

Gorchfygu Rhwystrau

Lefel Mynediad 1 – Lefel 2

Sgiliau Bywyd a Gwaith
Cynnwys yr Uned

Cynnwys

Nod yr Uned	3
Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill.....	3
Dogfennaeth y Gymhwyster	3
Cynnydd ar draws lefelau	4
Gofynion Cyflenwi	6
Dull Asesu	8
Lefel Mynediad 1	9
Lefel Mynediad 2	9
Lefel Mynediad 3	10
Lefel 1	10
Lefel 2	11
Cynnwys yr Uned	12
Lefel mynediad 1	12
Lefel mynediad 2	15
Lefel mynediad 3	18
Lefel 1	21
Lefel 2	24

Nod yr Uned

Mae'r uned hon yn rhan o'r cymwysterau Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith, sydd ar gael ar Lefel Mynediad 1–3, Lefel 1 a Lefel 2 i gefnogi Cwricwlwm i Gymru 14-16 oed.

Mae'r gyfres o unedau Gorchfygu Rhwystrau wedi'i dylunio i ddatblygu gallu dysgwyr i feithrin gwydnwch a gorchfygu rhwystrau mewn cyd-destun gwaith drwy gyfleu dewisiadau, dewisiadau personol a safbwyntiau, yn ogystal â datblygu strategaethau i herio eraill.

Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill

Dim ond unedau sy'n rhan o gymwysterau cymeradwy Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith Open Awards a all gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn.

Ni all unedau sydd wedi'u hardystio gan Sefydliadau Dyfarnu eraill, neu unedau a gymerwyd o gymwysterau Open Awards eraill, gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn. Mae'r gofyniad hwn yn berthnasol ar draws cymwysterau o bob lefel a maint.

Dogfennaeth y Gymhwyster

Mae Manyleb yr Uned hon yn ddogfen orfodol ac mae'n rhaid ei darllen a'i chymhwyso ochr yn ochr â'r Canllaw Cymwysterau perthnasol (sy'n benodol i'r lefel) a Llawlyfr Darparwr Open Awards.

Cynnydd ar draws lefelau

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio ar gyfer dysgwyr o Lefel Mynediad 1 – Lefel 2. Gall dysgwyr symud ymlaen drwy'r lefelau drwy gydol eu taith addysg, neu ddechrau ar lefel uwch yn briodol i'w lefel dysgu, eu targedau addysg a'u dyheadau.

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r meysydd dysgu sydd wedi'u cynnwys yn yr unedau a sut y caiff y rhain eu trin ar bob lefel.

Cysyniad	Mynediad 1	Mynediad 2	Cofnod 3	Lefel 1	Lefel 2
Mynegi dewisiadau	Nodi dewisiadau syml	Rhoi enghreifftiau o ddewisiadau	Esbonio sut i gyfleu dewisiadau	Arddangos a disgrifio cyfathrebu mewn cyd-destunau gwaith	Dadansoddi a gwerthuso cyfathrebu a'i effaith
Herio eraill	Adnabod ffyrdd o herio eraill	Rhoi enghreifftiau o herio'n briodol	Disgrifio sut i herio'n gwrtais	Arddangos a dadansoddi her adeiladol	Gwerthuso a chynllunio strategaethau ar gyfer herio eraill
Deall rhwystrau	Adnabod rhwystrau syml	Adnabod rhwystrau mewn tasgau	Amlinellu rhwystrau mewn cyd-destunau gwaith	Dadansoddi rhwystrau sy'n effeithio ar waith	Cynllunio a gwerthuso ymatebion i rwystrau
Gorchfygu rhwystrau	Esbonio sut i orchfygu rhwystr	Rhoi enghreifftiau o orchfygu rhwystrau	Disgrifio strategaethau i orchfygu rhwystrau	Gweithredu strategaethau yn eu cyd-destun	Cynllunio, gweithredu a gwerthuso strategaethau i orchfygu rhwystrau
Hunanhyder a gwydnwch	Cydnabod ymatebion syml i heriau	Adnabod ymatebion i heriau	Disgrifio sut mae cyfathrebu'n cefnogi gwydnwch	Dadansoddi effaith cyfathrebu ar les	Gwerthuso strategaethau i feithrin gwydnwch a llesiant

Annibyniaeth a chymhwysiad	Cyfranogi gyda chefnogaeth	Ymateb gyda chymorth	Arddangos yn annibynnol mewn cyd-destunau cyfarwydd	Gweithredu mewn sefyllfaoedd strwythuredig	Cymhwyso, addasu a gwerthuso mewn gwahanol gyd-destunau
Galw gwybyddol	Cydnabod / nodi	Adnabod / rhoi enghreifftiau	Esbonio / disgrifio	Dadansoddi / cymhwyso	Dadansoddi / gwerthuso / cynllunio

Gofynion Cyflenwi

Cyn darparu, rhaid bod gan ddarparwyr Gynllun Darparu ac Asesu cymeradwy sy'n mapio addysgu, dysgu ac asesu i'r holl feini prawf asesu (sy'n benodol i'r lefel) ym Manyleb yr Uned hon.

Disgwylir i ddarparwyr gynllunioa chyflwyno gweithgareddau dysgu ac asesu o fewn cyfleusterau safonol ysgol/ coleg. Dylai'r uned hon fod yn hygyrch ac yn gyraeddadwy heb fod angen seilwaith arbenigol, adnoddau drud neu amodau mynediad cyfyngol.

Adnoddau Staff

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod athrawon cymwys a phrofiadol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon.

Rhaid i staff dosbarthu:

- Cael gwybodaeth a dealltwriaeth o gyfathrebu, gwydnwch a orchfygu rhwystrau mewn cyd-destunau sy'n gysylltiedig â gwaith sy'n briodol i'r lefel o ddarpariaeth.
- gallu cefnogi dysgwyr i ddatblygu hyder, mynegi barn a rheoli heriau
- deall gofynion diogelu a gwybod sut i ymateb yn briodol i ddatgeliadau neu bryderon dysgwyr

Dylid cefnogi'r ddarpariaeth drwy:

- staff sy'n gallu hwyluso trafodaeth am bynciau sensitif mewn amgylchedd diogel a chefnogol
- staff sy'n gallu modelu cyfathrebu cadarnhaol a herio'n adeiladol
- mynediad at gymorth bugeiliol neu ddiogelu lle bo angen

Er y byddai un athro fel arfer yn ddigonol i gyflwyno'r rhaglen, byddai'n elwa o:

- cefnogaeth fugeiliol neu ddiogelu achlysurol, ar gael yn ôl yr angen, i sicrhau bod dysgwyr yn teimlo'n ddiogel wrth archwilio themâu personol neu emosiynol;
- athro hyderus wrth hwyluso trafodaeth, rheoli pynciau sensitif, a hyrwyddo sgiliau perthnasoedd cadarnhaol.

Dylai fod gan staff dosbarthu gymhwyster addysgu neu hyfforddi cydnabyddedig, neu fod yn gweithio tuag ato, lle mae hyn yn ofyniad gan y darparwr.

Adnoddau Corfforol

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod adnoddau addas a digonol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon. Dylai hyn o leiaf gynnwys:

Amgylchedd Dysgu

- amgylchedd diogel a chynhwysol sy'n cefnogi trafodaeth, myfyrio a chwarae rôl

Deunydd Dysgu ac Addysgu

- cynlluniau gwersiau a deunydd sesiynau strwythuredig i gefnogi darpariaeth gyson
- Deunydd i ddysgwyr a gweithgareddau i gefnogi datblygiad cyfathrebu a gwydnwch
- deunydd sy'n seiliedig ar senarios ac astudiaethau achos i archwilio heriau yn y gweithle
- adnoddau gweledol megis awgrymiadau, cardiau emosiwn neu enghreifftiau o gyfathrebu

Offer

- offer cyflwyno, e.e. taflunydd neu sgrin ryngweithiol
- mynediad i gyfrifiadur neu liniadur ar gyfer adnoddau digidol
- adnoddau ystafell ddosbarth gan gynnwys bwrdd gwyn a deunydd ysgrifennu

Adnoddau Ymarferol

- deunydd i gefnogi gweithgareddau chwarae rôl a chyfathrebu, e.e. cardiau senario neu gardiau awgrym
- adnoddau i gefnogi myfyrio, e.e. taflenni gwaith, ffurflenni adborth neu awgrymiadau gweledol

Gofynion Mynediad

Nid oes angen unrhyw ddysgu na chymwysterau blaenorol ar ddysgwyr ar gyfer unrhyw un o'r unedau yn y gyfres hon. Fodd bynnag, wrth i lefel cymhlethdod yr iaith gynyddu drwy'r lefelau, rhaid i'r darparwr gwblhau asesiadau cychwynnol cadarn i sicrhau bod y dysgwr yn gallu cael mynediad at y cynnwys ar y lefel y maent yn dechrau arni.

Dull Asesu

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio i'w hasesu drwy dasgau a gweithgareddau asesu a ddyluniwyd gan y darparwr.

Rhaid i ddarparwyr gynnal gwiriad cyni'rasediad ddigwydd, i gadarnhau bod y tasgau'n cwmpasu'r holl feini prawf asesu a'u bod yn briodol i'r lefel.

Rhaid bodloni'r holl feini prawf asesu'n llawn er mwyn i'r dysgwr dderbyn marc 'pas'. Ni ellir gwneud unrhyw ddyfarniad rhannol os na chaiff unrhyw feini prawf asesu eu bodloni.

Mae'n ofynnol i ddysgwyr gasglu tystiolaeth mewn portffolio o dystiolaeth. Gellir cyflwyno hwn yn ddigidol (e.e. drwy system e-bortffolio) neu ar bapur, fel y bo'n briodol i'r dysgwr unigol. Lle bynnag y bo modd, anogir e-bortffolios.

Rhaid i aseswyr asesu'r dystiolaeth a gasglwyd gan y dysgwr yn erbyn meini prawf asesu'r uned i benderfynu a yw pob un wedi'i fodloni'n llawn ai peidio. Mae pob penderfyniad asesu yn destun i sicrhau ansawdd mewnol (IQA) gan y darparwr a sicrhau ansawdd allanol (EQA) gan Open Awards cyn i'r canlyniad gael ei gadarnhau.

Penderfynwyd bod y mathau canlynol o dasgau asesu yn addas ar gyfer yr uned hon ar bob lefel.

Lefel Mynediad 1

Dylai asesiad o Orchfygu Rhwystrau ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Ymateb Lafar Syml	Mae dysgwyr yn mynegi dewis (e.e. "Rwy'n hoffi...", "Dydw i ddim yn hoffi...").
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi ffyrdd o gyfleu eu dewisiadau (e.e. siarad, pwyntio).
Paru / Dewis	Mae dysgwyr yn dewis enghreifftiau o ffyrdd priodol o herio eraill.
Tasg Senario (gyda Chefnogaeth)	Mae dysgwyr yn adnabod pryd mae'n briodol i herio eraill.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn adnabod rhwystrau mewn tasgau gwaith syml (e.e. offer ar goll).
Tasg Ymarferol / Lafar	Mae dysgwyr yn nodi sut i orchfygu rhwystr (e.e. gofyn am gymorth).

Lefel Mynediad 2

Dylai asesiad o Orchfygu Rhwystrau ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Lafar / Ysgrifenedig	Mae dysgwyr yn rhoi enghreifftiau o'u dewisiadau.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi ffyrdd o gyfleu eu dewisiadau.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn nodi ffyrdd priodol o herio eraill.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn adnabod pryd mae'n briodol i herio eraill.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi rhwystrau mewn tasgau gwaith.
Tasg Ysgrifenedig / Llafar Fyr	Mae dysgwyr yn rhoi enghreifftiau o sut i orchfygu rhwystrau.

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Orchfygu Rhwystrau ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Lafar / Ysgrifenedig	Mae dysgwyr yn rhoi enghreifftiau o'u dewisiadau.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi ffyrdd o gyfleu eu dewisiadau.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn nodi ffyrdd priodol o herio eraill.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn adnabod pryd mae'n briodol i herio eraill.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi rhwystrau mewn tasgau gwaith.
Tasg Ysgrifenedig / Llafar Fyr	Mae dysgwyr yn rhoi enghreifftiau o sut i orchfygu rhwystrau.

Lefel 1

Dylai asesiad o Orchfygu Rhwystrau ar Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Arddangos	Mae dysgwyr yn dangos sut i gyfleu eu dewisiadau cyfathrebu mewn senarios gwaith.
Tasg Ysgrifenedig	Mae dysgwyr yn disgrifio pwysigrwydd cyfathrebu yn y gwaith.
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi manteision cyfathrebu ar gyfer llesiant.
Chwarae Rôl	Mae dysgwyr yn dangos eu bod yn herio eraill yn adeiladol.
Tasg Esbonio	Mae dysgwyr yn dadansoddi ffyrdd o herio eraill yn briodol.
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi rhwystrau mewn tasgau gwaith.
Tasg Ymarferol	Mae dysgwyr yn cymhwyso strategaethau i orchfygu rhwystrau.

Lefel 2

Dylai asesiad o Orchfygu Rhwystrau ar Lefel 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Arddangos	Mae dysgwyr yn dangos sut i gyfleu eu dewisiadau cyfathrebu mewn senarios gwaith.
Tasg Ysgrifenedig	Mae dysgwyr yn disgrifio pwysigrwydd cyfathrebu yn y gwaith.
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi manteision cyfathrebu ar gyfer llesiant.
Chwarae Rôl	Mae dysgwyr yn dangos eu bod yn herio eraill yn adeiladol.
Tasg Esbonio	Mae dysgwyr yn dadansoddi ffyrdd o herio eraill yn briodol.
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi rhwystrau mewn tasgau gwaith.
Tasg Ymarferol	Mae dysgwyr yn cymhwyso strategaethau i orchfygu rhwystrau.

Cynnwys yr Uned

Lefel Mynediad 1

Teitl yr Uned: Gorchfygu Rhwystrau

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM206

Lefel: Lefel Mynediad 1

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gallu dysgwyr i feithrin gwydnwch a gorchfygu rhwystrau mewn cyd-destun gwaith drwy gyfleu dewisiadau, dewisiadau a safbwyntiau, yn ogystal â datblygu strategaethau i herio eraill.

Egwyddorion Cynyddu
Cam Cynnydd 1 - Rwy'n gallu adnabod a chyfathrebu sut rwy'n teimlo.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod sut i gyfleu dewisiadau	1.1 Nodi dewis
	1.2 Mynegi sut i ddweud wrth rywun am ddewis personol
2. Gwybod sut i herio eraill	2.1 Adnabod ffyrdd o herio eraill
	2.2 Adnabod pryd i herio eraill
3. Adnabod rhwystrau i dasgau yn y gweithle	3.1 Adnabod rhwystrau wrth gwblhau tasg yn y gweithle
	3.2 Esbonio sut i orchfygu'r rhwystr.

Cynnwys Dangosol	
Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi dewis e.e. “Rwy'n hoffi te” - Mae'n well gen i'r lliw glas. - Dydw i ddim yn hoffi tost

	AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut i ddweud wrth rywun am eu dewis eu hunain e.e. dweud wrth ffrind / athro / aelod o staff cymorth beth maen nhw'n ei hoffi, yn ei gasáu neu ei ddymuno o ddewis)
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi ffyrdd o herio eraill e.e. • Dydw i ddim yn hoffi hynny • Cwestiynu • cerdded i ffwrdd • dweud wrth athro os oes rhywbeth o'i le AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr adnabod pryd i herio eraill e.e. pan fydd rhywun yn angharedig, yn annheg, yn torri rheolau
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi rhwystrau wrth gwblhau tasg yn y gweithle e.e. • ddim yn deall cyfarwyddiadau • peidio â chael yr offer cywir AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut i orchfygu'r rhwystr e.e. • gofyn am gymorth • yn gofyn am gyfarwyddiadau eto • Cael yr offer cywir

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Mae datblygu'r gallu i gyfleu dewisiadau, herio'n briodol a gorchfygu rhwystrau yn cefnogi cyfranogiad parhaus mewn gwaith a gweithgareddau bob dydd; gan alluogi unigolion i reoli heriau, meithrin gwydnwch a chynnal perthnasoedd cadarnhaol mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Galluogi dysgwyr i gyfathrebu'n effeithiol wrth orchfygu rhwystrau yn eu bywydau, gan ddod o hyd i'w llais a'u hawl i gael eu clywed.

Lefel Mynediad 2

Teitl yr Uned: Gorchfygu Rhwystrau

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM207

Lefel: Lefel Mynediad 2

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gallu Dysgwyr i feithrin gwydnwch a gorchfygu rhwystrau mewn cyd-destun gwaith drwy gyfleu dewisiadau, dewisiadau personol a safbwyntiau, yn ogystal â datblygu strategaethau i herio eraill.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 2 - Gallaf sylwi ar a chyfathrebu fy nheimpladau.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall sut i gyfleu dewisiadau	1.1 Rhoi enghreifftiau o ddewisiadau personol
	1.2 Adnabod ffyrdd o ddweud wrth rywun am ei ddewisiadau personol
2. Deall sut i herio eraill	2.1 Rhoi enghreifftiau o ffyrdd o herio eraill
	2.2 Adnabod pryd mae'n briodol i herio eraill
3. Adnabod rhwystrau i dasgau yn y gweithle	3.1 Adnabod rhwystrau i gwblhau tasgau yn y gwaith
	3.2 Rhoi enghreifftiau o ffyrdd o orchfygu rhwystrau

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyrroi enghreifftiau o'u dewisiadau eu hunain e.e. • “Rwy'n hoffi siarad â phobl.” • “Dydw i ddim yn hoffi gweithio tu mewn”
-------------------	--

	AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr inodi ffyrdd o ddweud wrth rywun am ei ddewisiadau personol e.e. • siarad â ffrind / athro / staff cymorth
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr roi enghreifftiau o ffyrdd o herio eraill e.e. • anghytuno'n gwrtais â chynnig • gofyn am eglurhad • Mynegi barn wahanol AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr adnabod pryd mae'n briodol herio eraill e.e. os yw cyfarwyddiadau'n aneglur, yn anniogel, neu'n ymddangos yn annheg.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi rhwystrau i gwblhau tasgau gwaith, e.e. • diffyg offer • amgylchedd swnllyd • ddim yn deall cyfarwyddiadau AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr roi enghreifftiau o ffyrdd o orchfygu rhwystrau e.e. • gofyn am gymorth • gan ddefnyddio cyfarwyddiadau cam wrth gam • addasu'r gweithle • cymryd egwyl byr

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Mae datblygu'r gallu i gyfleu dewisiadau, herio'n briodol a gorchfygu rhwystrau yn cefnogi cyfranogiad parhaus mewn gwaith a gweithgareddau bob dydd; gan alluogi unigolion i reoli heriau, meithrin gwydnwch a chynnal perthnasoedd cadarnhaol mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Galluogi dysgwyr i gyfathrebu'n effeithiol wrth orchfygu rhwystrau yn eu bywydau, gan ddod o hyd i'w llais a'u hawl i gael eu clywed.

Lefel Mynediad 3

Teitl yr Uned: Gorchfygu Rhwystrau

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM208

Lefel: Lefel Mynediad 3

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gallu dysgwyr i feithrin gwydnwch a gorchfygu rhwystrau mewn cyd-destun gwaith drwy gyfleu dewisiadau, dewisiadau a safbwyntiau, yn ogystal â datblygu strategaethau i herio eraill.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 3 - Gallaf weld y manteision o gyfathrebu am deimladau fel un o ystod o strategaethau a all helpu i hyrwyddo iechyd meddwl a lles emosiynol cadarnhaol.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall sut i gyfleu dewisiadau	1.1 Adnabod dewis personol o ran tasgau sy'n seiliedig ar waith
	1.2 Esbonio sut i gyfleu dewis personol
	1.3 Esbonio pwysigrwydd cyfathrebu yn y gwaith
2. Deall sut i herio eraill	2.1 Esbonio sut i herio eraill mewn ffordd gwrtais a chynhyrchiol.
	2.2 Esbonio pryd mae'n briodol herio eraill
3. Deall rhwystrau i dasgau gwaith	3.1 Amlinellu'r rhwystrau sy'n effeithio ar gwblhau tasgau gwaith
	3.2 Disgrifio strategaethau i orchfygu rhwystrau

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi gwahanol ddewisiadau mewn tasgau gwaith (e.e.
-------------------	--

- yn ffafrio ardaloedd tawel
- gweithio gydag offer peonodol
- dewis tasgau maen nhw'n eu mwynhau

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr egluro ffyrdd o gyfleu eu dewisiadau eu hunain i eraill e.e.

- siarad yn gwrtais â goruchwyliwr
- defnyddio nodiadau ysgrifenedig, lluniau, neu ystumiau i ddangos dewisiadau

AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr egluro pwysigrwydd cyfathrebu yn y gwaith e.e.

- rhannu syniadau'n glir
- deall cyfarwyddiadau
- gweithio'n ddiogel gydag eraill
- datrys problemau
- osgoi camgymeriadau

Deilliant
Dysgu 2

AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio enghreifftiau o ffyrdd o herio eraill yn gwrtais ac yn ddiogel e.e.

- awgrymu dull gwahanol
- gofyn am eglurhad
- nodi ffordd fwy diogel o gwblhau tasg

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio pryd mae'n briodol herio eraill e.e. os yw cyfarwyddiadau'n aneglur, yn anniogel, yn annheg, neu ddim yn addas.

Deilliant
Dysgu 3

AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr amlinellu rhwystrau a allai effeithio ar gwblhau tasgau gwaith, e.e.

- diffyg offer
- amgylchedd swnllyd
- cyfarwyddiadau aneglur
- cyfyngiadau corfforol

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio strategaethau i orchfygu rhwystrau yn y gweithle e.e.

- gofyn am gymorth
- gan ddefnyddio cyfarwyddiadau cam wrth gam
- addasu'r gweithle
- cymryd egwylliau byr

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Mae datblygu'r gallu i gyfleu dewisiadau, herio'n briodol a gorchfygu rhwystrau yn cefnogi cyfranogiad parhaus mewn gwaith a gweithgareddau bob dydd; gan alluogi unigolion i reoli heriau, meithrin gwydnwch a chynnal perthnasoedd cadarnhaol mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Galluogi dysgwyr i gyfathrebu'n effeithiol wrth orchfygu rhwystrau yn eu bywydau, gan ddod o hyd i'w llais a'u hawl i gael eu clywed.

Lefel 1

Teitl yr Uned: Gorchfygu Rhwystrau

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM209

Lefel: Un (1)

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gallu dysgwyr i feithrin gwydnwch a gorchfygu rhwystrau mewn cyd-destun gwaith drwy gyfleu dewisiadau, dewisiadau a safbwyntiau, yn ogystal â datblygu strategaethau i herio eraill.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 4 - Gallaf hyrwyddo manteision cyfathrebu am deimladau fel un o ystod o strategaethau a all helpu i hyrwyddo iechyd meddwl a lles emosiynol cadarnhaol

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gallu cyfathrebu dewisiadau	1.1 Dangos sut i gyfleu dewis personol i eraill
	1.2 Disgrifio pwysigrwydd cyfathrebu dewisiadau yn y gwaith
	1.3 Disgrifio manteision cyfathrebu i gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol
2. Gallu herio eraill	2.1 Dangos sut i herio eraill mewn ffordd gwrtais a chynhyrchiol
	2.2 Disgrifio ffyrdd o herio eraill yn gwrtais ac yn adeiladol
3. Deall rhwystrau i dasgau gwaith	3.1 Disgrifio rhwystrau a allai effeithio ar gwblhau tasgau gwaith-seiliedig
	3.2 Gweithredu strategaethau i orchfygu rhwystrau

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos sut i gyfleu eu dewis personol i bobl eraill e.e. • siarad yn gwrtais â chydweithiwr neu oruchwyliwr • defnyddio nodiadau neu gymhorthion gweledol • esbonio pam mae dewis yn bwysig i gwblhau tasg. AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio pwysigrwydd cyfathrebu dewisiadau gwaith e.e. mae rhannu dewisiadau yn helpu tasgau i redeg yn ddidrafferth, yn atal camgymeriadau, yn sicrhau tegwch, ac yn cefnogi gwaith tîm. AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio manteision cyfathrebu i gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol (.e.g., mae rhannu straen neu bryderon yn helpu i reoli pwysau, yn meithrin hyder, ac yn adeiladu gwydnwch yn y gweithle).
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos sut i herio eraill mewn ffordd gwrtais a chynhyrchiol e.e. • awgrymu dull mwy diogel • gofyn am eglurhad • gynnig dull arall yn barchus AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio ffyrdd o herio eraill yn gwrtais ac yn adeiladol e.e. o ystyried pryd mae'n briodol i siarad allan, y naws i'w defnyddio, ac effaith awgrymiadau ar waith tîm neu gwblhau tasgau.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio rhwystrau a allai effeithio ar gwblhau tasgau gwaith, e.e. • diffyg offer • cyfarwyddiadau aneglur • ymyriadau amgylcheddol • neu hyder isel AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio strategaethau i orchfygu rhwystrau e.e. • gofyn am gymorth • rhannu tasgau'n gamau • defnyddio cymortholion gweledol • addasu'r amgylchedd • ymarfer technegau gwydnwch

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Mae datblygu'r gallu i gyfleu dewisiadau, herio'n briodol a gorchfygu rhwystrau yn cefnogi cyfranogiad parhaus mewn gwaith a gweithgareddau bob dydd; gan alluogi unigolion i reoli heriau, meithrin gwydnwch a chynnal perthnasoedd cadarnhaol mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Galluogi dysgwyr i gyfathrebu'n effeithiol wrth orchfygu rhwystrau yn eu bywydau, gan ddod o hyd i'w llais a'u hawl i gael eu clywed.

Lefel 2

Teitl yr Uned: Gorchfygu Rhwystrau

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM210

Lefel: Dau (2)

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gallu dysgwyr i feithrin gwydnwch a gorchfygu rhwystrau mewn cyd-destun gwaith drwy gyfleu dewisiadau, dewisiadau a safbwyntiau, yn ogystal â datblygu strategaethau i herio eraill.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 5 - Gallaf gyfrannu at ddiwylliant lle caiff siarad am iechyd meddwl a lles emosiynol ei annog a'i normaleiddio.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gallu cyfathrebu dewisiadau	1.1 Dangos cyfathrebu effeithiol
	1.2 Dadansoddi effaith cyfathrebu dewisiadau ar waith tîm
	1.3 Dadansoddi effaith cyfathrebu dewisiadau ar dasgau gwaith.
	1.4 Gwerthuso manteision cyfathrebu i gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol
2. Gallu herio eraill	2.1 Gwerthuso ffyrdd o herio eraill yn gwrtais ac yn adeiladol
	2.2 Cynllunio strategaeth ar gyfer herio eraill mewn sefyllfa yn y gwaith
3. Gallu gorchfygu rhwystrau	3.1 Cynllunio sut i orchfygu rhwystr
	3.2 Gweithredu'r cynllun i orchfygu rhwystr
	3.3 Myfyrio ar y cynllun

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos cyfathrebu effeithiol e.e. • siarad yn glir â chydweithwyr • defnyddio cyfarwyddiadau ysgrifenedig, cymorth gweledol, neu ystumiau i egluro tasg neu rannu dewisiadau AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi effaith cyfathrebu dewisiadau ar waith tîm e.e. sut mae rhannu dewisiadau'n gwella cydweithio, yn lleihau camddealltwriaeth, ac yn sicrhau dosbarthiad teg o dasgau. AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi effaith cyfathrebu dewisiadau ar dasgau gwaith, e.e. mae cyfarwyddiadau cliriach yn lleihau gwallau, yn arbed amser, yn gwella effeithlonrwydd, ac yn helpu tasgau i redeg yn ddidrafferth. AC 1.4 Rhaid i ddysgwyr werthuso manteision cyfathrebu i gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol e.e. mae rhannu pryderon yn lleihau straen, yn meithrin hyder, yn hyrwyddo gwydnwch, ac yn annog perthnasoedd cefnogol yn y gwaith.
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso ffyrdd o herio eraill yn gwrtais ac yn adeiladol e.e. drwy ystyried amseru, naws, a dull y her, a'r effaith ar waith tîm, perthnasoedd, a chanlyniadau tasgau. AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr gynllunio strategaeth ar gyfer herio eraill mewn sefyllfa yn y gwaith e.e. penderfynu beth i'w ddweud, pryd i siarad, sut i fod yn barchus, a sut i sicrhau canlyniad cadarnhaol.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gynllunio sut i orchfygu rhwystr e.e. penderfynu ar y camau i gwblhau tasg er gwaethaf diffyg offer, ymyriadau, cyfarwyddiadau aneglur, neu hyder isel. AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr weithredu'r cynllun i oresgyn rhwystr e.e. dilyn y camau y maent wedi'u cynllunio, defnyddio cymorth gan gydweithwyr, addasu'r amgylchedd, neu ddefnyddio cymhorthion gweledol. AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr fyfyrion ar y cynllun e.e. gan ystyried oedd wedi gweithio'n dda, beth y gellid ei wella, a sut mae'n helpu i reoli rhwystrau yn y dyfodol neu feithrin gwydnwch.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Mae datblygu'r gallu i gyfleu dewisiadau, herio'n briodol a gorchfygu rhwystrau yn cefnogi cyfranogiad parhaus mewn gwaith a gweithgareddau bob dydd; gan alluogi unigolion i reoli heriau, meithrin gwydnwch a chynnal perthnasoedd cadarnhaol mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Galluogi dysgwyr i gyfathrebu'n effeithiol wrth orchfygu rhwystrau yn eu bywydau, gan ddod o hyd i'w llais a'u hawl i gael eu clywed.