|  |  |
| --- | --- |
| Teitl: | **Deall rheoli straen yn y gweithle**  |
| Lefel: | **3** |
| Gwerth credydau: | **1** |
| Oriau dysgu dan arweiniad yr uned | **7** |
| Canlyniadau dysgu (bydd y dysgwr yn) | Meini prawf asesu (mae’r dysgwr yn gallu) |
| 1. Gwybod sut i reoli straen yn y gweithle
 | 1.11.21.3 | Archwilio achosion ac effaith straen yn y sefydliadDisgrifio symptomau straen ynddynt eu hunain ac eraillEsbonio techneg rheoli straen ymarferol  |
| 1. Deall sut i gefnogi unigolion yn y tîm a lleiafu straen mewn eraill
 | 2.12.2 | Disgrifio cyfrifoldebau rheoli a gweithredoedd mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîmEsbonio sut a phryd i roi cyngor, mentora neu gwnsela i gefnogi unigolion yn y gweithle |
| **Gwybodaeth ychwanegol am yr uned** |  |
| Pwrpas a nod(au) yr uned | Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o reoli straen ynddynt eu hunain ac eraill fel sy'n ofynnol gan reolwr llinell cyntaf presennol neu ddarpar reolwr. |
| Manylion am y berthynas rhwng yr uned a safonau galwedigaethol cenedlaethol neu safonau proffesiynol neu gwricwla perthnasol (os yw'n briodol) | Yn cysylltu â Rheoli ac Arwain 2008 NOS: C6, D8 |
| Gofynion neu ganllawiau asesu a nodwyd gan sector neu gorff rheoleiddio (os ydynt yn briodol) |  |
| Cefnogaeth i'r uned gan gyngor sgiliau sector neu gorff priodol arall (os yw’n ofynnol) | Cyngor Gweinyddu (CfA) |
| Cywerthoedd a gytunwyd ar gyfer yr uned (os ydynt yn ofynnol) | M3.15 – Rheoli straen yn y gweithle |
| Lleoliad yr uned o fewn system gategoreiddio’r pwnc/sector | 15.3 – Rheoli Busnes |
| **Canllawiau Ychwanegol am yr Uned** |
| **Cynnwys Dangosol:** |
| 1 | * Achosion ac effeithiau straen yn y gwaith
* Symptomau straen ynddynt eu hunain ac mewn eraill
* Goblygiadau straen ar gyfer gweithgareddau/perthnasoedd gweithle ac i ffwrdd o'r gwaith
* Goblygiadau ac effeithiau straen i unigolion a sefydliadau
* Cyfrifoldebau rheoli mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith
* Technegau rheoli straen ymarferol syml
* Ffynonellau cymorth sydd ar gael i ddioddefwyr straen
* Technegau cynllunio ac adolygu gweithredu
 |
| 2 | * Diffiniadau o gwnsela, cynghori a mentora a phryd i ddefnyddio pob un ohonynt i gefnogi unigolion
* Egwyddorion cynghori
* Mentora, a'r cylch mentora
* Amrywiaeth o fecanweithiau cwnsela a chymorth sydd ar gael
* Goblygiadau cyfrinachedd
 |