

Cyrsiau i bob cynrychiolydd undeb

**Medi 2020 –
Gorffennaf 2021**

Cynnwys

Croeso gan Shavanah	3
Canllaw ar ryddhau gyda thâl	6
Cod ymddygiad	9
Llwybrau dysgu	11
Rhestr o'r cyrsiau	17
Sut mae gwneud cais	20
eNodiadau, gweminarau a mwy	24
Cydraddoldeb	26
Colli swyddi ac ailhyfforddi	27
Pecynnau cymorth ac adnoddau defnyddiol	30

Tîm Addysg TUC Cymru

Julie Cook

Swyddog Cenedlaethol

Marion Burke

Swyddog Polisi (Addysg)

Gavin Pearce

Swyddog Cymorth – Polisi ac Ymgyrchoedd

TUC Cymru

1 Cathedral Road

Caerdydd CF11 9SD

Ffôn: 029 2034 7010

E-bost: wtuc@tuc.org.uk

Croeso i raglen ddysgu 2020-21 TUC Cymru

Cynrychiolwyr ac ymgyrchwyr undebau llafur yw ein hadnodd mwyaf gwerthfawr a phwysig wrth helpu i adeiladu, i dyfu ac i ennill yn ein mudiad undebau. Mae mudiad undebau llafur balch gyda 400,000 o aelodau dim ond yng Nghymru yn dangos i ni bod gweithwyr yn deall bod angen i'w lleisiau gael eu clywed, a'u bod yn cael eu trin fel partneriaid cymdeithasol cyfartal ym mhob penderfyniad a wneir gan gyflogwyr sy'n effeithio arnynt yn y gweithle.

Mae cynrychiolwyr undeb yn gwneud yn siŵr bod gennym weithleoedd trefnus, diogel a chryf sy'n darparu gwaith teg, a chyflog cyfartal a gwell i bawb.

Mae cefnogi a hyfforddi cynrychiolwyr drwy raglenni addysg a dysgu undeb llafur yn un o swyddogaethau craidd gwaith TUC Cymru.

Mae Addysg TUC Cymru yn darparu hyfforddiant o safon uchel i bob ymgyrchydd a chynrychiolydd undeb yn y gweithle yng Nghymru. Mae ein hyfforddiant yn cael ei gyflenwi drwy ein darparwyr yng Ngholeg Gwent ac Addysg Oedolion Cymru.

Beth bynnag yw eich profiad, rydyn ni'n cynnig amrywiaeth eang o gyrsiau sy'n cynnig cyfleoedd hyfforddi i gynrychiolwyr newydd eu hethol a chynrychiolwyr profiadol.

Mae ein cyrsiau yn sicrhau bod gan gynrychiolwyr undebau:

- 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 rhoi manylion am ein cyrsiau ar gyfer y flwyddyn gyfan i ddod ond os nad ydych chi'n gallu dod o hyd i gwrs addas i'ch anghenion, neu os oes gennych chi unrhyw ymholiadau, mae croeso i chi gysylltu ag aelod o dîm addysg TUC Cymru.



Mewn undod

Shavanah Taj
Ysgrifennydd 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:

- cynrychiolydd undeb
- cynrychiolydd iechyd a diogelwch
- cynrychiolydd dysgu
- cynrychiolydd cydraddoldeb
- cynrychiolydd amgylcheddol
- cynrychiolydd undeb llafur arall

Bydd hyfforddiant ar gael a fydd yn darparu'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, anabledd, cyfeiriadedd rhywiol, crefydd/cred nac oedran.

Ehangu'r dewis

Mae bywyd yn mynd yn y ffordd weithiau, felly os nad ydych yn gallu dod i gwrs, cysylltwch â ni ac fe wnawn ein gorau i helpu.

Tiwtoriaid TUC Cymru

Mae pawb yn gwybod pa mor bwysig yw tiwtor da. Mae ein holl diwtoriaid yn undebwyr llafur profiadol sy'n deall rôl cynrychiolydd. Mae ein tiwtoriaid yn gwneud yn siŵr bod ganddynt y wybodaeth ddiweddaraf am faterion yn ymwneud â'r gweithle, felly byddwch yn cael y profiad dysgu gorau gan y bobl sy'n deall eu stwff.



**Canllaw ar
ryddhau gyda
thâl**

Canllaw ar ryddhau gyda thâl

Mae bod yn gynrychiolydd undeb yn bwysig ac yn rhoi boddhad, ond nid yw'n hawdd bob amser. Mae undebau, llywodraethau a chyflogwyr yn gwybod bod hyfforddi cynrychiolwyr yn hollbwysig.

Dyna pam 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 gyrsiau hyfforddi TUC neu undebau. Os ydych chi:

- yn gynrychiolydd undeb
- yn gynrychiolydd iechyd a diogelwch undebau
- yn gynrychiolydd dysgu undebau

Cynrychiolwyr Undebau a Chynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch

Dylai Cynrychiolwyr Undebau a Chynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch ofyn i'w cyflogwr am amser o'r gwaith gyda thâl yn y lle cyntaf.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma:

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



Dyma ffynonellau'r hawliau cyfreithiol i amser cyfleuster:

- Deddf Undebau Llafur a Chysylltiadau Llafur 1992 (adran 168)
- Rheoliadau Cynrychiolwyr Diogelwch a Phwyllgorau Diogelwch 1977
<http://bit.ly/SRSCregs77>
- 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/UnionRep>

Os ydych chi'n cael trafferth cael cymeradwyaeth i gymryd amser o'r gwaith i fynychu hyfforddiant, dylech geisio cymorth gan eich gynrychiolydd undeb profiadol neu gan swyddog amser llawn yn eich undeb.

Cynrychiolwyr Dysgu Undebau (ULR)

Yn ogystal â Chynrychiolwyr Undebau a Chynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch, mae gan Gynrychiolwyr Dysgu Undebau hawl i ryddhad gyda thâl;

- i gwblhau eu hyfforddiant
- i ddarparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad i gyd-weithwyr ar ddysgu a sgiliau, a chamu ymlaen yn y gwaith
- i hyrwyddo dysgu a sgiliau yn y gweithle
- i weithio gyda chyflogwyr i ddatblygu a gwella polisiau ac arferion yn y gweithle o ran dysgu a sgiliau
- i wella mynediad i hyfforddiant ac i godi ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud â dysgu yn y gweithle
- i weithio gyda darparwyr a rhanddeiliaid perthnasol eraill i ddatblygu rhaglenni dysgu yn y gweithle

Cynrychiolwyr Arbenigol

Mae'r cynrychiolwyr hyn yn arbenigo mewn meysydd penodol. Mae'r rhain yn gallu cynnwys:

- cynrychiolwyr cydraddoldeb
- cynrychiolwyr amgylcheddol
- pencampwyr anabled
- pencampwyr iechyd meddwl
- pencampwyr pensïynau

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*.

Rhyddhau ar gyfer dysgu ar-lein

Mae ein cyrsiau dysgu ar-lein nawr ar waith fel mesur dros dro gan nad ydyn ni'n gallu cynnig cyrsiau yn yr ystafell ddosbarth oherwydd rheolau cadw pellter cymdeithasol Covid-19 a chanllawiau Llywodraeth Cymru.

Bydd hyn yn cael ei adolygu'n gyson a chyn gynted ag y gallwn ddychwelyd i amgylchedd yr ystafell ddosbarth yn ddiogel byddwn ni'n gwneud hynny.

Yn y cyfamser, bydd angen i gynrychiolwyr sydd eisiau gwneud ein cyrsiau ar-lein gael caniatâd rhyddhau fel y byddech chi pe bae chi'n mynd i fynychu cwrs mewn ystafell ddosbarth.

Mae'r cyrsiau'n cael eu cynnig ar lein er mwyn sicrhau mynediad hwylus ac er mwyn i chi allu dechrau neu barhau â'ch taith ddysgu. Mae'r cyrsiau ar-lein yn cael eu harwain gan diwtoriaid a byddan nhw'n eich helpu ar eich taith ddysgu.

Ni ddylai dysgu ar-lein ddisodli cael eich rhyddhau â thâl o'r gwaith. Mae'r gyfraith yn dal yn berthnasol, p'un ai ydy dysgu'n digwydd yn y gwaith neu o'r gwaith. Gallai fod yn fwy hwylus i gynrychiolwyr a chyflogwyr bod y dysgu'n digwydd yn y gwaith.

Ond bydd angen neilltuo amser i gynrychiolwyr gwblhau eu haddysg yn y gwaith.

Gallwch chi ddefnyddio'r [eNodyn Amser Cyfleuster](#) i'ch helpu chi i ddeall beth mae canllawiau ACAS yn ei gynnig.

Cod ymddygiad

Mae'r TUC wedi ymrwymo i drefnu gweithgareddau y gall pawb gymryd rhan ynddyn nhw mewn amgylchedd cynhwysol, parchus a diogel.



Dydy'r TUC ddim yn goddef unrhyw fath o aflonyddu, gan gynnwys aflonyddu rhywiol. Ni fydd ymddygiad neu sylwadau ymosodol, bygythiol, amharchus neu annerbyniol yn cael eu goddef.



Mae hyn yn cefnogi'r ymrwymiad a nodir yn rheolau'r TUC i hyrwyddo cydraddoldeb i bawb ac i gael gwared ar bob math o aflonyddu, gan gynnwys aflonyddu rhywiol, rhagfarn a gwahaniaethu annheg.



Mae'r polisi hwn yn berthnasol i bob agwedd ar gyfathrebu mewn digwyddiad neu mewn cysylltiad â digwyddiad, gan gynnwys negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol.

Os hoffech chi godi unrhyw bryderon ynglŷn ag ymddygiad, yna cysylltwch â ni drwy e-bost: wtuc@tuc.org.uk



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.

Llwybr Cynrychiolwyr Undebau

Cynrychiolwyr Undebau – Rhan 1

Os ydych chi'n gynrychiolydd undeb newydd, mae'r cwrs hwn yn hanfodol. Byddwch yn dysgu:

- beth mae bod yn gynrychiolydd yn ei olygu,
- sut mae cynrychioli eich aelodau'n effeithiol,
- 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, cwrdd 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

Os ydych chi wedi cwblhau 'Cynrychiolwyr

Undebau – Rhan 1', neu'r hyn sydd gyfwerth yn

eich undeb, bydd y cwrs hwn yn eich helpu i gamu

ymlaen yn eich rôl undeb llafur. Mae'r cwrs yn

ymdrin â'r canlynol:

- Rolau arwain yn y strwythur cangen, h.y. Cadeirydd, Ysgrifennydd a Thrysorydd,
- sut mae undeb llafur yn gwneud penderfyniadau a sut gallwch ddylanwadu ar ei bolisiâu,

→ cynnal trafodaethau effeithiol,

→ trefnu ymgyrchoedd llwyddiannus.

Yr amddiffyniad gorau yn y gweithle yw undebau

llafur trefnus, ond mae deall beth yw ein hawliau

a sut mae gwneud y defnydd gorau ohonynt yn

hanfodol i'ch rôl. Byddwch yn dysgu am y canlynol:

- Contractau cyflogaeth
- Diswyddo teg ac annheg
- Cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Gweithredu diwydiannol

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, y Diploma mewn Cyfraith Cyflogaeth

yw'r cwrs nesaf i chi. Byddwch yn dysgu am sut mae cyfraith cyflogaeth yn newid, hawliau unigol

a deddfwriaeth cydfargeinio, a sut mae hyn oll yn effeithio ar y gweithle a'r bobl rydych chi'n eu

cynrychioli. Byddwch hefyd yn ennill sgiliau cyfreithiol, astudio ac ymchwil, a fydd yn eich cyflenwi â'r

adnoddau i gamu ymlaen i ddysgu lefel uwch a chymwysterau proffesiynol.

Llwybr Cynrychiolwyr Diogelwch

Iechyd a Diogelwch – Rhan 1

Os ydych chi'n gynrychiolydd Iechyd a Diogelwch newydd, mae'r cwrs hwn yn hanfodol. Byddwch yn dysgu:

- beth mae bod yn gynrychiolydd Iechyd a Diogelwch yn ei olygu
- sut mae iechyd a diogelwch yn cael ei drefnu yn eich gweithle
- sut mae delio â materion iechyd a diogelwch yn y gwaith.

Byddwch yn edrych ar y gyfraith iechyd a diogelwch, ar archwiliadau diogelwch, ar asesiadau risg ac ar fesurau ataliol. 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 eich rôl yn effeithiol.

Iechyd a Diogelwch – Rhan 2

Os ydych chi wedi cwblhau 'Iechyd a Diogelwch – Rhan 1', neu'r hyn sydd gyfwerth yn eich undeb, bydd y cwrs hwn yn eich helpu i ddelio â'r materion pwysicach hynny. Bydd y cwrs yn ymdrin â'r canlynol:

- Trefnu a chynllunio iechyd a diogelwch yn effeithiol,
- sut a phryd i'w ddefnyddio,
- sicrhau gwell bargaen i aelodau,
- dadansoddi asesiadau risg,

→ hyfforddiant iechyd a diogelwch.

Er ein bod yn ceisio sicrhau gweithleoedd mwy diogel i'n haelodau, rhaid i ni gydnabod hefyd yr angen am gydraddoldeb ac amrywiaeth. Drwy gydol y cwrs, byddwch yn edrych ar faterion sy'n ymwneud â chydraddoldeb fel:

- Rhywedd a chyfarpar diogelu personol
- Aflonyddu rhywiol
- Anableddau cudd
- Y menopos

Diploma mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol

Os ydych chi wedi cwblhau Iechyd a Diogelwch – 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 poblogaidd hwn yn helpu i ddatblygu eich dealltwriaeth o egwyddorion ac ymarfer iechyd a diogelwch. Bydd y cwrs yn gyfle i chi archwilio datblygiad cyfraith iechyd a diogelwch. Byddwch yn dysgu sut mae defnyddio iechyd a diogelwch i helpu i wella eich sefydliad undeb llafur a mynd i'r afael â rhai o'r problemau iechyd, diogelwch, lles ac amgylcheddol yn y gweithle a thu hwnt. Byddwch hefyd yn ennill sgiliau astudio ac ymchwil, a fydd yn eich cyflenwi â'r adnoddau i gamu ymlaen i ddysgu lefel uwch a chymwysterau proffesiynol.

Llwybr Cynrychiolwyr Dysgu

Cynrychiolwyr Dysgu Undebau – Rhan 1

Os ydych yn Gynrychiolydd Dysgu Undebau 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 Undebau effeithiol. Mae llawer mwy i rôl Cynrychiolydd Dysgu Undebau na dim ond trefnu cyrsiau yn eich gweithle. Mae'n golygu gweithio yn eich cangen, gyda'ch cyflogwyr, darparwyr a chyllidwr i ehangu mynediad i ddysgu a sicrhau cyfle cyfartal yn eich gweithle. Bydd y cwrs yn dysgu'r canlynol i chi:

- Rôl undebau llafur mewn cysylltiad â dysgu a sgiliau
- Rôl Cynrychiolydd Dysgu Undebau
- Dulliau undebau llafur o ran dysgu yn y gweithle a modelau arferion gorau perthnasol
- Polisiâu a rhaglenni allweddol sy'n berthnasol i'r system sgiliau oedolion yng Nghymru
- Sut mae hyrwyddo dysgu yn eich gweithle
- Sut mae nodi anghenion dysgu
- Sut mae gweithio gyda'ch cangen a'ch cyflogwr i gael gwared ar y rhwystrau i ddysgu a datblygu yn y gwaith

Sicrhau bod Cymru'n Wlad o Waith Teg

Rydyn ni'n ymgyrchu i sicrhau bod Cymru'n Wlad o Waith Teg – lle mae gweithwyr yn cael bargen well. Mae angen i ni weithredu nawr er mwyn:

- Gwella cyflogau, telerau ac amodau
- Cael gwared ar arferion cyflogaeth anghyfreithlon ac anniogel, a chamfanteisio ar lafur.
- Prif-ffrydio dull dan arweiniad undebau o ddarparu dysgu gydol oes
- Gwneud yn siŵr bod cyflogwyr sy'n cael arian cyhoeddus yn caniatáu i undebau gael mynediad i'w gweithlu

Beth gallwn ni ei wneud i sicrhau bod Cymru'n lle tecach i weithio ynddo? Y

ffordd orau o wneud hyn yw cydfargeinio – sef gweithwyr a chyflogwyr yn trafod cyflogau, telerau ac amodau tecach. Mae tua un o bob tri o weithwyr yng Nghymru eisoes yn elwa ar gydgytundeb yn eu gweithle, ond rydyn ni am i hynny fod yn arfer safonol ledled Cymru.

Nid dim ond undebau llafur sy'n hyrwyddo cydfargeinio – mae sefydliadau rhyngwladol fel y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd, a'r Sefydliad Llafur Rhyngwladol yn cytuno. Mae'n arfer safonol mewn gwledydd fel

Norwy, yr Iseldiroedd a'r Almaen, ac mae wedi'i gymeradwyo gan Gomisiwn Gwaith Teg Llywodraeth Cymru.

Deddf y Bartneriaeth Gymdeithasol

Mae angen i fuddiannau gweithwyr gael eu clywed gan y llywodraeth yn ogystal â'u cyflogwyr. Pan mae gwleidyddion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnom ni fel gweithwyr, dylent wrando arnom ni yn ogystal â'n cyflogwyr. Dyna pam ein bod yn croesawu cynlluniau Llywodraeth Cymru ar gyfer Deddf y Bartneriaeth Gymdeithasol. Mae wedi cynnig:

- Sefydlu Cyngor y Bartneriaeth Gymdeithasol (sy'n cynnwys undebau, cyflogwyr a'r llywodraeth) wrth galon Llywodraeth Cymru i weithredu ar argymhellion y Comisiwn Gwaith Teg.
- Rhoi dyletswydd ar gyrff cyhoeddus i weithio mewn partneriaeth gymdeithasol a hyrwyddo Gwaith Teg.
- Mynnu bod cyrff cyhoeddus yn cynhyrchu strategaeth gaffael gyda Gwaith Teg wrth ei chalon.

Mae undebau cryfach yn golygu gweithleoedd mwy diogel a mwy cynhyrchiol.



**Rhestr o gyrsiau
TUC Cymru a
manylion
cyswllt**

Covid-19 a'n cyrsiau

Sut mae Covid-19 wedi effeithio ar ein cyrsiau.

Ym mis Mawrth, roedd yn rhaid i ni ohirio pob un o'n cyrsiau mewn ystafelloedd dosbarth oherwydd y canlynol:

- effaith sylweddol Covid-19 ar iechyd
- sicrhau iechyd, diogelwch a lles ein cynrychiolwyr a'n tiwtoriaid
- methu â chadw at y canllawiau pellter cymdeithasol yn yr ystafell ddosbarth.

Beth rydyn ni wedi'i wneud i ddatrys hyn?

Mae TUC Cymru ynghyd â'n darparwyr cyrsiau Addysg Oedolion Cymru a Choleg Gwent wedi bod yn gweithio'n galed i ddatblygu cyrsiau ar-lein sy'n cael eu harwain gan diwtoriaid ar gyfer ein cynrychiolwyr.

Dros y 2 dudalen nesaf byddwch chi'n gweld rhestr o'r ddarpariaeth ar-lein fydd yn cael ei chynnig gan ein darparwyr hyfforddiant. Bydd

y cyrsiau sydd ar gael i gyd yn cael eu harwain gan diwtoriaid. Bydd gan bob cwrs ystafell ddosbarth ar-lein trwy MS Teams, sesiynau rhyngweithiol, dysgu unigol, gwaith grŵp, sesiynau holi ac ateb, a mwy.

Rydyn ni'n gwybod pa mor bwysig yw cael cynrychiolwyr hyfforddedig a byddwn ni'n parhau i weithio'n galed i gynnig rhagor o gyrsiau ar-lein. Wrth i ni symud ymlaen byddwn ni'n parhau i asesu'r sefyllfa gyda'r bwriad o ddychwelyd i'r ystafell ddosbarth. Os bydd yn ymddangos yn annhebygol, byddwn ni'n gweithio i ryddhau rhagor o gyrsiau ar-lein.

Ein nod yw mynd yn ôl i'r ystafell ddosbarth cyn gynted â'i bod hi'n ddiogel gwneud hynny.

Yn y cyfamser, rydyn ni'n gobeithio y byddwch chi'n teimlo bod y ddarpariaeth ar-lein yn ddefnyddiol.

COLEG GWENT

Ceisiadau i: John James, Canolfan Astudiaethau Undebau Llafur, Coleg Gwent,

Ffôn: 07527 450276

Lleoliad: ar-lein

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

Oriau: 9.15am tan 16.45pm

Tymor yr Hydref 2020	Dyddiad Dechrau	Dyddiad Gorffen	Patrwm
Cynrychiolwyr undebau – rhan 1	28 Medi	7 Rhag	10 Llun
Cynrychiolwyr iechyd a diogelwch – rhan 1	29 Medi	8 Rhag	10 Maw
Ymwybyddiaeth o iechyd meddwl	14 Hyd	21 Hyd	2 Dyddiau
Asesiadau risg	4 Tach	11 Tach	2 Dyddiau
Cynrychiolwyr dysgu undebau – rhan 1	7 Hyd	28 Hyd	4 Dyddiau

Nodwch: oherwydd effaith Covid-19, dydyn ni ddim yn gallu cynnig cyrsiau mewn ystafell ddosbarth. Mae hyn yn cael ei adolygu'n gyson a byddwn ni'n diwygio'r rhestr yn unol â hynny.

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

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn gwneud un o'r cyrsiau sy'n cael eu harwain gan diwtoriaid, anfonwch eich ymholiad at [John James](#). Bydd John, neu aelod o'i dîm, yn cysylltu â chi i drafod cynnwys y cwrs a beth sydd angen i chi ei wneud i'w gwblhau.

ADDYSG OEDOLION CYMRU | ADULT LEARNING WALES

Ceisiadau i: Terri Bishop, Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales

Ffôn: 07943 591083

E-bost: terry.bishop@adultlearning.wales
mair.owen@adultlearning.wales

Lleoliad: ar-lein

Oriau: 9.15am to 16.45pm

Tymor yr Hydref 2020	Dyddiad Dechrau	Dyddiad Gorffen	Patrwm
Asesu risg a Covid19 yn y gweithle	14 Awst	17 Awst	2 Dyddiau
Cydraddoldeb effaith Covid19 ar nodweddion gwarchodedig	7 Medi	9 Medi	2 Dyddiau
Colli swyddi – Covid19 a'r gyfraith	15 Medi	17 Medi	2 Dyddiau
Gwrthsefyll y dde eithafol	16 Medi	18 Medi	2 Dyddiau
Cynrychiolwyr iechyd a diogelwch – rhan 1	21 Medi	30 Tach	10 Dyddiau
Cynrychiolwyr undebau – rhan 1	23 Medi	2 Rhag	10 Dyddiau
Ymwybyddiaeth o iechyd meddwl	13 Hyd	15 Hyd	2 Dyddiau
Ymwybyddiaeth o'r menopos	20 Hyd	22 Hyd	2 Dyddiau
Gwahaniaethu a'r gyfraith	10 Tach	12 Tach	2 Dyddiau
Bwlio ac Aflonyddu - y gyfraith	8 Rhag	10 Rhag	2 Dyddiau

Nodwch: oherwydd effaith Covid-19, dydyn ni ddim yn gallu cynnig cyrsiau mewn ystafell ddosbarth. Mae hyn yn cael ei adolygu'n gyson a byddwn ni'n diwygio'r rhestr yn unol â hynny.

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

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn gwneud un o'r cyrsiau sy'n cael eu harwain gan diwtoriaid, anfonwch eich ymholiad at [Terri Bishop](#) neu [Mair Owen](#). Bydd Terri neu Mair yn cysylltu â chi i drafod cynnwys y cwrs a beth sydd angen i chi ei wneud i'w gwblhau.

Newyddion cyffrous

Mae Diploma'r TUC mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol yn mynd yn ddigidol!

Mae TUC Cymru ynghyd â'n darparwyr dysgu wedi bod yn gweithio'n galed i gael ein darpariaeth ystafell ddosbarth ar-lein i'n cynrychiolwyr yn ystod y cyfnod hwn o gadw pellter cymdeithasol. Rydyn ni'n falch o gyhoeddi ein bod ni'n gwneud ein Diploma mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol yn barod ar gyfer dysgu ar-lein a bod y gwaith hwn bron â gorffen. Byddwn ni'n barod i recriwtio yn nhymor yr Hydref.

Bydd y Diploma hwn

- yn helpu i ddatblygu eich dealltwriaeth o egwyddorion ac ymarfer iechyd a diogelwch
- yn gyfle i chi archwilio datblygiad cyfraith iechyd a diogelwch
- byddwch yn dysgu sut mae defnyddio iechyd a diogelwch i helpu i wella eich mudiad undeb llafur a mynd i'r afael â rhai o'r problemau iechyd, diogelwch, lles ac amgylcheddol yn y gweithle a thu hwnt.

- byddwch yn ennill sgiliau astudio ac ymchwil, a fydd yn darparu'r adnoddau i chi gamu ymlaen i ddysgu lefel uwch a chymwysterau proffesiynol.

Bydd angen i chi fod wedi cwblhau Iechyd a Diogelwch – Rhan 1 a Rhan 2, neu'r hyn sydd gyfwerth yn eich undeb i wneud y cwrs hwn.

Felly, os ydych chi wedi cyffroi cymaint â ni fod y cwrs hwn yn mynd ar-lein, os ydych chi wedi cwblhau Iechyd a Diogelwch – 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.

Cadwch olwg am ein cyhoeddiadau ar ein gwefan neu ein cylchlythyr i weld pryd mae'r cwrs hwn yn cael ei redeg. Ydych chi ar ein rhestr tanysgrifio? [Tanysgrifiwch yma fel nad ydych chi'n colli allan.](#)



Oes gennych chi bopeth sydd ei angen arnoch?

Ar ein cyrsiau, rydyn ni'n gwneud ein gorau i wneud yn siŵr bod pawb yn gallu cymryd rhan lawn a manteisio i'r eithaf ar y profiad dysgu.

Os oes gennych unrhyw ofynion o ran mynediad neu os oes angen addasiadau rhesymol arnoch, rhowch wybod i'ch Canolfan Astudiaethau Undeb Llafur leol cyn gynted ag y bo modd. (Mae'r manylion cyswllt ar dudalen 17 ac 18)

Sut mae gwneud cais

- Dewiswch gwrs o'r rhestr (gweler tudalennau 17 ac 18).
- Cysylltwch â'ch Canolfan Astudiaethau Undeb Llafur leol, sy'n cynnal eich cwrs.

- Gofynnwch i'ch cyflogwr i gael eich rhyddhau 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.
- Bydd eich Canolfan Astudiaethau Undeb Llafur leol sy'n cynnal eich cwrs yn cysylltu â chi i drafod ymhellach.
- Nid oes ffioedd cwrs ar gyfer rhaglen Addysg TUC Cymru. Bydd rhaid i chi siarad â'ch cyflogwr neu eich undeb am gostau teithio a chostau cysylltiedig eraill.

Undebau llafur a'r argyfwng hinsawdd a byd natur

Yr argyfwng hinsawdd a byd natur yw her fwyaf ein hoes. Mwy hyd yn oed na'r her rydyn ni'n ei wynebu gyda Covid-19.

Bydd dadfeiliad yr hinsawdd a byd natur yn cynyddu'r risgiau sy'n cael eu creu gan fygythiadau fel tywydd eithafol ac achosion o feirysau newydd. Ac yn yr un modd ag y mae'r argyfwng Coronafeirws wedi gwaethygu anghydraddoldebau blaenorol, bydd newid yn yr hinsawdd hefyd yn taro'r tlotaf yn ein cymdeithas galetaf. Rhaid i ni wneud rhywbeth nawr i sicrhau bod y tlotaf a'r mwyaf agored i niwed yn cael eu diogelu.

Mae dros hanner yr allyriadau carbon yn gysylltiedig â gwaith. Mae mannau gwaith a gweithwyr yn allweddol i wneud y newid sydd ei angen. Ond mae'n rhaid i undebau gael llais canolog yn sut y bydd y trawsnewid i economi sero-net yn cael ei gyflawni os ydyn ni i gael 'trawsnewid cyfiawn'.

Beth sy'n digwydd yng Nghymru?

Yn 2019, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru argyfwng hinsawdd. Mae wedi nodi ei uchelgais o gyrraedd allyriadau carbon sero-net erbyn 2050 a gwneud sector cyhoeddus Cymru yn garbon niwtral erbyn 2030. Mae wedi cyflwyno Deddf Llesiant Cenedlaethau'r

Dyfodol sy'n gosod dyletswyddau o ran datblygiad cynaliadwy ym mhenderfyniadau a gweithredoedd cyrff cyhoeddus yng Nghymru.

O ganlyniad, mae rhagor o gyflogwyr yn cyflwyno mesurau amgylcheddol ychwanegol. Ond, mae angen i newidiadau gael eu datblygu ar y cyd ag undebau a gweithwyr os ydyn nhw i fod yn deg, yn addas i'r pwrpas ac i gael cefnogaeth lawn pobl yn y gweithle. Bydd llawer o swyddi a diwydiannau'n newid, ac mae'n bwysig bod newid yn rhywbeth sy'n cael ei wneud ar y cyd â gweithwyr. Rhaid i hyn ddigwydd os ydyn ni am osgoi camgymeriadau'r gorffennol, pan adawyd cymunedau ar ôl gan newid diwydiannol.

Bydd gweithwyr ar draws pob sector yn cael eu heffeithio gan y newidiadau a byddan nhw'n rhan o'r ymdrech i ddatgarboneiddio a symud Cymru tuag at economi gylchol, fwy cynaliadwy a heb wastraff. Ac mae gan aelodau undebau llafur yr wybodaeth a'r syniadau i helpu i ddarparu'r newidiadau sydd eu hangen. Rhaid i'w lleisiau gael eu clywed ar lefel y gweithle, rhanbarthol, adrannol a chenedlaethol i sicrhau bod hyn yn digwydd.

Beth mae'r undebau llafur yn ei wneud?

Mae'r argyfwng hinsawdd wedi dod yn fwy amlwg yn agenda'r undebau llafur. Mae'r mudiad undebau llafur yng Nghymru yn cefnogi'r frwydr i ddiogelu ein planed ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Mae TUC Cymru wedi lansio ymgyrch ar gyfer '[adferiad gwyrdd a thrawsnewid cyfiawn](#)' yng Nghymru. Gallwch chi ddarllen mwy am yr ymgyrch yma www.tuc.org.uk/green neu wyllo fideo ein hymgyrch [yma](#)

Rydyn ni'n ymwybodol bod llawer o undebwyr llafur yng Nghymru eisoes yn canfod ffyrdd i leihau carbon a gwastraff yn eu mannau gwaith. Ac mae llawer yn ymgyrchu dros aer glanach a chreu mannau gwyrdd i gefnogi byd natur.

Hyfforddiant newydd ar droed

Dros yr haf hwn, rydyn ni'n brysur yn gweithio gyda'n tiwtoriaid TUC i ddatblygu cyrsiau hyfforddi ar-lein newydd i helpu i gynorthwyo cynrychiolwyr gyda'r gwaith pwysig hwn a gyda'r ymgyrch ar gyfer trawsnewid cyfiawn. Byddwn ni'n treialu rhai cyrsiau hyfforddi ar-lein newydd yr Hydref hwn.

Bydd y rhain yn canolbwyntio ar y canlynol:

- Sgiliau gwyrdd i undebwyr llafur (i'r rheini sydd â diddordeb mewn bod yn gynrychiolwyr gwyrdd/ amgylcheddol neu mewn gweithredu ar faterion amgylcheddol yn y gwaith fel rhan o swydd undebol arall)
- Negodi trawsnewid cyfiawn yn y gweithle (edrych ar y trawsnewid fel mater cydfargeinio a rôl cytundebau pontio yn y gweithle)

Bydd rhagor o fanylion yn cael eu cyhoeddi'n fuan. Yn y cyfamser, gallwch chi ddod o hyd i ragor o fanylion am yr ymgyrch ar: www.tuc.org.uk/green

neu cysylltwch â: Jo Rees
jrees@tuc.org.uk

02920 34 7010

Shwmae pawb Hello everyone



Mae TUC Cymru ar daith tuag at fod yn sefydliad dwyieithog. Ein huchelgais yw bod yn sefydliad dwyieithog sy'n gweithio mewn cenedl sydd â dwy iaith swyddogol.

Rydyn ni am fod yn fwy dwyieithog er mwyn gallu:

- Bodloni disgwyliadau a gofynion y 562,000 o siaradwyr Cymraeg sy'n byw yng Nghymru
- Cyfathrebu'n well gyda siaradwyr Cymraeg, yn enwedig gweithwyr iau
- Bod yn esiampl ac yn arweinydd ar gyfer undebau a chyflogwyr

Er mwyn cyflawni ein nod o fod yn sefydliad dwyieithog, rydyn ni wedi ymrwymo i drin y Gymraeg a'r Saesneg yn gyfartal yn TUC Cymru.

Rydyn ni'n cydnabod bod ymrwymiad i'r iaith Gymraeg

yn rhan o'n hymrwymiad i gydraddoldeb ac amrywiaeth.

Ein cynnig Cymraeg ar hyn o bryd

Wrth gyfathrebu â TUC Cymru, gallwch ddisgwyl:

- Gweld bod rhannau o wefan TUC Cymru yn ddwyieithog
- Gallu siarad ag aelod o staff sy'n gwisgo'r bathodyn laith Gwaith yn Gymraeg
- Anfon e-bost neu lythyr atom yn Gymraeg – byddwn yn ymateb yn yr un iaith
- Ein gweld yn defnyddio'r Gymraeg ar gyfryngau cymdeithasol ac yn

ymateb i'ch sylwadau Cymraeg yn Gymraeg

Beth nesaf?

Wrth i ni ddod yn sefydliad mwy dwyieithog, dylech weld:

- Pob cyhoeddiad argraffedig ar gael yn ddwyieithog
- Cynnydd yn y cynnwys ar-lein rydyn ni'n ei gyhoeddi'n ddwyieithog
- Cynnydd yn y Gymraeg sy'n cael ei siarad mewn digwyddiadau gan siaradwyr a staff derbynfa

Rhannau ysgrifenedig o ddeunyddiau ar gyrsiau hyfforddi i gynrychiolwyr ar gael yn Gymraeg.

eNodiadau, gweminarau a mwy



Amser seibiant? Beth am ymweld â'n gwefan a gwneud eNodyn, gwylio gweminar neu ddarllen blog?

Rydyn ni'n gwybod ei bod yn anodd cadw llygad ar y materion allweddol sy'n wynebu eich aelodau yn y gweithle. Dyna pam ein bod 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! Hefyd, gallwch rannu safbwyntiau a syniadau â defnyddwyr eraill ar-lein.

Mae ein gweminarau i gyd yn cael eu darparu gan arbenigwyr blaenllaw yn eu maes. Yn cynnwys amrywiaeth o bynciau, maen nhw'n addysgiadol, yn graff ac mae pob fideo yn para rhwng 30 munud ac awr.

Mae gennyn ni rywbeth i bawb, a gyda mynediad 24/7, gallwch chi ddarllen, gwylio a dysgu wrth eich pwysau pryd bynnag a lle bynnag sy'n gyfleus i chi - mae'r cynnwys i gyd wedi cael ei ddylunio i weithio'r un mor dda ar eich ffôn clyfar, tabled neu gyfrifiadur.

Felly beth am gael paned a dechrau arni.



Gwrthsefyll y dde eithafol

Mae eithafiaeth y dde eithafol ar gynnydd yng Nghymru a gweddill y DU.

Mae'r dde eithaf am rannu gweithwyr yn ôl eu hil, eu crefydd neu eu cenedligrwydd, gan danseilio'r mudiad undebau llafur i gael pŵer eu hunain. Ond dydyn nhw ddim yn cynrychioli'r bobl sy'n gweithio yn y DU.

Rhaid i undebau llafur gymryd yr awenau o ran gwrthwynebu'r dde eithaf. Mae angen i ni herio eu gweithgareddau yn ein gweithleoedd a'n cymunedau.

Mae grwpiau'r dde eithaf yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i ledaenu hanner gwirionedd, gwybodaeth anghywir a celwyddau noeth. Mae angen i ni herio'r celwyddau hyn yn ein gweithleoedd drwy wrando ar ein cyd-weithwyr, a'u hannog i edrych y tu hwnt i'r propaganda.

Mae ein eNodyn yn helpu dysgwyr i fynd i'r afael â'r dde eithaf yn eu gweithleoedd a'u cymunedau.

Bydd yr eNodyn hwn yn:

- Esbonio pwy yw'r dde eithafol a pham
- rydyn ni'n eu gwrthwynebu
- Rhoi awgrymiadau ymarferol i chi ar sut mae
- ymgyrchu yn erbyn y dde eithaf
- Eich paratoi ar gyfer cael
- sgysiau anodd gyda'ch cyd-weithwyr

Mae ein eNodyn Gwrthsefyll y dde eithafol ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

www.tuc.org.uk/farright

Cydraddoldeb ac amrywiaeth yn TUC Cymru

Mae TUC Cymru yn bodoli i wneud y byd gwaith yn lle gwell i bawb, ac rydyn ni'n ymgychu dros degwch a chydaddoldeb. Rydym yn cefnogi undebau i dyfu a ffynnu, ac rydym yn sefyll dros bawb sy'n gweithio i ennill bywoliaeth. Rydyn ni'n gweithio gydag undebau llafur yng Nghymru i ddarparu ymchwil, adnoddau a digwyddiadau defnyddiol i'w cynrychiolwyr a'u haelodau. Rydyn ni wedi cynhyrchu nifer o wahanol becynnau cymorth, dogfennau briffio ac e-nodiadau sydd ar gael i'w llwytho i lawr.

Os hoffech fod yn gynrychiolydd cydraddoldeb undeb llafur, neu fynychu cwrs sy'n ymwneud â chydaddoldeb, ymunwch â ni ar ein rhaglen hyfforddi benodol ar gyfer cynrychiolwyr cydraddoldeb. Rydyn ni hefyd yn cynnal cyrsiau hyfforddi drwy gydol y flwyddyn a ledled Cymru. Mae'r rhain yn agored i bob cynrychiolydd ac maen nhw'n ymwneud ag amrywiaeth eang o faterion yn y gweithle, gan gynnwys:

- Anabledd anweledig
- Y menopos
- Ymwybyddiaeth o ganser
- Ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
- Mynd i'r afael â hiliaeth

Pwyllgor Cydraddoldeb TUC Cymru

Bob dwy flynedd, rydyn ni'n cynnal cyngres lle rydyn ni'n ethol pobl i arwain ein Pwyllgor Cydraddoldeb. Gallwch chi gael mwy o wybodaeth am y gwaith hwn, ac ymuno yn y gwaith, drwy fynd draw i'n gwefan.

Cysylltu

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

e: rwilliams@tuc.org.uk

t: 02920 34 7010

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.

Mae TUC Cymru yn rhoi blaenoriaeth i ddarparu gwybodaeth a hyfforddiant arbenigol a chywir i swyddogion undebau a chynrychiolwyr, a gallwn gynorthwyo gyda'r canlynol:

- Rhoi cyngor ar ReAct a chyllid arall sydd ar gael er mwyn ailhyfforddi
- Cysylltu ag asiantaethau perthnasol megis 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 mis Mawrth 2021 mae'r wybodaeth uchod yn gywir. Bydd cymorth os ydych wedi colli eich swydd a'r rhaglen ReAct yn rhan o 'Cymorth Gwaith Cymru' (sy'n debygol o fod ar waith o fis Ebrill 2021 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 Marw i Weithio 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 angheuol.

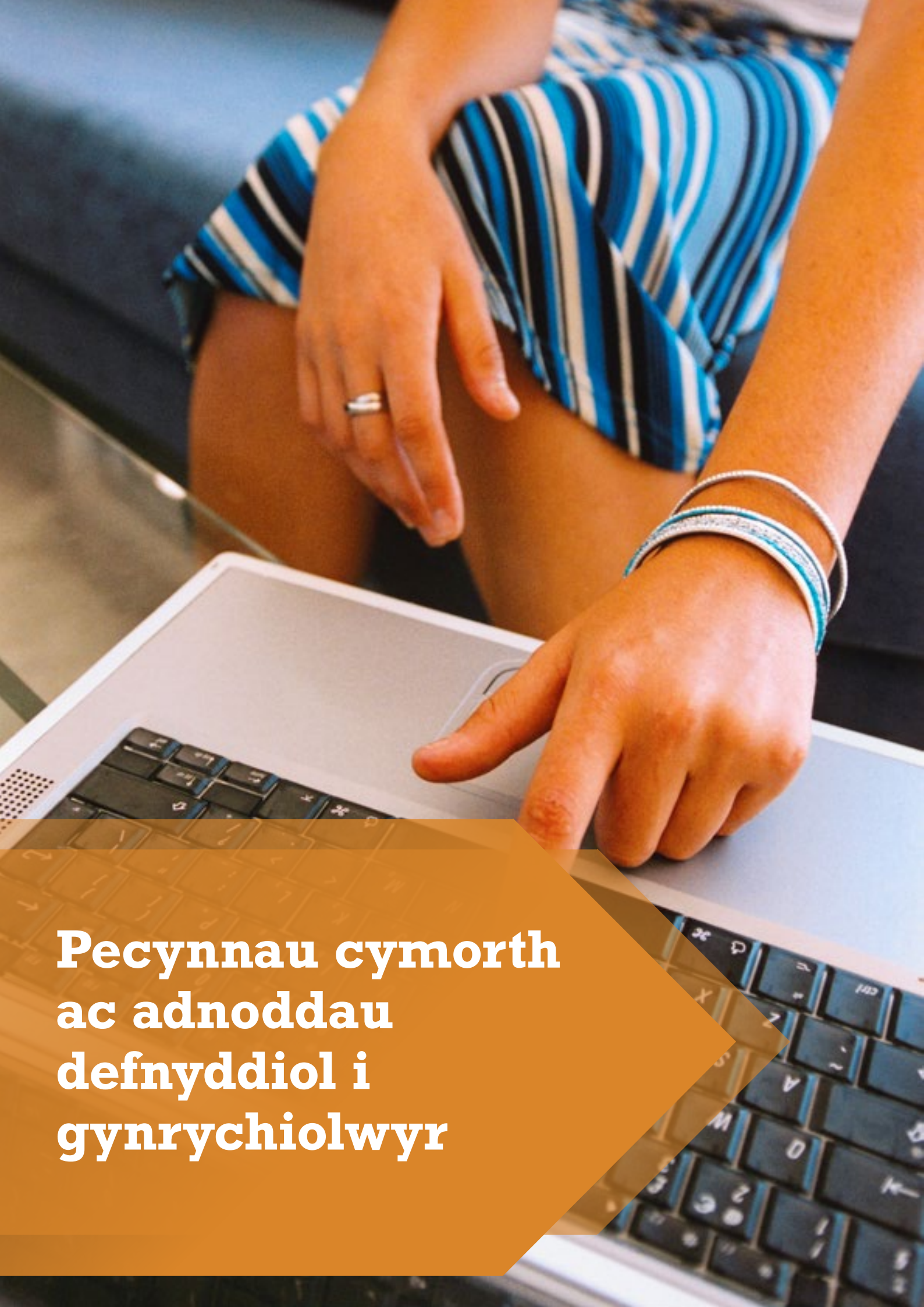
Dewis yw hanfod y siarter. Mae'n rhoi dewis i unigolyn ynglŷn â sut mae'n dymuno bwrw ymlaen yn y gwaith. Mewn rhai achosion, bydd unigolyn yn awyddus i barhau i weithio cyn hired ag y bo modd, ar gyfer sicrwydd ariannol neu oherwydd bod gweithio'n gallu tynnu meddwl rhywun oddi ar ei salwch. Mewn achosion 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 cymorth a chefnogaeth ei gyflogwr.

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

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

Gallwch edrych i weld a yw eich cyflogwr wedi ymrwymo drwy fynd i: www.dyingtowork.co.uk. Os nad yw wedi, mae'r wefan yn amlinellu sut gall eich undeb eich amddiffyn chi a'ch cyd-weithwyr.





**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 mwyaf poblogaidd, ond gallwch gael gafael ar fwy drwy fynd i siop TUC yn www.tuc.org.uk

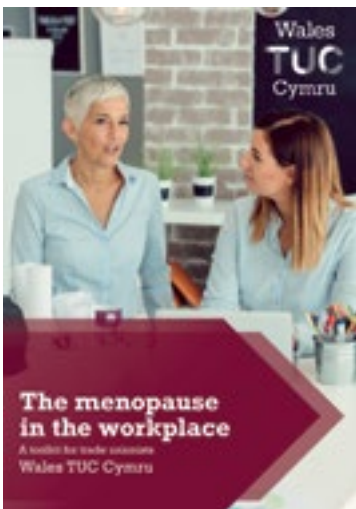
Deunyddiau TUC Cymru



Anabledau a namau 'cudd' yn y gweithle

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 offer a syniadau i helpu cynrychiolwyr undebau i drechu rhagfarn, yn ogystal ag enghreifftiau o arferion da. <https://www.tuc.org.uk/disability-and-hidden-impairments-workplace>



Y Menopos yn y Gweithle

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 rhoi sylw i faterion yn y gweithle a all waethygu 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/news/menopause-workplace>



Ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn y gweithle

Nod y pecyn cymorth hwn yw darparu gwybodaeth i helpu cynrychiolwyr a swyddogion undebau yng Nghymru i gynrychioli aelodau sydd ag awtistiaeth, neu rai sydd â theulu agos ag awtistiaeth.

Bydd y pecyn cymorth yn helpu cynrychiolwyr i nodi'r materion yn y gweithle sy'n gallu effeithio ar bobl ag awtistiaeth, ac yn darparu'r wybodaeth a'r arweiniad sydd eu hangen arnynt i fynd i'r afael â'r materion hynny. Mae hefyd yn adnodd ar gyfer eNodyn a chwrs gweithle awtistiaeth TUC Cymru. <https://www.tuc.org.uk/autism-awareness-workplace>



Pecynnau Cymorth Stori Sydyn i Gynrychiolwyr Dysgu Undebau

Pecyn cymorth i helpu cynrychiolwyr dysgu undebau yng Nghymru i ddefnyddio llyfrau Stori Sydyn mewn ffordd effeithiol i hyrwyddo darllen er mwynhad yn y gweithle.

Cafodd ei ddatblygu mewn partneriaeth â Chyngor Llyfrau Cymru a TUC Cymru ar ôl ymgynghori â Chynrychiolwyr Dysgu Undebau ledled Cymru, sydd naill ai eisoes yn defnyddio neu'n dymuno defnyddio Stori Sydyn fel adnodd i gefnogi eu gwaith yn ogystal ag adnodd recriwtio i ddenu aelodau newydd drwy weithgareddau darllen. <https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/Quick%20Reads%20Toolkit%20Eng.pdf>

Yr wybodaeth ddiweddaraf

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

- Pecyn cymorth iechyd meddwl,
- Pecyn cymorth i ofalwyr,
- Pecyn cymorth i weithwyr hŷn,
- Pecyn cymorth i weithwyr ifanc
- Cynrychiolwyr gwyrdd

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

Cael y diweddaraf am TUC Cymru

Rydyn ni wedi bod yn gweithio'n galed y tu ôl i'r llenni yn ailddylunio ein hymddangosiad, ein gwefan a'n dull o gyfathrebu â chi.

Nawr gallwch gael y diweddaraf amdanom drwy nifer o sianeli. Dim ots a yw'n well gennych e-bost, gwefan draddodiadol neu gyfryngau cymdeithasol, mae gennym ffordd y gallwch gadw mewn cysylltiad â ni neu gadw golwg ar ein gweithgareddau.



Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad:

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

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



@WalesTUCCymru



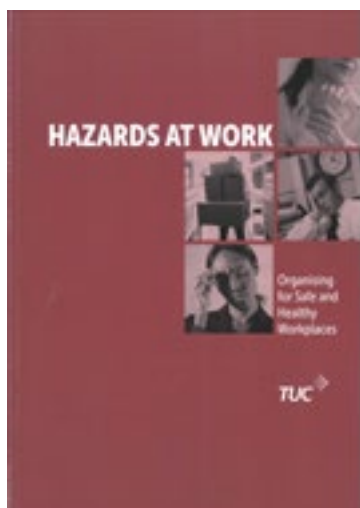
@WalesTUC



@WalesTUC



@WalesTUCCymru



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, astudiaethau achos ac adnoddau ar y we. <https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/hazards-work-%E2%80%93-get-your-copy-now>

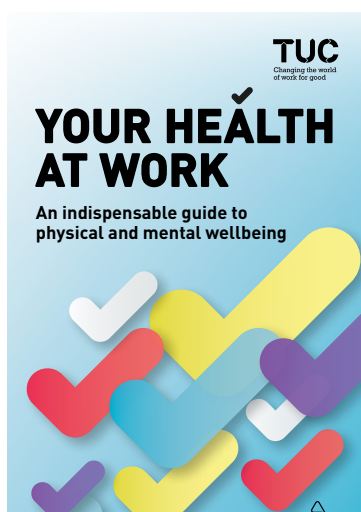


Safety representatives and safety committees

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

Mae'r llyfryn 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 y TUC o ddechrau'r ganrif, Keeping Well at Work, yn llwyr. 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>

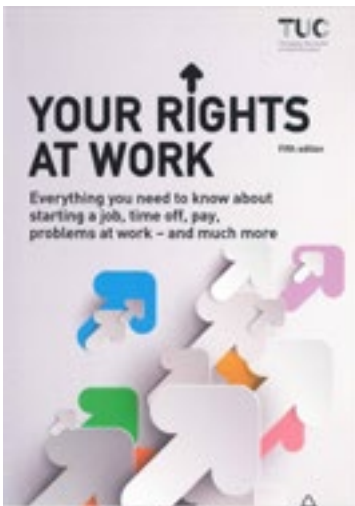
Canllawiau ar gyfer y Gweithle



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. <https://www.tuc.org.uk/publications/tuc-workplace-manual-third-edition>



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, bwlio, cyflogau a gwahaniaethu, wedi cael eu diweddarau.

'Bydd pob gweithiwr yn elwa drwy daro golwg ar y canllaw syml hwn.' The Observer. <https://www.tuc.org.uk/publications/your-rights-work-tuc-guide-5th-edition>



Working time, breaks and holidays - Know Your Rights booklet

Mae'r gyfraith sy'n ymwneud â'ch oriau gwaith yn gymhleth. Mae rhai cyflogwyr gwael yn manteisio ar hynny i amddifadu staff o'u hawliau. Efallai nad yw eraill yn deall beth mae'r gyfraith yn ei mynnu.

Gam wrth gam, mae'r daflen hon yn esbonio'r cyfyngiadau o ran oriau gwaith yn ystod yr wythnos a gyda'r nos; a'ch hawl i gael seibiannau, cyfnodau o orffwys a gwyliau gyda thâl.

Dim ond canllaw byr yw'r cyhoeddiad hwn, nid datganiad llawn o'r gyfraith. Os yw eich hawliau'n cael eu hanwybyddu, ceisiwch gyngor gan eich undeb llafur ynglŷn â chymryd camau i'w gorfodi. I gael mwy o wybodaeth am hawliau eraill yn y gwaith, ewch i <https://www.tuc.org.uk/know-your-rights>



Protection from Sexual Harassment - Revised 2018

Nid oes ots pa 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/research-analysis/reports/protection-sexual-harassment-women>

Cydraddoldeb



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>



Getting By and Getting On

Dogfen friffio 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>