Holiadur Straen Canllaw Trafod

Rheoli Fersiynau

Mae’r ddogfen hon yn amodol ar adolygiad rheolaidd oherwydd newidiadau i ddeddfwriaeth a pholisi. Gellir dod o hyd i’r fersiynau diweddaraf o’n cyhoeddiadau ar ein gwefan. Cyn cysylltu â ni ynghylch cynnwys y ddogfen hon, argymhellir i chi gyfeirio at y fersiwn diweddaraf ar y wefan a’r canllawiau perthnasol.

Fersiwn	Dyddiad Cymeradwyo	Cymeradwywyd gan	Nodiadau / newidiadau
f1.0	12/11/2021	AM/LH	Canllaw Newydd
f1.1	16/04/2024	AM	Newid teitl ac adolygu

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg. This document is available in English.

Holiadur Straen - Canllaw Trafod

1	GOFYNION Y SWYDD	Atebion enghreifftiol	Eitemau i'w trafod, a chefnogaeth i'w hystyried os ydi'r sgôr risg yn 3 neu'n uwch.
1A	Ydych chi'n teimlo y gallwch chi ddefnyddio eich sgiliau a'ch gwybodaeth yn eich gwaith?	Nac ydw	Trafodaeth am y swydd-ddisgrifiad a pha sgiliau sy'n berthnasol. Sut hoffai'r gweithiwr gael ei ch/gefnogi gyda hyn?
1B	A oes rhaid i chi weithio mwy na'ch oriau gwaith contract yn rheolaidd?	Oes	Trafodwch pam fod hyn yn digwydd ac os ydyw'n angenrheidiol, ydyw ar adegau prysur, ac os ydyw a oes modd addasu oriau ar adegau eraill? Trafodaeth i ganfod sut y gellir cefnogi'r gweithiwr gyda hyn h.y. oes modd symleiddio prosesau? A fyddai rhagor o hyfforddiant neu adnoddau yn cefnogi hyn?
1C	Ydych chi'n teimlo bod digon o adnoddau ar gael (amser, pobl ac offer) i'ch galluogi i wneud eich swydd?	Nac ydw	Canfod lle mae'r gweithiwr yn credu mae diffyg adnoddau. Ystyried a ydi'r prosesau presennol yn ddigonol. A oes modd sicrhau bod rhagor o hyfforddiant ac adnoddau ar gael?
1D	Ydych chi'n fodlon gydag unrhyw gyfrifoldebau sydd gennych chi, yn cynnwys eich cyfrifoldeb dros bobl eraill?	Nac ydw	Dylai cyfrifoldebau fod yn unol â'r swydd-ddisgrifiad a manylion am yr unigolyn. Gallai newidiadau i hyn olygu bod angen ail werthuso swyddi i raddfa wahanol.
1E	A oes gennych chi gydbwysedd rhwng eich bywyd a gwaith?	Nag oes	Beth all y gweithiwr wneud i newid hyn? All y cyflogwr wneud unrhyw beth i gefnogi hyn?
1F	A oes rhaid i chi weithio o fewn terfynau amser tynn ac a oes modd eu cyflawni?	Oes	Trafodwch pam fod y rhain yn angenrheidiol ac ystyriwch a oes modd newid amserlenni i leddfu pwysau'r terfynau amser. Oes gan y gweithiwr unrhyw awgrymiadau?

Holiadur Straen - Canllaw Trafod

2	CEFNOGAETH GAN REOLWR/PENNAETH A CHYDWEITHWYR	Atebion enghreifftiol	Eitemau i'w trafod, a chefnogaeth i'w hystyried os ydi'r sgôr risg yn 3 neu'n uwch.
2A	Yn y gwaith, ydych chi'n teimlo bod rhywun yn gwrando arnoch pan fyddwch chi'n mynegi eich barn am faterion sydd yn ymwneud â chi'n uniongyrchol?	Nac ydw	Trafodwch enghreifftiau o hyn gyda'r gweithiwr a thrafodwch sut y gellir cefnogi'r gweithiwr gyda hyn. Sicrhau y cynhelir sesiynau un-i-un yn rheolaidd a'u cofnodi mewn dogfennau perthnasol.
2B	Ydych chi'n fodlon gyda'ch sesiynau adolygu/sesiynau un-i-un a'r adborth gan eich Rheolwr/Pennaeth?	Nac ydw	Canfod pam nad ydi'r gweithiwr yn hapus gyda hyn. Ydi cyfarfodydd un-i-un yn digwydd rheolaidd? Ydi'r dulliau o gyfathrebu yn agored ac yn glir? Cadarnhau'r dulliau o gyfathrebu gyda'r gweithiwr ac unrhyw fforymau cyfathrebu megis mewnrwyd/e-bost/newyddlen/cyfarfodydd tîm/sgyrsiau cymorth.
2C	Ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich cefnogi yn y gwaith?	Nac ydw	Dylai sesiynau un-i-un gychwyn gyda chwestiwn 'Sut wyt ti?' Trafodwch a ydi'r gweithiwr angen cymorth ychwanegol ar hyn o bryd. Trafodwch pa gymorth a chefnogaeth y mae'r gweithiwr yn teimlo nad ydynt yn ei gael.
2D	Ydych chi'n credu y byddech chi'n cael eich trin â thrugaredd ac yn cael eich cefnogi petaech chi'n sôn (neu eich bod yn absennol o'r gwaith) gydag anhwylder sy'n gysylltiedig â straen?	Nac ydw	Gofynnwch pam fod y gweithiwr yn teimlo fel hyn. Ydi'r gweithiwr yn gwybod am Raglen Cymorth i Weithwyr sy'n cael ei ddarparu gan VIVUP? A ydynt yn ymwybodol o'r gefnogaeth Iechyd Meddwl a Lles ar dudalennau LINC neu gwefan Sir Ddinbych i weithwyr? https://www.denbighshire.gov.uk/cy/swyddi-a-gweithwyr/fy-nghyflogaeth/iechyd-meddwl-a-lles/ynglyn-ag-iechyd-meddwl-a-lles.aspx Os yn absennol, ydi'r weithdrefn Presenoldeb yn y Gwaith wedi cael ei weithredu ac a oes cyswllt rheolaidd wedi'i sefydlu a chefnogaeth wedi'i roi i'r gweithiwr?
2E	A oes yna rywun y gallwch chi drafod materion a phroblemau personol yn agored gyda nhw os ydych chi'n dymuno gwneud hynny?	Nag oes	Trafodwch pam bod y gweithiwr yn teimlo fel hyn a thrafodwch ddewisiadau i wella hyn. Hefyd, cyfeiriwch at dudalen Iechyd Meddwl a Lles ar LINC sydd hefyd yn cynnwys manylion VIVUP.

Holiadur Straen - Canllaw Trafod

3	EGLURDER SWYDD	Atebion enghreifftiol	Eitemau i'w trafod, a chefnogaeth i'w hystyried os ydi'r sgôr risg yn 3 neu'n uwch.
3A	Ydych chi'n teimlo bod gennych chi ddigon o amrywiaeth yn y pethau rydych chi'n eu gwneud yn y gwaith?	Nac ydw	Trafodwch y rhesymau pam? A oes hyfforddiant llawn wedi'i roi? Ydi'r swydd yn driw i'r swydd-ddisgrifiad? Gofynnwch i'r gweithiwr ym mha faes y mae angen eglurder.
3B	Ydych chi'n hapus gyda lefel yr hyfforddiant rydych chi'n ei dderbyn ar gyfer eich swydd?	Nac ydw	Gwriwch bod yr hyfforddiant cynefino wedi'i gwblhau a bod y cyfnod prawf wedi bod yn llwyddiannus. Ystyriwch hyfforddiant ychwanegol ac ymestyn y cyfnod prawf os oes angen. Ydi'r gweithiwr yn gwybod pa hyfforddiant sydd ar gael? https://www.denbighshire.gov.uk/cy/swyddi-a-gweithwyr/datblygiad-gweithiwr/datblygiad-gweithiwr.aspx
3C	Ydych chi'n deall pwysigrwydd eich gwaith a sut mae'n cyfrannu'n gyffredinol?	Nac ydw	Trafodwch sianeli cyfathrebu megis cyfarfodydd tîm, siartiau'r sefydliad yn dangos y strwythur.
3D	Ydych chi'n deall beth mae pawb eraill yn eich adran/tîm fod i'w wneud?	Nac ydw	Trafodwch sianeli cyfathrebu megis cyfarfodydd tîm, siartiau'r sefydliad yn dangos y strwythur.

Holiadur Straen - Canllaw Trafod

4	RHEOLAETH DROS SUT RYDYCH CHI'N GWEITHIO	Atebion enghreifftiol	Eitemau i'w trafod, a chefnogaeth i'w hystyried os ydi'r sgôr risg yn 3 neu'n uwch.
4A	Ydych chi'n teimlo bod gennych chi ddigon o amrywiaeth yn y pethau rydych chi'n eu gwneud yn y gwaith?	Nac ydw	Gofynnwch i'r gweithiwr pam eu bod yn teimlo fe hyn (dylid ystyried y swydd-ddisgrifiad).
4B	Oes gennych chi rywfaint o reolaeth dros sut rydych chi'n gwneud eich tasgau gwaith?	Nag oes	Trafodwch enghreifftiau o hyn gyda'r gweithiwr (dylid ystyried arferion gweithio diogel).
4C	Allwch chi gymryd amser i ffwrdd yn lle/amser hyblyg am yr oriau ychwanegol rydych wedi'u gweithio?	Na allaf	Trafodwch pam bod angen amseroedd cychwyn a gorffen ar gyfer y rôl a thrafodwch unrhyw hyblygrwydd y gellir ei roi.
4D	Ydych chi'n teimlo bod y tasgau gwaith a roddir i chi yn cael eu trefnu a'u blaenoriaethu'n iawn?	Nac ydynt	Trafodwch enghreifftiau o hyn gyda'r gweithiwr a thrafodwch unrhyw ddewisiadau i gefnogi hyn.
4E	Ydych chi'n gweithio oriau sydd yn amharu ar eich cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith?	Nac ydw	Oes gan y gweithiwr awgrymiadau ynglŷn â sut i oresgyn hyn?

Holiadur Straen - Canllaw Trafod

5	NEWID SEFYDLIADOL	Atebion enghreifftiol	Eitemau i’w trafod, a chefnogaeth i’w hystyried os ydi’r sgôr risg yn 3 neu’n uwch.
5A	Yn eich adran/tîm, ydych chi’n cael clywed beth sy’n digwydd ac ydych chi’n teimlo y gallwch chi ofyn cwestiynau amdano?	Nac ydw	Ystyriwch sut y rhoddir gwybod am y newyddion diweddaraf a digwyddiadau. Ystyriwch newyddion diweddaraf ar ffurf e-bost grŵp. Ystyriwch sut y gall gweithwyr ofyn cwestiynau, cadarnhewch y dull cyfathrebu neu fforymau cyfathrebu pan fo hynny’n berthnasol.

6	PERTHNASOEDD GWAITH	Atebion enghreifftiol	Eitemau i’w trafod, a chefnogaeth i’w hystyried os ydi’r sgôr risg yn 3 neu’n uwch.
6A	Ydych chi’n teimlo bod gennych chi berthnasoedd gwaith boddhaol gyda’ch rheolwr/cydweithiwr?	Nac ydw	Trafodaeth i edrych pam ac os gellir gwneud unrhyw beth i gefnogi hyn. Ystyriwch ddigwyddiadau meithrin tîm.
6B	Ydych chi’n teimlo y gallwch chi gyfrannu’n gadarnhaol at eich adran/tîm?	Nac ydw	Gofynnwch pam i’r gweithiwr a gofynnwch am awgrymiadau ynglŷn â sut y gellir gwella hyn.