

A photograph of three people standing in a car manufacturing plant. On the left is a woman with brown hair wearing a green t-shirt and dark trousers. In the center is a man with a beard and tattoos wearing a maroon polo shirt with 'GROUP LEADER' on it and dark trousers. On the right is a woman with blonde hair wearing a maroon polo shirt and dark trousers. They are all smiling. In the background, a car is on an assembly line with its hood open. The image has purple geometric overlays in the top-left and bottom-right corners.

Wales
TUC
Cymru

CYRSIAU AR GYFER HOLL GYNRYCHOLWYR YR UNDEBAU

Medi 2018 - Gorffennaf 2019

Cynnwys

Croeso gan Martin	3
Arweiniad i Ryddhad ar Dâl	5
Rhaglen Cyrsiau Byr	12
Rhaglen Cyrsiau Craidd	15
Rhifau Cyswllt Cyrsiau	16
Rhestrau Cyrsiau	17
Sut i Ymgeisio	24
Ffurflen Gais	25
eNodiadau	27
Cydraddoldeb	28
Gwasanaethau gan Sefydliadau Eraill	31

Tim Addysg TUC Cymru

Julie Cook

Swyddog Cenedlaethol

Marion Burke

Swyddog Polisi (Addysg)

Gavin Pearce

Swyddog Cefnogi Polisiâu ac Ymgyrchoedd

Rhianydd Williams

Swyddog 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



Rydym yn gwybod cymaint o wahaniaeth i weithwyr y gall cynrychiolwr undeb hyfforddedig ei wneud. Mae cynrychiolwyr undebau yn sicrhau bod pobl sy'n gweithio yn cael llais yn y gwaith. Mae gan

weithleoedd trefnus, lle mae gweithwyr yn cael cymryd rhan mewn penderfyniadau, gyfleoedd hyfforddi gwell, gwell cyflog ac maen nhw yn fwy diogel ac yn decach. Gall undebau helpu cyflogwyr hefyd. Mae cynrychiolwyr undebau yn gwella cadw gweithwyr ac yn lleihau absenoliaeth yn sylweddol a gall cynnwys undebau mewn gwneud penderfyniadau helpu cwmnïau i oroesi mewn amseroedd anodd.

Mae Addysg TUC Cymru yn darparu hyfforddiant o ansawdd uchel ar gyfer holl gynrychiolwyr undebau yn y gweithle yng Nghymru drwy ein darparwyr yng Ngholeg Gwent ac yn Addysg Oedolion Cymru.

Mae ein cyrsiau yn rhoi'r sgiliau, y wybodaeth a'r hyder y mae cynrychiolwyr undebau eu hangen i wneud gwaith gwych a bydd cynrychiolwyr yn ogystal yn cael credydau addysgol sy'n cael eu cydnabod yn genedlaethol.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi manylion ynglŷn â chysiau ar gyfer y flwyddyn gyfan sydd i ddod, ond os ydych chi'n methu â gweld cwrs i gydweddu â'ch anghenion chi neu os oes gennych chi unrhyw ymholiadau, mae croeso i chi gysylltu ag aelod o Dîm Addysg TUC Cymru os gwelwch yn dda.

Martin Mansfield

Ysgrifennydd Cyffredinol
Wales TUC Cymru

Anelu at lwyddiant

Mae ein cyrsiau wedi cael eu cynllunio i gyflawni:

- gwelliannau ym mherfformiad cynrychiolwyr undeb yn y gweithle ac yn yr undeb
- mwy o ddealltwriaeth ynglŷn â pholisïau a blaenoriaethau'r undebau llafur
- gwell sgiliau astudio a hyder personol ar gyfer y rhai hynny i gyd sy'n cymryd rhan
- cydnabyddiaeth o gyflawniadau dysgu drwy achrediad
- boddhad personol ac ymgyfoethogiad drwy ddysgu.

Cynhwysol a Chroesawus

Mae TUC Cymru yn ymrwymedig i driniaeth gyfartal ni waeth beth yw rhyw, hil, anabledd, crefydd, rhywioldeb nac oed.

Mae nodau rhaglen TUC Cymru yn cynnwys cyfranogiad cyfartal gan yr holl grwpiau a chyflawni sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth i ddysgwyr fel y gallan nhw gynorthwyo eu haelodau i gyd.

Mae TUC Cymru yn cefnogi model cymdeithasol anabledd ac rydym yn ceisio galluogi pobl anabl i gael mynediad llawn i bob un o'n cyrsiau.

Pwrpas y rhaglen yw cyflawni profiad dysgu o ansawdd, gyda system achredu sy'n cyfeirio at gyfleoedd dysgu yn y dyfodol.

Ehangu'r Dewis

Mae rhaglen gyrsiau TUC Cymru yn boblogaidd ac yn cael llawer o fynychwyr. Fel y mae patrymau gwaith a ffordd o fyw yn newid, mae ffyrdd newydd o gyflawni hyfforddiant hygyrch i gynrychiolwyr undebau, fel y bo'r angen, yn cael eu datblygu.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- cyflawni yn fwy hyblyg er mwyn bodloni patrymau sifftiau, anghenion y gweithle a chyfrifoldebau teuluol - e.e. cyrsiau gyda'r nos.

Gall y rhai hynny sy'n ei gweld yn anodd cael mynediad at hyfforddiant, fel cynrychiolwyr o ddiwydiannau a sectorau newydd, gweithwyr rhan-amser a'r rhai hynny o weithleoedd bychain, gael budd o'r dull mwy hyblyg hwn.

Er mwyn cael gwybodaeth bellach, cysylltwch os gwelwch yn dda â Thim Addysg TUC Cymru.

Deunyddiau Dysgu

Mae Addysg TUC Cymru yn datblygu ac yn darparu deunyddiau myfyrwyr ar gyfer pob cwrs gan TUC Cymru. Mae'r rhain yn cael eu hadolygu, eu diwygio a'u hailysgrifennu yn rheolaidd, gydag ymglymiad gweithredol tiwtoriaid astudiaethau'r undebau llafur ac arbenigwyr polisi TUC Cymru. Mae tystiolaeth o gyflawniad dysgu yn cael ei gofnodi ac mae myfyrwyr yn derbyn adborth rheolaidd ac addas.

Tiwtoriaid TUC Cymru

Mae pawb yn gwybod am bwysigrwydd athro da. Mae TUC Cymru yn hyfforddi ac yn datblygu ei diwtoriaid ar gyrsiau sydd wedi cael eu cynllunio yn arbennig. Mae nodiadau briffio yn cael eu darparu fel y mae deunyddiau newydd a diwygiedig yn cael eu ffyrddio i mewn. Mae hyn yn helpu tiwtoriaid i fod yn gyfarwydd â'r datblygiadau diweddaraf gyda'r broses achredu a chyda phynciau perthnasol. Yr angen hanfodol ar gyfer tiwtoriaid TUC Cymru yw eu bod yn undebwyr llafur profiadol sy'n deall swyddogaeth yr undeb a'i broblemau. Mae tiwtoriaid TUC Cymru yn cael eu cyflogi gan ein darparwyr cymeradwy sef, Coleg Gwent ac Addysg Oedolion Cymru.



**Canllawiau ynglŷn
â rhyddhau gyda
chyflog**

Canllawiau ynglŷn â rhyddhau gyda chyflog

Mae cynrychiolwyr angen amser a chyfleusterau priodol i ymgymryd â hyfforddiant. O 1975, bu deddfwriaeth ynglŷn â rhyddhau ar gyfer hyfforddiant undebau gyda chyflog. Mae hyn wedi cael ei ymestyn a'i ddiwygio ac yn awr mae'n cynnwys:

- cynrychiolwyr undebau yn y gweithle
- cynrychiolwyr iechyd a diogelwch
- cynrychiolwyr dysgu'r undebau

Er bod y ddeddfwriaeth yn gallu bod yn gymhleth, mae canllawiau swyddogol defnyddiol ynglŷn â hawliau i hyfforddiant undeb ar gyfer y cynrychiolwyr hyn wedi cael eu cyhoeddi gan ACAS a'r

Weithrediaeth Iechyd a Diogelwch. Mae'r ddau gorff hyn yn cynnwys cyflogwyr ac aelodau o undebau llafur ac mae'r ddau yn cyhoeddi codau ymarfer, sy'n meddu ar statws cyfreithiol. Mae'r canllawiau yn ymarferol ac yn seiliedig ar brofiad o'r hyn sy'n gweithio.

■ Amser i ffwrdd ar gyfer Dyletswyddau a Gweithgareddau Côt Ymarfer ACAS 3.

Ar gael o <http://bit.ly/2CJSnVV>

■ Canllawiau ACAS ar Gynrychiolaeth Undebau Llafur yn y Gweithle.

Ar gael o <http://bit.ly/2t0O1tS>

■ Canllawiau GID a Rheoliadau Cynrychiolwyr Diogelwch ar Ymgynghori â Gweithwyr ynglŷn ag Iechyd a Diogelwch. Ar gael o

<http://bit.ly/2nwng8p>



"Rydw i'n wirioneddol yn mwynhau cyrsiau TUC Cymru, maen nhw i gyd yn llawn gwybodaeth ac yn ddefnyddiol, rydw i'n dysgu llawer o wybodaeth newydd ac mae'n dda cwrdd â chydweithwyr undebau llafur eraill".

Cyfranogwr cwrs

Cynrychiolwyr Undebau a Chynrychiolwyr Diogelwch

Dylai cynrychiolwyr undebau a chynrychiolwyr diogelwch ofyn yn gyntaf am amser i ffwrdd gyda chyflog. Mae Adran 168 o Ddeddf yr Undebau Llafur a Chysylltiadau Llafur (Cydgrynhoi) 1992 a Rheoliadau Cynrychiolwyr Diogelwch a Phwyllgorau Diogelwch 1977 yn rhoi hawl gyfreithiol i gynrychiolwyr undeb 'achrededig' a chynrychiolwyr diogelwch gael amser rhesymol i ffwrdd gyda chyflog er mwyn mynychu cyrsiau sy'n cael eu cymeradwyo gan y TUC neu gan eu hundeb. Nodwch os gwelwch yn dda, yn y cyd-destun hwn, nad yw 'achrededig' yn cyfeirio at gymwysterau academiaidd, ond mae'n golygu cynrychiolwr undeb neu gynrychiolwr diogelwch y mae undeb wedi'i gadarnhau yw eu cynrychiolwr a benodwyd neu a etholwyd. Cadarnhawyd y diffiniad hwn gan ACAS.

Gellir gweld canllawiau tuag at sefydlu beth yw amser rhesymol i ffwrdd yng Nghôd Ymarfer ACAS.

Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau (CDU)

Er mwyn bod yn gymwys am amser i ffwrdd i ymgymryd â'u dyletswyddau, mae'n rhaid i gynrychiolwyr dysgu'r undeb fod wedi'u hyfforddi yn ddigonol. Os nad oes ganddyn nhw'r hyfforddiant angenrheidiol pan maen nhw'n cael eu penodi neu'n cael eu hethol, yna dylai'r undeb ysgrifennu at y cyflogwr i sicrhau amser i ffwrdd gyda chyflog i'r CDU gael mynychu hyfforddiant o fewn y 6 mis cyntaf.

Cynrychiolwyr Arbenigol

Gall undebau gael cynrychiolwyr sy'n arbenigo mewn rhai meysydd. Maen nhw'n cynnwys:

- cynrychiolwyr cydraddoldeb
- cynrychiolwyr gwyrdd neu amgylcheddol
- eiriolwyr anabled
- eiriolwyr iechyd meddwl
- eiriolwyr pensiynau

Mae'r cynrychiolwyr hyn yn cael eu cynnwys gan ddeddfwriaeth ynglŷn ag amser i ffwrdd ar gyfer gweithgareddau undeb, ond nid yn benodol ar gyfer hyfforddiant undeb. Fodd bynnag, mae argymhellion hyfforddiant yn cael eu cynnwys yng Nghaillawiau ACAS, sef Cynrychiolaeth Undebau Llafur yn y Gweithle. Mae'r canllawiau yn cyfeirio at:

"...yn ymarferol, mae'n rhaid i bob cynrychiolwr undeb gael cymeradwyaeth i gael amser i ffwrdd o'u gwaith i ymgymryd â'u dyletswyddau ... ac maen nhw o leiaf angen ychydig o hyfforddiant... pe bai hynny yn unig i gyfathrebu â rheolwyr a'u hetholwyr."

Dylai unrhyw gynrychiolwr arbenigol sy'n cael anhawster i gael amser i ffwrdd er mwyn mynychu hyfforddiant, geisio cael cymorth gan ei uwch gynrychiolwr undeb neu gan swyddog llawn amser eu hundeb.



Achrediad

Mae TUC Cymru yn achredu ei raglen. Mae Fframwaith Credydau a Chymwysterau Cymru yn darparu cydnabyddiaeth genedlaethol glir o ran ansawdd cyrsiau a chyflawniadau cynrychiolwyr undeb.

Llwybr Cynrychiolwr Undeb

Cynrychiolwyr Undeb Cam 1

Os ydych chi'n gynrychiolwr undeb sydd newydd gael eich penodi, dyma'r cwrs cyntaf hanfodol ar eich cyfer chi. Dewch i wybod beth mae'n ei olygu i fod yn gynrychiolwr undeb, sut i gynrychioli eich aelodau yn effeithiol a sut i drin problemau torfol ac unigol gyda'ch cyflogwr. Yn ogystal, byddwch chi'n meddwl am y dyfodol a sut i ddylanwadu lle mae'n eich arwain chi a'r rhai hynny yr ydych chi'n eu cynrychioli. Mae'r cwrs yn helpu cynrychiolwyr undeb i ddeall eu swyddogaeth a'u cyfrifoldebau fel cynrychiolwr. Mae'r rhain yn cynnwys gweithio gyda'i gilydd gydag aelodau a chynrychiolwyr undeb eraill; siarad gydag aelodau ac ymdrin â'u problemau; recriwtio aelodau a'u cynnwys yn yr undeb; cwrrd â rheolwyr i drafod amrediad o broblemau yn y gwaith a darparu gwybodaeth i aelodau ynglŷn â phryderon ac anghenion ehangach yr undeb; hyrwyddo dysgu – dull yr undebau llafur; adolygu eich aelodaeth; dysgu – rhwystrau a chymhellion; cyfleoedd a darpariaeth dysgu; strwythurau a threfn yr undeb.

Tystysgrif mewn Cyfraith Gyflogaeth

Mae'r cwrs hwn wedi cael ei gynllunio ar gyfer cynrychiolwyr undebau sydd eisoes wedi cwblhau cwrs Cam 1 Undeb TUC Cymru neu'r hyn sy'n gyfartal ag ef. Cwrs hyfforddi ymarferol yw hwn, wedi'i gynllunio ar gyfer cynrychiolwyr gweithle undeb llafur ac mae'n trafod y gyfraith o'r persbectif hwn. Ei bryder mwyaf yw sut y gall gwybodaeth ynglŷn â chyfraith gyflogaeth, a'r hyder i'w defnyddio, wella bargeinio yn y gweithle. Nid yw wedi cael ei anelu at weithwyr proffesiynol cyfreithiol nag at bwyntiau coethaf dehongliad technegol y gyfraith. Bydd yn helpu cynrychiolwyr i ddeall yr amrediad llawn o'r gyfraith sy'n effeithio ar bobl sy'n gweithio, yn cynnwys amser cyfleuster, cydraddoldeb, diswyddo, tribiwnlysoedd cyflogaeth, dileu swyddi a TYDC, ymysg pethau eraill.

Diploma mewn Cyfraith Gyflogaeth

Mae'r Diploma hwn yn rhoi sylfaen fanwl yn y gyfraith sy'n ymwneud â chyflogaeth a gwaith. Bydd disgwyl i gyfranogwyr fel arfer fod wedi cwblhau Cam 1 Cynrychiolwyr Undeb a'r Dystysgrif mewn Cyfraith Gyflogaeth neu gyrsiau cyfwerth, ac efallai y bydd gofyn i chi fynychu cyfweiliad i asesu eich addasrwydd cyn ymuno â'r cwrs hwn. Byddwch chi'n dysgu ynglŷn â chyfraith dorfol ac unigol, y pwysau a'r dylanwadau sy'n bodoli a sut mae'r cwbl yn effeithio ar y gweithle a'r bobl yr ydych chi'n eu cynrychioli. Bydd y cwrs yn eich helpu chi i ddatblygu eich eiriolaeth a'ch sgiliau ymchwil cyfreithiol. Yn ogystal, byddwch chi'n datblygu'r sgiliau a'r wybodaeth a fydd yn eich helpu chi i ddysgu ar lefel uwch.

Llwybr y Cynrychiolwr Diogelwch

Iechyd a Diogelwch Cam 1

Os ydych chi'n gynrychiolwr Iechyd a Diogelwch undeb sydd newydd eich penodi, dyma'r cwrs cyntaf hanfodol ar eich cyfer chi. Mae'r cwrs hwn yn eich helpu chi i ddeall eich swyddogaeth a'ch cyfrifoldeb fel Cynrychiolwr Iechyd a Diogelwch undeb. Byddwch chi'n edrych ar gyfraith a safonau iechyd a diogelwch a swyddogaeth archwiliadau ac asesiadau risg. Yn ogystal, byddwch chi'n cael cyfle i edrych ar bolisiau iechyd a diogelwch yn eich gweithle eich hun, sut i ddatrys problemau iechyd a diogelwch a sut i ymdrin â salwch ac afiechyd yn y gwaith. Bydd y cwrs hwn yn eich darparu gyda sylfaen drylwyr mewn problemau iechyd a diogelwch ac yn rhoi'r sgiliau, y wybodaeth a'r hyder i gynrychiolwr newydd i ymgymryd â'r swyddogaeth yn effeithiol.

Y Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Diogelwch

Mae'r cwrs hwn wedi cael ei gynllunio ar gyfer cynrychiolwyr iechyd a diogelwch sydd eisoes wedi cwblhau Cam 1 Iechyd a Diogelwch TUC Cymru neu gwrs undeb cyfwerth. Mae'r cwrs hwn yn helpu cynrychiolwyr i nodi, osgoi a rheoli risgiau, gan helpu i adeiladu gweithle mwy diogel ac iachach. Mae'n annog cynrychiolwyr i gynnwys aelodau mewn materion diogelwch drwy ddatblygu dull torfol at iechyd a diogelwch. Mae'n amlinellu'r wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn ag iechyd a diogelwch, gan alluogi cynrychiolwyr i weithredu newid go iawn yn y gweithle.

Diploma mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol

Bydd y Diploma poblogaidd hwn yn helpu cynrychiolwyr undeb i ddatblygu eu dealltwriaeth o egwyddor ac ymarfer iechyd a diogelwch. Fel arfer, bydd disgwyl i gyfranogwyr fod wedi cwblhau Cam 1 mewn Iechyd a Diogelwch a'r Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Diogelwch neu'r hyn sy'n gyfwerth gan yr undeb, ac efallai y bydd gofyn i chi fynychu cyfweiliad er mwyn asesu eich addasrwydd cyn ymuno â'r cwrs hwn. Mae'r cwrs yn rhoi cyfle i ddysgwyr i gwestiynu datblygiad a swyddogaeth cyfraith iechyd a diogelwch, darganfod sut i adeiladu trefn undeb llafur ar gyfer iechyd a diogelwch ac ymdrin â rhai o'r problemau iechyd, diogelwch, lles ac amgylcheddol y mae gweithwyr yn eu hwynebu ar hyn o bryd. Yn ogystal, byddwch chi'n datblygi'r sgiliau a'r wybodaeth a fydd yn eich helpu chi i wneud cynnydd tuag at ddysgu ar lefel uwch.

Llwybr Cynrychiolwyr Dysgu'r Undeb

Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau

Cwrs byr yw Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau sy'n cyflwyno Cynrychiolwyr Dysgu'r Undeb (CDU) i'w swyddogaeth, cyfrifoldebau a sgiliau sydd eu hangen er mwyn bod yn effeithiol yn y gweithle. Bydd y cwrs yn helpu'r CDU i ddysgu sut i adnabod anghenion dysgu, hyrwyddo gwerth y dysgu, nodi a chael mynediad at ffynonellau o gefnogaeth ynghyd â mabwysiadu dull yr undeb llafur at ddysgu a sgiliau yn y gweithle.

Y Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu

Bydd CDUau yn cael cynnig cyfres o gyrsiau deuddydd er mwyn datblygu agweddau penodol o swyddogaeth y CDU ymhellach. Bydd y rhain yn cynnwys

Bod yn Drefnus er mwyn Hyrwyddo Dysgu

Dysgu yn y Gweithle a'r CDU

Cydraddoldebau a Dysgu

"Mae'r holl gyrsiau undeb llafur yr wyf i wedi'u mynychu wedi bod yn ddiddorol ac yn llawn gwybodaeth, mae'n dda mynd â'r hyn a ddysgais yn ôl i'r gweithle."

Cyfranogwr cyrsiau



**TUC Cymru
Cyrsgiau Byr**

Cyrsiau Byr

Mae Addysg TUC Cymru yn cynnig cyfres o gyrsiau byr 1 neu 2 ddiwrnod er mwyn helpu cynrychiolwyr i gadw eu sgiliau a'u gwybodaeth yn gyfredol. Mae cyrsiau byr sydd ar gael ar hyn o bryd eleni yn cynnwys Canser yn y Gweithle, Ymdrin â Bwllo ac Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl. Yn ogystal, mae'r TUC yn trefnu amrediad o gyfarfodydd briffio a diweddariadau 1 diwrnod (nad ydyn nhw wedi cael eu hachredu) ar gyfer cynrychiolwyr i'w helpu nhw i fod yn ymwybodol o'r problemau cyfredol.

Engbreiffiau o gyrsiau byr 1-2 ddiwrnod a ellir eu cynnig ar gyfer undebau/grwpiau o gynrychiolwyr ar gais:

Sgiliau Cynrychiolwyr Undeb

- Ymdrin â Gwaith Achos
- Ymdrin â Dileu Swyddi
- TYDC
- Trefnu Gweithwyr Bregus (gweithwyr asiantaeth a mudol)
- Cyflwyniad i Bensiynau
- Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth yn y Gweithle
- Sgiliau Trafod
- Ymdrin â Bwllo yn y Gweithle
- Trais Domestig
- Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol
- Sgiliau Digidol ar gyfer Trefnu
- Menopos yn y Gweithle

Hyrwyddo Dysgu

- Ffrâm Ddringo ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau
- Prentisiaethau
- Ymdrin â Dileu Swyddi ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau
- Ymwybyddiaeth o Ddyslecsia
- Cynrychiolwyr Dysgu Cymunedol
- Sgiliau Hanfodol

Iechyd a Diogelwch

- Cynrychiolwyr Gwyrdd (Undebau Llafur a'r Amgylchedd)
- Cyflwyniad i Reoli Sylweddau Peryglus i Iechyd
- Asesu Risg
- Codi a Chario
- Anhwylderau Cyhyrysgerbydol
- Ymdrin â Straen yn y Gweithle
- Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl
- Canser yn y Gweithle
- Ymchwilio i Ddamweiniau
- Rheoli Straen ar gyfer Cynrychiolwyr
- Rhywedd ac Iechyd a Diogelwch
- Menopos yn y Gweithle

Cydraddoldeb

- Ymdrin â Hiliaeth
- Eiriolwyr Anabledd yn y Gwaith
- Gwrthsefyll y Dde Eithaf
- Allan yn Gweithio
- Menopos yn y Gweithle

Menopos yn y Gweithle

Ar hyn o bryd, mae oddeutu 1 ym mhob 3 o merch yn mynd trwy'r menopos neu'n cael profiad ohono. Mae bron i hanner y gweithlu yng Nghymru yn ferched a chydâ niferoedd cynyddol o weithwyr hŷn, mae llawer mwy o ferched yn awr yn gweithio drwy'r menopos ac yn bell y tu hwnt iddo. Yn ddiweddar, ymgwymerodd TUC Cymru ag arolwg mawr o oddeutu 4000 o bobl i edrych ar y menopos fel problem yn y gweithle. Darganfu fod llawer o ferched yn dymuno gweld newid yn y ffordd y mae'r menopos yn cael ei drin yn y gwaith. Mae'r menopos yn broblem allweddol ar gyfer undebau llafur oherwydd ei fod yn broblem bwysig ynglŷn â chydaddoldeb yn y gweithle ynghyd â bod yn broblem iechyd a diogelwch galwedigaethol.

Cynlluniwyd y cwrs deuddydd hwn ar gyfer cynrychiolwyr undebau llafur ac mae'n anelu at greu fwy o ymwybyddiaeth ynglŷn â'r menopos fel problem yn y gweithle.

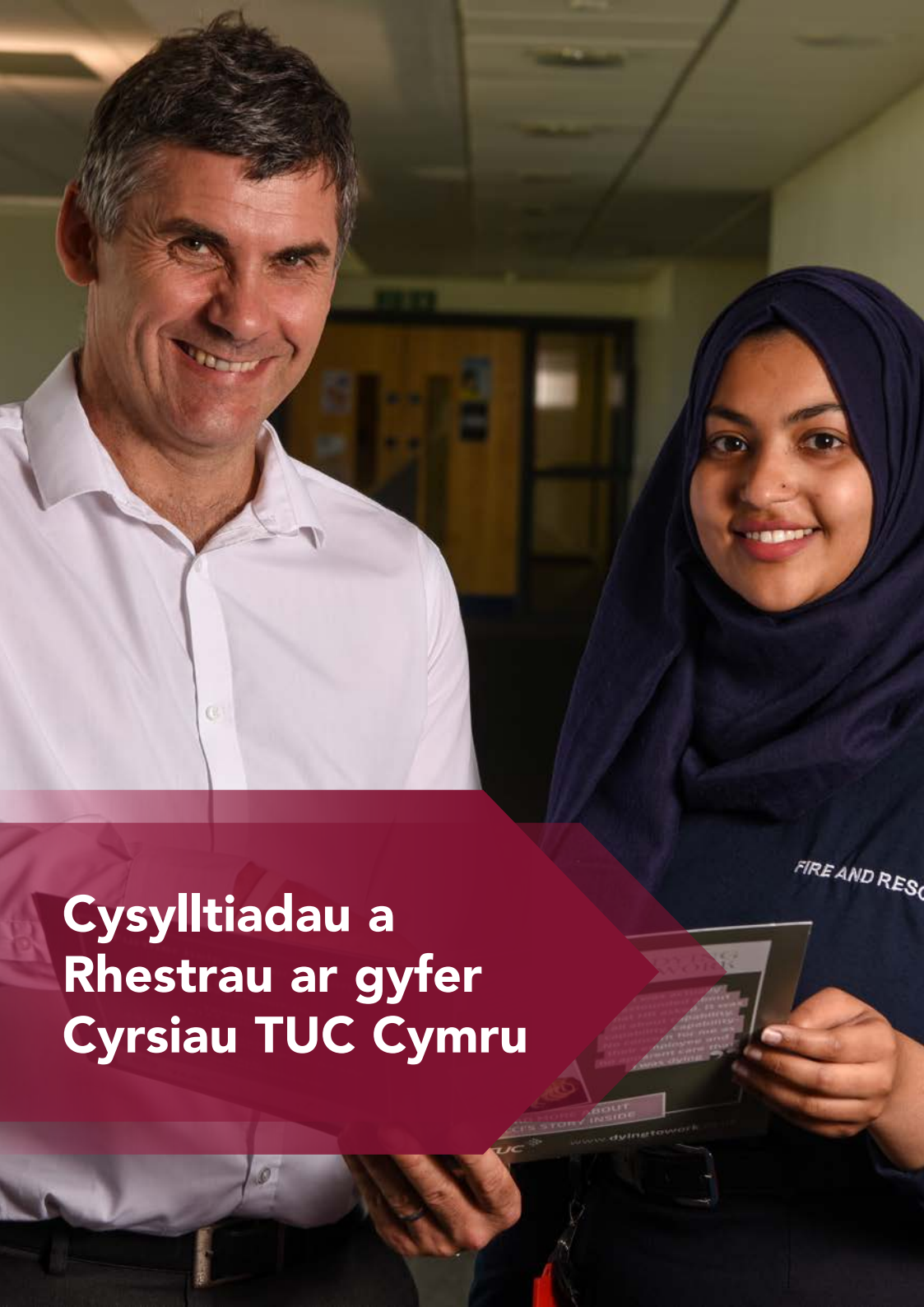
Mae'r cwrs ar gyfer yr holl gynrychiolwyr undebau ac mae'n anelu at:

- Greu ymwybyddiaeth o'r menopos a'r symptomau y gall merched eu profi
- Helpu cynrychiolwyr ystyried ffactorau amrywiol yn y gweithle a all effeithio'n negyddol ar weithwyr sy'n profi'r menopos
- Ystyried ymarferion ac amgylcheddau yn y gweithle a all beryglu iechyd a diogelwch merched sy'n profi'r menopos a/neu gall gael ei ystyried fel gwahaniaethu yn erbyn gweithwyr sy'n profi'r menopos
- Ystyried yr ymarfer gorau ar gyfer gweithleoedd ac undebau er mwyn ymdrin â'r problemau yn y gweithle sy'n wynebu gweithwyr sy'n profi'r menopos.

Gwelir manylion ynglŷn â dyddiadau a lleoliadau'r cyrsiau ar dudalennau 17-23.

Fel arall, anfonwch e-bost at **wtuc@tuc.org.uk** er mwyn cael mwy o wybodaeth.





Cysylltiadau a Rhestrau ar gyfer Cyrsiau TUC Cymru



Rhifau cyswllt ar gyfer Ymholiadau Cyrsiau ac anfon Ffurflenni Cais i mewn

Ar gyfer cyrsiau sydd wedi cael eu rhestru yng Nghaerdydd, Maesteg, Pontypridd a Phort Talbot:

Cydlynnydd Cyrsiau: Betty Mason
Ffôn: 01495 369869

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Ceisiadau at:

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

Ar gyfer cyrsiau sydd wedi cael eu rhestru ym Mae Colwyn, Bangor a Wrecsam:

Cydlynnydd Cyrsiau: Betty Mason
Ffôn: 01248 363942

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Ceisiadau at:

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

Ar gyfer cyrsiau sydd wedi cael eu rhestru yng Nghasnewydd:

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

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

Ceisiadau at:

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

Ar gyfer unrhyw ymholiadau eraill ynglŷn â chyrsiau neu os na allwch chi ddod o hyd i'r cwrs yr ydych chi ei angen ar y rhestr, cysylltwch â Thîm Addysg TUC Cymru os gwelwch yn dda:

Ffôn: 029 2034 7010

E-bost: wtuceducation@tuc.org.uk

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

CASNEWYDD

Ceisiadau at: John James Canolfan Astudiaethau Undebau Llafur, Coleg Gwent, Campws Dinas Casnewydd, Heol Nash, Casnewydd NP19 4TS

Ffôn: 01633 466030 neu 07527 450276

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

Lleoliad: Campws Dinas Casnewydd

Oriau: Dyddiau 9am tan 5pm

Tymor yr Hydref 2018

Diploma mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol*
Iechyd a Diogelwch Cam 1
Cynrychiolwyr Undeb Cam 1

36 Dydd Llun o 17^{eg} Medi 2018
10 Dydd Mawrth o 18^{fed} Medi 2018
10 Dydd Iau o 27^{ain} Medi 2018

Tymor y Gwanwyn 2019

Tystysgrif mewn Cyfraith Gyflogaeth

10 Dydd Mawrth o 15^{fed} Ionawr 2019

Tymor yr Haf 2019

Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Diogelwch
Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau

10 Dydd Mawrth o 30^{ain} Ebrill 2019
4 Dydd Iau o 2^{ail} Mai 2019

* Rhan o gwrs 36 wythnos dros 3 tymor.

Nodwch os gwelwch yn dda y gall y nifer o wythnosau a amlinellwyd uchod gael eu hymestyn i ymgorffori toriadau ar gyfer gwyliu banc neu hanner tymor, cysylltwch â Choleg Gwent am gyngor pellach os gwelwch yn dda.

"Mae'r cwrs hwn wedi fy annog i ddefnyddio fy ngwybodaeth yn y gweithle i wneud fy ngweithle yn le diogel a chael amgylchedd gwell i weithio ynddo".

Cyfranogwr cwrs

CAERDYDD

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

Ffôn: 01495 369869

Lleoliad: Caerdydd

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Oriau: 9.15am tan 16.45pm

Tymor yr Hydref 2018

Tystysgrif mewn Cyfraith Gyflogaeth
Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwr Dysgu'r Undebau
Asesiadau Risg
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl
Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth

10 Dydd Llun o 10^{fed} Medi 2018
4 Dydd Mawrth o 11^{eg} Medi 2018
2 Ddydd Mercher o 12^{fed} Medi 2018
2 Ddydd Iau o 13^{eg} Medi 2018
2 Ddydd Gwener o 14^{eg} Medi 2018

Tymor y Gwanwyn 2019

Ymwybyddiaeth o'r Menopos
Ymwybyddiaeth Awtistiaeth
Cynrychiolwyr Cydraddoldeb
Sgiliau Trafod

3 Dydd Llun o 14^{eg} Ionawr 2019
2 Ddydd Mercher o 16^{eg} Ionawr 2019
6 Dydd Gwener o 18^{fed} Ionawr 2019
2 Ddydd Mawrth o 5^{ed} Chwefror 2019

Tymor yr Haf 2019

Cynrychiolwyr Undeb Cam 1
Y Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Undeb
Asesiadau Risg
Sgiliau Digidol
Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl

10 Dydd Mercher o 10^{fed} Ebrill 2019
2 Ddydd Mawrth o 9^{fed} Ebrill 2019
2 Ddydd Llun o 8^{fed} Ebrill 2019
3 Dydd Iau o 9^{fed} Mai 2019
2 Ddydd Gwener o 7^{fed} Mehefin 2019

Nodwch os gwelwch yn dda y gall y nifer o wythnosau a amlinellwyd uchod gael eu hymestyn i ymgorffori toriadau ar gyfer gwyliau banc neu hanner tymor; cysylltwch â Choleg Gwent am gyngor pellach os gwelwch yn dda.

"Mae'n gwrs yr oeddwn i'n edrych ymlaen yn fawr ato, ac yn wir, gwnes ei fwynhau, roedd yn gwneud i mi feddwl a byddwn yn ei argymhell ar gyfer pob cynrychiolwyr gweithle".

Cyfranogwr cwrs

PORT TALBOT

Ceisiadau at: 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 tan 16.45pm

Tymor yr Hydref 2018

Ymwybyddiaeth o lechyd Meddwl
Damwain ac Ymchwiliad

2 Ddydd Iau o 18^{fed} Hydref 2018
2 Ddydd Iau o 15^{fed} Tachwedd 2018

Tymor y Gwanwyn 2019

Dyslecsia
Ymwybyddiaeth o Ganser

Dydd Gwener 15^{fed} Chwefror 2019
2 Ddydd Gwener o 8^{fed} Mawrth 2019

Tymor yr Haf 2019

Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau

4 Dydd Iau o 4^{ydd} Ebrill 2019

Nodwch os gwelwch yn dda y gall y nifer o wythnosau a amlinellwyd uchod gael eu hymestyn i ymgorffori toriadau ar gyfer gwyliau banc neu hanner tymor; cysylltwch â Choleg Gwent am gyngor pellach os gwelwch yn dda.

"Roeddwn yn meddwl fy mod yn gwybod cryn dipyn cyn y cwrs hwn, ond mewn cymhariaeth, rydw i wedi dysgu llawer! Agoriad llygad".

Cyfranogwr cwrs

MAESTEG

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

Ffôn: 01495 369869

Lleoliad: Maesteg, lleoliad i'w gadarnhau

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Oriau: 9.15am tan 16.45pm

Tymor yr Hydref 2018

Dyslecsia

Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol

Ymwybyddiaeth o'r Menopos

Dydd Llun 1^{af} Hydref 2018

2 Ddydd Mercher o 3^{ydd} Hydref 2018

2 Ddydd Gwener o 5^{ed} Hydref 2018

Tymor y Gwanwyn 2019

Asesiadau Risg

Trais Domestig

2 Ddydd Mawrth o 15^{fed} Ionawr 2019

2 Ddydd Mercher o 23^{ain} Ionawr 2019

Tymor yr Haf 2019

Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth

Ymwybyddiaeth o'r Menopos

Cynrychiolydd Dysgu Cymunedol

2 Ddydd Mawrth o 9^{fed} Ebrill 2019

2 Ddydd Mawrth o 7^{fed} Mai 2019

Dydd Llun 3^{ydd} Mehefin 2019

PONTYPRIDD

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

Ffôn: 01495 369869

Lleoliad: Pontypridd, lleoliad i'w gadarnhau

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Oriau: 9.15am tan 16.45pm

Tymor yr Hydref 2018

Ymdrin â Bwlio

2 Ddydd Gwener o 21^{ain} Medi 2018

Tymor y Gwanwyn 2019

Canser yn y gweithle

2 Ddydd Iau o 10^{fed} Ionawr 2019

Tymor yr Haf 2019

Ymdrin â phroblemau sydd gan aelodau

2 Ddydd Gwener o 14^{eg} Mehefin 2019

Nodwch os gwelwch yn dda y gall y nifer o wythnosau a amlinellwyd uchod gael eu hymestyn i ymgorffori toriadau ar gyfer gwyliau banc neu hanner tymor; cysylltwch â Choleg Gwent am gyngor pellach os gwelwch yn dda.

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

Ffôn: 01248 363942

Lleoliad: Bangor

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Oriau: 9.15am tan 16.45pm

Tymor yr Hydref 2018

Ymwybyddiaeth o'r Menopos	2 Ddydd Iau o 6 ^{ed} Medi 2018
Cynrychiolwyr Undeb Cam 1	10 Dydd Llun o 10 ^{fed} Medi 2018
Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau	4 Dydd Mawrth o 11 ^{eg} Medi 2018
Iechyd a Diogelwch Cam 1	10 Dydd Mercher o 19 ^{eg} Medi 2018
Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol	2 Ddydd Iau o 27 ^{ain} Medi 2018
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddw	2 Ddydd Gwener o 5 ^{ed} Hydref 2018
Dyslecsia yn y Gweithle	2 Ddydd Mawrth o 9 ^{fed} Hydref 2018
Cyflwyniad i Ddileu Swyddi ac Adleoli	2 Ddydd Gwener o 19 ^{eg} Hydref 2018
Dileu Swyddi ac Adleoli Rhan 2	2 Ddydd Mawrth o 6 ^{ed} Tachwedd 2018
Hawliau Cyflogaeth Rhan-amser	2 Ddydd Gwener o 9 ^{fed} Tachwedd 2018
Sgiliau Cyfweld ar gyfer Cynrychiolwyr Undebau Llafur	1 Diwrnod, Dydd Gwener 23 ^{ain} Tachwedd 2018
Sgiliau Trafod	2 Ddiwrnod 29 ^{ain} and 30 ^{ain} Tachwedd 2018
Sgiliau Eirioli	2 Ddydd Llun o 3 ^{ydd} Rhagfyr 2018

Tymor y Gwanwyn 2019

Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau	4 Dydd Mawrth o 8 ^{fed} Ionawr 2019
Cynrychiolwyr Undeb Cam 1	10 Dydd Mercher o 9 ^{fed} Ionawr 2019
Iechyd a Diogelwch Cam 1	10 Dydd Iau o 10 ^{fed} Ionawr 2019
Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol	2 Ddydd Gwener o 25 ^{ain} Ionawr 2019
Ymwybyddiaeth Iechyd Meddw	2 Ddydd Llun o 4 ^{ydd} Chwefror 2019
Ymwybyddiaeth o'r Menopos	2 Ddydd Gwener o 8 ^{fed} Chwefror 2019
Cyflwyniad i Ddileu Swyddi ac Adleoli	2 Ddydd Llun o 14 ^{eg} Ionawr 2019
Dileu Swyddi ac Adleoli Rhan 2	2 Ddydd Mawrth o 5 ^{ed} Chwefror 2019
Sgiliau Cyfweld ar gyfer Cynrychiolwyr Undebau Llafur	1 Diwrnod Dydd Mawrth 5 ^{ed} Mawrth 2019
Sgiliau Trafod	2 Diwrnod 12 ^{fed} and 13 ^{eg} Mawrth 2019
Sgiliau Eirioli	2 Ddydd Iau o 21 ^{ain} Mawrth 2019

Nodwch os gwelwch yn dda y gall y nifer o wythnosau a amlinellwyd uchod gael eu hymestyn i ymgorffori toriadau ar gyfer gwyliau banc neu hanner tymor; cysylltwch â Choleg Gwent am gyngor pellach os gwelwch yn dda.

BANGOR PARHAD

Ceisiadau at: 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 tan 16.45pm

Tymor yr Haf 2019

Y Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu

2 Ddydd Mawrth o 9^{fed} Ebrill 2019

Tystysgrif mewn Cyfraith Gyflogaeth

10 Dydd Mercher o 10^{fed} Ebrill 2019

Y Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Diogelwch

10 Dydd Iau o 11^{eg} Ebrill 2019

Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl

2 Ddydd Mercher o 8^{fed} Mai 2019

Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol

2 Ddydd Gwener o 10^{fed} Mai 2019

Ymwybyddiaeth o'r Menopos

2 Ddydd Mawrth o 4^{ydd} Mehefin 2019

Hawliau Cyflogaeth Rhan-amser

2 Ddiwrnod 13^{eg} and 14^{eg} Mai 2019

Nodwch os gwelwch yn dda y gall y nifer o wythnosau a amlinellwyd uchod gael eu hymestyn i ymgorffori toriadau ar gyfer gwyliau banc neu hanner tymor; cysylltwch ag Addysg Oedolion Cymru am gyngor pellach os gwelwch yn dda.

"Roeddwn yn meddwl fy mod yn gwybod cryn dipyn ynglŷn â'r cwrs hwn, ond mewn cymhariaeth, rydw i wedi dysgu llawer! Agoriad llygad".

Cyfranogwr cwrs

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

Ffôn: 01248 363942

E-bost: tuccourseinfo@adultlearning.wales

Lleoliad: Y Ganolfan Goffa, Quarry Road, Brynteg, LL11 6AB

Oriau: 9.15am tan 16.45p

Tymor yr Hydref 2018

Diploma mewn Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol*	36 Ddydd Gwener o 7 ^{eg} Medi 2018
Ymwybyddiaeth o'r Menopos	2 Ddydd Iau o 6ed Medi 2018
Cynrychiolwyr Undeb Cam 1	10 Dydd Llun o 10fed Medi 2018
Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau Iechyd a Diogelwch Cam 1	4 Dydd Mawrth o 11eg Medi 2018
Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol	10 Dydd Mercher o 19eg Medi 2018
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	2 Ddydd Iau o 27ain Medi 2018
	2 Ddydd Gwener o 5ed Hydref 2018

Tymor y Gwanwyn 2019

Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau Cynrychiolwyr Undeb Cam 1	4 Dydd Mawrth o 8fed Ionawr 2019
Iechyd a Diogelwch Cam 1	10 Dydd Mercher o 9fed Ionawr 2019
Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol	10 Dydd Iau o 10fed Ionawr 2019
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	2 Ddydd Gwener o 25ain Ionawr 2019
Ymwybyddiaeth o'r Menopos	2 Ddydd Llun o 4ydd Chwefror 2019
	2 Ddydd Gwener o 8fed Chwefror 2019

Tymor yr Haf 2019

Y Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu	2 Ddydd Mawrth o 9fed Ebrill 2019
Tystysgrif mewn Cyfraith Gyflogaeth	10 Dydd Mercher o 10fed Ebrill 2019
Y Camau Nesaf ar gyfer Cynrychiolwyr Diogelwch	10 Dydd Iau o 11eg Ebrill 2019
Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	2 Ddydd Mercher o 8fed Mai 2019
Cwynion Cyflogaeth a Disgyblaethol	2 Ddydd Gwener o 10fed Mai 2019
Ymwybyddiaeth o'r Menopos	2 Ddydd Mawrth o 4ydd Mehefin 2019

* Rhan o gwrs 36 wythnos dros 3 tymor.

Nodwch os gwelwch yn dda y gall y nifer o wythnosau a amlinellwyd uchod gael eu hymestyn i ymgorffori toriadau ar gyfer gwyliau banc neu hanner tymor, cysylltwch â Choleg Gwent am gyngor pellach os gwelwch yn dda.



Profiadau dysgu cynhwysol a hygyrch:

Gall cynrychiolwyr sy'n mynychu cyrsiau feddu ar amrediad o anghenion dysgu gwahanol, p'un a yw hyn ar ôl bod allan o'r amgylchedd dysgu ffurfiol ers amser hir, neu oherwydd bod rhwystrau yn codi o anableddeu neu anhawster gyda llythrennedd a sgiliau eraill.

Ar ein cyrsiau ni, rydym ni'n gwneud ein gorau i sicrhau bod pawb yn gallu cymryd rhan a chael budd llawn o'r hyfforddiant hwnnw. Byddwn yn gwneud addasiadau rhesymol i'n lleoliadau, ein dulliau dysgu a'n deunyddiau er mwyn darparu mynediad ar gyfer cynrychiolwyr anabl. Rhowch ddigon o rybudd ag sy'n bosibl inni fel y gallwn ni gwrdd â'ch anghenion.

Gall anghenion gynnwys darparu deunyddiau neu ffurflenni cyn i'r cwrs ddechrau, derbyn deunyddiau mewn print mawr neu fformat amgen, cael cadair addasadwy, mynediad ar gyfer cadair olwyn, systemau dolen, recordio dosbarthiadau neu ddod a chefnogaeth gyfathrebu. Cymerwch y cyfle os gwelwch yn dda i siarad â staff yn eich canolfan astudiaethau undebau llafur neu yn TUC Cymru os ydych chi'n ansicr ynglŷn â sut beth fydd mynychu un o'n cyrsiau ni.

Yn ogystal, bydd cynrychiolwyr yn dod o lawer o gefndiroedd, gweithleoedd a chymunedau gwahanol ac rydym ni'n gwerthfawrogi'r amrywiaeth hwn. Rydym ni'n anelu at greu amgylchedd dysgu sy'n gyfeillgar ac yn gadarnhaol ac yn gwella hyder pob dysgwr. Ni fyddwn yn goddef unrhyw fath o wahaniaethau, aflonyddu na bwlio.

Sut i ymgeisio

- Dewiswch gwrs addas o'r rhestr.
- Cwblhewch y ffurflen gais a chael ei chymeradwyo gan swyddog llawn amser eich undeb neu'ch cangen.
- Gofynnwch i'ch cyflogwr am gael eich rhyddhau gyda chyflog er mwyn mynychu'r cwrs. Sicrhewch eich bod yn dilyn y gweithdrefnau a gytunwyd rhwng eich undeb a'ch cyflogwr
- Dychwelwch y ffurflen cyn gynted ag y bo modd i'r ganolfan astudiaethau undebau llafur sy'n gyfrifol am ddarparu eich cwrs.
- Ymgeisiwch mor fuan ag sy'n bosibl er mwyn rhoi digon o amser i'ch canolfan astudiaethau undebau llafur anfon y cyfarwyddiadau ymuno llawn atoch.
- Nid oes unrhyw ffioedd cyrsiau ar raglen Addysg TUC Cymru. Byddwch chi angen siarad â'ch cyflogwr neu'ch undeb ynglŷn â chostau teithio a chostau cysylltiedig eraill.
- Os ydych chi angen cyngor ynglŷn â chysiau, cysylltwch â Thim Addysg TUC Cymru os gwelwch yn dda.

Hoffwn wneud cais am le ar y cwrs a nodir isod. Defnyddiwch LYTHRENNAU BRAS os gwelwch yn dda

Teitl y cwrs

I'w gynnal yn

Dyddiad dechrau

Eich enw llawn

Cyfeiriad cartref

Côd post

Rhif ffôn yn ystod y dydd

Rhif ffôn symudol

E-bost

Undeb llafur

Swyddi undeb a ddelir

Cyrsiau blaenorol gyda TUC Cymru

Eich gwaith

Enw a chyfeiriad eich cyflogwr

Côd post

FFURFLEN GAIS

Ticiwch y blychau perthnasol os gwelwch yn dda

Dyddiad Geni / / ☐ Gwryw ☐ Benyw

A ydych chi angen unrhyw gefnogaeth arbennig er mwyn cwblhau'r cwrs hwn? ☐ Ydw ☐ Nac ydw

Os ydych, rhowch fanylion isod os gwelwch yn dda.

A ydych chi'n diffinio eich hun fel anabl? ☐ Ydw ☐ Nac ydw

A oes gennych chi anghenion mynediad? ☐ Oes ☐ Nac oes

Bydd pob un o'r anghenion mynediad yn cael eu cwrdd lle mae hynny'n rhesymol ymarferol – gweler tudalen 36 i gael mwy o fanylion. Dylech chi roi gwybod i ddarparwyr priodol y cyrsiau ynglŷn ag unrhyw anghenion penodol cyn gynted ag sy'n bosibl.

☐ Rydw i'n aelod llawn o'm hundeb ac mae fy nghyflogwr wedi cytuno i mi fynychu'r cwrs hwn heb golli cyflog.

A ydych chi'n hapus i dderbyn gohebiaeth yn y dyfodol ynglŷn ag:

Addysg a Hyfforddiant TUC Cymru ☐ Ydw ☐ Nac ydw

Ymgyrchoedd TUC Cymru ☐ Ydw ☐ Nac ydw

Ymgyrchoedd TUC? ☐ Ydw ☐ Nac ydw

Llofnod yr ymgeisydd

Llofnod y swyddog undeb llawn amser

Anfonwch y ffurflen gais hon at Ganolfan Astudiaethau TUC Cymru sy'n rhedeg eich cwrs ac nid at TUC Cymru os gwelwch yn dda.

A ydych chi'n cael seibiant?

Pam na wnewch chi ymweld â www.tuceducation.org.uk

a chymryd eNote?



Mae'n anodd cadw i fyny gyda'r problemau allweddol sy'n wynebu eich aelodau yn y gweithle. Dyna pam mae Addysg TUC wedi datblygu eNotes - adnodd bychan i'ch helpu chi i fod yn ymwybodol o'r newyddion diweddaraf ynglŷn â phroblemau allweddol yn y gweithle.

Cymysgedd o destun, fideo a chwisiau yw pob modiwl. Mewn ychydig mwy o amser nag y mae'n ei gymryd i wneud paned o de, byddwch chi'n cael dealltwriaeth dda o'r pwnc. Gallwch chi hefyd rannu eich meddyliau a'ch syniadau gyda defnyddwyr eraill ar-lein.

Cofrestrwch yn awr yn www.TUCeducation.org.uk er mwyn dechrau defnyddio eNotes.

■ **NEWYDD:** Cefnogaeth Menopos yn y Gweithle

■ **NEWYDD:** Cefnogi gweithwyr sy'n cael eu cam-fanteisio

■ **NEWYDD:** Mudo

eNotes sydd ar gael

■ Aflonyddu Rhywiol

■ Amser Cyfleuster

■ Deddf yr Undebau Llafur

lechyd, diogelwch a llesiant

■ lechyd meddwl yn y gweithle

■ Canser yn y Gweithle

■ lechyd a Diogelwch a Threfnu

■ Ffit i Weithio

Cydraddoldebau

■ Mudo: y frwydr yn erbyn camfanteisio

■ Gwahaniaethu oherwydd beichiogrwydd a mamolaeth

■ Crefydd neu gred

■ Trais Domestig

■ Cyfraith Gydraddoldeb

Adeiladu Undebau

■ Ymdrin â Chyflogaeth Fregus

■ Cyngorau Gwaith Ewropeaidd

■ Adeiladu Undeb Cryfach yn y Gweithle

Cyfraith a hawliau cyflogaeth yn y gwaith

■ Prentisiaethau – Gwybod eich Hawliau

■ Cefnogi gweithiwr sy'n dioddef camfanteisio

Dysgu'r undebau

■ Mantais Dysgu'r Undebau

■ Cyflwyniad ar gyfer Cynrychiolwyr Dysgu'r Undebau

■ Cefnogaeth iaith ar gyfer gweithwyr

■ Cefnogi Datblygiad Canol Bywyd

■ Cefnogi Dysgwyr

■ Prentisiaethau – canllawiau ar gyfer cynrychiolwr undebau...

■ Bargeinio am Sgiliau

Cydraddoldeb Wales TUC Cymru

Cydraddoldeb TUC Cymru

Mae TUC Cymru yn ymgychu dros weithleoedd tecach a mwy cyfartal. Rydym yn gweithio gydag undebau i ddarparu ymchwil, adnoddau a digwyddiadau defnyddiol ar gyfer eu cynrychiolwyr a'u haelodau. Bu undebau yn y rheng flaen erioed wrth geisio cael cydraddoldeb yn y gwaith, p'un a yw hyn drwy frwydro am gyflog cyfartal, ymdrin â hiliaeth neu weithio dros fynediad cyfartal at ddysgu a sgiliau. Mae TUC Cymru yn parhau i ymgychu er mwyn creu Cymru sy'n fwy cyfartal.

Mae Gwasanaethau Addysg TUC Cymru yn cynnig rhaglen hyfforddi benodol ar gyfer cynrychiolwyr cydraddoldeb, yn ogystal â chysiau hyfforddi sydd ar gael ar gyfer pob cynrychiolwyr ynglŷn â materion fel:

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

- Ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
- Ymdrin â hiliaeth

Pwyllgor Cydraddoldeb TUC Cymru

Mae TUC Cymru yn ethol ei Bwyllgor Cydraddoldeb yn ei gyngres bob dwy flynedd. Ewch i www.wtuc.org.uk i weld manylion ynglŷn â'r aelodau etholedig presennol.

Cyswllt

Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth ynglŷn â'n gwaith ar gydraddoldeb, cysylltwch â Rhianydd Williams.

E-bost: rwiliams@tuc.org.uk

Ffôn: 02920 347010

Dileu Swyddi ac Ailhyfforddi

Mae tîm Gwasanaethau Dysgu TUC Cymru yn cynnig cefnogaeth, cyngor a chanllawiau ynglŷn â chyfleoedd hyfforddi a datblygu sgiliau ar gyfer undebau llafur cydnabyddedig mewn gweithleoedd sy'n cael eu bygwth gyda dileu swyddi neu gau.

Mae gan TUC Cymru dîm bychan o staff sydd â phrofiad sylweddol o weithio gydag undebau mewn sefyllfaoedd o ddileu swyddi.

Mae Swyddogion Datblygu Gwasanaethau Dysgu TUC Cymru yn anelu at gyflymu'r amser ymateb drwy ddarparu swyddogion undeb a chynrychiolwyr gweithle gyda'r wybodaeth ynglŷn â'r gefnogaeth sydd ar gael gan asiantaethau'r llywodraeth e.e. Gyrfaedd Cymru, Canolfan Byd Gwaith a'r help sydd ar gael o gynlluniau cyllido hyfforddiant ac addysg.

Dylid darparu unigolion sy'n wynebu dileu swyddi gyda'r gefnogaeth berthnasol, fel sgiliau chwilio am waith a chefnogaeth wrth ysgrifennu CV, ond byddan nhw yn ogystal angen cyrsiau adeiladu hyder neu help gyda sgiliau hanfodol. Blaenoriaeth yr undebau llafur yn ystod sefyllfaoedd dileu swyddi yw sicrhau bod y lefel berthnasol o gefnogaeth, hyfforddiant ac adnoddau ar gael i bob gweithiwr.

Blaenoriaeth TUC Cymru yw darparu gwybodaeth a hyfforddiant manwl gywir ac arbenigol ar gyfer swyddogion undeb a chynrychiolwyr undeb a gallwn ni gynorthwyo gyda'r canlynol:

- Cyngor ynglŷn â ReAct
- Cysylltu ag asiantaethau perthnasol fel Gyrfaedd Cymru, Canolfan Byd Gwaith
- Gweithio gyda chyflogwyr er mwyn nodi darpariaeth hyfforddiant briodol
- Trafod rhyddhau er mwyn darparu hyfforddiant
- Dangos y ffordd i weithwyr tuag at gyfleoedd hyfforddiant a dysgu priodol

ReAct:

Mae'r rhaglen hon ar gael i hyfforddi/uwchsgilio unigolyn sydd wedi cael ei wneud yn ddi-waith. Mae'n cael ei gweinyddu mewn partneriaeth â Gyrfaedd Cymru ac mae'n cynnwys:

- Costau hyfforddi er mwyn cael sgiliau newydd (hyd at gyfanswm o £1500 er mwyn helpu gwella cyfleoedd unigolyn o ddychwelyd i'r gwaith).
- Cymhorthdal cyflog o hyd at £3000 dros gyfnod o 12 mis i gyflogwr os ydyn nhw'n cyflogi gweithiwr a ddiswyddwyd, sy'n gymwys ar gyfer ReAct, am 25 awr yr wythnos neu fwy.
neu
Cymhorthdal o hyd at £1500 dros gyfnod o 12 mis i gyflogwr os ydyn nhw'n cyflogi gweithiwr a ddiswyddwyd am 16 i 24 awr yr wythnos.
- Ad-daliad o hyd at 50% o gost hyfforddiant cymwys (hyd at uchafswm o £1000) sydd ei angen er mwyn i'r gweithiwr gyflawni ei swydd newydd.
- Cyngor a chanllawiau ynglŷn â hunangyflogaeth.

Mae angen i unigolion gael eu cyfsweld gan Gyrfaedd Cymru.

Ymgynrch Dying to Work

Gweithwyr sy'n derfynol sâl

Mae llawer o weithwyr yn cael salwch difrifol ar ryw adeg yn ei bywydau gwaith. Efallai y byddan nhw angen amser i ffwrdd, yn aml, am lawer o fisoedd er mwyn cael triniaeth neu i gael adferiad. Cynhyrchwyd canllawiau da gan y TUC ac eraill i ymdrin ag achosion o salwch hirdymor, neu ddychwelyd i'r gwaith ar gyfer y rhai hynny sy'n anabl o ganlyniad i salwch neu anaf.

Fodd bynnag, ambell waith nid oes unrhyw driniaeth effeithiol. Yn yr achosion hyn, gall y gweithiwr wynebu amser o straen emosiynol anferth, ofn ac ansicrwydd. Gall undebau llafur geisio sicrhau pan mae hynny'n digwydd, eu bod nhw'n ceisio cael gwared ag unrhyw straen a phoen ychwanegol.

Mae salwch terfynol yn glefyd na ellir ei wella na'i drin yn ddigonol ac mae disgwyliad rhesymol y bydd y claf yn marw o fewn cyfnod cymharol fyr o amser. Fel arfer, ond nid bob amser, maen nhw'n glefydau sy'n gwaethygu, fel canser neu glefyd y galon datblygedig.

Mae deddfwriaeth Nawdd Cymdeithasol y DU yn diffinio clefyd terfynol fel: "clefyd sy'n gwaethygu lle disgwylir yn rhesymol marwolaeth o ganlyniad i'r clefyd hwnnw o fewn 6 mis". Fodd bynnag, gall llawer o gleifion gael salwch terfynol a goroesi llawer mwy na 6 mis.

Goblygiadau derbyn diagnosis terfynol

Mae cael clywed eich bod am farw o ganlyniad i glefyd lle nad oes gwella na thriniaeth effeithiol iddo, ac nad oes gennych chi ond ychydig fisoedd, neu fan bellaf, oddeutu blwyddyn i fyw, yn ddigwyddiad trawmatig a bydd pawb yn ymateb yn wahanol.

Ambell waith, mae natur y salwch yn y fath fodd fel y bydd yr unigolyn yn annhebygol o allu gweithio eto. Mewn rhai achosion, gall unigolyn benderfynu nad ydyn nhw eisiau gweithio dim mwy, a byddai'n well ganddo dreulio'r amser sydd ganddo ar ôl gyda'i deulu a'i ffrindiau, cael trefn ar ei bethau, neu'n syml, gwneud yr hyn y mae'n ei ddymuno. Fodd bynnag, mae llawer o weithwyr sydd wedi derbyn diagnosis terfynol yn penderfynu eu bod yn dymuno parhau i weithio mor hir ag y medran nhw, un ai oherwydd eu bod angen y diogelwch ariannol neu oherwydd eu bod yn gweld bod eu gwaith yn gallu tynnu'u sylw oddi ar eu salwch. Pa ddewis bynnag y mae unigolyn yn ei wneud, dylai ddisgwyl cael help a chefnogaeth gan eu cyflogwr. Yn anffodus, profiad llawer o weithwyr yw bod eu cyflogwr yn un ai'n anghydymdeimladwy neu'n gosod rhwystrau rhag iddyn nhw barhau i weithio.

Os yw gweithiwr gyda salwch terfynol yn colli'i swydd, mae'n colli incwm. Yn ogystal, gall golli unrhyw daliadau marwolaeth mewn gwasanaeth y mae wedi'i ennill drwy weithio drwy'i oes, ond sy'n daladwy yn unig i'r rhai hynny sy'n marw tra maen nhw'n parhau i fod mewn gwaith.

We're here for you

Macmillan Cancer Support's mobile service travels across the UK to offer free, confidential information and support to people affected by cancer.

When you have cancer, you don't just worry about what will happen to your body, you worry about what will happen to your life.

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything and we're here to support you through. From help with money worries and advice about work, to someone who'll listen if you just want to talk, we'll be there.

We'll help you make the choices you need to take back control, so you can start to feel like yourself again.

For more information, visit www.macmillan.org.uk

For cancer support, call the Macmillan Support Line for free on 0808 808 0000 (9am to 8pm Monday to Friday)

**HELP
WITH THE
COSTS OF
CANCER
MADE IT A
GOOD
DAY**

For cancer support at home, over the phone, call the **Macmillan Support Line** free
0808 808 00 00
(Monday to Friday, 9am–8pm)
macmillan.org.uk

**WE ARE
MACMILLAN.
CANCER SUPPORT**



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

Er mwyn dofi 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 iechyd 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

rhown ddifwedi ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

timetochangewales.org.uk

Gofal
Working University

hafal

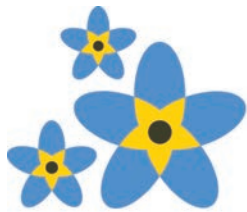
Mind Cymru
Mental Health Wales

CRIMIC RELIEF

United Kingdom
United Kingdom

let's end mental health discrimination

time to change
Wales



Working to become
**Dementia
Friendly**
2017-2018

**Alzheimer's
Society** | Leading the
fight against
dementia

Dementia Friendly Communities

-how you can help:

A Dementia Friendly Community is any community that shows a high level of public awareness and understanding of dementia. Such communities are more inclusive of people with dementia, and improve their ability to remain independent and have choice and control over their lives.

Creating Dementia Friendly Communities requires a social movement: one that mobilises all sections of society (for example, a local or national organisation such as a shop, bank or corporation, or a village, town or city, as well as individual citizens) to act, respond and give their time, inspired by the ambition to make their community more dementia friendly.

To help achieve this, people with dementia and their carers would be encouraged to talk about the everyday challenges they face in living well with dementia. This can include difficulty using technology, getting appropriate service in shops, banks and post offices and in using transport, going on holiday, maintaining social contact and hobbies.

Although help from health and care services is vitally important, making it possible for people affected by dementia to live well requires help from people and organisations across society – hence the vital role of Dementia Friendly Communities.

One way you can help to create a Dementia Friendly Community is by becoming a Dementia Friend...

What is Dementia Friends?

Dementia Friends aims to give people a better understanding of dementia and the small things we can all do to make a difference to the lives of people affected by dementia. Dementia Friends is led by the Alzheimer's Society and is one strand of its work to create Dementia Friendly Communities. By attending a Dementia Friends Information Session you have the opportunity to join this national social action movement to change the way people think, speak and act about dementia.

What to expect from the Information Session

Information Sessions are led by Dementia Friends Champions and last 45-60 minutes. Each session cover 5 things everyone should know about dementia through some fun activities. At the end of an Information Session participants have the opportunity to turn their understanding into action by committing to a dementia friendly action. No action is too big or small – from wearing a Dementia Friends badge to spreading the word on social media. Everyone who has attended an Information Session and has committed to an action becomes a Dementia Friend and will receive a badge, info-card and action mailer.

If you would like to find out how you can become involved in the Dementia Friendly Communities work in your area and/or you would like to receive a free Dementia Friends session then please contact your local Coordinator Rhia Jones on either rhia.jones@alzheimers.org.uk or on 07885 225613.





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.

Credit Union

Save, Borrow ...
Plan for tomorrow

Undebau Credyd
Cymru
Credit Unions
Wales



Payroll Deduction Savings Scheme

Join a Credit Union payroll deduction scheme. It's the smart way to manage your money.

With a small amount automatically deducted from your salary every payday, you'll soon have a handy sum tucked away in your personal Credit Union account.

Benefits of joining a payroll deduction scheme?

- Credit Unions offer ethical and secure investments.
- You can save as little or as much as you want on a regular basis.
- You can change the amount you save at any time.
- If you need to borrow money, Credit Unions offer flexible affordable loans.

Just like banks and building societies your savings with the Credit Union are fully protected by law, are easy to access and give you opportunity to apply for low cost, affordable loans.

What is a Credit Union?

- A responsible alternative source of savings and loans.
- 1.5 million people are Credit Union members in the UK
- Authorised and regulated in a similar way to banks and building societies.
- Your savings are protected by the Financial Services Compensation Scheme up to £75,000 per individual. For more information check out the website

www.fscs.org.uk

it all adds up to a simple, common sense way to look after your money. So simple, its genius.

If you have any queries or would like to join, please check out the website

www.findyourcreditunion.co.uk

© 2018 Wales TUC Cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn hefyd ar gael yn yr iaith
Saesneg.

Gellir darparu pob cyhoeddiad gan TUC Cymru ar
gyfer darllenwyr gyda dyslecsia neu sydd ag
amhariad ar y llygaid mewn fformat cytunedig, ar
gais, heb unrhyw gost ychwanegol.

Cynlluniwyd a chyhoeddwyd gan
Gwasanaeth Addysg TUC Cymru
1 Heol y Gadeirlan
Cardiff CF11 9SD

Cysylltwch â: Gavin Pearce

E: wtuc@WalesTUC.org.uk
T: 02920 34 7010

Wedi'i argraffu ar bapur sydd wedi cael ei ailgylchu.



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government