Llenyddiaeth Cymru
Literature Wales

# Canllaw

Gan Llenyddiaeth Cymru

# Adnodd Mentora ar gyfer Prosiectau Cyfranogol

Bwriedir y canllaw hwn fel adnodd i unigolion wrth iddynt ystyried naill ai bod yn fentor, neu cymryd rhan mewn cynllun mentora, a hynny yng nghyd-destun prosiectau cyfranogol. Bydd yr adnodd yn darparu gwybodaeth a chanllawiau, ac hefyd yn cyfeirio'r darllenydd at adnoddau a sefydliadau allanol.

**Beth yw Mentora?**

Mae Mentora yn golygu cefnogi ac annog pobl i reoli y ffordd y maent yn dysgu a datblygu, fel y gallant gyflawni eu potensial llawn, datblygu eu sgiliau, cynyddu eu gwybodaeth, a datblygu i fod y person maent yn dymuno bod.

Mae ymdrech yn ran annatod o fentora effeithlon, ac mae creu perthnasau mentora llwyddiannus yn gofyn am sgiliau penodol, teimladrwydd, a strwythur gan y mentor a'r person sy'n derbyn y mentora. Mae'r berthynas yn llwyddo pan fydd y naill a'r llall yn cymryd cyfrifoldeb er mwyn sicrhau bydd y berthynas yn llwyddo.

Mae angen amcanion clir ar gyfer rhaglen mentora llwyddiannus. Bydd treulio amser i osod amcanion sy'n gyrraeddadwy ac y gellid eu mesur yn llywio'r berthynas, yn ogystal â rhoi arweiniad i'r mentor a'r unigolyn sy'n derbyn y mentora. Mewn partneriaeth llwyddiannus anogir y naill fel y llall i ddatblygu eu hamcanion penodol eu hunain.

**Beth yw rhinweddau mentor da, ac unigolyn sy'n cael ei fentora?**

Rhaid i fentor da feddu ar brofiad helaeth, a hefyd deimlo cymhelliant a meddu ar yr anian i helpu pobl eraill ddatblygu. Mae'n gofyn am barodrwydd a bod yn agored er mwyn ystyried a rhannu eich profiad eich hun, yn cynnwys methiannau.

**Rhinweddau mentor da:**

- Profiad neu wybodaeth berthnasol
- Brwdfrydedd dros rannu'r arbenigedd hynny
- Agwedd sy'n dangos parch tuag at unigolion
- Syniad clir o'u taith greadigol eu hunain
- Parodrwydd i fuddsoddi mewn eraill
- Y gallu i roi adborth diffuant, mewn modd sensitif
- Y gallu i wrando ac ystyried, a dangos empathi
- Parodrwydd i gefnogi eraill

**Rhinweddau person sy'n derbyn mentora:**

- Wedi ymrwymo at ddatblygu sgiliau newydd
- Bod yn glir ynglŷn â'u hamcanion, eu hanghenion a deisyfiadau
- Bod yn agored a pharod i ddysgu ac arbrofi gyda syniadau newydd

- Parodrwydd i ofyn am gymorth, cydnabod gwendidau ac archwilio llwybrau a phersbectifau gwahanol
- Gallu gofyn am a derbyn adborth adeiladol
- Cymryd cyfrifoldeb personol, a bod yn atebol
- Dangos parodrwydd ac argaeledd er mwyn cyfarfod yn rheolaidd

**Beth yw'r gwahaniaeth rhwng mentor a hyfforddwr?**

| Mentor | Hyfforddwr |
|---|---|
| Mae mentor yn berson sy'n meddu ar fwy o brofiad a/neu sgiliau na'r person llai profiadol sy'n derbyn mentora yn yr un maes, fel arfer. | Nid oes raid i hyfforddwr gael profiad personol o faes gwaith yr un sy'n derbyn hyfforddiant. Gall yr hyfforddwr fod yn berson proffesiynol annibynol allanol sy'n arbenigwr ar hyfforddi. |
| Bydd mentorwyr yn aml yn rhoi arweiniad a chyngor, ac fe ddylent allu agor drysau at sefydliadau. | Bydd hyfforddwyr yn gofyn cwestiynau "pwerus" ac ni fyddant yn cynnig cyngor. |
| Gall mentor fod yn garreg ateb niwtral, sicrhau cyfrinachedd llwyr, a bod heb unrhyw gymhellion heblaw cynorthwyo yr unigolion maent yn mentora i gyrraedd eu hamcanion. | Ceir hyfforddwyr o bob cefndir, gydag arbenigeddau amrywiol. Os ydy'r berthynas wedi ei threfnu gan sefydliad neu gyflogwr, gall y gwasanaeth hyfforddi a gynigir adlewyrchu amcanion y sefydliad. |
| Mae mentor yn helpu'r unigolyn sy'n derbyn mentora i ddatblygu eu gyrfa, sgiliau ac arbenigedd, ac yn aml gan gyfeirio at brofiadau'r mentor yn ystod y broses. | Bwriad hyfforddwyr yw eich cynorthwyo i ddysgu, yn hytrach na'ch addysgu. Wrth ymwneud â hyfforddwr profiadol, bydd yr unigolyn dan hyfforddiant yn datblygu mewnwelediad, sy'n eu gwneud yn fwy effeithiol yn eu gwaith. |

**Beth yw Cytundeb Mentora?**

Yn ei hanfod, mae cytundeb mentora yn gynllun sy'n nodi gweithgarwch ac amcanion perthynas y mentor a'r unigolyn sy'n derbyn mentora. Mae'n gweithredu fel canllaw er mwyn datblygu'r berthynas, ac archwilio anghenion a dymuniadau'r unigolyn sy'n derbyn mentora, tra hefyd yn datblygu nod y sefydliad er mwyn datblygu egin awduron.

Wrth sicrhau bod yr amcanion a osodir yn cyfateb i ofynion pump nod SMART* (Penodol, Mesuradwy, Cyrraeddadwy, Perthnasol gyda Therfyn Amser), mae gennych sylfaen ar gyfer eich penderfyiadau a phwyslais. (*Diffiniad Saesneg SMART = Specific, Measurable, Attainable, Relevant, and Time-Bound).

Mae perthynas mentora ar gyfer twf a datblygiad personol yr un sy'n derbyn mentora yn ogystal â'r mentor. Yn wahanol i berthynas gymdeithasol, nad yw'n canolbwyntio ar gyflawni amcanion, mae perthynas mentora yn canolbwyntio ar gyrraedd amcanion, sef amcanion penodol yr unigolyn sy'n derbyn mentora.

**Dylai Cytundeb Mentora gynnwys y pwyntiau isod:**

- Anghenion dysgu ac amcanion datblygu yr unigolyn sy'n derbyn mentora
- Cysylltu ac ymateb: Pwy sy'n cysylltu â phwy? Sut?
- Cyrarfodydd: Ble, pryd, a pha mor aml? Ydych chi'n cwrdd wyneb-yn-wyneb, neu yn rhithiol?
- Ffocws/amcanion: beth yw ystod yr amcanion mentora?
- Dulliau bydd yr unigolyn sy'n derbyn mentora yn gyfrifol am eu datblygiad – iddyn nhw eu hunain a'r mentor.
- Agweddau o'r berthynas mae'r unigolyn a/neu'r mentora yn dymuno cadw'n gyfrinachol.
- Dangos parch at amser y mentor a'r unigolyn sy'n derbyn mentora. Byddwch yn glir wrth nodi'r drefn arferol ar gyfer y cyfarfodydd, a'ch angehnion chi. (e.e. amser, dull cysylltu). Gofynnwch os gallwch awgrymu neu gynnig adborth.

**Oes esiamplau ar gyfer nodi amcanion mentora?**

- Datblygu magu hyder
- Datblygu sgiliau siarad cyhoeddus/rhoi cyflwyniadau
- Mynd i'r afael â chydbwysedd bywyd/gwaith
- Datblygu dulliau ar gyfer cynnal gweithdai e.e., ymarferion torri'r ia/sbarduno ysgrifennu
- Datblygu cynllun gyrfa/camau nesaf/cynllun 5 mlynedd
- Datblygu sgiliau rhyngbersonol
- Ymrwymiad i ddatblygu rhwydwaith proffesiynol
- Datblygu a gwella sgiliau ysgrifennu creadigol

**Beth yw rhinweddau mentor da?**

Mae mentorwyr da yn bobl frwdfrydig, yn mwynhau'r rhan maent yn chwarae wrth gynorthwyo eraill i gyflawni eu hamcanion.. Ceir nifer o rinweddau gan fentor da, yn cynnwys arbenigedd mewn maes penodol, parch tuag at eraill, brwdfrydedd dros gynorthwyo eraill, ac empathi.

**Saith dull i ddatblygu'n fentor da:**

1. Cyfathrebwch a gwrandewch. Dyliai'r unigolyn sy'n derbyn mentora gymryd cyfrifoldeb am eu llwybr gyrfa.
2. Cynigiwch feirniadaeth adeiladol.
3. Dangoswch empathi
4. Gadewch i'r unigolyn sy'n derbyn mentora i benderfynu
5. Dywedwch wrth yr unigolyn rydych yn mentora nad ydych yn disgwyl iddynt ddilyn pob un o'ch argymhellion.
6. Buddsoddwch yn yr unigolyn rydych yn mentora. Ymchwiliwch am gyfleoedd posib, sydd yn berthnasol i'w hanghenion penodol.

7. Ystyriwch a chydnabyddwch unrhyw lwyddiannau.

**Beth yw rhinweddau unigolyn sy'n derbyn mentora?**

Bydd unigolyn sy'n dymuno cael ei fentora yn ymrwymo i ddysgu sgiliau newydd, ac yn parchu a gwerthfawrogi yr amser a dreulir wrth fentora. Byddant hefyd yn parchu'r berthynas a'r cyfle. Mae unigolyn sydd yn barod i ddysgu yn debygol o gyflawni llawer mwy na rhywun sy'n amharod i ddysgu.

**Sut i baratoi ar gyfer cyfarfod gyda'ch mentor:**

1. Paratowch i drafod pwnc sy'n agos at eich calon
2. Ymrowch eich hun
3. Byddwch yn barod i rannu
4. Byddwch yn ymarferol o ran eich disgwyliadau
5. Byddwch yn barod i'r ddau ohonoch ddysgu o'r broses
6. Peidiwch â bod ofn distawrwydd o ran eich mentor
7. Ystyriwch unrhyw ddatblygiadau, a rhannwch gyda'ch mentor ym mhob sesiwn

Mae mentora yn gyfle gwych i gynnig profiad gwerthfawr a allai newid bywyd yr unigolyn sy'n cae lei fentora, yn ogystal â'r mentor. Dyma un o'r pethau pwysicaf y gall rywun wneud er mwyn cyfoethogi eu gyrfa a'u datblygiad personol. Rhaid wrth amser ac ymroddiad, a p'un ai chi yw'r mentor neu'r unigolyn sy'n derbyn mentora, mae'n sicr yn gaffaeliad mawr i'ch gyrfa.

**Mentora – Adnoddau Allanol***

Dyma ddolenni at rai adnoddau allanol yn Saesneg:

UCL Mentoring Handbook
University of Sussex Mentoring Guidance for Mentors
Forbes 5 steps to building successful relationships in the digital era
Forbes Mentoring Matters Three Essential Elements of Success
Artworks Cymru Coaching Pathway cohort

*Nid yw Llenyddiaeth Cymru yn gyfrifol am wybodaeth/adnoddau gan drydydd partïon.

Datblygwyd yr Adnodd Mentora hwn gan Llenyddiaeth Cymru, gan ddiolch yn fawr i **clare e. potter** am ei chyfraniad.

**Cytundeb Mentora – Esiampl**

| | |
|---|---|
| **Cyfrifoldeb / Ymrwymiad** | e.e., Yr ydym ein dau yn ymrwyno i berthynas sydd yn gynhyrchiol, a chyfrinachol, gan barchu ein gilydd, sydd yn meithrin dysgu a datblygiad proffesiynol y ddau ohonom. |
| **Manylion cyfarfod**<br>Ble, pryd, pa mor aml, hyd y sesiynau ayyb. | |
| **Cysylltu rhwng cyfarfodydd** | |
| **Dulliau cyfathrebu a gytunir** | |
| **Cyfrinachedd** | |
| **Amcanion dysgu:**<br>**Yr unigolyn a gaiff ei fentora / hyfforddi** | |
| **Amcanion dysgu:**<br>**Hyfforddwr / Mentor** | |
| **Cyrraeddiadau/canlyniadau dysgu** | |
| | |
| **Arwyddwyd: Unigolyn gaiff ei hyfforddi/mentora**<br><br>**Dyddiad:** | <br>…………………………………………<br><br>………………………………………… |
| **Arwyddwyd:**<br>**Hyfforddwr/Mentor**<br><br>**Dyddiad:** | <br>…………………………………………<br><br>………………………………………… |