|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | 1.1  1.2  1.3 | Archwilio achosion ac effaith straen yn y sefydliad  Disgrifio symptomau straen ynddynt eu hunain ac eraill  Esbonio techneg rheoli straen ymarferol |
| 1. Deall sut i gefnogi unigolion yn y tîm a lleiafu straen mewn eraill | | | 2.1  2.2 | Disgrifio cyfrifoldebau rheoli a gweithredoedd mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm  Esbonio 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 | | | |