

Lles a Gwaith

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	5
Dull Asesu	7
Lefel Mynediad 1	7
Lefel Mynediad 2	8
Lefel Mynediad 3	8
Lefel 1	9
Lefel 2	9
Cynnwys yr Uned	10
Lefel Mynediad 1	10
Lefel Mynediad 2	13
Lefel Mynediad 3	16
Lefel 1	19
Lefel 2	23

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 cyfres o unedau 'Lles a Gwaith' wedi'i dylunio i ddatblygu dealltwriaeth dysgwyr o les yn y gweithle, gan gynnwys strategaethau ymarferol ar gyfer cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, rheoli llwyth gwaith, perthnasoedd gwaith cadarnhaol, ymdrin â phroblemau sy'n gysylltiedig â gwaith, a gwybod pwy a phryd i ofyn am gymorth.

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 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 ddysgu, 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
Deall Llesiant	Cydnabod teimladau	Nodi ffactorau llesiant	Disgrifio ffactorau llesiant	Esbonio effaith llesiant	Dadansoddi llesiant yng nghyd-destun
Sefyllfaoedd yn y gweithle	Adnabod sefyllfaoedd syml	Adnabod sefyllfaoedd	Disgrifio sefyllfaoedd	Egluro heriau'r gweithle	Dadansoddi sefyllfaoedd cymhleth
Rheoli Llesiant	Adnabod gweithredoedd syml	Adnabod ymatebion	Disgrifio strategaethau	Gweithredu strategaethau	Dadansoddi a gwerthuso strategaethau
Systemau Cefnogi	Nodi pwy sy'n helpu	Adnabod ffynonellau cymorth	Adnabod pryd i geisio cymorth	Esbonio sut i ofyn am gymorth	Dadansoddi effeithiolrwydd cymorth
Cydberthnasau	Cydnabod rhyngweithiadau cadarnhaol	Adnabod ymddygiadau	Disgrifio perthnasoedd cadarnhaol	Esbonio sgiliau perthynas	Gwerthuso dulliau perthynas
Datrys Problemau	Cymryd rhan mewn senarios syml	Ymateb i senarios	Disgrifio'r ymatebion	Esbonio ymatebion	Dadansoddi a gwerthuso ymatebion
Hunan-Fyfyrion	Mynegi teimladau	Disgrifio teimladau	Disgrifio'r gweithredoedd	Myfyrion ar gryfderau a bylchau	Gwerthuso dull personol
Galw Gwybyddol	Adnabod / nodi	Adnabod / disgrifio	Disgrifio / cymhwyso	Esbonio / rheoli	Dadansoddi / gwerthuso

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 gynllunio a chyflwyno gweithgareddau dysgu ac asesu o fewn cyfleusterau safonol ysgol/ coleg/darparwr hyfforddiant. 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 bod gan staff dosbarthu brofiad mewn:

- addysg llesiant
- datblygiad personol
- sgiliau cyflogadwyedd neu'r gweithle

Rhaid i staff allu cefnogi dysgwyr i:

- deall cysyniadau llesiant
- gweithredu strategaethau mewn senarios
- Myfyrio ar ymatebion personol

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:

Gofod Dysgu

Ystafell ddosbarth neu ofod hyblyg addas ar gyfer:

- trafodaeth
- chwarae rôl
- gweithgareddau grŵp

Deunydd Dysgu

Adnoddau'n dangos:

- sefyllfaoedd yn y gweithle
- ffactorau llesiant
- strategaethau ar gyfer rheoli llesiant

Adnoddau Dewisol

- fideos yn dangos senarios yn y gweithle
- siaradwyr gwadd neu astudiaethau achos

Iechyd a Diogelwch

Rhaid i ddarparwyr sicrhau:

- mae gweithgareddau'n briodol ac yn cael eu goruchwyllo
- Cefnogir dysgwyr i drafod pynciau sensitif.

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. 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.

Mae'r mathau canlynol o dasgau asesu wedi'u pennu i fod yn addas ar gyfer yr uned hon ar bob lefel.

Lefel Mynediad 1

Dylai asesiad o Lesiant a Gwaith ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Paru	Paru lluniau sy'n dangos teimladau (e.e. hapus, blinedig) â sefyllfaoedd gwaith syml.
Dewis Lluniau	Dewis delweddau sy'n dangos llesiant cadarnhaol neu negyddol
Adnabod / Pwyntio	Nodi pwy all helpu mewn sefyllfa waith
Chwarae Rôl	Cymryd rhan mewn senarios gwaith syml (e.e. gofyn am gymorth)
Arddangosiad Syml	Dangos weithred syml (e.e. cymryd egwyl, gofyn am gymorth)
Ymateb un Frawddeg	Nodi sut maen nhw'n teimlo mewn sefyllfa

Lefel Mynediad 2

Dylai asesiad o Les a Gwaith ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Paru	Paru sefyllfaoedd (e.e. gormod o waith) i deimladau neu ymatebion.
Trefnu	Dosbarthu enghreifftiau yn ôl lles cadarnhaol/negyddol
Tasgau Adnabod	Adnabod ffactorau sy'n effeithio ar les (e.e. llwyth gwaith, perthnasoedd)
Tasg Ymarferol â Chefnogaeth	Cymryd rhan mewn chwarae rôl gan ymateb i sefyllfa yn y gwaith
Arddangos	Dangos sut i ymateb yn briodol (e.e. gofyn am gymorth, cymryd egwyl)
Ateb Byr	Disgrifio sut fydden nhw'n teimlo a beth fydden nhw'n ei wneud

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Les a Gwaith ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Labelu	Nodi ffactorau sy'n effeithio ar les (e.e. llwyth gwaith, amgylchedd)
Ymateb Ysgrifenedig / Llafar Byr	Disgrifio ffactorau a strategaethau llesiant
Tasg Senario	Ymateb i sefyllfa strwythuredig yn y gweithle
Tasg Ymarferol	Dangos defnydd o strategaeth lles (e.e. blaenoriaethu tasgau)
Cyflwyniad	Cyflwyno ymateb i broblem yn y gweithle
Tasg Fyfyrio	Disgrifio'r camau y byddent yn eu cymryd a pham

Lefel 1

Dylai Asesiad o Les a Gwaith ar Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Ddisgrifio	Disgrifio ffactorau sy'n effeithio ar les yn y gwaith
Tasg Esbonio	Esbonio sut mae ffactorau'n effeithio ar unigolion
Tasg Senario	Disgrifio sut i ddelio â phroblemau yn y gweithle
Tasg Gynllunio	Amlinellu strategaethau ar gyfer rheoli llwyth gwaith a chydbwysedd
Chwarae Rôl / Efelychiad	Dangos sut i ymdrin â sefyllfa yn y gweithle
Tasg Fyfyrio	Disgrifio cryfderau a meysydd datblygu personol

Lefel 2

Dylai Asesiad o Les a Gwaith ar Lefel 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Ddadansoddol	Dadansoddi ffactorau sy'n effeithio ar les mewn gwahanol gyd-destunau
Dadansoddi Senario	Dadansoddi ymatebion i heriau yn y gweithle
Tasg Gymharu	Gwerthuso gwahanol ddulliau o reoli llesiant
Tasg Gynllunio	Datblygu strategaethau ar gyfer cynnal llesiant
Cyflwyniad	Cyflwyno dadansoddiad o senario gweithle
Tasg Werthuso	Gwerthuso strategaethau lles personol a chynnig gwelliannau

Cynnwys yr Uned

Lefel Mynediad 1

Teitl yr Uned: Lles a Gwaith
Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM246
Lefel: Lefel Mynediad Un
Gwerth Credyd: Dau (2)
Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o lesiant yn y gweithle, gan gynnwys strategaethau ymarferol ar gyfer cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, rheoli llwyth gwaith, perthnasoedd gwaith cadarnhaol, ymdrin â phroblemau sy'n gysylltiedig â gwaith, a gwybod pwy i ofyn am gymorth a phryd.

Egwyddorion Cynyddu
Cam cynnydd 1 - Gallaf dod ymlaen â phobl eraill gyda a heb gymorth.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod beth mae llesiant yn ei olygu mewn sefyllfaoedd gwaith	1.1 Nodi beth mae'n ei olygu i deimlo'n dda yn y gwaith
	1.2 Adnabod sefyllfaoedd a allai effeithio ar les
2. Gwybod ffyrdd syml o gadw'n iach yn y gwaith	2.1 Adnabod ffyrdd o aros yn iach
	2.2 Nodi pwy all helpu yn y gwaith
3. Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau am les yn y gwaith	3.1 Cymryd rhan mewn gweithgareddau am sefyllfaoedd gwaith
	3.2 Adnabod sut maen nhw'n teimlo mewn sefyllfa

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un arwydd syml o lesiant mewn lleoliad gwaith e.e.

- teimlo'n hapus
- teimlo'n ddiogel
- teimlo'n gyfforddus.

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sefyllfa waith a allai effeithio ar les, e.e.

- wedi blino
- teimlo'n bryderus
- angen help.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffordd y gallant aros yn iach yn y gwaith e.e.

- cymryd egwyliau
- gofyn am gymorth
- aros yn llonydd.

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un person a all helpu yn y gwaith e.e.

- goruchwyliwr/pennaeth
- cydweithiwr/ffrind.

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gymryd rhan mewn chwarae rôl neu drafodaeth am o leiaf ddau senario gweithle syml e.e.

- canfod tasg yn rhy anodd
- angen gofyn am gymorth
- gofyn am amser i ffwrdd.

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut roedden nhw'n teimlo ym mhob sefyllfa e.e.

- hapus
- pryderus
- wedi blino.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
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 dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o gynaliadwyedd drwy gydnabod sut mae cynnal llesiant yn cefnogi cyfranogiad hirdymor mewn gwaith ac yn hyrwyddo ffyrdd iach a chytbwys o fyw yn eu bywyd bob dydd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Bydd datblygu perthynas iach rhwng gwaith, eu hunan ac eraill yn galluogi dysgwyr i gynnal eu bywyd gwaith a bod yn gyfranwyr gweithredol i gymdeithas a byd gwaith.

Lefel Mynediad 2

Teitl yr Uned: Lles a Gwaith

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM247

Lefel: Lefel Mynediad Dau

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o lesiant yn y gweithle, gan gynnwys strategaethau ymarferol ar gyfer cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, rheoli llwyth gwaith, perthnasoedd gwaith cadarnhaol, ymdrin â phroblemau sy'n gysylltiedig â gwaith, a gwybod pwy i ofyn am gymorth a phryd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 2 - Gallaf wneud ffrindiau a cheisio datrys anghytundebau, gan geisio cymorth pan fo angen.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod ffactorau sy'n effeithio ar les yn y gwaith	1.1 Adnabod ffactorau sy'n effeithio ar les yn y gwaith
	1.2 Adnabod arwyddion llesiant cadarnhaol a negyddol
2. Gwybod ffyrdd o gefnogi lles yn y gwaith	2.1 Adnabod ffyrdd o reoli llesiant
	2.2 Adnabod ffynonellau cymorth
3. Gallu ymateb i sefyllfaoedd gwaith syml	3.1 Cymryd rhan mewn gweithgareddau am broblemau sy'n ymwneud â gwaith
	3.2 Dangos sut i ymateb i sefyllfa
	3.3 Nodi sut fydden nhw'n teimlo mewn sefyllfa

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffactor sy'n effeithio ar les yn y gwaith e.e.

- llwyth gwaith
- perthnasoedd
- amgylchedd
- trefn arferol
- y math o waith.

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr adnabod arwyddion o lesiant cadarnhaol a negyddol e.e.

- cadarnhaol – teimlo'n hyderus, teimlo'n hapus
- negyddol – teimlo straen, teimlo'n flinedig.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffordd y gallant reoli eu lles eu hunain e.e.

- cymryd egwylliau
- trefnu tasgau
- gofyn am gymorth

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffynhonnell o gymorth yn y gwaith e.e.

- goruchwyliwr/pennaeth
- cydweithiwr/ffrind
- staff cymorth

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gymryd rhan mewn o leiaf dwy senario strwythuredig am broblemau sy'n gysylltiedig â gwaith. Gallai hyn fod drwy chwarae rôl, adrodd straeon, neu wyllo fideo. Gallai problemau sy'n gysylltiedig â gwaith gynnwys:

- cael trafferth gyda thasg
- dim amser i orffen rhywbeth
- bwlio
- teimlo bod pethau'n llethol.

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos sut i ymateb yn y sefyllfaoedd a roddir e.e.

- gofyn am gymorth
- adrodd problem
- cymryd egwyl

- siarad â ffrind.

AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr adnabod teimladau sy'n gysylltiedig â'r sefyllfaoedd a roddir e.e.

- pryderus
- dan straen
- hyderus
- ansicr
- crac

Maes Profiad Dysgu	Y Celfyddydau
Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
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 dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o gynaliadwyedd drwy gydnabod sut mae cynnal llesiant yn cefnogi cyfranogiad hirdymor mewn gwaith ac yn hyrwyddo ffyrdd iach a chytbwys o fyw yn eu bywyd bob dydd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Addysg Rhyw a Perthnasoedd (RSE)	Bydd datblygu perthynas iach rhwng gwaith, eu hunan ac eraill yn galluogi dysgwyr i gynnal eu bywyd gwaith a bod yn gyfranwyr gweithredol i gymdeithas a byd gwaith.

Lefel Mynediad 3

Teitl yr Uned: Lles a Gwaith

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM248

Lefel: Lefel Mynediad Tri

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o lesiant yn y gweithle, gan gynnwys strategaethau ymarferol ar gyfer cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, rheoli llwyth gwaith, perthnasoedd gwaith cadarnhaol, ymdrin â phroblemau sy'n gysylltiedig â gwaith, a gwybod pwy i ofyn am gymorth a phryd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 3 - Rwy'n gallu deall bod gwahaniaethau o fewn mathau o berthnasoedd a bod perthnasoedd yn newid dros amser.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1. Deall lles yn y gweithle	1.1 Esbonio ffactorau sy'n effeithio ar les yn y gwaith
	1.2 Esbonio effeithiau cadarnhaol a negyddol ar les
2. Deall strategaethau i gynnal llesiant	2.1 Esbonio ffyrdd o reoli llwyth gwaith a llesiant
	2.2 Esbonio pryd a sut i ofyn am gymorth mewn gwahanol gyd-destunau
3. Gallu cymhwyso strategaethau llesiant mewn sefyllfaoedd gwaith	3.1 Defnyddio strategaethau mewn senario sy'n gysylltiedig â gwaith
	3.2 Disgrifio sut i ddelio â phroblem yn ymwneud â gwaith

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio o leiaf ddau ffactor sy'n effeithio ar les yn y gwaith e.e.

- Llwyth gwaith
- Cydberthnasau
- Amgylchedd
- Disgwyliadau.

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr egluro o leiaf dwy effaith gadarnhaol a dwy effaith negyddol ar les, e.e.

- Cymhelliant
- Straen
- Hunanhyder
- Blinder.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio ffyrdd/strategaethau ar gyfer rheoli eu llwyth gwaith a'u lles eu hunain e.e.

- Blaenoriaethu tasgau
- Cymryd egwylliau
- Aros yn drefnus
- Ymarfer y dasg

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr egluro o leiaf dwy sefyllfa lle gallai fod angen cymorth arnynt a nodi i bwy i ofyn. Dylent roi enghreifftiau o sut i ofyn am gymorth, e.e. pa wybodaeth y gallai fod ei hangen ar y person i allu eu helpu.

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio strategaethau priodol mewn o leiaf dwy senario sy'n gysylltiedig â gwaith e.e.

- Rheoli eu hamser personol
- Trefnu tasgau
- Torri tasgau i lawr yn gamau llai
- Gwirio gyda chydweithiwr / goruchwyliwr
- Ymarfer tasg.

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut y gallent ddelio ag o leiaf ddwy broblem sy'n gysylltiedig â gwaith e.e.

- Peidio â gwybod sut i wneud tasg
- Ymyriad ar ganolbwyntio oherwydd rhywbeth sy'n digwydd y tu allan i'r gwaith
- Cwmpo allan gyda chydweithwyr/cyfoedion.

AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr ddangos un o'u hatebion (e.e. drwy drafodaeth, chwarae rôl neu esboniad byr). Rhaid iddynt gynnwys pam y dewisasant eu hymateb a beth yr oeddent am fod yn ganlyniad.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
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 dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o gynaliadwyedd drwy gydnabod sut mae cynnal llesiant yn cefnogi cyfranogiad hirdymor mewn gwaith ac yn hyrwyddo ffyrdd iach a chytbwys o fyw yn eu bywyd bob dydd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Addysg Rhyw a Perthnasoedd (RSE)	Bydd datblygu perthynas iach rhwng gwaith, eu hunan ac eraill yn galluogi dysgwyr i gynnal eu bywyd gwaith a bod yn gyfranwyr gweithredol i gymdeithas a byd gwaith.

Lefel 1

Teitl yr Uned: Archwilio Llwybrau Gyrfa

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM249

Lefel: Un (1)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o lesiant yn y gweithle, gan gynnwys strategaethau ymarferol ar gyfer cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, rheoli llwyth gwaith, perthnasoedd gwaith cadarnhaol, ymdrin â phroblemau sy'n gysylltiedig â gwaith, a gwybod pwy i ofyn am gymorth a phryd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 4 - Gallaf ddangos ymwybyddiaeth gynyddol o natur gymhleth perthnasoedd.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall ffactorau sy'n effeithio ar les yn y gwaith	1.1 Disgrifio ffactorau sy'n dylanwadu ar les.
	1.2 Esbonio sut mae'r ffactorau hyn yn effeithio ar unigolion
2. Deall strategaethau ar gyfer cynnal llesiant	2.1 Disgrifio strategaethau ar gyfer cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith a rheoli llwyth gwaith.
	2.2 Disgrifio ffyrdd o feithrin perthnasoedd gwaith cadarnhaol
3. Gallu ymateb yn gadarnhaol i sefyllfaoedd yn y gweithle	3.1 Disgrifio sut i ddelio â phroblemau sy'n gysylltiedig â gwaith
	3.2 Disgrifio pryd a sut i geisio cymorth
4. Gallu myfyrio ar les personol yn y gwaith	4.1 Disgrifio cryfderau personol wrth reoli llesiant
	4.2 Adnabod meysydd ar gyfer datblygu

Cynnwys Dangosol

Deilliant
Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf tri ffactor sy'n dylanwadu ar les yn y gwaith e.e.

- Llwyth gwaith
- Amgylchedd gwaith
- Cydberthnasau
- Disgwyliadau
- Diddordeb yn y swyddogaethau
- Datblygiad gyrfa

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut y gall y ffactorau hyn effeithio ar unigolion e.e.

- Straen
- Cymhelliant
- Cynhyrchiant
- Hunanhyder

Deilliant
Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio strategaeth ar gyfer pob un o'r canlynol:

- Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith
- Rheoli llwyth gwaith

Gallai strategaethau gynnwys:

- Tasgau cynllunio
- Trefnu amser
- Gosod ffiniau
- Cynllunio amser personol.

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf dair ffordd y gallant feithrin perthnasoedd gwaith cadarnhaol e.e.

- Cyfathrebu
- Parch
- Gwaith tîm.

Deilliant
Dysgu 3 AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut i ymateb i o leiaf tri senario gwahanol sy'n gysylltiedig â gwaith e.e.

- Datrys gwrthdaro
- Methu i gwblhau tasg
- Rheoli straen.

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio pryd a sut i geisio cymorth ar gyfer o leiaf tri senario gwahanol e.e.

- Bwlio/harsyniad → Adnoddau Dynol, rheolwr
- Rheoli pwysau → Cyd-ddisgybl, mentor.

Lle bo'n briodol, dylai dysgwyr gyfeirio at y polisi a fyddai'n cefnogi eu ceisio cymorth, e.e. bwlio a thrais.

Deilliant Dysgu 4 AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf ddwy gryfder o ran rheoli eu lles eu hunain yn y gwaith e.e.

- Rheoli amser
- Cyfathrebu
- Adeiladu perthynas
- Sgiliau sy'n gysylltiedig â'r tasgau.

AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf ddau faes datblygu y maent wedi'u nodi i wella eu lles eu hunain yn y gwaith e.e.

- Rheoli amser
- Cyfathrebu
- Adeiladu perthynas
- Hunanhyder
- Sgiliau sy'n gysylltiedig â'r tasgau.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
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 dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o gynaliadwyedd drwy gydnabod sut mae cynnal llesiant yn cefnogi cyfranogiad hirdymor mewn gwaith ac yn hyrwyddo ffyrdd iach a chytbwys o fyw yn eu bywyd bob dydd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Bydd datblygu perthynas iach rhwng gwaith, eu hunan ac eraill yn galluogi dysgwyr i gynnal eu bywyd gwaith a bod yn gyfranwyr gweithredol i gymdeithas a byd gwaith.

Lefel 2

Teitl yr Uned: Lles a Gwaith

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM250

Lefel: Dau (2)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o lesiant yn y gweithle, gan gynnwys strategaethau ymarferol ar gyfer cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, rheoli llwyth gwaith, perthnasoedd gwaith cadarnhaol, ymdrin â phroblemau sy'n gysylltiedig â gwaith, a gwybod pwy i ofyn am gymorth a phryd.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 5 - Gallaf ddangos dealltwriaeth o natur gymhleth perthnasoedd mewn amrywiaeth o gyd-destunau a dealltwriaeth o sut y maent yn cael eu dylanwadu gan amrywiaeth o ffactorau

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Deall llesiant mewn cyd-destun gwaith	1.1	Dadansoddi ffactorau sy'n effeithio ar les yn y gwaith
2.	Deall strategaethau ar gyfer rheoli llesiant	2.1	Dadansoddi strategaethau ar gyfer cynnal cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith a llwyth gwaith.
		2.2	Disgrifio'r dull o feithrin perthnasoedd gwaith cadarnhaol
3.	Gallu rheoli heriau yn y gweithle	3.1	Dadansoddi ymatebion i broblemau sy'n gysylltiedig â gwaith
4.	Gallu gwerthuso strategaethau lles personol	4.1	Gwerthuso cryfderau ac anghenion datblygu personol
		4.2	Amlinellu strategaethau i wella lles personol yn y gwaith

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi o leiaf tri ffactor sy'n effeithio ar les yn y gwaith. Rhaid i hyn gynnwys yr effaith gysylltiedig o les ar berfformiad yn y gwaith. Gallai ffactorau gynnwys: • Pwysau'r llwyth gwaith • Diwylliant sefydliadol • Cydberthnasau • Amgylchedd
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi o leiaf dair strategaeth ar gyfer cynnal cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith a llwyth gwaith. Rhaid i hyn gynnwys lefel y rheolaeth sydd gan yr unigolyn, y rhwystrau posibl, a ffyrdd o'u gweithredu e.e. • Blaenoriaethu • rheoli amser • gosod ffiniau AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio eu dull eu hunain o feithrin perthynas waith gadarnhaol mewn lleoliad gwaith. Rhaid i hyn gynnwys pobl wahanol mewn cyd-destun gwaith e.e. cyfoedion, cydweithwyr, goruchwylwyr, rheolwyr, Adnoddau Dynol. Gallai'r disgrifiad gynnwys arddulliau cyfathrebu, gwaith tîm a datrys gwrthdaro.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi ymatebion i o leiaf dair problem sy'n gysylltiedig â gwaith. Rhaid i hwn gynnwys pryd a sut i geisio cymorth. Gallai problemau gynnwys: • Delio â gwrthdaro • Rheoli straen • Cydweithiwr angen cefnogaeth
Deilliant Dysgu 4	AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso eu cryfderau a'u hanghenion datblygu eu hunain sy'n ymwneud â'u gallu i reoli lles yn y gwaith. Rhaid i hwn gynnwys o leiaf tri enghraifft o bob un (cryfderau/bwlchau). AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddwy strategaeth i wella eu lles eu hunain yn y gwaith. Rhaid i ddysgwyr gynnwys y camau y byddant yn eu cymryd i weithredu'r strategaethau hyn. Enghraifft: • Datblygu arferion • Gwellu cyfathrebu.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
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 dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o gynaliadwyedd drwy gydnabod sut mae cynnal llesiant yn cefnogi cyfranogiad hirdymor mewn gwaith ac yn hyrwyddo ffyrdd iach a chytbwys o fyw yn eu bywyd bob dydd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Bydd datblygu perthynas iach rhwng gwaith, eu hunan ac eraill yn galluogi dysgwyr i gynnal eu bywyd gwaith a bod yn gyfranwyr gweithredol i gymdeithas a byd gwaith.