

Cyrsiau i bob Cynrychiolydd Undeb

Medi 2019 – Gorffennaf 2020

Cynnwys

Croeso gan Martin	3
Canllaw ar Ryddhau gyda Thâl	5
Rhaglen y Cwrs Byr	12
Rhaglen y Cwrs Craidd	15
Manylion Cyswllt Cyrsiau	16
Rhestr o'r Cyrsiau	17
Sut Mae Gwneud Cais	24
Ffurflen Gais	25
Calendr Digwyddiadau	27
eNodiadau	29
Cydraddoldeb	31
Pecynnau Cymorth ac Adnoddau Defnyddiol	34

Tim Addysg TUC Cymru

Julie Cook

Swyddog Cenedlaethol

Marion Burke

Swyddog Polisi (Addysg)

Gavin Pearce

Swyddog Cymorth – Polisi ac Ymgyrchoedd

Rhianydd Williams

Swyddog Polisi ac Cydraddoldeb

TUC Cymru

1 Heol y Gadeirlan Caerdydd CF11 9SD

Ffôn: 029 2034 7010

E-bost: wtuc@tuc.org.uk

Croeso i ddysgu gyda TUC Cymru

Rydyn ni'n gwybod y gwahaniaeth mae cynrychiolydd undeb wedi'i hyfforddi yn gallu ei wneud i weithwyr. Mae cynrychiolwyr undebau'n gwneud yn siŵr fod gan bobl sy'n gweithio lais yn y gwaith.

Mae gweithleoedd trefnus, lle mae gweithwyr yn cymryd rhan mewn penderfyniadau:

- yn cynnig gwell cyfleoedd hyfforddi
- yn talu'n well
- ac yn fwy diogel a theg.

Mae Addysg Cyngres Undebau Llafur Cymru (TUC Cymru) yn darparu hyfforddiant o safon uchel i bob cynrychiolydd undeb yn y gweithle yng Nghymru. Caiff ein hyfforddiant ei ddarparu drwy ein darparwyr yng Ngholeg Gwent ac Addysg Oedolion Cymru.

Mae ein cyrsiau yn sicrhau bod gan gynrychiolwyr undebau

- y sgiliau,
- y wybodaeth
- a'r hyder

sydd eu hangen arnynt i barhau i wneud gwaith ardderchog. Ar ôl

llwyddo i gwblhau ein cyrsiau, bydd cynrychiolwyr yn cael credydau addysgol sy'n cael eu cydnabod yn genedlaethol.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys manylion am ein cyrsiau dros y flwyddyn sydd i ddod, ond os nad ydych yn gallu gweld cwrs sy'n gweddu i'ch anghenion neu fod gennych unrhyw ymholiadau, mae croeso i chi gysylltu ag aelod o Dîm Addysg TUC Cymru.

Yn gywir,

Martin Mansfield



Martin Mansfield
Ysgrifwr Cyffredinol
TUC Cymru

Anelu at lwyddo

Mae ein rhaglenni hyfforddi i gynrychiolwyr undeb wedi cael eu cynllunio i gynnig profiad addysgu gwych, beth bynnag yw eich rôl:

- stiward llawr gwaith
- cynrychiolydd yn y gweithle
- cynrychiolydd iechyd a diogelwch
- cynrychiolydd dysgu
- cynrychiolydd cydraddoldeb
- cynrychiolydd gwyrdd
- cynrychiolydd undeb llafur arall

Bydd hyfforddiant ar gael a fydd yn eich cyflenwi â'r sgiliau sydd eu hangen arnoch i wneud gwahaniaeth go iawn yn eich gweithle.

Cynhwysol a chroesawgar

Rydyn ni am i chi fanteisio i'r eithaf ar ein cyrsiau a theimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel, beth bynnag yw eich cefndir. Dyna pam ein bod wedi ymrwymo i driniaeth gyfartal, heb wahaniaethu ar sail rhyw, hil, anabled, cyfeiriadedd rhywiol nac oedran.

Ehangu'r dewis

Mae bywyd yn torri ar draws weithiau, felly os nad ydych yn gallu dod i gwrs ystafell ddosbarth, cysylltwch â ni ac fe wnawn ein gorau i helpu.

Tiwtoriaid TUC Cymru

Mae pawb yn gwybod pa mor bwysig yw tiwtor da. Undebwyr llafur profiadol yw ein holl diwtoriaid, sy'n deall rôl cynrychiolydd. Mae ein tiwtoriaid yn gwneud yn siŵr bod ganddynt y wybodaeth ddiweddaraf am bopeth sydd i'w wybod am faterion yn y gweithle. Felly, byddwch yn cael y profiad dysgu gorau gan bobl sy'n ei gwybod hi.



**Canllaw ar
ryddhau gyda
thâl**

Canllaw ar Ryddhau gyda Thâl

Mae bod yn gynrychiolydd undeb yn bwysig ac yn werth chweil, ond nid yw'n hawdd bob amser. Mae undebau, llywodraethau a chyflogwyr yn gwybod bod hyfforddi cynrychiolwyr yn hollbwysig. Dyna pam, ers 1979, mae'r gyfraith wedi rhoi hawl i gynrychiolwyr undeb gael amser cyfleuster. Mae hyn yn cynnwys amser o'r gwaith gyda thâl er mwyn mynd i gysiau hyfforddi TUC neu undebau. Os ydych chi:

- yn gynrychiolydd undeb yn y gweithle/yn stiward llawr gwaith
- yn gynrychiolydd iechyd a diogelwch undebau
- yn gynrychiolydd dysgu undebau

prif ffynonellau'r hawliau cyfreithiol hynny i amser cyfleuster yw:

- Deddf Undebau Llafur a Chysylltiadau Llafur 1992 (adran 168)
- Rheoliadau Cynrychiolwyr Diogelwch a Phwyllgorau Diogelwch 1977
- **Time off for Trade Union Duties and Activities**
Cod Ymarfer 3 ACAS. Ar gael yn http://bit.ly/ACAS_CoP3
- **Trade Union Representation in the Workplace**
Canllawiau ACAS. Ar gael yn <http://bit.ly/2t0O1tS>
- **Consulting Employees on Health**

and Safety

Canllaw'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a rheoliadau i Gynrychiolwyr Diogelwch. Ar gael yn <http://bit.ly/2nwng8p>

Cynrychiolwyr Undebau a Chynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch

Dylai Cynrychiolwyr Undebau a Chynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch ofyn i'w cyflogwyr am amser i ffwrdd gyda thâl yn gyntaf.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma:

- Cynrychiolwyr Undebau <http://bit.ly/UnionReps>
- Cynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch <http://bit.ly/SRSC1977>

Cynrychiolwyr Dysgu Undebau (CDU)

Yn ogystal â Chynrychiolwyr Undebau a Chynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch, mae gan Gynrychiolwyr Dysgu Undebau hawl i ryddhad gyda thâl i gwblhau eu hyfforddiant.

Cynrychiolwyr Arbenigol

Mae'r cynrychiolwyr hyn yn arbenigo mewn meysydd penodol.

Mae'r rhain yn gallu cynnwys:

- cynrychiolwyr cydraddoldeb
- cynrychiolwyr gwyrdd neu'r

- amgylchedd
- hyrwyddwyr anabled
- hyrwyddwyr iechyd meddwl
- hyrwyddwyr pensiynau

Mae deddfwriaeth yn darparu ar gyfer cynrychiolwyr arbenigol o ran amser o'r gwaith ar gyfer gweithgareddau undebau, ond nid ar gyfer hyfforddiant undebau'n benodol. Ond mae argymhellion hyfforddi yng nghanllaw ACAS, Trade Union Representation in the Workplace. Mae'r canllaw yn pwysleisio:

"... yn ymarferol, rhaid i bob cynrychiolydd undeb gael cymeradwyaethigymryd amser o'r gwaith er mwyn cyflawni eu dyletswyddau... ac mae angen rhywfaint o hyfforddiant arnynt o leiaf... hyd yn oed os

maidimondigyfathrebuârheolwyr a'u hetholwyr mae hynny."

Os ydych yn gynrychiolydd arbenigol ac yn cael trafferth cael cymeradwyaeth i gymryd amser o'r gwaith i fynychu hyfforddiant, dylech geisio cymorth gan eich uwch gynrychiolydd undeb (yn y gweithle) neu gan swyddog amser llawn yn eich undeb.

"Dwiwyrn mwynhaucyrsiauTUC Cymru. Mae pob un yn llawn gwybodaeth ac yn ddefnyddiol iawn. Dwi'n dysgu llawer o wybodaethnewyddacmae'nddacyfarfod cyd-aelodau o undebau llafur."

Cyfranogwr cwrs



Achrediad

Mae TUC Cymru yn achredu ei rhaglen. Mae'r Fframwaith Credydau a Chymwysterau yng Nghymru yn darparu cydnabyddiaeth genedlaethol glir o ansawdd cyrsiau a chyflawniadau cynrychiolwyr undebau.e

Llwybr Cynrychiolwyr Undebau

Cynrychiolwyr Undebau – Rhan 1

Fel cynrychiolydd undeb newydd yn y gweithle, mae'r cwrs hwn yn hanfodol. Byddwch yn dysgu:

- beth mae bod yn gynrychiolydd yn ei olygu
- sut mae cynrychioli eich aelodau'n effeithio
- sut mae codi materion cyfunol ac unigol gyda'ch cyflogwr.

Byddwch yn deall y rôl a'i chyfrifoldebau. Mae'r rhain yn cynnwys cydweithio ag aelodau a chynrychiolwyr undebau eraill, siarad ag aelodau a delio â'u problemau, recriwtio aelodau a'u helpu i gymryd rhan yn yr undeb, cwrrd â rheolwyr i drafod amrywiaeth o faterion yn y gwaith, a gwneud yn siŵr bod aelodau'n cael y wybodaeth ddiweddaraf.

Cynrychiolwyr Undebau – Rhan 2

Wedi cwblhau Cynrychiolwyr Undebau - Rhan 1, neu'r hyn sydd gyfwerth yn eich undeb? Yna hwn yw eich cam nesaf. Mae'r cwrs hwn yn edrych ar gyfraith cyflogaeth o safbwynt cynrychiolydd undeb yn y gweithle. Bydd yn eich cyflenwi â'r wybodaeth a'r hyder i ddefnyddio cyfraith cyflogaeth er mwyn gwella eich sgiliau bargeinio yn y gweithle. Nid yw wedi'i anelu at weithwyr cyfreithiol proffesiynol na manylion y dehongliad technegol o'r gyfraith. Bydd yn helpu cynrychiolwyr i ddeall cyrhaeddiad llawn y gyfraith sy'n effeithio ar bobl sy'n gweithio, gan gynnwys:

- amser cyfleuster
- cydraddoldeb
- diswyddo
- tribiwnlysoedd cyflogaeth
- colli swydd a TUPE
- ymysg eraill.

Diploma mewn Cyfraith Cyflogaeth

Os ydych chi wedi cwblhau Cynrychiolwyr Undebau – Rhan 1 a Rhan 2, neu'r hyn sydd gyfwerth yn eich undeb, ac yn dymuno gwella eich sgiliau a'ch gwybodaeth, dyma'r cwrs nesaf i chi. Bydd y Diploma mewn Cyfraith Cyflogaeth yn dysgu hanfodion cyfraith cyflogaeth i chi. Byddwch wedi cwblhau Cynrychiolwyr Undebau – Rhan 1 a Rhan 2, neu gysiau cyfwerth, ac efallai y gofynnir i chi ddod am gyfweiliad i asesu pa mor addas ydych cyn i chi ymuno â'r cwrs hwn. Byddwch yn dysgu am gyfraith gyfunol ac unigol, y pwysau a'r dylanwadau sy'n bodoli a sut mae hyn oll yn effeithio ar y gweithle a'r bobl rydych chi'n eu cynrychioli. Bydd y cwrs hwn yn helpu i ddatblygu eich sgiliau eiriolaeth ac ymchwil cyfreithiol. Byddwch hefyd yn ennill y sgiliau a'r wybodaeth a fydd yn eich helpu i symud ymlaen i ddysgu lefel uwch.

Llwybr Cynrychiolwyr Diogelwch

Iechyd a Diogelwch – Rhan 1

Fel cynrychiolydd Iechyd a Diogelwch undeb newydd ei benodi, mae hwn yn gwrs cyntaf hanfodol i chi. Byddwn yn eich helpu i ddeall eich rôl a'ch cyfrifoldebau fel cynrychiolydd Iechyd a Diogelwch undeb.

Byddwch yn edrych ar ddeddfwriaeth a safonau ym maes iechyd a diogelwch, rôl arolygiadau ac asesiadau risg. Bydd gennych gyfle hefyd i wneud y canlynol

- edrych ar bolisiâu iechyd a diogelwch eich gweithle chi
- dysgu sut mae datrys problemau iechyd a diogelwch
- dysgu sut mae delio â salwch ac afiechyd yn y gwaith

Bydd y cwrs hwn yn dysgu hanfodion iechyd a diogelwch i chi ac yn eich cyflenwi â'r sgiliau, y wybodaeth a'r hyder i gyflawni'r rôl yn effeithiol.

Iechyd a Diogelwch – Rhan 2

Dyma'r cwrs nesaf i chi. Ar ôl cwblhau Iechyd a Diogelwch – Rhan 1 TUC Cymru, mae'r cwrs hwn yn adeiladu ar yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu'n barod. Mae'r cwrs hwn yn helpu cynrychiolwyr i

- nodi, atal a rheoli risgiau
- adeiladu gweithle mwy diogel
- adeiladu gweithle iachach

Mae'n annog cynrychiolwyr i gynnwys aelodau mewn materion diogelwch drwy ddatblygu dull gweithredu cyfunol ar gyfer iechyd a diogelwch. Mae'n amlinellu'r ddeddfwriaeth a'r wybodaeth ddiweddaraf ym maes iechyd a diogelwch, gan alluogi cynrychiolwr i wneud gwahaniaeth go iawn yn y gweithle.

Diploma mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol

Bydd y Diploma poblogaidd hwn yn helpu cynrychiolwyr diogelwch profiadol i gynyddu eu dealltwriaeth o egwyddorion ac ymarfer iechyd a diogelwch. Fel rheol, bydd disgwyl fod cyfranogwyr wedi cwblhau Iechyd a Diogelwch – Rhan 1 a'r cwrs Camau Nesaf i Gynrychiolwyr Diogelwch, neu'r hyn sydd gyfwerth yn eu hundeb, ac efallai y gofynnir i chi ddod am gyfweiliad i asesu pa mor addas ydych cyn i chi ymuno â'r cwrs. Mae'r cwrs yn rhoi cyfle i ddysgwyr gwestiynu datblygiad a swyddogaeth deddfwriaeth iechyd a diogelwch, dysgu sut mae meithrin cyfundrefn undeb llafur ar gyfer iechyd a diogelwch a sut mae mynd i'r afael â rhai o'r problemau mae gweithwyr yn eu hwynebu ar hyn o bryd o ran iechyd, diogelwch, lles a'r amgylchedd. Byddwch hefyd yn ennill y sgiliau a'r wybodaeth a fydd yn eich helpu i symud ymlaen i ddysgu lefel uwch.

Llwybr Cynrychiolwyr Dysgu Undebau

Cynrychiolwyr Dysgu Undebau – Rhan 1

Os ydych yn Gynrychiolydd Dysgu Undeb newydd, mae'r cwrs hwn yn hanfodol. Bydd yn eich cyflenwi â'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen arnoch i fod yn Gynrychiolydd Dysgu Undeb effeithiol. Bydd y cwrs yn dysgu'r canlynol i chi:

- Rôl Cynrychiolydd Dysgu Undeb
- Agwedd undebau llafur at ddysgu a sgiliau yn y gweithle
- Sut mae hyrwyddo gwerth dysgu
- Sut mae nodi anghenion dysgu
- Sut mae cael gwared ar y rhwystrau sy'n atal dysgu

Cynrychiolwyr Dysgu Undebau - Rhan 2

Er mwyn parhau â'ch datblygiad fel ULR, byddwn yn cynnig **Trefnu i Hyrwyddo Dysgu a Dysgu yn y Gweithle a Chyrsiau Dau Ddiwrnod**, gweler y rhestr cyrsiau am ddyddiadau.

"Mae pob cwrs undeb llafur rydw i wedi bod iddo wedi bod yn ddiddorol ac yn llawn gwybodaeth. Mae'n dda gallu mynd yn ôl i'r gweithle a defnyddio'r hyn rydw i wedi'i ddysgu."

Cyfranogwr cwrs



Cyrsiau byr TUC Cymru

Cyrsiau Byr

Mae Addysg TUC Cymru yn cynnig cyfres o gyrsiau undydd neu ddeuddydd byr, wedi'u hachredu, i helpu cynrychiolwyr i gadw eu sgiliau a'u gwybodaeth yn gyfoes. Ymysg y cyrsiau byr sydd ar gael eleni mae Canser yn y Gweithle, Mynd i'r Afael â Bwlio, ac Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl. Mae TUC Cymru hefyd yn trefnu amrywiaeth o sesiynau briffio a diweddarau undydd (heb eu hachredu) i gynrychiolwyr (gweler tudalen 23) i'w helpu i gael y wybodaeth ddiweddaraf am faterion cyfoes.

Engbreiffiau o gyrsiau byr 1-2 ddiwrnod y gellir eu cynnal i undebau/ grwpiau cynrychiolwyr ar gais:

Sgiliau Cynrychiolwyr Undebau

- Cwynion a Disgyblu
- Sgiliau Trafod
- TUPE
- Y Menopos yn y Gweithle
- Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth yn y Gweithle
- Aflonyddu Rhywiol yn y Gweithle
- Trais Domestig
- Mynd i'r Afael â Bwlio yn y Gweithle
- Delio â Cholli Swyddi

Hyrwyddo Dysgu

- Ffrâm Ddringo i Gynrychiolwyr Dysgu Undebau
- Prentisiaethau
- Delio â Cholli Swyddi i Gynrychiolwyr Dysgu Undebau
- Ymwybyddiaeth o Ddyslecsia
- Cynrychiolwyr Dysgu Cymunedol
- Sgiliau Hanfodol

Iechyd a Diogelwch

- Cynrychiolwyr Gwyrdd (Undebau Llafur a'r Amgylchedd)
- Cyflwyniad i Reoli Sylweddau sy'n Beryglus i Iechyd
- Asesu Risg
- Codi a chario llwythi
- Anhwylderau Cyhyrysgerbydol
- Mynd i'r Afael â Straen yn y Gweithle
- Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl
- Canser yn y Gweithle
- Ymchwilio i Ddamweiniau
- Rheoli Straen i Gynrychiolwyr
- Rhyw ac Iechyd a Diogelwch
- Y Menopos yn y Gweithle

Cydraddoldeb

- Mynd i'r Afael â Hiliaeth
- Hyrwyddwyr Anabledd yn y Gwaith
- Gwrthsefyll y Dde Eithaf
- Dod Allan yn y Gwaith
- Y Menopos yn y Gweithle

Ymwybyddiaeth o'r Menopos yn y Gweithle

Mae tua 1 o bob 3 merch naill ai'n mynd drwy'r menopos ar hyn o bryd, neu wedi mynd drwyddo. Mae bron i hanner y gweithlu yng Nghymru yn ferched ac wrth i nifer y gweithwyr hŷn dyfu a thyfu, mae mwy o ferched o lawer yn gweithio drwy'r menopos a thu hwnt iddo erbyn hyn. Yn ddiweddar, fe wnaeth TUC Cymru gynnal arolwg mawr o tua 4,000 o bobl a oedd yn edrych ar y menopos fel mater yn y gweithle. Canfu'r arolwg fod llawer o ferched am weld newid yn y ffordd mae'r menopos yn cael ei drin yn y gwaith. Mae'r menopos yn fater allweddol i undebau llafur oherwydd ei fod yn fater pwysig o ran cydraddoldeb yn y gweithle, ac yn fater iechyd a diogelwch galwedigaethol.

Mae'r cwrs deuddydd hwn wedi'i gynllunio ar gyfer cynrychiolwyr undebau llafur, a'i nod yw codi ymwybyddiaeth o'r menopos fel mater yn y gweithle.

Mae'r cwrs hwn ar gyfer pob cynrychiolydd undeb, a'i nod yw:

- Codi ymwybyddiaeth o'r menopos a'r symptomau gall merched eu cael
- Helpu cynrychiolwyr i ystyried ffactorau yn y gweithle a allai gael effaith negyddol ar weithwyr sy'n mynd drwy'r menopos
- Ystyried arferion a'r amgylchedd yn y gweithle a allai beri risg i iechyd a diogelwch merched sy'n mynd drwy'r menopos a/neu y gellir ystyried eu bod yn gwahaniaethu yn erbyn gweithwyr sy'n mynd drwy'r menopos
- Ystyried yr arferion gorau i weithleoedd ac i undebau er mwyn mynd i'r afael â'r problemau mae gweithwyr sy'n mynd drwy'r menopos yn eu hwynebu yn y gweithle.

Mae dyddiadau a lleoliadau cyrsiau i'w gweld ar dudalennau 17 - 22.





Rhestr o Gyrsiau TUC Cymru a Manylion Cyswllt

Manylion Cyswllt ar gyfer Ymholiadau Cyrsiau a Chyflwyno Ffurflenni Cais

Ar gyfer cyrsiau sydd wedi'u rhestru yng Nghaerdydd, Maesteg, Pontypridd a Phort Talbot:

Cydlynnydd y Cyrsiau: Betty Mason
Ffôn: 01495 369869

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Ceisiadau i:

Terri Bishop
Astudiaethau Undebau Llafur Addysg
Oedolion Cymru
Y Ganolfan Arloesi
Festival Drive
Glyn Ebwy NP23 8XA

Ar gyfer cyrsiau sydd wedi'u rhestru yng Nghasnewydd:

Cydlynnydd y Cyrsiau: John James
Ffôn: 01633 466030 neu 07527 450276

E-bost: John.James@colegggwent.ac.uk

Ceisiadau i:

John James
Canolfan Astudiaethau Undebau Llafur
Coleg Gwent
Campws Dinas Casnewydd
Nash Road
Casnewydd NP19 4TS

Ar gyfer cyrsiau sydd wedi'u rhestru ym Mangor a Wrecsam:

Cydlynnydd y Cyrsiau: Betty Mason
Ffôn: 01248 363942

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Ceisiadau i:

Mair Owen
Astudiaethau Undebau Llafur
Addysg Oedolion Cymru
Bryn Menai
Ffordd Caergybi
Bangor LL57 2JA

Os oes gennych unrhyw ymholiadau eraill am y cyrsiau, neu os nad ydych yn gallu gweld y cwrs sydd ei angen arnoch, cysylltwch â Thîm Addysg TUC Cymru:

Ffôn: 029 2034 7010

E-bost: wtuceducation@tuc.org.uk

Gwasanaethau Addysg TUC Cymru
1 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9SD

CASNEWYDD

Ceisiadau i: John James

Canolfan Astudiaethau Undebau Llafur, Coleg Gwent, Campws Dinas Casnewydd, Nash Road, Casnewydd NP19 4TS

Ffôn: 01633 466030 or 07527 450276

E-bost: John.James@coleggwent.ac.uk

Lleoliad: Campws Dinas Casnewydd

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2019	Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Patrwm
Diploma mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol*	16 Medi	20 Gorff 2020	36 Llun
Diploma mewn Cyfraith Cyflogaeth*	18 Medi	22 Gorff 2020	36 Mercher
Iechyd a Diogelwch rhan	1 Hyd	10 Rhag	10 Mawrth
Y Menopos yn y Gweithle	3 Hyd	10 Hyd	2 Iau
Awtistiaeth yn y Gweithle	31 Hyd	7 Tach	2 Iau

Tymor y Gwanwyn 2020			
Cynrychiolwyr Undebau rhan 1	14 Ion	24 Maw	10 Mawrth
Cynrychiolwyr Dysgu Undebau rhan 1	23 Ion	13 Chwef	4 Iau
Iechyd a Diogelwch ar sail Rhyw	27 Chwef	26 Maw	4 Iau

Tymor yr Haf 2020			
Iechyd a Diogelwch rhan 2	28 Ebr	7 Gorff	10 Mawrth
Cynrychiolwyr Undebau rhan 2	30 Ebr	9 Gorff	10 Iau

* Rhan o gwrs 36 wythnos dros 3 tymor.

Sylwch fod nifer yr wythnosau a nodir uchod yn gallu cael eu hymestyn i gynnwys egwyliau ar gyfer gwyliu banc neu hanner tymor. Cysylltwch â Choleg Gwent am fwy o gyngor.

CAERDYDD

Ceisiadau i: Terri Bishop, Addysg Oedolion Cymru, Y Ganolfan Arloesi, Festival Drive, Glyn Ebwy NP23 8XA

Ffôn: 01495 369869

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Lleoliad: Caerdydd

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2019	Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Patrwm
Cynrychiolwyr Undebau rhan 1	9 Medi	11 Tach	10 Llun
Cynrychiolwyr Dysgu Undebau rhan 1	10 Medi	1 Hyd	4 Mawrth
Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth	3 Hyd	17 Hyd	3 Iau
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	13 Tach	20 Tach	2 Mercher
Aflonyddu Rhywiol yn y Gweithle	11 Hyd	18 Hyd	2 Gwener
Delio â Cholli Swyddi	8 Tach	15 Tach	2 Gwener

Tymor y Gwanwyn 2020			
Ymwybyddiaeth o'r Menopos	13 Ion	27 Ion	3 Llun
Trefnu i hyrwyddo dysgu	14 Ion	21 Ion	2 Mawrth
Damweiniau ac Ymchwilio	12 Maw	19 Maw	2 Iau
Sgiliau Trafod	10 Chwef	17 Chwef	2 Llun
Cynrychiolwyr Cydraddoldeb	21 Chwef	27 Maw	6 Gwener

Tymor yr Haf 2020			
Cynrychiolwyr Undebau rhan 2	21 Ebr	23 Meh	10 Mawrth
Asesiadau Risg	22 Ebr	29 Ebr	2 Mercher
Cwynion a Disgyblu	7 Mai	21 Mai	3 Iau
TUPE	11 Mai	18 Mai	2 Llun
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	5 Meh	12 Meh	2 Gwener

Sylwch fod nifer yr wythnosau a nodir uchod yn gallu cael eu hymestyn i gynnwys egwyliau ar gyfer gwyliu banc neu hanner tymor. Cysylltwch ag Addysg Oedolion Cymru am fwy o gyngor.

PORT TALBOT

Ceisiadau i: Terri Bishop, Addysg Oedolion Cymru, Y Ganolfan Arloesi, Festival Drive, Glyn Ebwy NP23 8XA

Ffôn: 01495 369869

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Lleoliad: Port Talbot; lleoliad i'w gadarnhau

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2019	Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Patrwm
Cynrychiolwyr Dysgu Undebau rhan 1	12 Medi	3 Hyd	4 Iau
Damweiniau ac Ymchwilio	15 Tach	22 Tach	2 Gwener

Tymor y Gwanwyn 2020			
Ymwybyddiaeth o Ddyslecsia	21 Chwef		1 Gwener
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	10 Ion	17 Ion	2 Gwener

Tymor yr Haf 2020			
Dysgu yn y gweithle a'r CDU	8 Mai	15 Mai	2 Gwener

"Ro'n i'n meddwl 'mod i'n gwybod
cryn dipyn cyn y cwrs hwn, ond dwi
wedi dysgu cymaint! Agoriad llygad."

Cyfranogwr cwrs

MAESTEG

Ceisiadau i: Terri Bishop, Addysg Oedolion Cymru, Y Ganolfan Arloesi, Festival Drive, Glyn Ebwy NP23 8XA

Ffôn: 01495 369869

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Lleoliad: Maesteg; lleoliad i'w gadarnhau

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2019	Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Patrwm
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	16 Medi	23 Medi	2 Llun
Sgiliau Trafod Sgiliau Trafod	9 Hyd	16 Hyd	2 Mercher
Mynd i'r Afael â Bwlio yn y Gweithle	8 Tach	15 Tach	2 Gwener

Tymor y Gwanwyn 2020			
Asesiadau Risg	14 Ion	21 Ion	2 Mawrth
Trais Domestig	8 Ion	15 Ion	2 Mercher

Tymor yr Haf 2020			
Codi a Chario	1 Mehefin		Llun
Ymwybyddiaeth o Ddementia	6 Mai		Mercher
Sgiliau Digidol	15 Mai	22 Mai	2 Gwener

PONTYPRIDD

Ceisiadau i: Terri Bishop, Addysg Oedolion Cymru, Y Ganolfan Arloesi, Festival Drive, Glyn Ebwy NP23 8XA

Ffôn: 01495 369869

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Lleoliad: Pontypridd; lleoliad i'w gadarnhau

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2019	Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Patrwm
Mynd i'r Afael â Bwlio	16 Medi	23 Medi	2 Llun

Tymor y Gwanwyn 2020			
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	16 Ion	23 Ion	2 Iau

Tymor yr Haf 2020			
Delio â Phroblemau Aelodau	8 Meh	15 Meh	2 Llun

Sylwch fod nifer yr wythnosau a nodir uchod yn gallu cael eu hymestyn i gynnwys egwyliau ar gyfer gwyliu banc neu hanner tymor. Cysylltwch ag Addysg Oedolion Cymru am fwy o gyngor.

BANGOR

Ceisiadau i: Mair Owen, Astudiaethau Undebau Llafur, Addysg Oedolion Cymru, Bryn Menai, Ffordd Caergybi, Bangor LL57 2JA

Ffôn: 01248 363942

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Lleoliad: Bangor

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2019	Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Patrwm
Cynrychiolwyr Undebau rhan 1	9 Medi	11 Tach	10 Llun
Cynrychiolwyr Dysgu Undebau rhan 1	10 Medi	1 Hyd	4 Mawrth
Iechyd a Diogelwch rhan 1	12 Medi	21 Tach	10 Iau
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	13 Tach	20 Tach	2 Mercher
Aflonyddu Rhywiol yn y Gweithle	11 Hyd	18 Hyd	2 Gwener
Delio â Cholli Swyddi	8 Tach	15 Tach	2 Gwener
Sgiliau Digidol	9 Hyd	16 Hyd	2 Mercher

Tymor y Gwanwyn 2020			
Ymwybyddiaeth o'r Menopos	13 Ion	27 Ion	3 Llun
Trefnu i Hyrwyddo Dysgu	14 Ion	21 Ion	2 Mawrth
Damweiniau ac Ymchwilio	12 Maw	19 Maw	2 Iau
Sgiliau Trafod	10 Chwef	17 Chwef	2 Llun
Cynrychiolwyr Cydraddoldeb	21 Chwef	27 Maw	6 Gwener

Tymor yr Haf 2020			
Cynrychiolwyr Undebau rhan 2	21 Ebr	23 Meh	10 Mawrth
TUPE	11 Mai	18 Mai	2 Llun
Asesiadau Risg	22 Ebr	29 Ebr	2 Mercher
Cwynion a Disgyblu	7 Mai	21 Mai	3 Iau
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	10 Gorff	17 Gorff	2 Gwener
Cynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch rhan 2	17 Ebr	3 Gorff	10 Gwener

Sylwch fod nifer yr wythnosau a nodir uchod yn gallu cael eu hymestyn i gynnwys egwyliau ar gyfer gwyliu banc neu hanner tymor. Cysylltwch ag Addysg Oedolion Cymru am fwy o gyngor.

WRECSAM

Ceisiadau i: Mair Owen, Astudiaethau Undebau Llafur, Addysg Oedolion Cymru, Bryn Menai, Ffordd Caergybi, Bangor LL57 2JA

Ffôn: 01248 363942

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Lleoliad: Swyddfa Addysg Oedolion Cymru, Wrecsam

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2019	Dyddiad dechrau	Dyddiad gorffen	Patrwm
Cynrychiolwyr Undebau rhan 1	9 Medi	11 Tach	10 Llun
Cynrychiolwyr Dysgu Undebau rhan 1	10 Medi	1 Hyd	4 Mawrth
Iechyd a Diogelwch rhan 1	12 Medi	21 Tach	10 Iau
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	13 Tach	20 Tach	2 Mercher
Aflonyddu Rhywiol yn y Gweithle	11 Hyd	18 Hyd	2 Gwener
Delio â Cholli Swyddi	8 Tach	15 Tach	2 Gwener
Sgiliau Digidol	9 Hyd	16 Hyd	2 Mercher

Tymor y Gwanwyn 2020			
Ymwybyddiaeth o'r Menopos	13 Ion	27 Ion	3 Llun
Dysgu yn y gweithle a'r CDU	14 Ion	21 Ion	2 Mawrth
Damweiniau ac Ymchwilio	12 Maw	19 Maw	2 Iau
Sgiliau Trafod	10 Chwef	17 Chwef	2 Llun
Cynrychiolwyr Cydraddoldeb	21 Chwef	27 Maw	6 Gwener

Tymor yr Haf 2020			
Cynrychiolwyr Undebau rhan 2	21 Ebr	23 Meh	10 Mawrth
TUPE	11 Mai	18 Mai	2 Llun
Asesiadau Risg	22 Ebr	29 Ebr	2 Mercher
Cwynion a Disgyblu	7 Mai	21 Mai	3 Iau
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	10 Gorff	17 Gorff	2 Gwener
Cynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch rhan 2	17 Ebr	3 Gorff	10 Gwener

Sylwch fod nifer yr wythnosau a nodir uchod yn gallu cael eu hymestyn i gynnwys egwylliau ar gyfer gwyliau banc neu hanner tymor. Cysylltwch ag Addysg Oedolion Cymru am fwy o gyngor.

Cyrsiau Diploma TUC Cymru ar y cyd ag Addysg Oedolion Cymru

Mae Addysg Oedolion Cymru yn cynnig y cyrsiau Diploma mewn lechyd a Diogelwch Galwedigaethol a'r Diploma mewn Cyfraith Cyflogaeth, ond nid ydynt yn cael eu hysbysebu ar hyn o bryd. Rhaid i hyn a hyn o bobl fod yn dymuno dilyn y cyrsiau er mwyn iddynt gael eu cynnal. Os ydych chi wedi cwblhau rhannau 1 a 2 Cynrychiolwyr Undebau neu lechyd a Diogelwch TUC Cymru, neu'r hyn sydd gyfwerth yn eich undeb, ac yn dymuno astudio ar gyfer y Diploma mewn lechyd a Diogelwch neu'r Diploma mewn Cyfraith Cyflogaeth, cysylltwch drwy'r manylion cyswllt isod i fynegi eich diddordeb.

Gogledd Cymru

At sylw: Mair Owen

Ffôn: 01248 363942

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

De Cymru

At sylw: Terri Bishop

Ffôn: 01495 369869

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales





Profiadau dysgu cynhwysol a hwylus:

Efallai y bydd amrywiaeth o wahanol ofynion dysgu gan gynrychiolwyr sy'n dilyn y cyrsiau, boed hynny oherwydd nad ydynt wedi bod mewn amgylcheddau dysgu ffurfiol ers peth amser, neu o ganlyniad i rwystrau sy'n gysylltiedig ag anabledd neu anawsterau llythrennedd a sgiliau eraill.

Ar ein cyrsiau, rydyn ni'n gwneud ein gorau i wneud yn siŵr bod pawb yn gallu cymryd rhan lawn ac elwa i'r graddau mwyaf posib ar yr hyfforddiant. Byddwn yn gwneud addasiadau rhesymol i'n lleoliadau, ein dulliau addysgu a'n deunyddiau er mwyn darparu ar gyfer cynrychiolwyr anabl. Gofynnwn i chi roi cymaint o rybudd â phosib i ni er mwyn i ni allu bodloni eich anghenion.

Gall yr anghenion hyn gynnwys cael deunyddiau neu ffurflenni wedi'u darparu cyn i'r cwrs ddechrau, a chael deunyddiau mewn print bras

neu fformatau gwahanol, cael cadair mae modd ei haddasu, mynediad cadeiriau olwyn, systemau dolen glywed, recordio dosbarthiadau neu ddod â chymorth cyfathrebu. Os ydych yn ansicr ynglŷn â sut brofiad fydd dod i un o'n cyrsiau, cofiwch achub ar y cyfle i siarad â staff yn eich canolfan astudiaethau undebau llafur neu yn TUC Cymru

Bydd cynrychiolwyr yn dod o nifer o wahanol gefndiroedd, gweithleoedd a chymunedau, ac rydym yn rhoi gwerth mawr ar yr amrywiaeth hon. Ein nod yw creu amgylchedd dysgu sy'n gyfeillgar, yn gadarnhaol, ac yn codi hyder pob dysgwr. Ni fyddwn yn goddef unrhyw fath o wahaniaethu, aflonyddu neu fwlio.

Sut mae gwneud cais

- Dewiswch gwrs addas o'r rhestr.
- Llenwch y ffurflen gais a gofyn i swyddog amser llawn neu gangen eich undeb ei chymeradwyo.
- Gofynnwch i'ch cyflogwr am ryddhad o'r gwaith gyda thâl er mwyn mynd i'r cwrs. Cofiwch ddilyn y gweithdrefnau y mae eich undeb a'ch cyflogwr wedi cytuno arnynt.
- Cyflwynwch y ffurflen cyn gynted â phosib i'r ganolfan astudiaethau undebau llafur sy'n gyfrifol am ddarparu eich cwrs.
- Gwnewch gais cyn gynted â phosib i roi digon o amser i'ch canolfan astudiaethau undebau llafur anfon cyfarwyddiadau ymuno llawn atoch.
- Nid oes ffioedd cwrs ar raglen Addysg TUC Cymru. Bydd rhaid i chi siarad â'ch cyflogwr neu eich undeb am gostau teithio a chostau cysylltiedig eraill.
- Os oes angen unrhyw gyngor arnoch ynghylch y cyrsiau, cysylltwch â Thîm Addysg TUC Cymru.

Rwyf yn dymuno gwneud cais am le ar y cwrs a restrir isod. Defnyddiwch
LYTHRENNAU BRAS

Teitl y cwrs

I'w gynnal yn

Dyddiad dechrau

Eich enw llawn

Cyfeiriad cartref

Cod post

Rhif ffôn yn ystod y dydd

Rhif ffôn symudol

Cyfeiriad e-bost

Undeb llafur

Rolau mewn undeb a gyflawnir

Cyrsiau TUC blaenorol

Eich swydd

Enw a chyfeiriad eich cyflogwr

Cod post

FFURFLEN GAIS

Ticiwch y blychau perthnasol

Dyddiad Geni

/

/

GwrywBenyw

Oes angen unrhywOesNac oes

gymorth ychwanegol arnoch i
gwblhau'r cwrs hwn? Os oes, rhowch fanylion isod

Ydych chi'n eich diffinio
eich hun fel anabl?YdwNac ydw

Oes gennych chi
anghenion o ran mynediad?OesNac oes

Bydd pob angen o ran mynediad yn cael ei fodloni lle bo hynny'n rhesymol ymarferol – gweler tudalen 36 am fwy o fanylion. Dylech roi gwybod i'r darparwr cwrs priodol am unrhyw anghenion penodol cyn gynted â phosib.

Rwyf yn aelod taledig llawn o fy undeb ac mae fy nghyflogwr wedi cytuno y gallaf ddod i'r cwrs hwn heb golli enillion.

Ydych chi'n fodlon cael cyfathrebiadau gan TUC Cymru yn y dyfodol am y canlynol:

Addysg a Hyfforddiant TUC Cymru

YdwNac ydw

Ymgyrchoedd TUC Cymru

YdwNac ydw

Ymgyrchoedd TUC?

YdwNac ydw

Llofnod yr ymgeisydd

Llofnod swyddog undeb amser llawn

Anfonwch y ffurflen gais hon i'r Ganolfan Astudiaethau Undebau Llafur sy'n rhedeg y cwrs hwn, nid at TUC.



CALENDR DIGWYDDIADAU 2019/20



- | | |
|-------|------------------------------|
| 10 | Diwrnod Rhyngwladol y Mudwyr |
| 18 | Diwrnod Mudwyr Rhyngwladol |
| 25-26 | Gwyliau Banc y Nadolig |

IONAWR 2020

- | | |
|----|---------------------------|
| 1 | Gŵyl y Banc |
| 27 | Diwrnod Cofio'r Holocaust |

CHWEFROR

- | | |
|-------|--|
| 11-17 | Wythnos Caru Undebau
Mis hanes LGBT |
|-------|--|

MAWRTH

- | | |
|-----|--|
| *** | Diweddariad i Gynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch |
| *** | Diweddariad Hanfodol i Gynrychiolwyr |

EBRILL

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| *** | Briff Cydraddoldeb TUC Cymru |
| 10 | Dydd Gwener y Groglith |
| 13 | Dydd Llun y Pasg |
| 28 | Diwrnod Coffa Gweithwyr Rhyngwladol |

MAI

- | | |
|-------|-------------------|
| 19-21 | Cyngres TUC Cymru |
| *** | Iechyd Meddwl |

*** = mae'r dyddiau yma i'w cadarnhau. Byddem yn e-bostio manylion y digwyddiadau pan fyddent wedi eu cadarnhau.

AWST

- | | |
|----|------------------|
| 26 | Gŵyl Banc yr Haf |
|----|------------------|

HYDREF

- | | |
|----|---|
| | Mis Hanes Pobl Dduon |
| 23 | Diweddariad i Gynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch
Sain Ffagan – Amgueddfa Werin Cymru, Caerdydd |
| 24 | Diweddariad Hanfodol i Gynrychiolwyr
Sain Ffagan – Amgueddfa Werin Cymru, Caerdydd |

TACHWEDD

- | | |
|-----|--|
| | Mis Anabledd y DU |
| *** | Cynhadledd Cynrychiolwyr Dysgu Undebau - De Cymru |
| *** | Cynhadledd Cynrychiolwyr Dysgu Undebau - Gogledd Cymru |
| 25 | Diwrnod Rhyngwladol Diddymu Trais yn Erbyn Merched |

- | | |
|-------|--|
| 14-15 | Ysgol yr Hydref i Fenywod Proffesiynol |
|-------|--|

RHAGFYR

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | Diwrnod HIV/AIDS y Byd |
| 3 | Diwrnod Rhyngwladol Hawliau Dynol |

Amser seibiant?

**Beth am fynd i
www.tucededucation.org.uk
a chymryd eNodyn?**



Mae'n anodd cadw eich bys ar y pwls o ran y prif faterion sy'n wynebu eich aelodau yn y gweithle. Dyna pam mae Addysg TUC wedi datblygu eNodiadau – adnodd cryno i'ch helpu chi i gadw eich bys ar y pwls o ran y prif faterion yn y gweithle.

Mae pob modiwl yn gymysgedd o destun, fideo a chwisiau. Byddwch yn ennill dealltwriaeth dda o'r pwnc, a hynny cyn i chi orffen eich paned bron! Yn ogystal â hynny, gallwch chi rannu safbwyntiau a syniadau â defnyddwyr eraill ar-lein.

Ewch i gofrestru yn www.tucededucation.org.uk i ddechrau defnyddio eNodiadau.

- Cefnogaeth Menopos yn y Gweithle
- Cefnogi Gweithwyr sy'n Cael eu Hechsbloetio
- Mudo

Rhai o'r eNodiadau

- Aflonyddu Rhywiol
- Amser Cyfleuster
- Y Ddeddf Undebau Llafur

Iechyd, diogelwch a lles

- Iechyd Meddwl yn y Gweithle
- Canser yn y Gweithle
- Iechyd a Diogelwch a Threfnu
- Ffit i Weithio

Cydraddoldeb

- Mudo: y Frwydr yn Erbyn Ecsbloetiaeth
- Gwahaniaethu ar sail Beichiogrwydd a Mamolaet
- Crefydd neu Gred
- Trais Domestig
- Cyfraith Cydraddoldeb

Adeiladu undebau

- Mynd i'r Afael â Chyflogaeth
- Fregus

- Cyngorau Gwaith Ewropeaidd
- Adeiladu Undeb Gryfach yn y Gweithle

Cyfraith cyflogaeth a hawliau yn y gwaith

- Prentisiaethau – Gwybod eich Hawliau
- Cefnogi Gweithwyr sy'n Cael eu Hechsbloetio

Dysgu drwy undeb

- Mantais Dysgu Drwy Undeb
- Cynrychiolwyr Dysgu Undebau: cyflwyniad
- Cymorth Iaith i Weithwyr
- Cefnogi Datblygiad Canol Oed
- Cymorth i Ddysgwyr
- Prentisiaethau – canllaw i gynrychiolwyr undebau...
- Bargeinio am Sgiliau

eNodyn NEWYDD: Gwrthsefyll y dde eithaf



Mae eithafiaeth ar y dde eithaf ar gynnydd, ar-lein ac all-lein, mewn gweithleoedd a chymunedau. Gall undebau a chynrychiolwyr undebau helpu i fynd i'r afael â'r materion hyn drwy undod, ymddiriedaeth, a siarad â phobl am eu pryderon.

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae cynnydd mawr wedi bod mewn ymosodiadau hiliol a gweithgarwch y dde eithaf ar draws y DU.

Mae ymgyrchwyr y dde eithaf wedi bod yn ymgasglu yn ein strydoedd ac ar-lein, gan geisio recriwtio mewn cymunedau sydd wedi dioddef blynyddoedd o esgeulustod, tanariannu a dad-ddiwydiannu. Ond dydyn nhw ddim yn cynrychioli'r bobl sy'n gweithio yn y DU.

Yn yr eNodyn hwn, gallwch ddysgu pwy yw'r dde eithaf a chael rhywfaint o awgrymiadau ymarferol ar sut mae ymgyrchu yn eu herbyn. Gallwch hefyd ymarfer ateb cwestiynau anodd gallech chi eu cael mewn sgysiau.

Ar gyfer pwy mae'r eNodyn hwn?

Mae'r eNodyn hwn ar gyfer

cynrychiolwyr undebau llafur sy'n dymuno dysgu am ffyrdd o wrthsefyll y dde eithaf yn eu gweithle a'u cymuned.

Sut bydd yr eNodyn o gymorth i mi?

Bydd yr eNodyn hwn yn:

- esbonio pwy yw'r dde eithaf a pham rydyn ni'n eu gwrthwynebu
- rhoi awgrymiadau ymarferol i chi ar sut mae ymgyrchu yn erbyn y dde eithaf
- gadael i chi ymarfer ateb cwestiynau anodd gallech chi eu cael.

Sut ydw i'n ei gwblhau?

Yr oll sydd ei angen arnoch yw dyfais symudol sy'n gallu cysylltu â'r rhyngwrdd (ffôn neu dabled) neu gyfrifiadur. Gallwch wneud cymaint ag y mynnoch bob tro rydych chi'n mewngofnodi – bydd eich cynnydd yn cael ei gadw bob amser. Y tro nesaf, byddwch yn gallu bwrw ymlaen o ble wnaethoch ei adael.

Sut mae dechrau arni?

Ewch i http://bit.ly/TUC_TFR

Cydraddoldeb TUC Cymru

TUC Cymru – Materion Cydraddoldeb

Mae TUC Cymru yn ymgychu dros weithleoedd mwy teg a chyfartal. Rydyn ni'n gweithio gydag undebau i ddarparu ymchwil, adnoddau a digwyddiadau defnyddiol i'w cynrychiolwyr a'u haelodau.

Mae undebau bob amser wedi bod ar flaen y gad o ran yr ymgyrch dros gydraddoldeb yn y gwaith, boed hynny drwy'r ymdrech dros gyflog cyfartal, mynd i'r afael â hiliaeth neu weithio am fynediad cyfartal at ddysgu a sgiliau. Mae TUC Cymru yn parhau â'r ymgyrch i greu Cymru sy'n fwy cyfartal.

Mae Gwasanaethau Addysg TUC Cymru yn cynnig rhaglen hyfforddi benodol i gynrychiolwyr cydraddoldeb, yn ogystal â chysiau hyfforddi sydd ar gael i bob cynrychiolydd ac sy'n canolbwyntio ar faterion fel:

- Namau anweledig
- Y menopos a'r gweithle
- Ymwybyddiaeth o ganser

- Ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
- Mynd i'r afael â hiliaeth

Pwyllgor Cydraddoldeb TUC Cymru

Mae TUC Cymru yn ethol y Pwyllgor Cydraddoldeb bob dwy flynedd yn ei chynghres ddwyflynyddol. Mae manylion yr aelodau etholedig presennol i'w gweld yn www.tuc.org.uk/cymru

Cysylltu

Os hoffech wybod mwy am ein gwaith ar gydraddoldeb, cysylltwch â Rhianydd Williams am fwy o wybodaeth.

E-bost: rwilliams@tuc.org.uk
Ffôn: 02920 347010

Colli Swyddi ac Ailhyfforddi

Mae tîm Gwasanaethau Dysgu TUC Cymru yn cynnig cymorth, cyngor ac arweiniad mewn cysylltiad â chyfleoedd hyfforddi a datblygu sgiliau i undebau llafur cydnabyddedig mewn gweithleoedd lle mae bygythiad o golli swyddi neu gau. Mae ein tîm staff bach yn meddu ar brofiad helaeth o weithio gydag undebau mewn sefyllfaoedd o golli swyddi.

Nod ein tîm arbenigol yw gwella'r amseroedd ymateb o ran cymorth os ydych wedi colli eich swydd, a hynny drwy gyflenwi swyddogion undebau a chynrychiolwyr yn y gweithle â'r holl wybodaeth berthnasol gan randdeiliaid, partneriaid ac asiantaethau cymorth fel Gyrfa Cymru, y Ganolfan Byd Gwaith a darparwyr lleol. Yr amcan yw darparu mynediad at y cymorth sydd ar gael o ran ailhyfforddi ac ailgyflogi.

Dylai unigolion sy'n wynebu'r perygl o golli eu swydd gael cymorth perthnasol, fel sgiliau chwilio am waith a chymorth i lunio CV, ac efallai y bydd angen cyrsiau magu hyder arnynt, neu gymorth o ran sgiliau hanfodol. Blaenoriaeth undebau llafur yn ystod sefyllfa o golli swyddi yw gwneud yn siŵr bod y lefel berthnasol o gymorth, hyfforddiant ac adnoddau ar gael i bob gweithiwr.

U n o flaenoriaethau TUC Cymru yw darparu gwybodaeth a hyfforddiant cywir ac arbenigol i swyddogion a chynrychiolwyr undebau, ac rydyn ni'n gallu cynnig cymorth mewn cysylltiad â'r canlynol:

- Cyngor ar ReAct a chyllid arall sydd ar gael er mwyn ailhyfforddi
- Cysylltu ag asiantaethau perthnasol fel Gyrfa Cymru, y Ganolfan Byd Gwaith a darparwyr lleol
- Gweithio gyda chyflogwyr i nodi'r ddarpariaeth hyfforddiant briodol
- Trafod rhyddhau ar gyfer hyfforddiant
- Cyfeirio gweithwyr yn y gweithle at hyfforddiant a chymorth priodol

ReAct:

Mae'r rhaglen hon gan Lywodraeth Cymru ar gael i hyfforddi/cynyddu sgiliau unigolyn sydd wedi colli ei swydd. Mae'n cael ei weinyddu mewn partneriaeth â Gyrfa Cymru ac yn cynnwys:

- Costau hyfforddi i ennill sgiliau newydd (hyd at uchafswm o £1500 i helpu i wella siawns unigolyn o ddychwelyd i'r gwaith).
- Cymhorthdal cyflog o hyd at £3000 dros gyfnod o 12 mis i gyflogwr os yw'n cyflogi gweithiwr sydd wedi colli ei swydd sy'n gymwys ar gyfer ReAct, a hynny am 25 awr neu fwy yr wythnos.
- Cymhorthdal cyflog o hyd at £1500 dros gyfnod o 12 mis i gyflogwr os yw'n cyflogi gweithiwr sydd wedi colli ei swydd am 16-24 awr yr wythnos.
- Ad-daliad o hyd at 50% o gostau'r hyfforddiant cymwys (hyd at uchafswm o £1000) sydd ei angen ar weithiwr i gyflawni ei swydd newydd.
- Cyngor ac arweiniad ar hunangyflogaeth.

neu

Pwysig: Dim ond hyd at ddiwedd 2019 mae'r wybodaeth uchod yn gywir. Bydd cymorth os ydych wedi colli eich swydd a rhaglen ReAct yn rhan o 'Cymru'n Gweithio' (sy'n debygol o fod ar waith o fis Ionawr 2020 ymlaen). Cymru'n Gweithio yw'r rhaglen gyflogadwyedd ehangach a fydd yn cynnwys yr holl gymorth cyflogadwyedd sy'n cael ei ariannu yng Nghymru. Felly, bydd yr arian a'r cymorth gwirioneddol sydd ar gael i bobl sydd mewn perygl o golli eu swydd yn dibynnu ar broses asesu unigol o hynny ymlaen.

Fel cynrychiolydd undeb, os oes angen unrhyw gyngor arnoch ynglŷn â cholli swyddi neu ailhyfforddi, cysylltwch â TUC Cymru ar 02920347010

Mae nifer o weithwyr yn cael salwch difrifol rywbyrd yn ystod eu bywydau. Efallai y bydd arnynt angen amser o'r gwaith, am fisoedd weithiau, i gael triniaeth neu i wella.

Ond, ar adegau, does dim triniaeth effeithiol. Yn yr achosion hynny, mae'r gweithiwr a'i deulu'n wynebu straen emosiynol enfawr, ofn, a phryderon ariannol o bosib. Gall y Siarter Afiechyd Marwol helpu i leddfu rhywfaint ar y straen hwnnw ac mae'n cyflwyno ffordd y cytunwyd arni i gyflogeion gael eu trin a'u cefnogi os ceir diagnosis o salwch terfynol.

Mae'r siarter yn rhoi dewis i unigolyn ynglŷn â sut mae ef am symud ymlaen yn y gwaith. Mewn rhai achosion, bydd unigolyn eisiau parhau i weithio cyn hired ag y gallai, ar gyfer sicrwydd ariannol neu am fod gweithio'n gallu tynnu meddwl rhywun oddi ar ei salwch. Mewn achosion eraill, gall unigolyn benderfynu nad yw'n dymuno gweithio mwyach ac y byddai'n well ganddo dreulio'r amser sydd ganddo ar ôl gyda'i deulu a'i ffrindiau, yn cael trefn ar bethau, neu'n gwneud beth bynnag a fynno. Beth bynnag fo dewis yr unigolyn, dylai allu disgwyl cael help a chymorth ei gyflogwr.

Mae llawer o gyflogwyr ledled Cymru wedi llofnodi'r Siarter Afiechyd Marwol eisoes, gan ddangos eu hymrwymiad i gefnogi staff pan mae arnynt ei angen fwyaf.

Mae awdurdodau lleol gan gynnwys Casnewydd, Caerdydd, Castell-nedd Port Talbot, Sir Gaerfyrddin a Chaeffili wedi ymrwymo, yn ogystal â chwmnïau fel Santander, grŵp The Co-operative a'r Post Brenhinol.

Gallwch edrych i weld a yw eich gweithle chi wedi llofnodi drwy fynd i www.dyingtowork.co.uk ac, os nad yw, mae'r wefan yn nodi sut gall eich undeb helpu i'ch gwarchod chi a'ch cydweithwyr.





Pecynnau Cymorth ac Adnoddau Defnyddiol i Gynrychiolwyr

Pecynnau Cymorth ac Adnoddau Defnyddiol i Gynrychiolwyr

Rydyn ni wedi bod yn gweithio'n galed yn cynhyrchu rhywfaint o becynnau cymorth ac adnoddau defnyddiol i'ch helpu chi yn eich rôl fel cynrychiolydd. Ar y tudalennau nesaf mae rhai o'r pecynnau cymorth ac adnoddau sy'n cael eu defnyddio fwyaf rheolaidd, ond gallwch gael gafael ar fwy drwy fynd i siop TUC yn www.tuc.org.uk

Iechyd a Diogelwch



Hazards at Work

Pumed argraffiad canllaw TUC ar iechyd a diogelwch yn gwaith. Mae'n cael ei ddefnyddio gan gynrychiolwyr, swyddogion, cyflogwyr, gweithwyr proffesiynol yn y maes a swyddogion gorfodi hyd yn oed. Mae'r llyfr hwn, sy'n 368 tudalen o hyd, yr un mor boblogaidd ag erioed. Wrth galon yr adnodd hynod werthfawr hwn mae adran 24 pennod ar y peryglon cyffredin ac achosion afiechydon yn y gwaith, a sut mae eu hasesu a'u hatal.

Mae'r llyfr hefyd yn cynnwys canllawiau'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a chanllawiau eraill, rhestrau gwirio helaeth, achosion astudiaeth ac adnoddau gwe.

<http://bit.ly/hazardsatwork>



Safety representatives and safety committees

Y Rheoliadau, y Codau Ymarfer a'r canllawiau sy'n ymwneud â Rheoliadau Cynrychiolwyr Diogelwch a Phwyllgorau Diogelwch 1977.

Mae'r llyfr hwn hefyd yn cynnwys yr holl ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch arall sy'n mynnu bod cyflogwyr yn ymgynghori â gweithwyr neu gynrychiolwyr iechyd.

<http://bit.ly/SRSC1977>



Your Health at Work

Mae'r llyfr hwn yn diweddar cyhoeddiad TUC o hanner cyntaf degawd 2000, Keeping Well at Work, yn gyfan gwbl. Mae'n ymwneud â'r risgiau corfforol a meddyliol mwyaf cyffredin yn y gwaith a sut gallwch fynd i'r afael â nhw.

Delfrydol i gynrychiolwyr a swyddogion sy'n rhoi cyngor i aelodau ac yn trafod â chyflogwyr.

Mae'r llawlyfr clawr meddal hwn, sy'n 240 tudalen o hyd, yn llyfr cyfeirio gwerthfawr ac yn adnodd 'rhaid ei gael' i bob undebwr llafur.

<http://bit.ly/HatWork>

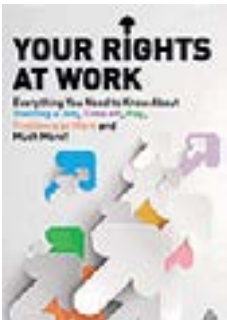


TUC Workplace Manual: Third Edition

Yn dilyn llwyddiant yr argraffiad cyntaf yn ôl yn 2012, mae TUC wedi diwygio'r llawlyfr poblogaidd hwn er mwyn cynnwys newidiadau cyfreithiol diweddar yng nghyfraith cyflogaeth a hawliau gweithwyr.

Mae'n werthfawr tu hwnt nid yn unig i stiwardiaid llawr gwaith, cynrychiolwyr cydraddoldeb, gwyrdd neu iechyd a diogelwch, ond hefyd i unrhyw un sy'n cynrychioli, yn cynghori neu'n rhoi cymorth i aelodau.

<http://bit.ly/WorkplaceManual>



Your Rights at Work

Cafodd y canllaw hwn ar hawliau cyfreithiol y gweithwyr a chyfrifoldebau'r cyflogwr, sy'n rhydd rhag jargon, ei ysgrifennu gan arbenigwyr cyflogaeth yn TUC.

Mae'r pumed argraffiad (2016) yn cynnwys gwybodaeth newydd am absenoldeb rhiant ac absenoldeb mabwysiadu, contractau dim oriau, a gweithdrefnau cwyno. Mae'r holl ddeunydd gwreiddiol, a oedd yn cynnwys contractau cyflogaeth, oriau gwaith, diswyddo, iechyd a diogelwch, bwllo, cyflogau a gwahaniaethu, wedi cael eu diweddarau.

'Bydd pob gweithiwr yn elwa ar daro golwg ar y canllaw syml hwn.' The Observer.

<http://bit.ly/TUCrightswork>

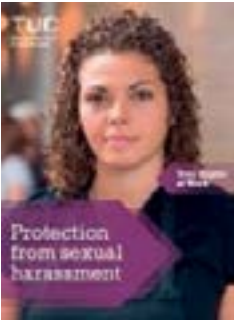


Working time, breaks and holidays - Know Your Rights booklet

The law relating to your working time is complicated. Some bad employers take advantage of this to deny staff their rights. Others may not understand what the law requires.

Step by step, this leaflet explains weekly hours limits and night working limits; and your rights to breaks, rest periods and paid holiday.

This publication is just a short guide, not a full statement of the law. If your rights are being ignored get advice from your trade union about taking action to enforce them. For further information on other rights at work, visit www.tuc.org.uk/know-your-rights



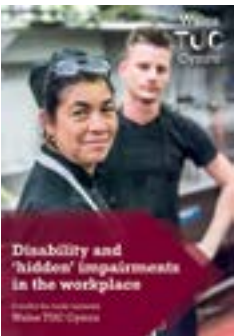
Protection from Sexual Harassment - Revised 2018

Nid oes ots am ba mor hir rydych chi wedi gweithio i'ch cyflogwr neu a ydych yn brentis, yn hyfforddai neu'n weithiwr asiantaeth – rydych chi wedi eich gwarchod rhag aflonyddu rhywiol yn y gweithle gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Mae'r llyfryn hwn yn disgrifio'r drosedd, ei heffaith a'r hawliau sydd gennych i frwydro'n ôl os yw'n digwydd.

<https://www.tuc.org.uk/publications/protection-sexual-harassment-revised-2018>

Equalities



Disability and 'hidden' Impairments in the Workplace

Pecyn cymorth i undebwyr llafur wedi'i ddatblygu gan TUC Cymru. Mae'n darparu gwybodaeth i helpu cynrychiolwyr a swyddogion undebau yng Nghymru i wella cydraddoldeb i bobl anabl yn y gweithle ac i gynrychioli aelodau anabl.

Ei nod yw helpu cynrychiolwyr i fynd i'r afael â phroblemau a rhwystrau yn y gweithle drwy ddarparu dulliau gweithredu a syniadau i'w helpu i wrthsefyll gwahaniaethu, yn ogystal ag enghreifftiau o arferion da.

<https://www.tuc.org.uk/cy/pecyn-cymorth-i-undebwyr-llafur-tuc-cymru>



Menopause in the workplace

Pecyn cymorth i undebwyr llafur wedi'i ddatblygu gan TUC Cymru. Mae'n darparu gwybodaeth i helpu cynrychiolwyr a swyddogion undebau yng Nghymru i gynrychioli aelodau y mae'r menopos yn effeithio arnynt.

Ei nod yw helpu cynrychiolwyr i adnabod a mynd i'r afael â'r materion yn y gweithle sy'n gallu gwaethygu symptomau merched. Mae'n darparu dulliau gweithredu a syniadau i helpu cynrychiolwyr undebau i ymgychu dros y materion iechyd a diogelwch a chydaddoldeb sy'n ymwneud â'r menopos.

<https://www.tuc.org.uk/cy/anabeddd-ac-amhariadau-cudd-yn-y-gweithle-pecyn-cymorth-i-undebwyr-llafur>



Autism awareness in the workplace

Nod y pecyn cymorth hwn yw darparu gwybodaeth i helpu swyddogion undebau a chynrychiolwyr yng Nghymru i gynrychioli aelodau ag awtistiaeth neu 'r rhai sydd â theulu agos ag awtistiaeth.

Bydd y pecyn cymorth yn helpu cynrychiolwyr i gydnabod y materion yn y gweithle a all effeithio ar bobl ag awtistiaeth a bydd yn rhoi 'r wybodaeth a 'r arweiniad sydd eu hangen arnynt i 'w helpu i fynd i 'r afael â 'r materion hynny. Mae hefyd yn adnodd ar gyfer cwrs E-nodyn a chwrs gweithle awtistiaeth TUC Cymru.

<https://www.tuc.org.uk/cy/ymwybyddiaeth-o-awtistiaeth-yn-y-gweithle>



Getting By and Getting On

Dogfen frifio i gynrychiolwyr a swyddogion i'w helpu i fargeinio a chreu ymgyrchoedd ar faterion sy'n bwysig i weithwyr ifanc, a hynny i wneud yn siŵr nad yw'r un person ifanc yn cael ei adael ar ôl a bod mudiad yr undebau'n ffynnu.

<https://www.tuc.org.uk/publications/getting-and-getting>



Tackling Racism: a TUC Workbook

Mae'r llyfr hwn yn adnodd i helpu cynrychiolwyr undebau i wrthsefyll hiliaeth yn gadarn ac i hyrwyddo cydraddoldeb hiliol yn y gweithle.

Wedi'i gynhyrchu'n wreiddiol yn 2000, cafodd yr argraffiad hwn ei gyhoeddi yn 2011, ond mae'n dal yn llyfr gwaith defnyddiol.

<https://www.tuc.org.uk/publications/tackling-racism-tuc-workbook>

Cael y diweddardaf

Mae TUC Cymru wrthi'n datblygu adnoddau, pecynnau cymorth a chanllawiau newydd i gynrychiolwyr undebau. Ymysg yr adnoddau sy'n cael eu datblygu/ailddylunio mae:

- Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl
- Pecynnau Cymorth Stori Sydyn i Gynrychiolwyr Dysgu Undebau
- Pecyn Cymorth i Ofalwyr

Cofiwch daro golwg ar ein gwefan – www.tuc.org.uk/cymru i gael y wybodaeth ddiweddardaf.

Cael y diweddaraf am TUC Cymru

Rydyn ni wedi bod yn gweithio'n galed y tu ôl i'r llenni yn ail-ddylunio ein hymddangosiad, ein gwefan a'n dull o gyfathrebu â chi. Nawr gallwch gael y diweddaraf amdanom drwy nifer o sianeli. Dim ots os yw'n well gennych e-bost, gwefan draddodiadol neu gyfryngau cymdeithasol, mae gennym ffordd i chi gael y diweddaraf amdanom neu i ddilyn ein gweithgareddau.



Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad:

- Ar-lein: www.tuc.org.uk/cymru
- E-bost: wtuc@tuc.org.uk
- Ffôn: 02920 34 7010

Neu gallwch ein dilyn ar un o'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol.



@WalesTUCCymru



@WalesTUC



@WalesTUC



@WalesTUCCymru

**Doedd Catherine
ddim yn siŵr sut
i drafod iselder ei
chydweithiwr.**

Er mwyn dof anifail gwyllt,
byddai bod yn ddofwr llewod
yn helpu, ond dim ond siarad
mae Mark eisiau ei wneud.

**Catherine was unsure
how to discuss her
colleague's depression.**

For training a wild beast,
being a lion tamer would help,
but Mark just wants to talk.



Cynnwys eich sefydliad

Mae cannoedd o sefydliadau eisoes yn camu ymlaen i herio'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechedd meddwl. Dangos ymrwymiad eich sefydliad i herio'r stigma drwy lofnodi ein haddewid sefydliadol.

Cewch wybod mwy yma: bit.ly/aincaddewid

Get your organisation involved

Hundreds of organisations are already stepping up to challenge mental health stigma. Demonstrate your organisation's commitment to challenging stigma by signing our organisational pledge.

Find out more here: bit.ly/ttcwpledge

© 2016 National Alliance for Mental Health Wales

amser i newid
Cymru

timetochangewales.org.uk



Let's end mental health discrimination

time to change
Wales



www.mind.org.uk/work
trainingwales@mind.org.uk
029 2039 5123

40% of employers say the number of
your colleagues off sick because
of stress increased last year.

What do you do when one of your members
says they can't cope?

Sign up now for free webinars and practical
guides, information and training.

Mind is a registered charity - No. 219830

 **mind Cymru**
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

© 2019 Wales TUC Cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn Saesneg hefyd.

Mae'n bosib darparu pob cyhoeddiad TUC ar gyfer darllenwyr dyslecsig neu rai sydd â nam ar eu golwg mewn fformat y cytunir arno, a hynny am ddim cost ychwanegol.

Dyluniwyd a chyhoeddwyd gan Wasanaeth
Addysg TUC Cymru
1 Heol y Gadeirlan
Caerdydd CF11 9SD

Cyswllt: Gavin Pearce

E: wtuc@tuc.org.uk
Ff: 02920 34 7010

Argraffwyd ar bapur wedi'i ailgylchu



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government