

Holiadur a Chynllun Gweithredu Straen

# 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 | Dogfen Newydd |
| f1.1 | 26/04/2024 | AM | Asesiad Risg i’r Holiadur a ddiwygiwyd |

# Holiadur a Chynllun Gweithredu Straen

## Nodiadau i staff:

Fe’ch gwahoddir i ddefnyddio’r ffurflen hon i’ch helpu i adnabod a delio â straen sy’n gysylltiedig â gwaith: os byddwch chi’n dewis defnyddio’r ffurflen hon, fe fydd yn helpu i’w rannu gyda’ch rheolwr. Ni allant helpu os nad ydynt yn gwybod bod problem yn bodoli.

Does dim rhaid i chi ateb pob cwestiwn – atebwch y cwestiynau sydd yn ddefnyddiol i chi’n unig.

Fe allai fod yn ddefnyddiol i ddefnyddio hwn ar y cyd gyda, neu cyn i chi lenwi Cynllun Gweithredu Lles, allai helpu i ganolbwyntio ar eich straen ond hefyd y sbardun a’r dulliau ymdopi, ynghyd â’r gefnogaeth y byddwch ei angen gan eich rheolwr.

Os nad ydych chi’n teimlo y gallwch chi siarad yn uniongyrchol gyda’ch rheolwr am fater sy’n ymwneud â gwaith, gofynnwch i gydweithiwr neu gynrychiolydd Undeb Llafur i godi’r mater eich rhan.

## Nodiadau i’r rheolwr:

Fe ddylech roi cyfle i’ch staff lenwi holiadur straen:

* Ar unrhyw adeg – gall straen ddigwydd i bawb ohonom ar unrhyw adeg, ac fe ddylem ni fod yn siarad amdano yn agored;
* Pan fydd aelod o staff wedi bod i ffwrdd o’r gwaith yn sâl gyda straen sy’n gysylltiedig â gwaith (yn ystod eu habsenoldeb salwch neu fel rhan o’r cyfweliad dychwelyd i’r gwaith).
* Pan fyddwch chi’n credu bod unigolyn neu dîm yn debygol o fod yn dioddef straen sy’n gysylltiedig â gwaith;
* Yn fisol, yn flynyddol fel rhan o drafodaethau un-i-un neu ar unrhyw adeg y byddwch chi neu’ch aelod staff yn teimlo’r angen;

Ar ôl i chi ei llenwi, lluniwch gynllun/gynlluniau gweithredu gan ddefnyddio Rhan B o’r ffurflen hon gyda’ch aelod staff i fynd i’r afael ag unrhyw feysydd o bryder, ac adolygwch hyn yn rheolaidd. Dim ond sgôr o 3 ac uwch sydd angen eu hystyried yn y cynllun gweithredu. Cofiwch bod y Cynllun Gweithredu Lles hefyd yn declyn y gall yr aelod staff ei ddefnyddio os oes mwy na straen yn unig yn effeithio arnynt. Gall yr holl declynnau yma gefnogi’r gweithiwr i reoli ei iechyd meddwl a straen yn y gweithle.

Dyddiad cwblhau:

Enw’r Gweithiwr:

Enw’r Rheolwr:

Mae 0 yn dynodi nad yw’n achosi straen, mae 1 yn isel iawn, mae 5 yn uchel iawn.

Dylid cynnwys 3 ac uwch isod

| 1 | GOFYNION Y SWYDD | Ydw/Oes/Na  | Sgôr 1 i 5 | Sylwadau |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1A | Ydych chi’n teimlo y gallwch chi ddefnyddio eich sgiliau a’ch gwybodaeth yn eich gwaith? |   |   |   |
| 1B | A oes rhaid i chi weithio mwy na’ch oriau gwaith contract yn rheolaidd? |   |   |   |
| 1C | Ydych chi’n teimlo bod digon o adnoddau ar gael (amser, pobl ac offer) i’ch galluogi i wneud eich swydd?  |   |   |   |
| 1D | Ydych chi’n fodlon gydag unrhyw gyfrifoldebau sydd gennych chi, yn cynnwys eich cyfrifoldeb dros bobl eraill?  |   |   |   |
| 1E | A oes gennych chi gydbwysedd rhwng eich bywyd a gwaith?  |   |   |   |
| 1F | A oes rhaid i chi weithio o fewn terfynau amser tynn ac a oes modd eu cyflawni?  |   |   |   |

| 2 | CEFNOGAETH GAN REOLWR/PENNAETH A CHYDWEITHWYR  | Ydw/Oes/Na  | Sgôr 1 i 5 | Sylwadau |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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?  |   |   |   |
| 2B | Ydych chi’n fodlon gyda’ch sesiynau adolygu/sesiynau un-i-un a'r adborth gan eich Rheolwr/Pennaeth? |   |   |   |
| 2C | Ydych chi’n teimlo eich bod yn cael eich cefnogi yn y gwaith?  |   |   |   |
| 2D | Ydych chi’n credu y byddech chi’n cael eich trin â thrugaredd ac yn cael eich cefnogi petaech chi’n sôn am (neu eich bod yn absennol o’r gwaith yn sgil) anhwylder sy’n gysylltiedig â straen? |   |   |   |
| 2E | A oes yna rywun y gallwch chi drafod materion a phroblemau personol yn agored gyda nhw os ydych chi’n dymuno gwneud hynny? |   |   |   |

| 3 | EGLURDER SWYDD | Ydw/Na  | Sgôr 1 i 5 | Sylwadau |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3A | Ydych chi’n deall eich swydd yn llawn a beth y mae disgwyl i chi ei wneud? |   |   |   |
| 3B | Ydych chi’n hapus gyda lefel yr hyfforddiant rydych chi’n ei dderbyn ar gyfer eich swydd?  |   |   |   |
| 3C | Ydych chi’n deall pwysigrwydd eich gwaith a sut mae’n cyfrannu’n gyffredinol? |   |   |   |
| 3D | Ydych chi’n deall beth mae pawb arall yn eich adran/tîm fod i’w wneud?  |   |   |   |

| 4 | RHEOLAETH DROS SUT RYDYCH CHI’N GWEITHIO | Ydw/Oes/Gallaf/Na  | Sgôr 1 i 5 | Sylwadau |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4A | Ydych chi’n teimlo bod gennych chi ddigon o amrywiaeth yn y pethau rydych chi’n eu gwneud yn y gwaith? |   |   |   |
| 4B | Oes gennych chi rywfaint o reolaeth dros sut rydych chi’n gwneud eich tasgau gwaith? |   |   |   |
| 4C | Allwch chi gymryd amser i ffwrdd yn lle/amser hyblyg am yr oriau ychwanegol rydych wedi’u gweithio?  |   |   |   |
| 4D | Ydych chi’n teimlo bod y tasgau gwaith a roddir i chi yn cael eu trefnu a’u blaenoriaethu’n iawn? |   |   |   |
| 4E | Ydych chi’n gweithio oriau sydd yn amharu ar eich cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith?  |   |   |   |

| 5 | NEWID SEFYDLIADOL | Ydw/Na  | Sgôr 1 i 5 | Sylwadau |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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? |   |   |   |

| 6 | PERTHNASOEDD GWAITH  | Ydw/Na  | Sgôr 1 i 5 | Sylwadau |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6A | Ydych chi’n teimlo bod gennych chi berthnasoedd gwaith boddhaol gyda’ch rheolwr/cydweithiwr? |   |   |   |
| 6B | Ydych chi’n teimlo y gallwch chi gyfrannu’n gadarnhaol at eich adran/tîm?  |   |   |   |

# Rhan B - Cynllun GweithreduNodyn i Reolwyr:

Dylid llenwi’r cynllun gweithredu yma gyda’r gweithiwr ar ôl iddynt lenwi Rhan A ar gyfer sgôr 3 ac uwch.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rhif y pryder / disgrifiad | Sgôr (3+) | Beth fydd yn digwydd? | Pwy fydd yn gyfrifol am sicrhau bod hyn yn digwydd?  | Pryd fydd hyn yn digwydd?  | Dyddiad adolygu | Sgôr newydd |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |