



Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Ffynnu yn y Gwaith

CANLLAW I BOBL IFANC



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

CYFLWYNIAD

RYDYCH CHI WEDI CAEL SWYDD – LLONGYFARCHIADAU!

Mae eich taith i fyd gwaith newydd ddechrau a bydd yna ddigon o gyfleoedd i chi dyfu a llwyddo. Mae dechrau gweithio yn gyffrous, ond mae hefyd yn gallu teimlo fel newid mawr. Mae gan addysg ei strwythur ac mae'n gyfarwydd; mae gwaith yn gallu teimlo'n wahanol iawn ar y dechrau.

Datblygwyd y canllaw hwn gyda phobl ifanc a chyflogwyr i adlewyrchu'r profiadau a'r heriau go iawn y mae pobl sy'n dechrau gweithio heddiw yn eu hwynebu. Mae'n tynnu ar waith ymchwil, gweithdai ac arolygon i sicrhau bod y cyngor yn ymarferol, yn berthnasol, ac yn seiliedig ar brofiad bywyd.

¹ Nid pob person ifanc sydd â'r un mynediad at gyngor am yrfaedd a phrofiad gwaith – BDO UK, MAWRTH 2026

MAE TUA 60% O BOBL IFANC YN DWEUD NAD YDYN NHW'N TEIMLO'N BAROD AR GYFER BYD GWAITH¹. FELLY, OS YDYCH CHI'N TEIMLO'N ANSICR NEU FOD PETHAU'N ORMOD I CHI, MAE HYN YN RHYWBETH CYFFREDIN IAWN.

CYNNWYS

1	Dechrau gwaith	1
2	Deall diwylliant y gweithle	2
3	Gweithio gydag eraill	3
4	Lles yn y gwaith	6
5	Gwybod eich hawliau yn y gwaith	8
6	Datblygu gyrfa a hyder	9
7	Gair i gloi a diolchiadau	10

1

DECHRAU GWAITH

MAE SWYDDI 'LEFEL MYNEDIAD' WEDI'U CYNLLUNIO AR GYFER DYSGU

Efallai y byddwch chi'n:

- Cwblhau tasgau arferol neu ailadroddus
- Dysgu systemau newydd a allai deimlo'n ddryslyd ar y dechrau
- Adeiladu hyder drwy ymarfer
- Gofyn llawer o gwestiynau

**MEDDYLIWCH AM
Y CAM HWN FEL
SYLFAEN AR GYFER
EICH DYFODOL.**

PROFIADAU CYFFREDIN

Pan fyddwch chi'n dechrau gweithio, efallai y byddwch chi'n teimlo neu'n profi llawer o bethau, ond peidiwch â phoeni, nid chi fydd y cyntaf.

Efallai y byddwch chi'n teimlo fel hyn:

- **Eich bod yn cael eich llethu** – efallai y bydd eraill yn ymddangos yn hyderus, ond maen nhw'n dal i ddysgu hefyd
- **Ansicr am eich dyfodol** – mae eglurder yn aml yn dod gyda phrofiad
- **Nerfus ynglŷn â chyfathrebu ag eraill** – mae hyn yn gyffredin iawn
- **Mae arferion newydd yn her** – mae addasu'n cymryd amser
- **Ymwybodol o straen** – mae dysgu sut i reoli hyn yn rhan o fywyd gwaith

EICH RHESTR WIRIO YN YR WYTHNOS GYNTAF

- Cyflwynwch eich hun i'ch cyd-weithwyr
- Dysgwch y prif systemau a phrosesau
- Dysgwch am eich swydd a'ch cyfrifoldebau
- Gofynnwch am help os nad ydych chi'n siŵr am rywbeth
- Sylwch sut mae eich tîm yn gweithio



2

DEALL DIWYLLIANT Y GWEITHLE

DIWYLLIANT GWAITH, YN SYML, YW 'SUT MAE PETHAU'N CAEL EU GWNEUD' MEWN SEFYDLIAD.

Mae rhai agweddau yn amlwg, ond mae llawer yn llai amlwg:

- Ffyrdd o gyfathrebu
- Sut i ymddwyn mewn cyfarfod
- Sut mae adborth yn cael ei roi
- Disgwyliadau ynghylch gwaith ac ymddygiad

Gall y ffyrdd llai amlwg hyn o weithio gymryd amser i'w deall, ac mae hynny'n hollol normal. A does dim rhaid cael popeth yn iawn ar unwaith. Mae dysgu sut i lywio diwylliant gwaith yn broses, ac mae pob profiad yn eich helpu i feithrin y ddealltwriaeth honno.

AWGRYMIADAU AR GYFER DEALL Y DIWYLLIANT

- Ewch ati i arsylwi sut mae eraill yn gweithio ac yn ymwneud â'i gilydd
- Holwch gwestiynau syml fel: "Sut mae hyn fel arfer yn cael ei wneud?"
- Cofiwch fod yn agored i addasu i wahanol amgylcheddau
- Derbyniwch fod camgymeriadau yn rhan o'r broses o ddysgu



COFIWCH:
PO FWYAF Y BYDDWCH
CHI'N ARSYLWI,
YN GOFYN AC YN
MYFYRIO, Y MWYAF
HYDERUS AC
ABL Y BYDDWCH
CHI.

3

GWEITHIO GYDAG ERAILL

Mae meithrin perthnasoedd cadarnhaol a gweithio'n dda gydag eraill yn allweddol i ffynnu yn y gwaith. Mae perthnasoedd gwaith cryf yn gallu rhoi hwb i'ch hyder. Mae hefyd yn cefnogi eich lles ac yn eich helpu i dyfu yn eich gyrfa.

Mae llawer o weithwyr ifanc yn nodi eu bod yn teimlo'n unig neu'n ynysig yn y gwaith, yn enwedig mewn swyddi hybrid neu o bell. Mae eraill yn profi rhagdybiaethau neu stereoteipiau oherwydd eu hoedran neu ryw nodwedd arall. Mae meithrin perthnasoedd yn cymryd amser, ac mae'n normal os nad ydych chi'n teimlo'n hollol gartrefol ar unwaith.

COFIWCH:
FOD HYD YN OED Y
PETHAU BYCHAIN
YN GALLU HELPŲ I
GREU YMDEIMLAD
O GYSYLLTIAD.

CREU YMDEIMLAD O BERTHYN

Perthyn yw'r teimlad eich bod yn cael eich derbyn, eich gwerthfawrogi, a'ch bod yn gallu bod yn chi'ch hun yn y gwaith.

Dyw hyn ddim bob amser yn digwydd ar unwaith, ond mae yna ffyrdd i'w helpu i ddatblygu:

- Byddwch yn agored i gymryd rhan
- Dewch o hyd i ddiddordebau cyffredin neu dir cyffredin
- Cymerwch ran yng ngweithgareddau a thrafodaethau'r tîm
- Byddwch yn chi'ch hun – mewn ffordd ddilys a phroffesiynol

YN AML, MAE CYFLOGWYR SY'N BLAENORIAETHU CYDRADDOLDEB, AMRYWIAETH A CHYNNHWYSIANT YN CREU AMGYLCHEDDAU CRYFACH AR GYFER PERTHYN. OND MAE UNIGOLION YN ALLWEDDOL WRTH FFURFIO HYNNY HEFYD.

AWGRYMIADAU AR GYFER MEITHRIN PERTHNASOEDD

- Dywedwch helô a chymerwch ran mewn sgysiau byr
- Dangoswch ddiddordeb mewn eraill (holwch gwestiynau a chofiwch wrando)
- Byddwch yn ddibynadwy – mae pobl yn ymddiried mewn pobl sy'n dilyn tasg hyd at y diwedd
- Cynigiwch helpu pan allwch chi



DEALL ROLAU

Mae gan y rhan fwyaf o weithleoedd wahanol lefelau o gyfrifoldeb ac o wneud penderfyniadau:

- **Cymheiriaid** – cyd-weithwyr ar eich lefel chi
- **Rheolwyr** – yn goruchwyllo'r gwaith ac yn cefnogi timau
- **Staff uwch** – mwy o brofiad a chyfrifoldeb

MAE GWYBOD AM LEFELAU CYFRIFOLDEB YN EICH HELPU I DDEALL AT BWY I FYND ATO A SUT I GYFATHREBU.

MEITHRIN 'SGILIAU MEDDAL' GWERTHFAWR

Mae cymwysterau a sgiliau technegol yn gallu bod yn bwysig yn eich swydd. Ond mae cyflogwyr yn aml yn dweud, ar gyfer swyddi 'lefel mynediad', fod sut rydych chi'n gweithio gydag eraill yr un mor bwysig â'r hyn rydych chi'n ei wneud (os nad yn bwysicach).

Sgiliau fel cyfathrebu, gwaith tîm, a gwydnwch i heriau yw'r hyn sy'n aml yn gwneud y gwahaniaeth rhwng rhywun sydd ond yn gwneud y gwaith a rhywun sy'n ffynnu ynddo.

SGILIAU PWYSIG:

1. CYFATHREBU
2. GWAITH TÎM
3. GWYDNWCH

Cyfathrebu

Mae cyfathrebu da yn golygu bod yn glir ac yn barchus.

'Un i un':

- Siaradwch yn glir
- Cymerwch nodiadau os oes angen
- Oedwch a meddyliwch cyn ymateb

Cyfarfodydd:

- Cofiwch wrando'n weithredol
- Cyfrannwch pan allwch chi
- Holwch gwestiynau os nad yw rhywbeth yn glir

Gwaith tîm

Mae gwaith yn dod â phobl â gwahanol bersonoliaethau, profiadau a safbwyntiau at ei gilydd. Efallai eich bod chi'n gweithio ochr yn ochr â phobl rydych chi'n teimlo sy'n wahanol iawn i chi ond y bydd angen i chi gyd-dynnu â nhw.

Mae bod yn chwaraewr tîm da yn un o'r sgiliau mwyaf gwerthfawr y gallwch chi eu datblygu. Ond sut olwg sydd ar waith tîm da yn ymarferol?

- Byddwch yn ddibynadwy
- Parchwch wahanol safbwyntiau
- Rhannwch wybodaeth
- Cefnogwch eich cyd-weithwyr

Gofyn cwestiynau heb ofn

Mae gofyn cwestiynau yn dangos eich bod chi eisiau dysgu a gwneud y gwaith yn dda, felly peidiwch ag ofni gofyn. Mae peidio â gofyn cwestiynau yn gallu arafu eich cynnydd neu arwain at gamgymeriadau.

AWGRYMIADAU AR GYFER HOLI CWESTIYNAU:

- Byddwch yn benodol
- Dangoswch yr hyn rydych chi eisoes wedi rhoi cynnig arno
- Dewiswch foment dda



Ymdrin â heriau

1 GWRTHDARO

Ar ryw adeg, byddwch chi'n anghytuno â rhywun yn y gwaith. Mae hynny'n normal. Yr hyn sy'n bwysig yw sut rydych chi'n ei drin.

Pethau na ddylech chi eu gwneud

- Anwybyddu'r problem
- Hel clecs neu gwyno wrth eraill
- Gadael i rwystredigaeth gronni dros amser

Pethau y dylech chi eu gwneud:

- Cadw'n llonydd
- Canolbwyntio ar y mater
- Gwrando a dod o hyd i atebion

2 CAMGYMERIADAU

Mae pawb yn gwneud camgymeriadau yn y gwaith, hyd yn oed y bobl fwyaf profiadol. Y peth pwysicaf yw sut rydych chi'n ymateb.

- Byddwch yn onest
- Canolbwyntiwch ar ddatrys y problem
- Dysgwch ohono

3 ADBORTH

Cofiwch mai gwybodaeth yw adborth, nid ymosodiad personol. Fe ddylai eich helpu i ddatblygu fel gweithiwr.

Mae cyflogwyr da yn gallu rhoi adborth sy'n glir ac yn adeiladol, sy'n golygu eich bod chi'n gwybod yn union beth i weithio arno i wella.

- Gwrandewch â meddwl agored
- Holwch gwestiynau
- Defnyddiwch yr adborth i wella

**ADBORTH YW SUT
RYDYCH CHI'N DYSGU
AC YN GWELLA, OND
MAE'N GALLU TEIMLO'N
ANGHYFFORDDUS
I'W GLYWED.**

4

LLES YN Y GWAITH

ARFERION IACH

- Gosodwch ddisgwyliadau realistig – rydych chi'n dysgu
- Cofiwch gael seibiannau rheolaidd
- Byddwch yn drefnus
- Dylech gynnal trefn arferol

COFIWCH:
MAE GOFALU AM EICH
LLES YN HANFODOL
I GYNNAL EICH
PERFFORMIAD
A'CH MWYNHAD
YN Y GWAITH.

TEIMLO FEL FFUGIWR

Mae teimlo nad ydych chi'n perthyn yn gyffredin, yn enwedig ar y dechrau.

Ffyrdd o'i reoli:

- Cofiwch eich bod chi wedi cael eich cyflogi am reswm
- Cadwch gofnod o'ch cynnydd
- Siaradwch ag eraill
- Derbyniwch fod dysgu'n cymryd amser

RHEOLI EICH IECHYD MEDDWL A'CH LLES

At ei gilydd, mae gwaith yn wych i'n hiechyd corfforol a meddyliol. Mae'n gallu rhoi ymdeimlad o bwrpas, perthyn, cysylltiadau cymdeithasol, diogelwch ariannol, hunaniaeth, a chyflawniadau cadarnhaol inni. Ond, os cewch eich llethu, neu os byddwch chi'n teimlo dan straen, wedi'ch datgysylltu neu dan bwysau'n gyson, mae'r rhain yn gallu cael effaith negyddol ar eich iechyd meddwl a'ch lles.

Mae teimlo fel hyn am gyfnod hir yn gallu arwain at salwch a diffygriad (*burnout*).

AWGRYMIADAU AR GYFER IECHYD MEDDWL A LLES YN Y GWEITHLE:

- Caniatewch amser i orffwys ac ar gyfer gweithgareddau y tu allan i'r gwaith
- Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo am gefnogaeth
- Osgowch gymryd gormod ymlaen
- Gosodwch ffiniau clir
- Torrwch dasgau yn gamau llai
- Byddwch yn garedig i chi'ch hun ac eraill
- Symudwch eich corff yn rheolaidd, a chymerwch seibiannau yn yr awyr agored pan allwch chi



ARWYDDION Y GALLECH CHI FOD DAN STRAEN

- Teimlo'n llethol
- Trafferth canolbwyntio
- Trafferth ymlacio
- Newidiadau mewn cwsgr neu archwaeth

COFIWCH:
CANIATEWCH
AMSER I ORFFWYS
AC AR GYFER
GWEITHGAREDDAU
Y TU ALLAN
I'R GWAITH

Cefnogaeth yn y gwaith:

- **Polisi lles eich cyflogwr** – mae'n nodi'r camau y dylid eu cymryd
- **Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl** – cyd-weithwyr hyfforddedig y gallwch chi siarad â nhw
- **Rhaglenni Cymorth i Weithwyr (EAPs)** – cyngor a chwnsela cyfrinachol
- **Gwasanaethau iechyd galwedigaethol** – yn helpu i sicrhau eich bod chi'n ddiogel ac yn iach yn y gwaith
- **Gwybodaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Cymru Iach ar Waith**
- **Gwefan Hapus**
- **Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith**

DYSGWCH BETH MAE EICH GWAITH YN EI GYNNIG. CADWCH FANYLION Y PRIF GYSYLLTIADAU A MANTEISIWCH AR GYMORTH YN GYNNAR – PEIDIWCH AG AROS NES BOD PETHAU'N TEIMLO'N LLETHOL.

LLES ARIANNOL

Mae poeni am arian yn gallu effeithio ar sut rydych chi'n teimlo. Mae'n gallu ei gwneud hi'n anoddach canolbwyntio, gwneud penderfyniadau, a gofalu am eich lles.

Camau syml i roi cynnig arnyn nhw:

- Byddwch yn ymwybodol o faint o arian rydych chi'n ei ennill a'i wario
- Gwnewch gyllideb syml (cynlluniwch ble mae eich arian yn mynd)
- Ceisiwch arbed ychydig, hyd yn oed os yw'n swm bach
- Dewch i ddeall eich swydd (eich contract, oriau, a hawliau)

COFIWCH:
MAE CYMRYD CAMAU
BACH YN GALLU EICH
HELPU I DEIMLO'N
FWY MEWN
RHEOLAETH.

> Ewch i dudalennau gwe [llesiant ariannol](#) Cymru Iach ar Waith am gymorth.

5

GWYBOD EICH HAWLIAU YN Y GWAITH

Mae gennych chi hawl i gael eich trin yn deg ac i gael disgwyliadau clir.

Pan fyddwch chi'n dechrau gweithio, dylech chi gael:

- Contract neu delerau ysgrifenedig
- Manylion am eich cyflog, oriau a chyfrifoldebau

Ymhlith y prif hawliau mae:

- Gwaith teg
- Cyflog teg (isafswm cyflog)
- Seibiannau gorffwys a therfynau amser gweithio
- Gwyliau â thâl

DIOGELWCH RHAG GWAHANIAETHU

Ddylech chi ddim cael eich trin yn annheg oherwydd:

- Oedran
- Hil
- Anabledd
- Crefydd neu gred
- Rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol

COFIWCH:
OS YW RHYWBETH YN
TEIMLO'N ANGHYWIR,
CYMERWCH EF O
DDIFRIF A CHEISIWCH
GEFNOGAETH.

6

DATBLYGU GYRFA A HYDER

Mae datblygu gyrfa yn cymryd amser, ac rydych chi'n chwarae rhan weithredol yn ei llunio.

GOSOD NODAU

Dechreuwch yn syml:

- Pa sgiliau ydych chi eisiau eu meithrin?
- Pa waith ydych chi'n ei fwynhau?

Canolbwyntiwch ar nodau tymor byr fel:

- Dysgu rhywbeth newydd
- Cymryd cyfrifoldeb

CEISIO CYFLEOEDD

Efallai y bydd angen i chi ofyn am gyfleoedd datblygu:

- Hyfforddiant neu gyrsiau
- Tasgau neu brosiectau newydd
- Cysgodi cyd-weithwyr

COFIWCH:
MAE DANGOS
MENTER YN
DANGOS
CYMHELLIANT.

OLRHAIN CYNNYDD

Cadwch gofnod o:

- Gyflawniadau
- Adborth
- Sgiliau a ddatblygwyd

Mae hyn yn eich helpu i:

- Feithrin hyder
- Paratoi ar gyfer adolygiadau
- Dangos eich cynnydd

7

GAIR I GLOI A DIOLCHIADAU

Mae dechrau gweithio yn gallu teimlo'n ansicr, ond mae hefyd yn llawn cyfleoedd. Does dim rhaid i chi wybod popeth. Canolbwyntiwch ar ddysgu, meithrin perthnasoedd, a chymryd camau bach ymlaen.

> Am gyngor ac adnoddau pellach ewch i [dudalennau gwe gweithwyr ifanc yn y gweithle Cymru](#) lach ar Waith.

Hoffai Cymru lach ar Waith ddiolch i'r holl bobl ifanc, cyflogwyr a staff lechyd Cyhoeddus Cymru a gyfrannodd at y gweithdai a'r arolygon, y trafodaethau bord gron, a'r adolygiadau tystiolaeth a arweiniodd at gynhyrchu'r canllaw hwn. Heb eich mewnbwn chi, fydden ni ddim wedi cael cipolwg dilys ar yr heriau sy'n wynebu gweithwyr ifanc heddiw.



Rydyn ni hefyd am gydnabod gwaith RCS wrth gynnal y gweithdai a'r arolygon ac am gynhyrchu'r cynnwys ar gyfer y canllaw hwn.

**GYDAG AMSER, YMDRECH
A CHEFNOGAETH,
GALLWCH FFYNNU
YN Y GWAITH.**

Mae'r canllaw hon ar gael yn Saesneg hefyd.
This guide is also available in English.

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Caniateir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.