**Tasg Aseiniad yr Uned: Deall rheoli straen yn y gweithle**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rhif y Ganolfan:** | **Enw’r Ganolfan:** | |
| **Rhif Cofrestru’r Dysgwr:** | **Enw’r Dysgwr:** | |
| **TASG**  Mae'r dasg hon yn gofyn i chi ddangos eich gwybodaeth am straen yn y gweithle, sut i reoli straen a chefnogi eraill i leiafu straen.  **NODYN:**  *Efallai y dymunwch ateb mewn perthynas â sefydliad rydych yn gweithio ynddo. Os nad ydych yn gweithio mewn sefydliad ar hyn o bryd, yna gallwch gwblhau'r dasg hon mewn perthynas â sefydliad sy’n gyfarwydd i chi. Gallai hyn gynnwys profiad o weithio mewn swydd wirfoddol.*  *Dylech gynllunio i dreulio tua 5 awr yn ymchwilio i gyd-destun eich gweithle, gan baratoi ac ysgrifennu neu gyflwyno canlyniadau'r aseiniad hwn i’w hasesu. Yr awgrym am nifer y geiriau am yr aseiniad hwn yw 1000; awgrymir rhwng 800 a 1500 o eiriau.*  *Gwiriwch eich aseiniad yn ofalus cyn ei gyflwyno gan ddefnyddio'r meini prawf asesu.* | | |
| *Defnyddiwch yr is-benawdau isod wrth strwythuro eich aseiniad* | | Meini Prawf Asesu |
| **Rheoli straen**  Nodwch sefyllfa yn y gwaith lle rydych chi neu gydweithiwr wedi teimlo dan straen.  Esboniwch beth achosodd y straen hwn ac edrych ar ei effaith ar eich gweithle.  **Sylwer:** Os nad ydych chi na chydweithiwr wedi dioddef unrhyw straen, gallwch ddewis defnyddio profiad ffrind neu berthynas sydd wedi dioddef straen yn y gwaith, neu gallwch esbonio achosion ac effaith cyffredinol straen mewn sefydliadau.  Disgrifio sut byddech chi'n cydnabod straen ynoch chi hun chi ac aelodau eraill eich tîm ac esbonio un dechneg rheoli straen ymarferol y gallech ei defnyddio i oresgyn y straen hwn ynoch chi eich hun neu yn eich tîm. | | * Archwilio achosion ac effaith straen yn y sefydliad *(24 marc)* * Disgrifio symptomau straen ynoch chi eich hun ac eraill *(20 marc)* * Esbonio techneg rheoli straen ymarferol *(12 marc)* |
| **Cefnogi unigolion yn y tîm**  Amlinellwch gyfrifoldebau rheolwyr eich sefydliad mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn eich tîm, ac esbonio'n gryno sut y gallech ddefnyddio cwnsela, cynghori neu fentora i roi cymorth i unigolion.  **Sylwer**: Os ydych wedi cael profiad o ddefnyddio cwnsela, cynghori neu fentora, dylech ddisgrifio'r amgylchiadau. Fel arall, disgrifiwch yr amodau fyddai'n peri i chi wneud hynny. | | * Disgrifio cyfrifoldebau a gweithredoedd rheoli mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm *(20 marc)* * Esbonio sut a phryd i roi cyngor, mentora neu gynghori i gefnogi unigolion yn y gweithle *(24 marc)* |
| **Drwy gyflwyno rwy'n cadarnhau mai fy ngwaith i fy hun yw’r aseiniad hwn** | | |