

**WcVA**  

---

**CgGC**

**Sut mae gwneud yfory yn  
well na ddoe?**

# Sut mae gwneud yfory yn well na ddoe?

**Drwy ganolbwyntio'n rheolaidd ac fel mater o drefn ar y pethau syml y gallwn eu gwneud i wneud pethau ychydig yn well bob dydd, gyda'i gilydd dros amser gallwn sicrhau effeithiau enfawr.**

Gall 'Sut mae gwneud yfory yn well na ddoe?' fod yn fyfyrddod preifat byr ar ddiwedd diwrnod gwaith, yn gofnod yn y dyddiadur gyda'r nos, yn gwestiwn ar gyfer cyfarfod tîm neu gyfarfod diwedd dydd, ac yn hollbwysig, yn gwestiwn y gallwch ei ofyn i'r 'arbenigwyr drwy brofiad' rydych chi'n eu cefnogi. Mae cwestiynau fel hyn yn cyd-fynd â'r **ymarfer myfyriol** a'r **dulliau dysgu drwy weithredu** sy'n hanfodol er mwyn datrys problemau cymhleth sy'n dod i'r amlwg mewn amser real. Maent hefyd yn rhan bwysig o reoli eich lles eich hun yn ystod cyfnodau llawn straen a phryder.

Mae [Pecyn Cymorth Myfyrio Prifysgol Caeredin](#) yn rhoi arweiniad ymarferol ar wahanol fathau o fyfyrddod. Mae gan [Rwydwaith Cydgynhyrchu ar gyfer Sylfaen Wybodaeth Cymru](#) ystod o adnoddau ar gyfer dysgu drwy weithredu'n ymarferol.

**WcVA**  

---

**CgGC**

**Beth sydd newydd  
ddigwydd?**

# Beth sydd newydd ddigwydd?

**Mae'r byd o'n cwmpas yn newid yn gyflym. Os nad ydym yn sylwi ar yr hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd, efallai y caiff gwersi amhrisiadwy eu colli am byth.**

Pan fydd hi'n amser gwerthuso ein profiadau wythnosau neu fisoedd yn ddiweddarach, efallai y bydd ein cof yn ein siomi, ac efallai na fydd ein hatgofion yn adrodd y stori'n llawn. Mae'n bwysig ein bod yn cadw cofnod cywir o'r pethau pwysig sy'n digwydd o'n cwmpas wrth iddynt ddigwydd, fel y gallwn ddysgu cymaint ag sy'n bosibl ohonynt yn y dyfodol. Mae **dyddiaduron** papur neu fideo, **logiau** gweithgarwch, a **thempledi adroddiadau** syml, wedi'u strwythuro, i gyd yn bethau y gallwn eu defnyddio i wneud hyn yn haws.

Mae [BetterEvaluation](#) yn cynnig [templedi adrodd](#), [logiau a dyddiaduron](#) syml. Mae [Evaluation Support Scotland](#) yn cynnig adnodd syml ar gyfer [cofnodi adegau anffurfiol](#) wrth iddynt ddigwydd ac mae [Fframwaith Dysgu Cydweithio CIC](#) yn cynnig templed syml ar gyfer myfyrio ar agweddau allweddol presennol yr unigolyn, y sefydliad a'r system.

**Beth yw'r peth gorau sydd  
wedi digwydd yr wythnos  
yma?**

**Drwy ddeall yn well beth sy'n gweithio'n dda, a pham, rydym yn gallu adeiladu ar ein llwyddiannau a'u rhannu â mwy o bobl, yn amlach.**

Mae 'Beth yw'r peth gorau sydd wedi digwydd yr wythnos yma?' yn gwestiwn y gellir ei ofyn yn ystod cyfarfodydd tîm, ei drafod ar lwyfannau cymdeithasol proffesiynol, ai adlewyrchu mewn log neu ddyddiadur personol ac yn hollbwysig, yn gwestiwn y gallwch ei ofyn i'r 'arbenigwyr drwy brofiad' rydych chi'n eu cefnogi. Mae cwestiynau fel hyn yn cyd-fynd â strategaethau gwerthuso a datblygu ehangach megis **dyfeisgarwch cadarnhaol** ac **ymchwiliad gwerthfawrogol**. Maent hefyd yn rhan bwysig o reoli eich lles eich hun yn ystod cyfnodau llawn straen a phryder.

Mae [BetterEvaluation](#) yn cynnig cyflwyniadau syml i [wyriad cadarnhaol](#) ac [ymholiad gwerthfawrogol](#), ac mae [Evaluation Support Scotland](#) yn cynnig enghreifftiau o '[gwestiynau gwerthfawrogol](#)' eraill y gallwch eu defnyddio i adeiladu ar yr hyn sy'n gweithio.

**WcVA**  

---

**CgGC**

**Sut ydw i'n teimlo?**

**Mae stopio i fyfyrto ynghylch y ffordd rydym yn teimlo yn ystod cyfnodau llawn straen a phryder yn hanfodol i'n lles, a gall gynnig atebion ystyrlon i'r effaith y mae dylunio a darparu ein gwasanaethau yn ei chael arnom.**

Efallai y byddwch yn gofyn 'Sut ydw i'n teimlo?' fel ymarfer myfyrio personol neu fel rhan o drafodaeth tîm. Gallwch gofnodi eich teimladau mewn dyddiadur papur neu fideo, neu efallai y bydd yn well gennych eu mynegi'n greadigol, drwy dynnu lluniau, ysgrifennu creadigol, neu ryw ffordd arall. Mae cwestiynau fel hyn yn cyd-fynd â strategaethau gwerthuso a datblygu parhaus megis **ymarfer myfyriol** a **dulliau dysgu drwy weithredu**, neu gellir eu storio a'u defnyddio fel **pwyntiau cyswllt emosiynol** i werthuso eich profiadau yn y dyfodol.

Mae [BetterEvaluation](#) yn cynnig cyflwyniad syml i gadw [logiau a dyddiaduron](#). Mae [Evaluation Support Scotland](#) yn cynnig enghreifftiau o ffyrdd creadigol o gofnodi eich teimladau, er enghraifft drwy [ysgrifennu creadigol](#), ac mae [Healthcare Improvement Scotland – Community Engagement](#) yn cynnig cyflwyniad byr i sut mae defnyddio [pwyntiau cyswllt emosiynol](#) wrth werthuso gwasanaeth.



**WcVA**  

---

**CgGC**

**Sut ydych chi?**

**Lles y rhai sy'n defnyddio ein gwasanaethau yw ein prif bryder. Nid dim ond bod yn gwrtais ydyn ni pan fyddwn ni'n holi 'sut ydych chi?', mae wrth galon yr hyn a wnawn.**

Os nad ydym yn deall yr effaith y mae ein gwasanaethau yn ei chael ar deimladau, emosiynau a lles y rhai sy'n eu defnyddio, ni allwn ddechrau eu gwella. Mae'n hollbwysig ein bod yn cynnig cyfleoedd fel mater o drefn i'r 'arbenigwyr drwy brofiad' rydym yn eu cefnogi i rannu'r cipolygon hyn, boed hynny wyneb yn wyneb neu o bell. Mae cwestiynau fel hyn yn cyd-fynd ag ystod o ddulliau cyfathrebu geiriol a dieiriau, o gasglu **straeon personol**, i **ysgrifennu creadigol**, **dewis lluniau** a chynnig **adborth teimladwy**. Mae'n cefnogi **dulliau dysgu drwy weithredu** amser real, ac yn hollbwysig, mae'n cynnwys ac yn grymuso pawb sy'n cymryd rhan.

Mae gan [Rwydwaith Cydgynhyrchu ar gyfer Sylfaen Wybodaeth Cymru](#) ystod o adnoddau ar gyfer dysgu drwy weithredu'n ymarferol. Mae [Evaluation Support Scotland](#) yn cynnig canllawiau syml ar [ysgrifennu creadigol](#), [dewis lluniau](#) ac [adborth teimladwy](#).

**WcVA**  

---

**CgGC**

**Beth sydd wedi newid?**

**Mae deall y newidiadau mae ein gwasanaethau sy'n esblygu yn eu cyflwyno, ac arwyddocâd y newidiadau hynny, yn hanfodol os ydym am wella bywydau'r rhai rydym yn gweithio gyda nhw.**

Nid yw rhannu ein straeon am newid â'n cydweithwyr a'r 'arbenigwyr drwy brofiad' rydym yn eu cefnogi yn tybio beth allai natur y newidiadau hynny fod, ac maent yn cyfleu'r pethau da a drwg, y disgwylidig a'r annisgwyl. Nid yn unig hynny, ond mae cael y rhyddid i adrodd ein straeon am newid yn ein grymuso, ac yn sicrhau bod pob un yn rhan o'r broses o siapio'r gwasanaethau sy'n cael eu darparu, hyd yn oed mewn adegau o argyfwng. Bydd cwestiynau fel hyn yn cyd-fynd â cham casglu stori'r dull **Newid Mwyaf Arwyddocaol**, gan ganiatáu dadansoddiad strwythuredig o'r straeon hynny yn y dyfodol.

Mae [BetterEvaluation](#) yn cynnig cyflwyniad syml i'r [Newid Mwyaf Arwyddocaol](#), sut i lunio cwestiynau a sut i gyfleu straeon. Mae [InsightShare](#) yn cynnig arweiniad ar sut i gyfleu Straeon Newid Mwyaf Arwyddocaol gan ddefnyddio [fideo](#).

**WcVA**  

---

**CgGC**

**Pwy sydd ddim yma?**

**Pan gaiff gwasanaethau eu rhoi dan bwysau difrifol, mae'n bosibl i rai o'r bobl sy'n eu defnyddio lithro drwy'r rhwyd. Yn aml, dyma'r bobl sydd angen y gwasanaethau hynny fwyaf.**

Gall sicrhau bod 'Pwy sydd ddim yma?' fel ffordd reolaidd o fyfyrion yn ystod cyfarfodydd tîm a danfon gweithgareddau sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl. Gall eich helpu i ddeall pam nad yw unigolion, neu grwpiau cyfan o fuddiolwyr bwriadedig, yn ymgysylltu â chi, a fydd yn eich galluogi i gymryd camau i ddatrys hynny. Yn yr un modd, gall eich helpu i sicrhau bod eich cydweithwyr yn ymgysylltu'n llawn ac yn cael digon o gefnogaeth ac i ystyried a yw rhanddeiliaid newydd yn dod yn berthnasol i'ch gwaith wrth i amgylchiadau esblygu o'ch cwmpas. Mae'r cwestiwn hwn yn cyd-fynd â'r broses **mapio rhanddeiliaid** wrth werthuso.

Mae [BetterEvaluation](#) yn cynnig cyflwyniad byr i [fapio rhanddeiliaid](#) ac mae'r [National Development Team for Inclusion](#) yn cynnig arweiniad ar sut i gadw mewn cysylltiad, a sicrhau bod lleisiau pawb yn cael eu clywed yn ystod cyfnodau o aflonyddwch mawr.