgwyr i ddewis y sefydliad y bydden nhw eisiau gweithio iddo fwyaf o blith y tri, ac ysgrifennu paragraff yn esbonio pam y bydden nhw wrth eu bodd yn gwneud lleoliad profiad gwaith. Dywedwch wrth y dysgwyr bod angen iddyn nhw fynd ati i werthu eu hunain, a gwneud yn siŵr bod eu hangerdd i'w weld yn amlwg.
- ✓ Anfonwch e-bost i'r sefydliad gan gynnwys paragraff y dysgwr, ynghyd â rhywfaint o wybodaeth rydych chi wedi'i hysgrifennu am y person ifanc sy'n gwneud cais. Os na fydd y dysgwr yn cael cynnig lle gan y cwmni/sefydliad mae'n ei ffafrio, gofynnwch i'r dysgwr ysgrifennu paragraff ar gyfer ei ail ddewis, ac wedyn ei drydydd dewis.



GOSOD NODAU

Bydd y dysgwyr yn defnyddio'r camau canlynol i ddechrau cynllunio sut i gymryd rhan yn eu lleoliad profiad gwaith, a manteisio i'r eithaf arno. Bydd hyn a'r gweithgareddau dilynol yn cael eu gwneud rywbryd eto, ar ôl i'r dysgwyr gael cynnig lle. Byddan nhw wedi creu eu portffolio profiad gwaith yn y cyfamser.



AMSER

30 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Microsoft Word, Google docs neu blatfform tebyg



TAFLEN WAITH

- ✓ Datganiad profiad gwaith



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Dweud/disgrifio ble byddwch chi'n mynd ar brofiad gwaith
- ✓ Nodi'r sgiliau/dweud pa sgiliau/disgrifio'r sgiliau rydych chi'n gobeithio eu dysgu
- ✓ Egluro'r cod gwisg gofynnol

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Ar ôl i'r dysgwyr gael cadarnhad o'u lleoliad profiad gwaith, gofynnwch iddyn nhw lenwi pob adran yng ngham 2 y 'Portffolio profiad gwaith' gyda manylion eu lleoliad, y dyddiadau y byddant yno, y prif gyswllt yno a sut byddan nhw'n cyrraedd yno (efallai na fydd hyn yn berthnasol os yw'n lleoliad ar-lein).
2. Gofynnwch i'r dysgwyr droi at y 'Datganiad profiad gwaith' ar ddiwedd eu taflen waith, ac esboniwch mai dyna fydd eu cyflogwyr yn ei lenwi ar ddiwedd eu lleoliad. Pwysleiswch ei bod yn bwysig meddwl am ddisgwyliadau eu cyflogwyr ohonyn nhw, ac felly yr hyn y dylai'r dysgwyr ei ddisgwyl ohonyn nhw eu hunain er mwyn gwneud yn dda yn ystod eu lleoliad. Cofiwch na fydd rhai elfennau'n berthnasol i'r rheini sy'n gwneud profiad gwaith ar-lein.
3. Gofynnwch i'r dysgwyr benderfynu ar ba rai o'r dangosyddion perfformiad maen nhw'n credu y byddan nhw'n gwneud yn dda, a pha rai y bydd yn rhaid iddyn nhw eu gwella. I ba raddau y bydd hyn yn llywio'r mathau o nodau y byddan nhw'n eu gosod iddyn nhw eu hunain ar gyfer y lleoliad profiad gwaith? Fyddan nhw'n ceisio datblygu neu wella sgil penodol, neu fyddan nhw eisiau gwella elfen benodol o wybodaeth?
4. Yng 'Ngham 3' y portffolio, gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu amcanion CAMPUS (Cyraeddadwy, Amserol, Mesuradwy, Penodol, Uchelgeisiol, Synhwyrol) ar gyfer yr hyn maen nhw eisiau ei gyflawni. Gallai hyn ymwneud â sgil, gwybodaeth am y sector, nod neu weithred bersonol – ee, cwrdd â phobl newydd, rhwydweithio, dod yn fwy hyderus ac ati. Ar y pwynt yma, dylai'r dysgwyr hefyd lenwi'r golofn gyntaf yn y tabl sy'n gofyn iddyn nhw ddisgrifio eu disgwyliadau o'r lleoliad profiad gwaith. Byddan nhw'n ailedrych ar hyn ar ôl gorffen eu profiad gwaith, er mwyn gweld sut roedd eu disgwyliadau'n cymharu â realiti.



CYNLLUNIO'R TREFNIADAU TEITHIO A PHRESENOLDEB >

Yn y gweithgaredd yma, bydd y dysgwyr yn parhau i ddatblygu eu portffolios, gan edrych y tro yma ar ymarferoldeb cyrraedd neu fynd i'r lleoliad profiad gwaith – boed hynny'n bersonol neu ar-lein.



AMSER

30 munud



TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 2: Portffolio profiad gwaith



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Cynllunio'ch taith eich hun i sicrhau eich bod yn cyrraedd ar amser

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Gofynnwch i'r bobl ifanc ymchwilio i weld sut maen nhw'n mynd i deithio i'w lleoliad profiad gwaith. Dylen nhw ddewis y dull cludiant gorau i'w ddefnyddio, a meddwl faint o'r gloch mae angen iddyn nhw adael er mwyn cyrraedd ar amser.
2. Ystyriwch y gwahanol ffyrdd o ddod o hyd i'r wybodaeth yma. Bydd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn gyfarwydd â Google Maps neu Citymapper – ydyn nhw'n gallu dweud pa lwybrau y bydden nhw'n eu defnyddio os bydden nhw'n teithio mewn car, ar drafnidiaeth gyhoeddus, neu'n cerdded?

Efallai y byddwch chi hefyd am rannu rhywfaint o wefannau trafnidiaeth lleol i roi mwy o arweiniad iddyn nhw. Dyma ddulliau eraill, heb fod yn rhai digidol, o ddod o hyd i'r wybodaeth yma: darllen amserlen bws neu drên a gweld pa ddull cludiant (y ddau o bosibl) i'w ddefnyddio er mwyn cyrraedd ar amser, neu ddefnyddio map i weld pa ffordd sydd gyflymaf wrth gerdded.

3. Gofynnwch iddyn nhw restru'r gwahanol lwybrau y gallent eu dilyn, a dewis pa un y byddai'n well ganddyn nhw ei ddefnyddio. Byddan nhw wedyn yn gallu gwneud 'Cam 4' eu portffolio.
4. Wrth i'r dysgwyr nodi eu hatebion, gwnewch yn siŵr eu bod yn cofnodi'r amser teithio yn glir. Ydyn nhw wedi cynnwys amser wrth gefn (hy, amser ychwanegol rhag ofn)? Mapiwch yr heriau posibl, er enghraifft traffig trwm, trenau wedi'u canslo, mynd ar goll. Meddylwch am ffyrdd o ddelio â'r heriau hyn, a pheidio â chynhyrfu os bydd rhywbeth yn mynd o'i le. Gallech edrych ar y sesiwn 'rheoli straen' i roi sylw pellach i hyn, yn enwedig y gweithgareddau sy'n ymwneud â strategaethau ymdopi a'r gweithgaredd ymestynnol ar gyfer ymarfer anadlu.



Prince's Trust

START
SOMETHING

Os oes unrhyw ddysgwyr yn gwneud profiad gwaith ar-lein, gwnewch yn siŵr eu bod yn dal yn deall pa mor bwysig yw edrych ac ymddwyn yn briodol a bod yn barod. Rhannwch y dysgwyr hyn yn grŵp ar wahân, a gofyn beth maen nhw'n ei feddwl y bydd angen iddyn nhw ei wneud i ddod drosodd yn dda.

DYMA RAI ENGHREIFFTAU:

- ✓ Gwisgo dillad addas, peidio ag edrych yn flêr
- ✓ Gwneud yn siŵr bod eu cysylltiad â'r rhyngrwyd yn ddigon cryf, a bod y feddalwedd ganddyn nhw – ee, Microsoft Teams neu Zoom – er mwyn iddyn nhw allu cymryd rhan a mynd i gyfarfodydd
- ✓ Oes angen iddyn nhw gael unrhyw beth wrth law? Er enghraifft, llyfr nodiadau ar gyfer cyfarfod? Neu dasg orffenedig sydd wedi cael ei gosod iddyn nhw?



CADW'CH HUN YN DDIOGEL >

Bydd y gweithgaredd yma'n gwahodd y dysgwyr i ymchwilio i bwysigrwydd iechyd a diogelwch yn y gweithle.



AMSER

30 munud



TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 2: Portffolio profiad gwaith

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bach o dri neu bedwar, a gofyn iddyn nhw ymchwilio i'r canlynol:
 - Iechyd a diogelwch wrth y ddesg; sut dylech chi osod eich cadair a'ch cyfrifiadur? Beth yw'r risgiau os byddwch chi'n gwneud hyn yn anghywir?
 - Dillad iechyd a diogelwch; pa ddillad fyddech chi'n eu gwisgo fel diffoddwr tân; gweithiwr adeiladu; gweithiwr ffatri er mwyn cadw'n ddiogel wrth weithio?
 - Iechyd a diogelwch mewn gwahanol sefyllfaoedd: efallai y bydd yn rhaid i chi godi pethau neu wneud rhywfaint o waith corfforol; ydych chi'n gwybod sut i gadw'ch hun yn ddiogel wrth wneud hyn?
 - Ymwybyddiaeth o iechyd a diogelwch: beth ddylech chi ei wneud os bydd tân neu ddamwain yn y gwaith? Dylai fod gan bob gweithle berson sy'n gyfrifol am gymorth cyntaf a swyddog tân; ydych chi'n gwybod beth mae'r bobl hyn yn ei wneud?
 - Oes unrhyw risgiau neu faterion iechyd a diogelwch eraill a allai godi yn y diwydiant neu'r gweithle penodol lle rydych chi'n dymuno gweithio?
2. Dylai'r dysgwyr gyflwyno'r hyn maen nhw wedi'i ddarganfod i weddill y grŵp. Os oes digon o amser i baratoi a gwneud y cyflwyniad yma i'r grŵp, byddai'n gallu cyfrif tuag at eu huned Sgiliau Cyflwyno.
3. Gan ddefnyddio eu portffolios, dylai'r dysgwyr wneud cam 5 sy'n sôn am iechyd a diogelwch yn eu lleoliad profiad gwaith. Os yw'r dysgwyr yn gwneud lleoliad ar-lein, gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod bod angen iddyn nhw barhau i ofalu am eu hiechyd meddwl a chorfforol yn ystod eu lleoliad profiad gwaith. Gofynnwch beth maen nhw'n ei feddwl y bydd angen iddyn nhw ei wneud er mwyn sicrhau hyn.

RHANNWCH YR ENGHREIFFTIAU ISOD GYDA NHW:

- ✓ Cymryd seibiant yn rheolaidd
- ✓ Mynd am dro i gael awyr iach
- ✓ Gwneud yn siŵr eu bod yn cadw at eu trefn arferol – ee, tri phryd iawn o fwyd
- ✓ Yfed digon o ddŵr



Prince's Trust

**START
SOMETHING**

DIRWYN I BEN >

Gorffennwch y sesiwn ar nodyn cadarnhaol a brwdfrydig drwy bwysleisio y bydd gwneud profiad gwaith yn brofiad gwych i'r dysgwyr. Bydd yn rhoi cyfleoedd gwerthfawr iddyn nhw ddysgu mwy am fyd gwaith a datblygu sgiliau, a bydd yn eu gwneud yn fwy cyflogadwy. Mae hefyd yn gyfle gwych i gwrdd â phobl newydd, i feithrin cyfeillgarwch newydd, ac i gael persbectif newydd ar y byd!



TAFLEN WAITH

✓ Taflen 'Dirwyn i Ben'

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. I roi enghraifft iddyn nhw o brofiad cadarnhaol, ac i ailadrodd y gwahanol bethau a ddysgwyd yn gynharach yn y sesiwn, darllenwch stori Luke yn uchel – sydd ar gael isod – cyn annog y bobl ifanc i ateb y cwestiynau canlynol. Os yw'n haws, gallwch rannu'r daflen â'r dysgwyr er mwyn iddyn nhw allu ei darllen eu hunain.
 - ✓ Beth oedd rhai o'r prif fanteision gafodd Luke o'i leoliad profiad gwaith?
 - ✓ Pa sgiliau a phethau newydd yr oedd wedi'u dysgu?
 - ✓ Beth wnaeth Luke i wneud yn siŵr bod ei leoliad profiad gwaith yn un llwyddiannus?
 - ✓ Beth all y dysgwyr ei ddysgu o stori profiad gwaith Luke i sicrhau y bydd eu lleoliad profiad gwaith eu hunain yn un llwyddiannus?
2. Dylech ddirwyn i ben drwy ateb unrhyw gwestiynau terfynol sydd ganddyn nhw am bopeth rydych chi wedi'i drafod heddiw – ee, y broses, y camau nesaf, y dogfennau y mae angen iddyn nhw eu llenwi ac ati. Dymunwch bob lwc i bawb, a'u sicrhau eich bod chi'n gwybod y byddan nhw'n cael hwyl dda arni!

Helo, Luke ydw i. Dw i'n 16 oed ac yn byw ym Manceinion Fwyaf. Fy hoff bynciau ydy Ffiseg a Thechnoleg Dylunio. Dw i wrth fy modd yn trwsio pethau a deall sut mae pethau'n gweithio – fi ydy'r person i droi ato os oes unrhyw beth wedi torri, boed yn ffôn neu'n gadwyn feic! Ar ôl gwneud ychydig o waith ymchwil cychwynnol, fe wnes i benderfynu y byddai gyrfa ym maes gweithgynhyrchu yn addas iawn i fi, oherwydd ei fod yn cyd-fynd â llawer o fy sgiliau a fy niddordebau i – fel datrys problemau, sgiliau mecanyddol a dylunio'n ymarferol.



Fe es i ar wefan yrfaedd fy nghyngor lleol i gael gwybod beth allwn i ei ddisgwyl os byddwn i eisiau dilyn gyrfa ym maes gweithgynhyrchu. Roedd gan y cyngor lwyth o daflenni ffeithiau defnyddiol ar gyfer gwahanol sectorau gyrfa.

Fe wnes i edrych ar wefan swyddi i weld pa swyddi gweithgynhyrchu oedd ar gael ym Manceinion Fwyaf, a dod ar draws rôl Peiriannydd Cynhyrchu. Mae'r swydd yma'n gofyn i chi weithio gyda'r tîm cynhyrchu mewn ffatri i ganfod a gwneud gwelliannau i beiriannau cynhyrchu er mwyn eu gwneud nhw'n fwy effeithlon. Roedd hyn wir yn apelio at fy nghariad i at beiriannau a pheirianwaith, felly roedd yn swnio'n berffaith i mi.

Wedyn fe wnes i ddefnyddio gwefannau Gwybodaeth am y Farchnad Lafur (LMI) i chwilio am fwy o wybodaeth am y rôl yma; fe welais i fod y cyflog yn dda, a bod disgwyl hefyd y bydd y gweithlu'n cynyddu 5.1% dros y cyfnod hyd at 2027, gan greu 3,300 o swyddi. Yn yr un cyfnod, mae disgwyl y bydd 39.9% o'r gweithlu yn ymddeol, a fydd yn creu 25,700 o swyddi gwag. Roedd yn cyd-fynd â fy niddordebau a fy sgiliau i, ac mae dyfodol disglair i'r diwydiant hefyd.

Roeddwn i'n gwybod fy mod i eisiau gwneud profiad gwaith a oedd yn canolbwyntio ar weithgynhyrchu, ac fe wnes i lwyddo i gael lle gyda Manchester Manufacturing Group gyda'r brand 'Citrus Rain'. Mae'r cwmni yma'n gweithgynhyrchu cynnyrch ffabrig sydd wedi cael ei greu'n arbennig.

Yn ystod y profiad gwaith fe ges i gyfle i ddysgu cymaint o sgiliau newydd, wrth gysgod i un o'u Peirianwyr Cynhyrchu. Fe wnes i gysylltiadau gwych hefyd, a fydd yn grêt ar gyfer gwaith yn y dyfodol, a bydd y bobl hynny'n ffrindiau i mi am oes! Fe wnaethon nhw ddysgu cymaint i mi am y diwydiant, ond fe ges i hefyd glywed amdany'n nhw, eu bywydau a'u teuluoedd. Roedd yn ffordd wych o gwrdd â phobl y tu allan i'r coleg sydd â llawer o'r un diddordebau â fi.

3. Ar ôl i'r dysgwyr gwblhau'r sesiwn yma, byddan nhw'n gallu gwneud y sesiwn 'Gwneud a gwerthuso profiad gwaith', a fydd yn eu helpu i nodi eu profiadau ar eu lleoliad gwaith a phwyso a mesur yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu.
4. Os oes unrhyw ddysgwyr yn ddihyder neu'n ymddangos yn bryderus, bydd y sesiwn 'Magu Hyder' yn gyfle i chi edrych ar dechnegau i'w helpu i deimlo'n hyderus ac yn barod i weithio; mae hefyd yn cynnwys gweithgaredd defnyddiol sy'n ymwneud â deall y mathau o nodweddion/sgiliau y mae cyflogwyr yn chwilio amdany'n nhw.

