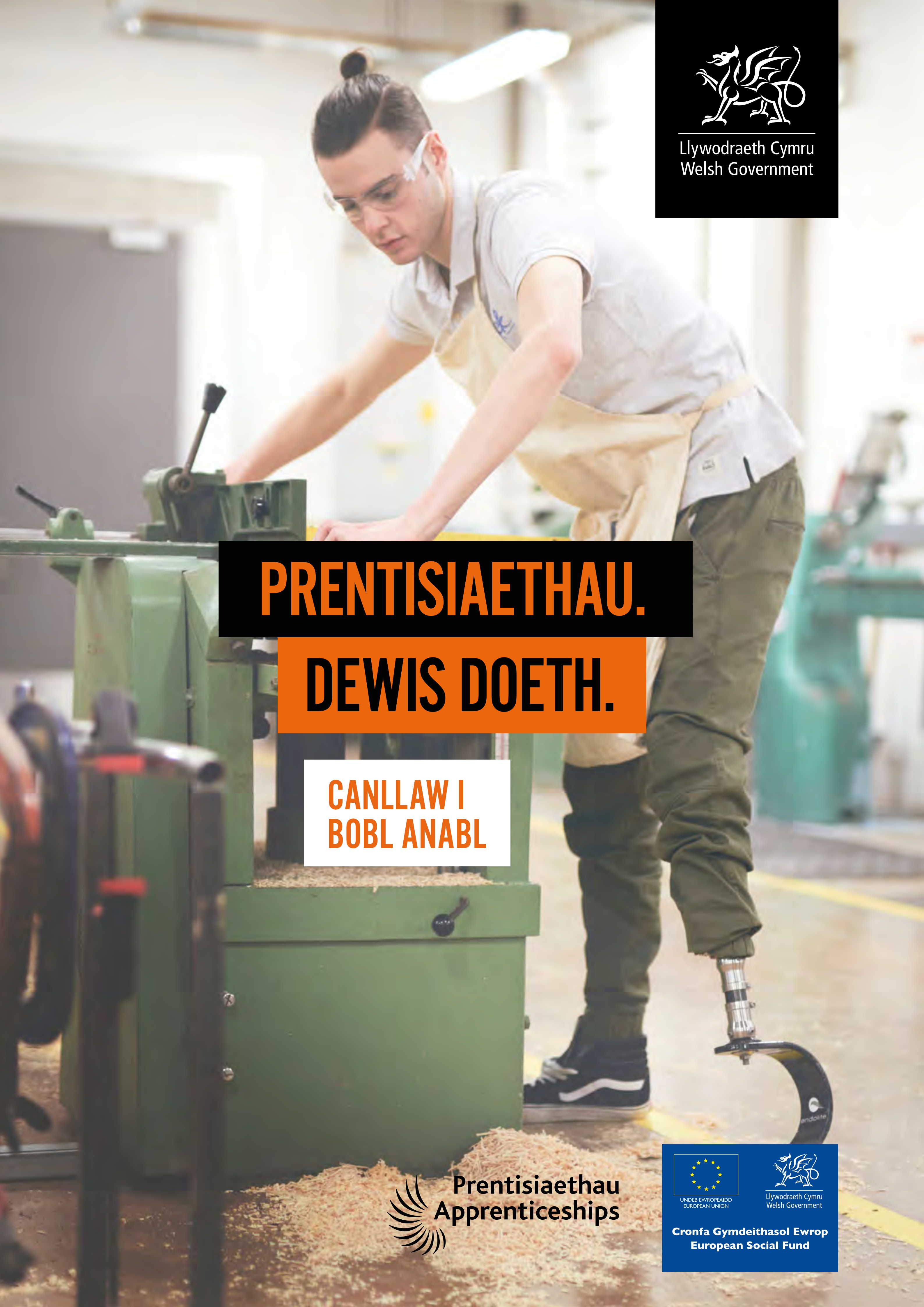


Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PRENTISIAETHAU.
DEWIS DOETH.

CANLLAW I BOBL ANABL

Prentisiaethau
Apprenticeships

Undeb Ewropeaidd
European Union

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

CYNNWYS

1 Gwybodaeth am y canllaw hwn
3 Beth yw prentisiaethau?
4 Astudiaeth Achos: Caio Jones
5 A yw prentisiaeth yn addas i mi?
12 Astudiaeth Achos: Nicholas D'Cruz
13 Dweud wrth bobl am eich anabledd
16 Pa gymorth y gallaf ei gael?
18 Sut mae cysylltu â'r cynllun Mynediad i Waith?
21 Beth yw'r Ddeddf Cydraddoleb?
22 Astudiaeth Achos: Sarah-Jayne Mawdsley
24 Adnoddau
26 Astudiaeth Achos: Safyan Iqbal
30 Astudiaeth Achos: Corrina Roberts
32 Cerwch amdani!

Llwybr i Brentisiaethau: Canllaw i Bobl Anabl • ISBN Argraffu 978-1-83876-515-6

© Hawlfraint y Goron 2020

GWYBODAETH AM Y CANLLAW HWN

Mae Llwybr i Brentisiaethau yn ganllaw i bobl anabl, rhieni a chynghorwyr allweddol ar wneud cais am brentisiaethau yng Nghymru. Mae'n rhoi sylw i gwestiynau cyffredin fel sut mae dod o hyd i brentisiaeth, a fydd yr hyfforddiant yn hwylus i bawb, a pha gymorth sydd ar gael yn y gweithle.

Mae'n cynnwys llawer o storïau sydd wedi'u hysgrifennu gan brentisiaid anabl am eu profiadau eu hunain a'r heriau maen nhw wedi'u hwynebu. Yn ogystal â manteisio ar y cymorth sydd ar gael, mae'r prentisiaid yn dweud pa mor bwysig yw eu creadigrwydd, eu dyfalbarhad a'u cymhelliant eu hunain.

Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys adran ar adnoddau defnyddiol sy'n rhestru rhagor o wefannau, cyhoeddiadau a sefydliadau sy'n gallu cynnig help.

Mae gwneud prentisiaeth yn ffordd wych o ennill cyflog, cael hyfforddiant a chymwysterau, a datblygu'ch gyrfa.

Gobeithio y bydd y canllaw hwn yn eich helpu chi i wneud y dewisiadau iawn, ac i gael unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch chi.

Cydnabyddiaeth

Diolch i Disability Rights UK am gydweithio â Llywodraeth Cymru i ddatblygu'r canllaw hwn.

Diolch hefyd i'r holl brentisiaid am rannu eu storïau, ac i'r bobl a fu'n helpu i ddod o hyd iddyn nhw.

Swydd go iawn gyda hyfforddiant yw prentisiaeth. Mae prentisiaethau ar gael ar gyfer pob math o swyddi mewn amryw o ddiwydiannau gwahanol. Gall bron unrhyw fath o brentisiaeth gael ei wneud yn hwylus i bawb, ac mae cymorth ar gael wrth i chi ddysgu a gweithio.

BETH YW PRENTISIAETHAU?

Mae hanes hir i brentisiaethau, ac maen nhw'n seiliedig ar y syniad o ddysgu sgiliau gan weithwyr mwy profiadol, gyda gwybodaeth yn cael ei throsglwyddo o'r naill genhedlaeth i'r llall.

Yn y gorffennol, roedd prentisiaethau yn tueddu i fod ar gael ar gyfer mathau penodol o swyddi, fel gwaith crefft, peirianneg ac adeiladu. Y dyddiau hyn, mae prentisiaethau ar gael ar gyfer ystod ehangach o swyddi, ac mae nifer o ffyrdd gwahanol a hyblyg o ymuno â rhaglen i brentisiaid. Mae colegau a darparwyr hyfforddiant ar gael hefyd i'ch helpu chi gyda'ch hyfforddiant. Ar yr un pryd, mae hen syniadau am brentisiaethau wedi dechrau newid.

Mae'r newidiadau hyn yn golygu bod prentisiaethau'n bosib i amrywiaeth ehangach o bobl, gan gynnwys y rheini sydd ag anabledd, cyflwr iechyd neu anhawster dysgu. Mae cyflogwyr yn dechrau deall ei bod hi'n bwysig rhoi cyfle teg a chyfartal i bawb. Maen nhw hefyd yn gweld bod cronfa ehangach o dalent ar gael iddyn nhw'n sgil hynny.

Gall pob prentisiaeth bron gael ei gwneud yn hwylus i bawb, ac ni ddylai'r ffaith bod rhywun yn anabl gyfyngu'r dewis sydd ar gael iddyn nhw o ran swyddi. Er enghraifft, mae'n bosib i bobl fyddar weithio ym maes cyhoeddi cerddoriaeth, i bobl â nam ar eu golwg wneud prentisiaethau ym myd ffotograffiaeth, ac i brentisiaid â dyslecsia helpu gydag addysgu a dysgu mewn ysgolion.

Mae gan gyflogwyr, colegau a darparwyr hyfforddiant ddyletswydd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i wneud addasiadau rhesymol i bobl anabl. Mae hyn yn golygu y dylen nhw allu cynnig cymorth ychwanegol yn ystod hyfforddiant.

Gall cynllun Mynediad i Waith yr Adran Gwaith a Phensiynau gynnig grantiau i dalu am unrhyw offer arbenigol a chostau cymorth yn y gweithle. Mae tudalen 16 y canllaw hwn yn sôn am yr help a'r cyllid ychwanegol sydd ar gael.

Am yr holl resymau hyn, mae prentisiaethau yn gallu bod yn ffordd wych ac uniongyrchol i bobl anabl gael swyddi a gyrfaoedd sy'n gofyn am sgiliau.

CAIO JONES

Caio Jones ydw i. Rwy'n 18 oed ac yn dod o Lanaelhaearn. Rwy'n gynorthwyydd derbynfa yng Nghanolfan Iechyd Cricieth ym Mhen Llyn ac fe'm ganwyd gyda pharlys yr ymennydd cwadriplegig. Mae fy nghyflwr yn effeithio ar y breichiau a'r coesau, felly rwy'n defnyddio cadair olwyn. Ar hyn o bryd, rwy'n cael gwersi gyrru ac wedi archebu car sydd wedi'i addasu, gan obeithio y byddai'n gallu ei yrru erbyn y flwyddyn nesaf.

Ar ôl ysgol, ymunais â Project Search, rhaglen interniaeth blwyddyn o hyd sy'n cefnogi pobl ag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth i fagu sgiliau a phrofiad i symud i waith cyflogedig. Yng Nghymru, mae'n cael ei ariannu fel rhan o brosiect Engage to Change a gefnogir gan Lywodraeth Cymru. Fe wnaeth y cynllun fy helpu i ddechrau cwrs Sgiliau ar gyfer Bywyd a Gwaith yng Ngholeg Llangefni a'm rhoi mewn cysylltiad â swydd dderbynfa ar y ward mân anafiadau yn Ysbyty Gwynedd

Yma treuliais chwe mis ar interniaeth â chymorth, gan gwblhau cyrsiau mewn gwasanaethau i gwsmeriaid. Rwyf bellach yn gweithio'n rhan-amser fel cynorthwyydd gweinyddol a'r dderbynfa yn y ganolfan iechyd yng Nghricieth, wrth gwblhau prentisiaeth dwy flynedd. Rwyf wrth fy modd yn gweithio gyda phobl. Rwy'n delio â phresgripsiynau, yn ateb y ffôn ac yn trefnu apwyntiadau. Rwyf wrth fy modd yn dod i'r gwaith bob dydd - mae'n gwneud i fi deimlo'n rhan o bethau. Rwy'n caru gweithio yn y GIG oherwydd mae'n caniatáu i fi roi rhywbeth yn ôl i'r bobl sydd wedi fy helpu gymaint yn fy mywyd. Pan nad ydw i'n gweithio, rwy'n caru chwarae ar fy PlayStation, gwrando ar gerddoriaeth a ffermio gyda fy nhaid. Mae fy mhrentisiaeth wedi bod yn hollbwysig i fi. Dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i'n gwneud heb waith. Rwy'n berson eithaf penderfynol ac mae wastad yn fy ngwneud i'n hapus pan fyddaf wedi llwyddo i wneud rhywbeth rwy'n benderfynol o'i gyflawni.

A YW PRENTISIAETH YN ADDAS I MI?

Mae prentisiaethau yn rhoi cyfle i bobl 16 oed a hyn gael hyfforddiant ymarferol drwy weithio mewn swydd go iawn ac astudio ar yr un pryd. Fel prentis, byddwch chi:

- yn gweithio ochr yn ochr â staff profiadol;
- yn dysgu'r sgiliau angenrheidiol ar gyfer gwaith;
- yn astudio ar gyfer cymhwyster penodol;
- yn ennill cyflog.

Fel arfer, mae prentisiaethau'n golygu gweithio pedwar diwrnod yr wythnos a threulio un diwrnod yr wythnos yn astudio.

Pwy sy'n gallu gwneud prentisiaeth?

Gall unrhyw un sy'n 16 oed neu'n hyn, sy'n gymwys i weithio yng Nghymru ac nad ydynt mewn addysg amser llawn wneud cais am brentisiaeth.

Dylai prentisiaethau fod yn agored i bawb, gan gynnwys oedolion anabl a fydd, o bosib, yn cyrraedd y cam hwn rai blynyddoedd ar ôl gadael yr ysgol.

Am faint mae prentisiaethau'n para?

Fel arfer, mae prentisiaethau'n para rhwng blwyddyn a thair blynedd, gan ddibynnu ar lefel y cymhwyster.

Pa lefelau sydd ar gael?

- Lefel Sylfaen: yn cyfateb i bum cymhwyster TGAU, Graddau A* - C ar Lefel 2;
- Lefel Prentisiaethau: yn cyfateb i ddau gymhwyster Safon Uwch ar Lefel 3;
- Prentisiaethau Lefel Uwch: yn cyfateb i radd Sylfaen, NVQ Lefel 4 ac uwch;
- Prentisiaethau Gradd: yn arwain at Lefel 6.

Pa fath o swyddi sy'n cynnig prentisiaethau?

Mae rhaglenni prentisiaeth ar gael ar gyfer pob swydd bron. Mae mathau o brentisiaethau yn cynnig swyddi yn y meysydd canlynol:

- Amaethyddiaeth, Garddwriaeth a Gofalu am Anifeiliaid;
- Y Celfyddydau, y Cyfryngau a Chyhoeddi;
- Busnes, Gweinyddiaeth a'r Gyfraith;
- Adeiladu, Cynllunio a'r Amgylchedd Adeiledig;
- Addysg a Hyfforddiant;
- Peirianneg a Thechnolegau Gweithgynhyrchu;
- Iechyd, Gwasanaethau Cyhoeddus a Gofal;
- Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu;
- Hamdden, Teithio a Thwristiaeth;
- Manwerthu a Mentrau Masnachol;
- Gwyddoniaeth a Mathemateg.

Mae nifer o enghreifftiau o wahanol fathau o brentisiaethau ac astudiaethau achos am wahanol brofiadau ar gael ar wefan Prentisiaethau Cymru.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.llyw.cymru/prentisiaethau-dewis-doeth

Y Gwasanaeth Cyfleoedd Prentisiaethau

Gallwch ddod o hyd i gyfleoedd ar gyfer prentisiaethau ar wefan Gyrfa Cymru: www.gyrfacymru.llyw.cymru.

Mae'r gwasanaeth hwn yn lle canolog i gyflogwyr hysbysebu eu cyfleoedd prentisiaeth yng Nghymru. Mae swyddi newydd yn cael eu hychwanegu bob dydd, ac felly mae'n syniad da i chi gadw golwg ar y safle'n rheolaidd.

Mae'n bwysig ymchwilio a dewis yn ofalus. Dylech ganolbwyntio'n gyntaf ar y pynciau sydd o ddiddordeb i chi. Mae'n bosibl gwneud y rhan fwyaf o brentisiaethau'n hwylus gyda'r cymorth priodol.

Sut mae cael cyngor ar yrfaoedd?

Gall Gyrfa Cymru gynnig amrywiaeth eang o wasanaethau cyngor gyrfaoedd drwy www.gyrfacymru.llyw.cymru. Gallwch hefyd gysylltu â Gyrfa Cymru dros y ffôn, sgwrs ar y we neu e-bost.

Mae llawer o adnoddau ar-lein defnyddiol ar gael ar wefan Gyrfa Cymru, gan gynnwys:

- yr adnodd Chwilio am Yrfa, a fydd yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am gymwysterau, cyflog cyfartalog a swyddi gwag; ac
- y Cwis Paru Swyddi, sy'n gallu rhoi arweiniad gwerthfawr i chi drwy gyfateb eich sgiliau a'ch diddordebau i dros 700 o deitlau swyddi, a chynnig syniadau personol ar gyfer gyrfa.

Beth yw'r manteision?

Mae prentisiaeth yn gallu rhoi llawer o foddhad i chi. Byddwch chi'n ennill cyflog wrth gael profiad yn y gwaith a hyfforddiant i ffwrdd o'r gwaith. Bydd cyflogwyr yn cydnabod ac yn rhoi gwerth ar y cymwysterau y byddwch chi'n eu hennill.

Beth fydd fy nghyflog i?

Mae gan brentisiaid sy'n iau nag 19 oed, neu brentisiaid ym mlwyddyn gyntaf eu prentisiaeth, hawl i gael £4.15 yr awr fel isafswm cyflog.

Ar ôl y flwyddyn gyntaf, bydd prentisiaid rhwng 18 ac 20 oed yn cael £6.15 yr awr, a'r rheini rhwng 21 a 24 oed yn cael £7.70. Dyma yw'r isafswm cyflog (o fis Ebrill 2019 ymlaen) ac mae'r rhan fwyaf o brentisiaid yn ennill mwy na hynny; £6.31 yw'r cyflog cyfartalog ar Lefel 2 a Lefel 3, a £9.68 yw'r cyflog cyfartalog ar gyfer Prentisiaid Uwch ar Lefel 4 a Lefel 5.

Rhaid i brentisiaid gael eu talu am eu holl oriau gwaith, ac am unrhyw amser maen nhw'n ei dreulio ar hyfforddiant, sy'n rhan o'u prentisiaeth. Gallai'r hyfforddiant fod yn yr ystafell ddosbarth neu yn y gweithle. Mae gan brentisiaid hawl i gael o leiaf 20 diwrnod o wyliau'r flwyddyn hefyd, yn ogystal â gwyliau banc.

Pa hyfforddiant fydda i'n ei gael?

Mae prentisiaethau'n cael eu cynllunio gyda help cyflogwyr yn y diwydiant. Maen nhw'n cynnig rhaglen sydd wedi'i strwythuro'n ofalus ac sy'n rhoi sylw i'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi er mwyn gwneud swydd yn dda.

Fel cyflogai, byddwch chi'n gweithio'r rhan fwyaf o'r amser, ac felly bydd y rhan fwyaf o'ch hyfforddiant yn digwydd yn y gwaith. Bydd gweddill yr hyfforddiant yn digwydd mewn coleg lleol, gyda darparwr hyfforddiant neu'n eich man gwaith, lle bydd asesydd yn dod i'ch asesu.

Fel arfer, byddwch chi'n gwneud yr hyfforddiant hwn i ffwrdd o'r gwaith am un diwrnod yr wythnos. Byddai'n bosib ei wneud dros nifer o ddiwrnodau mewn bloc hefyd. Mae hyn yn eich galluogi chi i ddatblygu'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi, a bydd y cyflogwr yn darparu'r profiad ymarferol i roi'r sgiliau hynny ar waith.

Mae llawer o swyddi'n gofyn am yr un sgiliau. Mae modd trosglwyddo'r sgiliau hyn i wahanol fathau o brentisiaethau. Mae hyn yn rhoi mwy o hyblygrwydd a dewis i chi.

Dyma enghreifftiau o sgiliau y mae modd eu trosglwyddo:

- Cyfathrebu;
- Defnyddio rhif;
- Cyfrifiaduron a TG;
- Gweithio gydag eraill;
- Gwella'ch dysgu a'ch perfformiad eich hun;
- Datrys problemau.

At ba gymhwyster y bydd yn arwain?

Gall prentisiaethau arwain at y cymwysterau canlynol:

- Gall prentisiaethau arwain at y cymwysterau canlynol:
- Cymhwyster seiliedig ar waith perthnasol fel Cymhwyster Galwedigaethol Cenedlaethol (NVQ) ar Lefel 2, Lefel 3 neu Lefel 4 ac uwch, neu gymhwyster proffesiynol sy'n cael ei gydnabod gan y diwydiant;
- Cymhwyster seiliedig ar wybodaeth fel tystysgrif genedlaethol uwch, diploma cenedlaethol uwch, gradd sylfaen a gradd baglor;
- Cymhwyster technegol fel BTEC neu City & Guilds (yn berthnasol i'r brentisiaeth benodol).

Cymhwyster Sgiliau Hanfodol mewn Cyfathrebu a Chymhwyso Rhif, a chymhwyster Llythrennedd Digidol/TGCh os yw'r sector yn galw am hynny. Mae'r rhain yn gymwysterau cenedlaethol ag enw da ymhlith cyflogwyr. Gallwch ddarllen yr astudiaethau achos yn y canllaw hwn i gael enghreifftiau o'r cymwysterau unigol y mae pob prentis yn gweithio tuag atynt.

Sut bydd yn helpu i ddatblygu fy ngyrfa?

Gyda phrofiad o brentisiaeth, fe allech chi symud ymlaen i nifer o swyddi eraill yn eich diwydiant. Bydd hefyd yn agor y drws i opsiynau cyffrous eraill mewn gyrfa.

Wrth symud ymlaen drwy Brentisiaeth

Sylfaen i Brentisiaeth a Phrentisiaethau Uwch, fe allwch chi gasglu pwyntiau UCAS a mynd ymlaen i addysg uwch. Bydd llawer o golegau a sefydliadau'n rhoi gwerth ar eich sgiliau a'ch gwybodaeth, a gallwch chi wneud cais am Raddau Sylfaen neu gymwysterau eraill ar lefel uwch, gan gynnwys gradd-brentisiaethau.

Cyllid ar gyfer prentisiaethau hyfforddiant

A Gan y Llywodraeth y daw cyllid ar gyfer prentisiaethau'n bennaf, gyda chyflogwyr yn cyfrannu drwy dreth ar fusnesau mawr (yr ardoll brentisiaethau fel mae'n cael ei galw), neu 10% o'r gost os ydyn nhw'n gyflogwyr bach. Fel prentis, ni ddylech chi byth orfod talu am eich hyfforddiant eich hun. Os oes gennych chi anabledd neu anhawster dysgu, gall darparwyr hawlio cyllid ychwanegol gan y Llywodraeth i gyfrannu at gostau unrhyw gymorth ychwanegol y bydd ei angen arnoch chi er mwyn gwneud eich prentisiaeth. Mae'r Gronfa Cymorth Dysgu Ychwanegol yn cael ei disgrifio'n fanylach ar dudalen 16.

Sut mae gwneud cais?

Yng Nghymru, mae'r rhan fwyaf o'r cyfleoedd wedi'u rhestru ar y Gwasanaeth Cyfleoedd Prentisiaethau: www.gyrfacymru.llyw.cymru.

Mae cofrestru ar y safle yn gam cyntaf da. I wneud cais am brentisiaeth, i gadw golwg ar geisiadau ac i gael hysbysiadau am brentisiaethau newydd, bydd angen i chi greu cyfrif. Wrth greu cyfrif, bydd yr adran 'Manylion amdanoch' yn rhoi'r opsiwn i chi ddweud a oes gennych chi anabledd. Bydd cyflogwyr sy'n rhan o'r cynllun Hyderus o ran Anabledd yn sicrhau cyfweliad i ymgeiswyr anabl os ydyn nhw'n bodloni'r meini prawf sylfaenol ar gyfer prentisiaeth.

Gallwch chwilio am brentisiaethau drwy ddefnyddio allweddair, neu gallwch bori drwy'r prentisiaethau yn ôl categori. Wrth glicio ar brentisiaeth, byddwch chi'n cael eich arwain at dudalen sy'n rhoi crynodeb o'r brentisiaeth a gwybodaeth am y cyflogwr, y darparwr hyfforddiant, y cyflog, hyd y brentisiaeth, y dyddiad dechrau, y dyletswyddau, a manyleb y person.

Mae'r dudalen crynodeb hefyd yn rhoi manylion ynghylch sut mae gwneud cais. Mae rhai cyflogwyr eisiau i ymgeiswyr wneud cais drwy eu gwefan nhw'n uniongyrchol. Mae'n well gan gyflogwyr eraill i chi wneud cais drwy'r adran Chwilio am Brentisiaeth, sy'n golygu clicio'r botwm gwyrdd ar waelod neu ar frig y dudalen i wneud cais am brentisiaeth. Byddwch chi'n cael eich arwain at ffurflen ar-lein. Mae rhai prentisiaethau'n cynnwys cwestiynau ychwanegol, er enghraifft: Pam ydych chi wedi gwneud cais am brentisiaeth ym maes TG?

Treuliwch amser ar eich atebion. Mae rhai cyflogwyr am weld sut rydych chi'n wahanol i weddill yr ymgeiswyr, a pham y dylech chi gael eich rhoi ar y rhestr fer ar gyfer cam nesaf y broses ymgeisio.

Beth fydd yn digwydd ar ôl i mi gyflwyno fy nghais?

Ar ôl i chi anfon eich cais, gallwch ddilyn unrhyw ddatblygiadau drwy Fy ngheisiadau ar y dudalen hafan. Bydd hyn ond yn gymwys os byddwch yn gwneud cais ar wefan y Gwasanaeth Cyfleoedd Prentisiaethau, ac nid os byddwch wedi cyflwyno cais yn uniongyrchol i'r cyflogwr. Os bydd eich cais yn cyrraedd y rhestr fer, bydd y darparwr hyfforddiant fel arfer yn cysylltu i drefnu cyfweliad neu asesiad. Weithiau bydd y cyflogwr yn cysylltu yn uniongyrchol. Ar ôl cwblhau'r cais cyntaf ar-lein, bydd yr holl wybodaeth yn cael ei arbed er mwyn i chi ei defnyddio mewn ceisiadau eraill yn y dyfodol.

Alla i wneud cais drwy goleg?

Mae colegau a darparwyr hyfforddiant yn gweithio gyda chyflogwyr i'w helpu i recriwtio prentisiaid ac i gefnogi'ch hyfforddiant. Mae'n syniad da cysylltu â cholegau lleol i gael gwybod pa brentisiaethau maen nhw'n recriwtio ar eu cyfer. Dylai cynghorwyr gyrfaoedd hefyd allu argymell darparwyr hyfforddiant yn eich ardal chi. Efallai y byddan nhw'n gofyn i chi lenwi eu ffurflen gais eu hunain, neu ddod i gael cyfweliad anffurfiol.

Gallwch ofyn cwestiynau i'r coleg neu'r darparwr hyfforddiant i helpu i benderfynu a yw'n addas i chi. Er enghraifft:

- A yw'n gallu'ch helpu chi i ddod o hyd i brentisiaeth sy'n addas i'ch sgiliau a'ch diddordebau chi, ac i wneud cais am y brentisiaeth honno?
- Pa gymorth y bydd yn ei roi i chi gyda'ch anabledd yn ystod eich prentisiaeth?
- A yw'n cynnig unrhyw lwybrau eraill, fel Hyfforddeiaethau neu Interniaethau â Chymorth?
- A yw'n gallu'ch helpu a'ch cynghori ar y camau nesaf ar ôl i chi lwyddo i gwblhau'ch prentisiaeth?

Efallai y byddwch chi'n dal yn gorfod gwneud cais drwy wefan Gyrfa Cymru ar gyfer unrhyw brentisiaethau y byddwch chi'n dod o hyd iddyn nhw gyda help y coleg neu'r darparwr hyfforddiant.

Alla i gysylltu â chyflogwyr yn uniongyrchol?

Fe allech chi hefyd gysylltu â chwmnïau'n uniongyrchol i ofyn a oes ganddyn nhw unrhyw gyfleoedd. Efallai fod ganddyn nhw rywbeth ar y gweill sydd heb gael ei hysbysebu eto.

Dylai fod gan bob cyflogwr brosesau dethol teg a chyfartal. Serch hynny, efallai y byddwch chi am gadw llygad am arwyddion bod gan sefydliad agwedd gadarnhaol iawn tuag at recriwtio prentisiaid anabl.

Bathodyn 'Cyflogwr Hyderus o ran Anabledd'

Mae'r bathodyn hwn yn dangos bod sefydliad wedi gwneud ymrwymiadau penodol i recriwtio ac i gadw pobl anabl. Fe welwch chi'r bathodyn ar ffurflenni cais a hysbysebion ar gyfer prentisiaethau.

disability confident EMPLOYER

Efallai y bydd hefyd yn bosibl gweld beth yw agwedd cyflogwr drwy edrych ar ddiwylliant cyffredinol y sefydliad. Weithiau fe allwch chi gael syniad o hyn wrth edrych ar y negeseuon yn llawlyfrau, polisïau cyfle cyfartal ac adroddiadau blynyddol y sefydliad. Fel rhan o'ch gwaith ymchwil, efallai y byddai'n syniad i chi ofyn y cwestiynau canlynol hefyd:

- A yw'r cyflogwr wedi cyflogi unrhyw brentisiaid anabl o'r blaen?
- Fydd gennych chi fentor yn y gwaith?
- Pa gyfleoedd fydd ar gael i chi wedyn?

Dod o hyd i brentisiaethau

Pan fyddwch chi'n gwybod am ba fath o brentisiaeth rydych chi'n chwilio, mae nifer o ffynonellau ar gael sy'n rhoi gwybodaeth am brentisiaethau. Mae'r rhain yn cynnwys safleoedd swyddi ar y we, cyfryngau cymdeithasol, LinkedIn, gwefannau a thudalennau Facebook y cyflogwyr eu hunain, hysbysebion papur newydd a ffeiriau gyrfa.

Ar Twitter gallwch ddilyn @apprenticewales. Ar Facebook gallwch hoffi ein tudalen prentisiaethau, Prentisiaethau Cymru/Apprenticeships Cymru.

Meini prawf mynediad

Fel arfer, y cyflogwr fydd yn penderfynu pa gymwysterau, sgiliau a phrofiad fydd eu hangen arnoch chi i ddechrau ar brentisiaeth. Bydd hyn yn amrywio o un math o swydd i'r llall. Er enghraifft, gallai'r gofynion mynediad ar gyfer trin gwallt fod yn wahanol i'r rhai ar gyfer gweinyddu busnes.

Mae'n arferol i gyfleoedd am brentisiaethau ofyn am radd TGAU A* - C mewn Cymraeg/Saesneg a Mathemateg. Weithiau, bydd cyflogwyr yn derbyn rhywun sy'n gweithio tuag at y rhain neu gymhwyster Lefel 2 cyfatebol.

Cyfweliadau ac asesiadau

Ar ôl gwneud cais, mae'n bwysig paratoi er mwyn i chi fod yn barod am gyfweliad neu asesiad. Mae gan Gyrfa Cymru/Cymru'n Gweithio lawer o awgrymiadau da: www.gyrfacymru.com a www.cymrungweithio.llyw.cymru

Mae'r pethau canlynol yn bwysig dros ben:

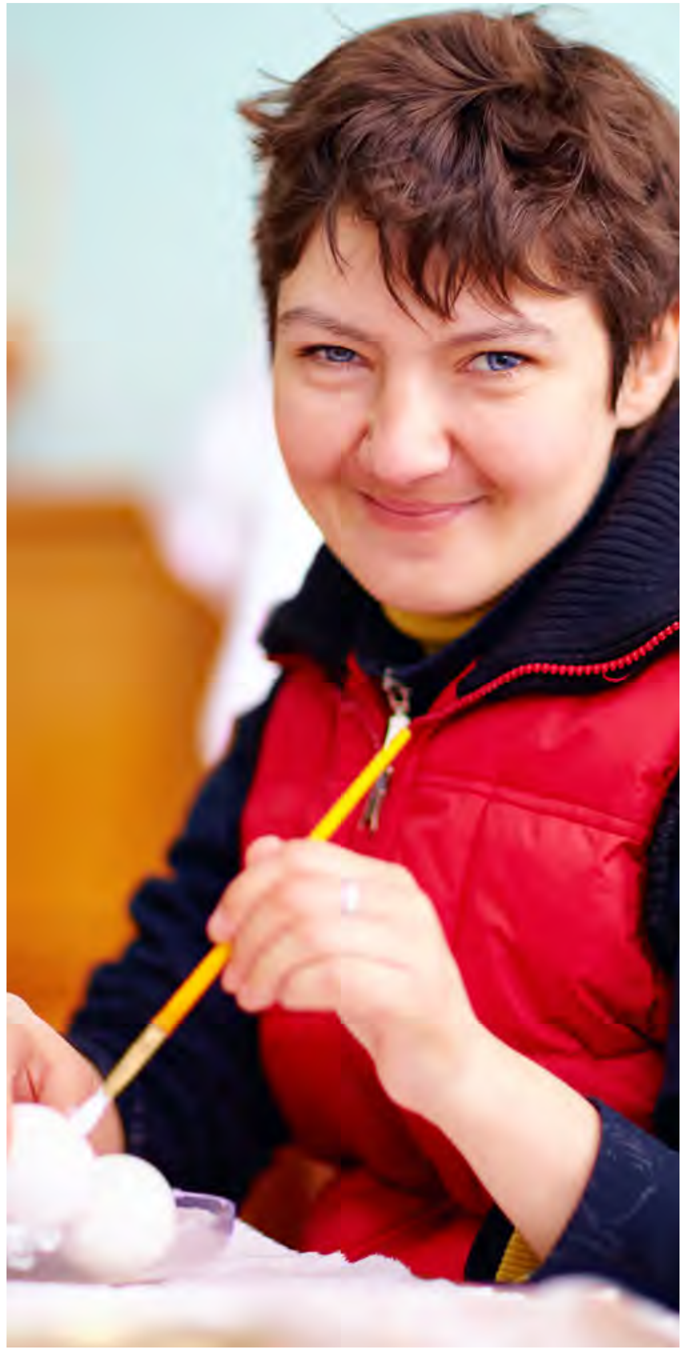
- Ceisiwch gael cymaint o wybodaeth â phosibl am y cyflogwr a'r brentisiaeth;
- Cofiwch ddarllen unrhyw wybodaeth a anfonir atoch chi am y cyfweliad neu'r asesiad;
- Penderfynwch a ydych chi am sôn wrth y darparwr hyfforddiant neu'r adran Adnoddau Dynol am unrhyw gymorth fydd ei angen arnoch chi. Mae tudalen 13 yn trafod manteision ac anfanteision dweud wrth bobl am eich anabledd, a phryd i sôn am hynny;
- Trefnwch rai dyddiau ymlaen llaw sut byddwch chi'n cyrraedd ac yn gadael y lleoliad;
- Gwnewch restr o'r cwestiynau y gallech chi eu gofyn yn y cyfweliad. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu a yw'r brentisiaeth honno'n addas i chi. Mae'n dangos eich bod chi'n frwdfrydig hefyd;
- Gwisgwch ddillad addas, gan edrych yn barod i ddechrau gweithio. I gael help ynghylch beth allai fod yn addas, siaradwch â'r darparwr hyfforddiant;
- Ewch â chopi o fanylion y brentisiaeth gyda chi, a'ch ffurflen gais;
- Cofiwch gyrraedd yn gynnar. Bydd hyn yn rhoi ychydig funudau i chi gael trefn arnoch chi'ch hun yn y dderbynfa. Mae'n creu argraff dda hefyd;
- Byddwch yn gwrtais, yn onest ac yn gadarnhaol. Fydd cyflogwyr ddim yn disgwyl bod gennych chi flynyddoedd o brofiad. Os cewch chi gyfweliad, mae'n debygol bod gennych chi lawer o'r nodweddion maen nhw am eu gweld mewn ymgeisydd.

Ni ddylai trafodaethau am eich anabledd fod yn rhan o'r broses ddethol. Dim ond eich sgiliau a'ch profiad ddylai gael eu hystyried.

Gwneud cais am fwy nag un brentisiaeth

Fe allwch chi gadw'r rhan fwyaf o'r wybodaeth yn eich proffil ar-lein ar gyfer ceisiadau yn y dyfodol – er enghraifft, eich hanes addysgol a'ch profiad gwaith. Ond peidiwch ag anfon yn union yr un cais bob tro y byddwch chi'n ymgeisio. Dylech ei newid er mwyn gweddu i'r brentisiaeth benodol.

Mae rhai prentisiaethau'n gystadleuol iawn, gyda llawer o bobl yn ymgeisio. Os na fyddwch chi'n llwyddo gyda'ch cais cyntaf, daliwch ati a pheidiwch â chymryd hynny'n bersonol. Fe allech chi bob amser ofyn am adborth i weld a allwch chi wella unrhyw beth.



NICHOLAS D'CRUZ

Fy enw i yw Nicholas D'Cruz ac rwy'n 25 mlwydd oed o Abertawe. Mae gennyf anableddau dysgu difrifol sy'n effeithio ar fy ngallu i gyfathrebu a bod yn annibynnol. Roeddwn i eisiau swydd a fyddai'n fy helpu i gyflawni fy nod hirdymor o symud allan o'r cartref gofal lle rwy'n byw, i mewn i dai â chymorth.

Fe wnaeth fy ngweithiwr cymdeithasol a'm ymgynghorydd Canolfan Byd Gwaith fy rhoi mewn cysylltiad â Shaw Trust, elusen sy'n helpu pobl i gael gwaith, addysg a hyfforddiant ac i wella eu lles, a derbyniais help i lunio cynllun i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i fyw ar fy mhen fy hun am y tro cyntaf.

Fe wnaeth fy ngweithiwr allweddol yn Shaw Trust fy helpu i ddechrau profiad gwaith yng Nghaffi Darcy, sydd wedi'i leoli yng Nghanolfan Fusnes Darcy yn Sgiwen, uwchben swyddfeydd y Shaw Trust.

Rwyf wedi cael fy nghyflogi fel prentis yn y Caffi ers pum mis bellach ar Brentisiaeth Sylfaen Lefel 2 mewn Lletygarwch. Mae'n swydd brysur. Rwy'n glanhau, yn casglu llestri, yn sgwrsio â'r cwsmeriaid ac rwyf newydd ddechrau paratoi bwyd. Pan maen nhw eisiau brechdan facwn, mae'r cwsmeriaid rheolaidd yn gofyn i fi! Doeddwn i erioed wedi coginio i mi fy hun o'r blaen.

Mae gwneud prentisiaeth wedi newid fy mywyd. Mae wedi fy helpu'n ariannol. Gallaf fynd i fwy o lefydd a gwneud mwy o bethau. Es i i Silverstone eleni ac rwy'n caru sioeau cerdd ac yn mynd i gynifer â phosibl.

Mae fy mhrentisiaeth hefyd wedi helpu fy hyder. Y peth cyntaf yw dysgu sut i goginio fy mhrydau fy hun a byw'n annibynnol ac yna, pwy a wyr? Efallai y gallaf ddod yn gogydd. Byddai cael fy sioe sgwrsio a choginio fy hun yn braf!

DWEUD WRTH BOBL AM EICH ANABLEDD

Efallai nad ydych chi'n siwr a ddylech chi sôn wrth y darparwr hyfforddiant neu'r cyflogwr am eich anabledd, neu'ch bod yn meddwl tybed pryd yw'r amser gorau i wneud hynny. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol meddwl am yr hyn rydych chi'n disgwyl a fydd yn digwydd, ac wrth bwy y byddech chi'n sôn. Dylai'r sgwrs bob amser ganolbwyntio ar y cymorth fydd ei angen arnoch chi i oresgyn unrhyw rwystrau, nid ar fanylion eich anabledd neu'ch cyflwr iechyd.

Pryd i sôn am eich anabledd

Mae rhai prentisiaid yn barod i fod yn agored am eu hanabledd, eu hanhawster dysgu neu eu cyflwr iechyd oherwydd eu bod wedi cael cymorth yn yr ysgol. Dylech chi gael cyfle i wneud hynny'n gynnar yn y broses ymgeisio Fel arfer, bydd gan y darparwr hyfforddiant neu'r cyflogwr ffurflen Cyfle Cyfartal lle gallwch chi sôn am eich anabledd. Mae'r ffurflen hon ar wahân i'ch prif gais. Mae'n bosib ei defnyddio i roi gwybod i'r adran Adnoddau Dynol am unrhyw gymorth fydd ei angen arnoch chi mewn cyfweliad am swydd.

Wrth wneud cais drwy'r Gwasanaeth Cyfleoedd Prentisiaethau ar wefan Gyrfa Cymru gallwch ddewis ateb 'Oes', 'Nac oes' neu 'Mae'n well gen i beidio ag ateb'. Bydd eich ateb yn cael ei basio ymlaen i'r cyflogwr a'r darparwr. Bydd cyflogwyr sy'n rhan o'r cynllun 'Hyderus o ran Anabledd' yn gwarantu cyfweliad i bob ymgeisydd anabl sy'n bodloni'r meini prawf ar gyfer y brentisiaeth.

Sut mae penderfynu a ydw i am sôn wrth bobl?

Cofiwch mai chi sydd i benderfynu a ydych chi am ddweud wrth bobl ai peidio. Mae bod yn agored am eich anabledd, cyflwr iechyd neu anhawster dysgu yn gallu bod yn anodd oherwydd:neu y byddan nhw'n eich trin chi'n wahanol;

- Efallai nad ydych chi eisiau cael eich labelu fel person anabl;
- Efallai eich bod chi'n meddwl nad yw'ch anabledd yn gwneud gwahaniaeth i'ch gallu i wneud y gwaith, felly pam ddylai unrhyw un arall wybod am yr anabledd?

Fodd bynnag, os ydych chi'n ystyried gwneud cais am brentisiaeth, mae manteision pendant i fod yn agored gyda'r cyflogwr, y coleg neu'r darparwr hyfforddiant.

Yr hawl i gael eich trin yn gyfartal

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 mae gan bob coleg, prifysgol, darparwr hyfforddiant a chyflogwr ddyletswydd i drin pobl anabl yn gyfartal. Maen nhw hefyd yn gorfod gwneud newidiadau, sy'n cael eu galw'n addasiadau rhesymol, i'ch helpu chi i gael yr hyfforddiant a defnyddio'r man gwaith. Os na fyddwch chi'n dweud wrthyn nhw eich bod chi'n anabl, mae'n gallu bod yn anoddach cwyno os na fyddan nhw'n eich trin chi'n deg.

Cyllid ar gyfer costau cymorth

Bydd eich darparwr hyfforddiant yn gwneud yn siwr bod yr holl gymorth angenrheidiol ar gael er mwyn i chi allu gwneud eich prentisiaeth. Mae'r cynllun Mynediad i Waith yn gallu cyfrannu tuag at gostau help ychwanegol yn y gweithle sy'n angenrheidiol ar gyfer rhaglenni prentisiaeth a rhaglenni Cymorth Swydd Cymru. Mae rhagor o fanylion ac enghreifftiau ar gael ar dudalen 17. Os ydych chi'n agored am eich anghenion, fel arfer mae'n haws

Dangos eich cryfderau
Mae hefyd yn bosib y gallai rhywfaint o'ch profiadau chi fel person anabl eich gwneud chi'n ymgeisydd cryfach ar gyfer prentisiaeth. Efallai y byddwch chi am ddweud wrth gyflogwyr neu ddarparwyr hyfforddiant sut mae'r sgiliau rydych chi wedi'u dysgu wrth ymdopi â'ch anabledd yn eich gwneud chi'n gymwys iawn ar gyfer swydd benodol.

Gyda phwy alla i siarad i gael cyngor?
Fe allech chi ddechrau drwy siarad â phwy bynnag sy'n rhoi cyngor i chi ar brentisiaethau. Os ydych chi yn yr ysgol, mae'n siwr mai athro neu'r Cydlynydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (ALNco) fydd y person hwnnw. Fel arall, fe allai fod yn Gynghorydd Gyrfa neu'n rhywun yn y Ganolfan Byd Gwaith, fel yr Hyfforddwr Gwaith. Mae gan golegau staff cymorth sy'n cael eu galw'n Gynghorwyr Cymorth Dysgu neu'n Gynghorwyr Anabledd, ac fe ddylech chi allu cael trafodaeth gyfrinachol â nhw.

Pryd ddylwn i ddweud wrth bobl?
Yn ddelfrydol, soniwch wrth bobl cyn gynted â phosib. Y cynharaf y bydd colegau, darparwyr hyfforddiant a chyflogwyr yn gwybod beth yw'ch anghenion chi, yr hawsaf fydd sicrhau bod y cymorth priodol ar gael.

Efallai eich bod chi'n meddwl na fydd y brentisiaeth yn achosi unrhyw rwystr, a'ch bod yn penderfynu peidio â sôn dim byd ar y dechrau. Os byddwch chi'n gweld yn nes ymlaen bod problem, dylech ddechrau drwy siarad â phwy bynnag rydych chi'n teimlo fwyaf cyfforddus â nhw yn y sefydliad, y coleg neu'r darparwr hyfforddiant.

Os bydda i'n sôn wrth un person am fy anabledd, ydy hynny'n golygu y bydd pawb yn gwybod am y peth?
Nac ydy. O dan Reoliadau Cyffredinol ar Ddiogelu Data 2018, dylai'ch gwybodaeth bersonol gael ei chadw'n breifat ac yn gyfrinachol. Fodd bynnag, mae'n gwneud synnwyr i bobl eraill wybod weithiau, er mwyn bodloni'ch anghenion cymorth.

Er enghraifft, os oes angen deunyddiau mewn print mawr arnoch chi, bydd angen i bawb sy'n eich addysgu neu'n delio â chi wybod am hynny. Mae'n bwysig i chi siarad â'ch tiwtor neu'ch rheolwr llinell ynghylch pwy sydd angen gwybod, a faint mae angen iddyn nhw ei wybod.

Beth os bydd holiadur iechyd yn holi am fy anabledd?
Mae gan rai prentisiaethau, er enghraifft rhai ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, reolau addasrwydd i ymarfer. Efallai y bydd angen i chi lenwi holiadur iechyd er mwyn gwneud yn siwr eich bod chi'n gallu cyflawni'r swyddogaethau hyn. Mae'n well ateb y cwestiynau hyn yn agored ac yn onest. Ond, ni ddylai neb gymryd yn ganiataol nad ydych chi'n addas i ymarfer oherwydd bod gennych chi anabledd. Dylai colegau, prifysgolion, darparwyr hyfforddiant a chyflogwyr ganolbwyntio ar ddarparu unrhyw gymorth ac addasiadau rhesymol sydd eu hangen arnoch chi er mwyn llwyddo gyda'ch prentisiaeth.

PA GYMORTH Y GALLAF EI GAEL?

Mae'n bosib gwneud pob math o brentisiaethau'n hwylus i bobl anabl. Mae cymorth ar gael wrth i chi ddysgu a gweithio. Mae'r gyfraith yn eich gwarchod rhag gwahaniaethu, ac mae cyllid ar gael i helpu gyda chostau ychwanegol sy'n gysylltiedig ag anabledd.

Cael gymorth

Os oes gennych chi anabledd, mae'n bosib y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch chi er mwyn llwyddo i gwblhau'ch prentisiaeth.

Mae'r diffiniad cyfreithiol o anabledd yn eang iawn ac yn cynnwys anawsterau dysgu penodol fel dyslecsia, cyflyrau meddygol, nam ar y golwg neu ar y clyw, a chyflyrau iechyd meddwl fel iselder.

Does dim rhaid i chi dderbyn y gair 'anabledd' fel label, ond mae'n bosib ei ddefnyddio fel ffordd o gael cymorth. Mae'n bwysig cofio y gall unrhyw un ofyn am help.

Y coleg neu'r darparwr hyfforddiant ddylai arwain y gwaith o'ch helpu chi.

Efallai y byddwch chi hefyd angen trafod â'ch cyflogwr beth yw'r ffordd orau o'ch helpu chi yn y gweithle.

Sut mae cael cymorth gan y coleg neu'r darparwr hyfforddiant?

Mae gan bob coleg, a'r rhan fwyaf o ddarparwyr hyfforddiant mawr, aelodau o staff sy'n gyfrifol am helpu prentisiaid anabl. Fe ddylech chi allu cael trafodaeth gyfrinachol â nhw am eich anghenion unigol chi.

Mae cymorth yn gallu golygu nifer o bethau gwahanol, er enghraifft:

- offer arbenigol, fel cyfrifiadur sy'n ymateb i lais;
- dehonglwyr iaith arwyddion;
- recordydd digidol i gadw nodiadau;
- help ychwanegol gan diwtor;
- newid uchder desgiau;
- darparu taflenni ar bapur lliw gwahanol, neu mewn ffont mawr;
- rhoi amser ychwanegol i chi gwblhau unrhyw asesiadau neu brofion.

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae'n rhaid i golegau a darparwyr hyfforddiant wneud addasiadau rhesymol ar gyfer prentisiaid anabl. Felly, yn ogystal â pheidio gwahaniaethu yn eich erbyn yn ystod y broses recriwtio, mae disgwyl iddyn nhw gynnig cymorth a gwneud newidiadau i'ch helpu chi i ddysgu.

Rhagor o wybodaeth

Mae'r daflen ffeithiau Adjustments for disabled students gan Disability Rights UK yn cynnwys llawer o awgrymiadau ar y math o gymorth a allai fod yn ddefnyddiol. Gallwch ei lawrlwytho o www.disabilityrightsuk.org/adjustments-disabled-students.

Alla i gael cymorth yn y gweithle?

Fel prentis, byddwch chi'n gweithio'r rhan fwyaf o'r amser, a bydd y rhan fwyaf o'ch hyfforddiant yn digwydd 'yn y gwaith'. Felly, mae'n bwysig bod unrhyw gymorth yn cael ei addasu i'ch rôl chi. O dan y Ddeddf Cydraddoldeb, mae'n rhaid i gyflogwyr wneud addasiadau rhesymol ar gyfer pobl anabl. Felly, yn ogystal â pheidio gwahaniaethu yn eich erbyn, mae disgwyl iddyn nhw gynnig cymorth a gwneud newidiadau i'r gweithle i'ch helpu chi i wneud eich swydd.

Dyma enghreifftiau o addasiadau cyffredin:

- addasu adeiladau;
- oriau gweithio hyblyg;
- darparu offer arbenigol;
- newid rhannau o'ch swydd-ddisgrifiad.

Mae'n bwysig cofio bod gan bob cyflogwr y ddyletswydd gyfreithiol hon. Fodd bynnag, fe allwch chi helpu i ddarbwyllo'r cyflogwr na fydd costau'n broblem drwy sôn am y cynllun Mynediad i Waith.

Beth yw'r cynllun Mynediad i Waith?

Cynllun gan y Llywodraeth yw Mynediad i Waith, ac mae'n cael ei redeg gan y Ganolfan Byd Gwaith. Mae'n gallu helpu mewn nifer o ffyrdd, er enghraifft drwy gyfrannu at gostau'r canlynol:

- help i gyfathrebu mewn cyfweliadau;
- offer arbenigol sy'n addas i'ch anghenion chi;
- gweithiwr cymorth neu hyfforddwr gwaith i'ch helpu chi yn y gweithle;

Os ydych chi'n gyflogedig ers chwe wythnos neu fwy yn barod, efallai y bydd yn rhaid i'r cyflogwr helpu i dalu rhywfaint o'r costau hyn. Mae'r swm y bydd yn ei dalu yn dibynnu ar faint y cwmni.

I gael help gan y cynllun Mynediad i Waith, gallwch chi wneud cais ar-lein. Bydd cynghorydd Mynediad i Waith yn cysylltu â chi a'ch cyflogwr i gael gwybod pa gymorth sydd ei angen.

I ddysgu mwy, ewch i:
www.gov.uk/access-to-work/apply

Dylai'ch darparwr hyfforddiant allu helpu i gydlynu'ch cymorth drwy'r cynllun.

SUT MAE CYSYLLTU Â'R CYNLLUN MYNEDIAD I WAITH?

Ffôn: **0345 268 8489**
E-bost: **atwosu.london@dwp.gsi.gov.uk**

Access to Work Operational Support Unit, Harrow Jobcentre Plus, Mail Handling Site A, Wolverhampton, WV98 1JE.

Cymorth i brentisiaid sy'n dioddef o iselder, gorbryder neu straen

Mae prentisiaid sydd ag unrhyw fath o gyflwr iechyd meddwl, gan gynnwys iselder, gorbryder neu straen, yn gallu cael cymorth gan Remploy drwy gynllun partneriaeth gyda Mynediad i Waith.

Ffôn: **0300 456 8210**
E-bost: **apprentices@remploy.co.uk**
Gwefan: **www.remploy.co.uk/employers/mental-health-and-wellbeing/access-work-mental-health-support-service-apprentices**

Gallwch gysylltu â Remploy yn uniongyrchol, neu ddefnyddio proses arferol Mynediad i Waith.

Bydd y cymorth yn cael ei addasu i'ch anghenion unigol chi, a gall gynnwys:

- Cymorth personol am hyd at chwe mis;
- Strategaethau ymarferol ar gyfer ymdopi yn y gweithle;
- Cyfarfodydd wyneb yn wyneb mewn lleoliad lle rydych chi'n teimlo'n gyfforddus;
- Cyngor ar addasiadau y byddai modd eu gwneud er mwyn ei gwneud hi'n haws i chi gwblhau'ch prentisiaeth ;
- Helpu'ch cyflogwr i ddeall sut gall eich helpu (chi sydd i benderfynu a ydych chi eisiau i Remploy wneud hyn).

Beth fydd yn digwydd ar ôl i mi ddechrau?

Mae dechrau ar brentisiaeth yn gyfnod cyffrous iawn, ond mae'n bosib y byddwch chi'n teimlo ychydig yn nerfus hefyd. Rhowch amser i chi'ch hun ddod i drefn. Os byddwch chi'n cael unrhyw drafferthion sy'n gysylltiedig â'ch anabledd, cofiwch fod llawer o bobl yno i'ch helpu chi.

Beth fydd yn digwydd ar y diwrnod cyntaf?

Mae'n naturiol i chi deimlo ychydig yn nerfus wrth ddechrau ar brentisiaeth. Mae hyd yn oed pobl sydd wedi cael llawer o swyddi'n teimlo'n nerfus ar eu diwrnod cyntaf. Ceisiwch beidio â phoeni na gadael i hynny achosi straen i chi. Mae dechrau ar brentisiaeth yn gam cadarnhaol a chyffrous iawn yn eich bywyd, a bydd nifer o bobl yno i helpu. Bydd y darparwr hyfforddiant yn rhoi sesiwn gynefino i chi, yn egluro pa sgiliau y byddwch chi'n eu dysgu a pha waith y byddwch chi'n ei wneud.

A ddylwn i sôn am fy anabledd?
Os nad ydych chi wedi sôn yn barod, efallai y byddwch chi am gael trafodaeth â'r darparwr hyfforddiant neu'r adran Adnoddau Dynol ynghylch unrhyw gymorth y bydd ei angen arnoch chi ar gyfer eich hyfforddiant neu'ch gwaith. Mae tudalen 13 yn trafod manteision ac anfanteision hynny.

Os bydd pobl yn gallu gweld neu'n gwybod bod gennych chi anabledd, mae'n bosib y byddan nhw'n gofyn cwestiynau am hynny. Mae hyn yn gallu bod yn rhywbeth da os ydyn nhw'n holi am y math o gymorth sydd ei angen arnoch chi – er enghraifft, ydych chi angen ffont mwy, golau gwell neu newid uchder eich desg.

Weithiau, mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi ddelio â chwestiynau personol. Efallai y bydd pobl yn holi am bethau corfforol, fel 'Wyt ti'n gallu defnyddio dy goesau?' neu 'Ers pryd rwyt ti'n anabl?' Mae'n bosib na fyddan nhw'n meddwl am faterion llai amlwg – fel y ffaith y byddwch chi'n teimlo'n well ar rai dyddiau na'i gilydd. Os gallwch chi ymlacio, bydd hyn yn helpu pobl eraill i ymlacio o'ch amgylch chi.

Ond, os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus am unrhyw beth sydd wedi cael ei ddweud, siaradwch â'ch rheolwr llinell yn y gwaith neu'r cydlynydd cymorth i ddysgwyr yn eich darparwr hyfforddiant. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn eich gwarchod rhag unrhyw sylwadau a allai fod yn sarhaus.

Beth os nad yw'r cymorth ar gael eto?
Mae'n gallu cymryd rhywfaint o amser i drefnu bod y cymorth angenrheidiol ar gael i chi. Gall gymryd ychydig wythnosau i ddod i drefn gyda dehonglwyr neu systemau gwneud nodiadau. Efallai y bydd angen amser arnoch chi i ddysgu sut mae defnyddio unrhyw offer newydd, neu na fydd pobl yn addasu eu harddull hyfforddi yn ddigon cyflym er mwyn bodloni'ch anghenion. Ceisiwch fod yn amyneddgar ar y dechrau.

Ar yr un pryd, trafodwch eich cynnydd â'ch darparwr hyfforddiant a soniwch am unrhyw anawsterau, yn enwedig os byddwch chi'n dechrau mynd ar ei hôl hi gyda'ch hyfforddiant neu'ch gwaith. Peidiwch ag aros nes bydd hyn yn broblem fawr.

BETH YW'R DDEDDF CYDRADDOLDEB?

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 wedi cael ei chrybwyll sawl tro'n barod yn y canllaw hwn. Dyma'r ddeddf sy'n gwarchod pobl rhag gwahaniaethu. Mae'n berthnasol i bob rhan o'r broses o ddod yn brentis, gan gynnwys ymgeisio, hyfforddiant a chyflogaeth.

Ni chaiff colegau, darparwyr hyfforddiant na chyflogwyr wahaniaethu yn eich erbyn chi'n uniongyrchol nac yn anuniongyrchol, nac am unrhyw reswm sy'n gysylltiedig â'ch anabledd. Dylent wneud addasiadau rhesymol i wneud yn siŵr nad ydych chi o dan anfantais yn ystod eich cwrs.

Rydych chi'n cael eich gwarchod rhag aflonyddwch ac erledigaeth hefyd. Os byddwch chi'n teimlo bod rhywun wedi gwahaniaethu yn eich erbyn, gallwch gysylltu â Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS) i gael cyngor a gwybodaeth gyfreithiol.

Rhagor o wybodaeth
Gall y Llinell Gymorth i Fyfyrwyr gan Disability Rights UK roi cyngor i chi ar ffyrdd anffurfiol o ddatrys y sefyllfa, a sut mae gwneud cwyn os bydd angen.

Ffôn: **0800 328 5050**
E-bost: **students@disabilityrightsuk.org**

Fel y mae'r storïau personol yn y canllaw hwn yn dangos, mae pobl anabl yn cael profiadau cadarnhaol iawn o brentisiaethau fel arfer. Mae gan y rhan fwyaf o golegau a darparwyr hyfforddiant drefniadau cymorth gwych, ac mae unrhyw anawsterau'n gallu cael eu datrys yn gyflym.

SARAH-JAYNE MAWDSLEY

Sarah-Jayne Mawdsley ydw i, rwy'n 19 oed ac yn dod o Gaernarfon. Rwy'n gynorthwyydd prentis mewn fferyllfa yn Ysbyty Gwynedd ym Mangor ac mae gen i Syndrom Down Mosaic, cyflwr sydd ond yn effeithio ar un o bob 100,000 o bobl yn y DU.

Gadewais yr ysgol gyda sawl TGAU ond doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud nesaf. Dechreuais y cwrs Sgiliau ar gyfer Bywyd a Gwaith yng Ngholeg Llangefni a gweithiais yn rhan-amser mewn siop. Rydw i nawr yn gweithio tuag at fy NVQ Lefel Dau mewn Gwasanaethau Fferylliaeth ac mewn Gwasanaethau i Gwsmeriaid, ar brentisiaeth ddwy flynedd yn yr ysbyty. Fe wnaethon nhw fy rhoi i weithio yn y dderbynfa o fewn y fferyllfa gan eu bod wedi dweud fy mod wedi profi'n gyflym fy mod i'n dda yn y gwaith. Gan amlaf, byddaf yn gwneud popeth o gymryd presgripsiynau i ateb y ffôn, cyfarch cleifion a'u cynghori ynglyn ag amseroedd aros. Yn ddiweddar, rwyf wedi ymgymryd â dyletswyddau gweinyddol newydd fel ffeilio a sganio. Rwyf wrth fy modd â'm swydd. Rwyf fwyaf hapus yn y gwaith a phan fyddaf yn brysur. Rwy'n caru bod yn brentis yma ac rwy'n edrych ymlaen at yrfa gyffrous mewn fferylliaeth. Mae cael Syndrom Down Mosaic yn fy ngwneud i wthio fy hun yn galetach. Rwyf nawr eisiau helpu pobl eraill sydd â'r cyflwr gan nad oes llawer yn hysbys amdano, ac os gallaf helpu drwy godi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd sydd ar gael fel prentis yng Nghymru, yna mae hynny'n ddechreuad. Nid yw cael y cyflwr hwn yn fy rhwystro rhag gwneud unrhyw beth ac rwy'n credu ei fod mor bwysig bod pobl yn siarad amdano. Fe wnes i wylio fideo ar Facebook am athro ysgol feithrin yn yr Ariannin oedd â Syndrom Down ac fe'm hysbrydolodd i weithio'n galed fel y gallaf wneud unrhyw beth yr hoffwn ei wneud.

Beth fydd yn digwydd i fy mudd-daliadau i?

Mae'r Lwfans Byw i'r Anabl yn cael ei ddisodli gan y Taliad Annibyniaeth Personol (PIP).Cafodd PIP ei gyflwyno yn 2013 ar gyfer pobl rhwng 16 a 64 oed. Erbyn diwedd 2018, roedd pawb rhwng 16 a 64 oed a oedd yn gymwys i hawlio Lwfans Byw i'r Anabl wedi cael eu gwahodd i hawlio PIP gan yr Adran Gwaith a Phensiynau. Fe ddylech chi barhau i gael PIP yn ystod eich prentisiaeth. Dydy PIP ddim yn fudd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd. Os ydych chi'n cael PIP, mae'n bosib bod gennych chi hawl i gael budd-daliadau eraill hefyd fel y Budd-dal Tai, neu help gyda'r Dreth Gyngor gan eich cyngor lleol.

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Mae PIP yn fudd-dal i bobl sydd â nam neu gyflwr iechyd hirdymor – boed yn gyflwr neu'n nam ar y synhwyrau neu'n un corfforol, meddyliol, gwybyddol, deallusol neu unrhyw gyfuniad o'r rhain. Mae'n cael ei dalu er mwyn cyfrannu at y costau ychwanegol y mae pobl anabl yn eu hwynebu, i'w helpu i fyw bywydau llawn, prysur ac annibynnol. Weithiau mae'r gweithgareddau y byddwch chi'n eu gwneud fel rhan o'ch prentisiaethau'n gallu awgrymu bod eich anghenion byw bob dydd neu'ch anghenion symud wedi newid, a gellir gofyn i chi gael eich ailasesu.

Credyd Cynhwysol

Mae Credyd Cynhwysol yn fudd-dal newydd sy'n dibynnu ar brawf modd i bobl ar incwm isel. Mae'n disodli Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm a Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm, Budd-dal Tai, Credyd Treth Plant a Chredyd Treth Gwaith. O dan reolau Credyd Cynhwysol, does dim cyfyngiad ar nifer yr oriau y cewch chi eu gweithio bob wythnos. Bydd eich taliad Credyd Cynhwysol yn lleihau'n raddol wrth i chi ennill mwy – fyddwch chi ddim yn colli'ch holl fudd-daliadau yn syth os ydych chi'n brentis ar incwm isel. Mae'r swm y byddwch chi'n ei gael yn dibynnu ar eich amgylchiadau personol. Bydd Credyd Cynhwysol yn cael ei dalu'n fisol, ac yn cynnwys unrhyw gymorth ar gyfer costau tai y mae gennych chi hawl i'w gael. Cafodd y Credyd Cynhwysol ei roi ar waith i bawb sy'n ei hawlio o'r NEWYDD ym mis Rhagfyr 2018. Bydd y broses Ymfudo a Reolir i newid o'r hen fudd-daliadau yn dod i ben erbyn diwedd 2023 (ar sail tybiaethau cynllunio presennol yr Adran Gwaith a Phensiynau).

Rhagor o wybodaeth

Gall y Llinell Gymorth i Fyfyrwyr gan Disability Rights UK roi rhagor o wybodaeth i chi am y budd-daliadau y gallwch eu hawlio fel prentis anabl. Gallech hefyd gysylltu ag asiantaethau cynghori lleol fel y Ganolfan Cyngor ar Bopeth. Efallai y bydd y cyhoeddiadau canlynol gan Disability Rights UK yn ddefnyddiol i chi:

Gallwch lawrlwytho taflen ffeithiau **'Getting Advice'** am ddim o: **www.disabilityrightsuk.org/getting-advice**

Gallwch lawrlwytho'r daflen Personal Independence Payment – A guide to making a claim for free o: **www.disabilityrightsuk.org/personal-independence-payment-pip**

Ddim yn barod am Brentisiaeth eto?

Os nad ydych chi'n teimlo'n barod i ddechrau ar Brentisiaeth a bod angen cymorth arnoch i oresgyn unrhyw beth sy'n eich rhwystro, efallai y gall Cymru'n Gweithio eich helpu.
www.cymrungweithio.llyw.cymru

Bydd **Cymorth Swydd Cymru** yn darparu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi i wneud Prentisiaeth neu fath arall o swydd, ac yn cynnig cymorth ychwanegol sydd wedi'i addasu i'ch anghenion chi ar yr un pryd. Bydd rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Cymru'n Gweithio maes o law.

ADNODDAU

Gwefannau

Mynediad i Waith
Trosolwg sylfaenol y Llywodraeth o'r cynllun Mynediad i Waith, gan gynnwys pwy sy'n gymwys a sut mae hawlio.
Gwefan: www.gov.uk/access-to-work

Advice Guide
Gwybodaeth gan Cyngor ar Bopeth ar faterion defnyddwyr ac arian, budd-daliadau, iechyd, tai a chyngor cyfreithiol.
Gwefan: www.adviceguide.org.uk

Bright Knowledge
Mae llyfrgell adnoddau Bright Knowledge yn cynnwys gwybodaeth am brentisiaethau, iechyd, arian a gyrfaoedd.
Gwefan: www.brightknowledge.org

Bobath
Canolfan Therapi Plant Bobath Cymru,
19 Park Road, Yr Eglwys Newydd,
Caerdydd CF14 7BP
Ffôn: **02920 522600**
Gwefan: www.bobathwales.org
E-bost: info@bobathwales.org

Cymdeithas Pobl Fyddar Prydain (Cymru)
47 Heol Casnewydd, Caerdydd, CF24 0AD
Ffôn: **0845 1302851**
Gwefan: www.bda.org.uk
E-bost: wales@bda.org.uk

Anabledd Cymru
Bridge House, Parc Busnes Caerffili, Van Road,
Caerffili CF83 3GW
Gwefan: www.disabilitywales.org

Gyrfa Cymru
Gwybodaeth a chyngor ar yrfaoedd, yn ogystal â manylion cyswllt canolfannau gyrfaoedd lleol yng Nghymru.
Gwefan: www.careerswales.com

Employer toolkit
Pecyn adnoddau i gyflogwyr sydd am gynnig prentisiaethau mwy cynhwysol ac sy'n hwylus i bawb. Mae'n cynnwys gwybodaeth ymarferol, ffynonellau cymorth ac astudiaethau achos ysbrydoledig o gyflogwyr sydd wedi elwa o benodi a chefnogi prentisiaid anabl.
Gwefan: www.employer-toolkit.org.uk

Go Think Big
Hyb ar-lein sy'n cynnwys cyngor ar gyfleoedd i gael profiad gwaith, cysylltiadau yn y maes ac awgrymiadau ar yrfaoedd.
Gwefan: www.gothinkbig.co.uk

Arferion da wrth helpu dysgwyr anabl
Pecyn adnoddau Disability Rights UK i ddarparwyr addysg er mwyn dangos arferion da wrth helpu dysgwyr anabl i symud ymlaen i interniaethau a chyflogaeth am dâl.
Gwefan: www.disabilityrightsuk.org/news/2016/april/good-practice-supporting-disabled-learners

Not Going to Uni
Canllaw ar-lein sy'n cynnig cyngor ar sut mae dod yn brentis, yn ogystal â rhaglenni blwyddyn i ffwrdd a dysgu o bell.
Gwefan: www.notgoingtouni.co.uk

The Student Room
Mannau trafod a fforwm i rannu profiadau a syniadau am astudio. Mae'n cynnwys fforwm ar brentisiaethau ac opsiynau eraill yn hytrach na phrifysgol.
Gwefan: www.thestudentroom.co.uk

Transition Information Network (TIN)
Newyddion, adnoddau a digwyddiadau sy'n ymwneud â chyfnodau pontio, wedi'u cynllunio i fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc anabl, rhieni/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol.

Cyhoeddiadau

Llywodraeth Cymru
Prentisiaethau yng Nghymru
www.llyw.cymru/prentisiaethau-sgiliau-a-hyfforddiant

Cynllun Polisi ar Sgiliau Prentisiaethau: 'Cysoni'r model Prentisiaethau ag anghenion economi Cymru'.
www.llyw.cymru/cynllun-polisi-sgiliau-prentisiaethau

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015
www.gov.wales/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?lang=cy

Symud Cymru Ymlaen 2016-2021
www.llyw.cymru/rhaglen-lywodraethu

Cynllun Cyflogadwyedd
www.llyw.cymru/cynllun-cyflogadwyedd

Fframwaith Gweithredu ar gyfer Byw'n Annibynnol
www.gov.wales/topics/people-and-communities/equality-diversity/rightsequality/disability/framework-for-action/?skip=1&lang=cy

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru
A yw Cymru'n decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol 2018.
www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/wales-fairer-2018

Apprenticeships that work
Canllaw i gyflogwyr a gyhoeddwyd yn 2017 gan Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD), sy'n cynnwys y neges bod ansawdd yr un mor bwysig â nifer a chyngor ar gynnwys prentisiaid yn y gweithlu.
www.cipd.co.uk/publicpolicy/policy-reports/apprenticeships-work.aspx

Creating an Inclusive Apprenticeship Offer
Adroddiad gan Peter Little a Rob Holland a gyhoeddwyd yn 2012. Mae Crynodeb Gweithredol a rhestr o 20 o argymhellion ar gael yn:
webarchive.nationalarchives.gov.uk/20141006151154/http://www.apprenticeships.org.uk/~/media/documents/AU-CreatingAnInclusiveApprenticeshipOffer-Report-May2012.ashx

Cyhoeddiadau Disability Rights UK
Mae Disability Rights UK yn llunio pob math o daflenni ffeithiau i fyfyrwyr anabl. Maen nhw'n rhoi sylw i bynciau fel y Ddeddf Cydraddoldeb, cyllid ac addasiadau ar gyfer myfyrwyr anabl.

Mae Disability Rights UK hefyd yn llunio 'Into Higher Education' – canllaw manwl ar wneud cais i brifysgolion:
www.disabilityrightsuk.org/how-we-can-help/individuals/education

A hefyd cyhoeddiad am ddim o'r enw 'Personal Independence Payment – A guide to making a claim'.
www.disabilityrightsuk.org/personal-independence-payment-pip

Cyflogadwy
Canllaw ar gynwysoldeb yn y gweithlu sydd wedi'i lunio gan Barclays, gyda chyfraniadau gan Disability Rights UK a Remploy.
www.disabilityrightsuk.org/sites/default/files/pdf/Barclaystoolkit.pdf

Engaging people with learning difficulties in workplace learning
Adroddiad ymchwil a chanllaw i ddarparwyr ar sicrhau bod prosesau dysgu yn y gweithlu yn fwy cynhwysol i weithwyr anabl.
www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/302778/engaging_people_with_ldd_in_workplace_learning-_providerguidance.pdf

SAFYAN IQBAL

Fy enw i yw Safyan Iqbal, rwy'n 22 oed ac yn dod o Gyncoed yng Nghaerdydd. Cefais fy ngeni â chlyw gwael a waethygodd dros amser nes i fi gael llawdriniaeth yn 11 oed i osod mewnblaniad cochlear a wnaeth fy helpu i glywed yn gliriach. Gallwn glywed cwn yn cyfarth yn y parc am y tro cyntaf a phlant yn crio. Roedd yn anhygoel. Newidiodd fy mywyd.

Rwyf wastad wedi bod eisiau gweithio yn y byd teledu ac roeddwn yn poeni y gallai bod yn fyddar fod yn rhwystr i hynny. Yna dechreuais wneud rhywfaint o brofiad gwaith yn ITV Cymru, a ddatblygodd yn interniaeth â thal dros gyfnod o fis. Rwyf bellach yn Brentis Cyfryngau Creadigol a Digidol yn ITV Cymru, lle rwyf wedi dysgu amrywiaeth o sgiliau gan gynnwys sut i weithredu camerâu, saethu a golygu fel rhan o'm huchelgais i fod yn weithredwr camera neu wneuthurwr ffilmiau.

Mae pob person sydd â nam clyw yn wahanol ond pan ddechreuais weithio, roeddwn i eisiau rhoi ambell awgrym i'm cydweithwyr oedd wedi gweithio i fi, fel nad oedd unrhyw un yn teimlo'n lletchwith yn gofyn. Awgrymais fod pobl yn siarad â fi wyneb yn wyneb, peidio â throi eu pen i ffwrdd, a cheisio siarad yn glir. Mae prentisiaeth yn gweithio i fi gan fy mod wastad yn awchus i ddysgu - ond mae hyn yn gwbl wahanol i'r ysgol neu'r coleg. Mae pob dydd yn wahanol. Rwy'n cael gwylio gweithredwyr camera wrth eu gwaith, mynd i leoliadau diddorol, a chreu fy ffilmiau fy hun. Dyma'r profiad gorau. Rwy'n cael cymaint o hwyl. Rwyf wrth fy modd bod yn brentis oherwydd fy mod yn dysgu wrth wneud. Rwy'n gobeithio defnyddio fy mhrentisiaeth i godi ymwybyddiaeth o'r heriau a all wynebu pobl ifanc fyddar. Rwyf am helpu plant sy'n mynd drwy'r hyn wnes i.

Supported Internship evaluation
Canfyddiadau gwerthusiad yn 2013 o'r treial Interniaethau â Chymorth a gynhaliwyd gan Disability Rights UK a CooperGibson.
www.gov.uk/government/publications/learning-difficultiesdisabilities-supported-internship-evaluation

Sefydliadau

Addysg

Construction Youth Trust
The Building Centre, 26 Store Street, Llundain WC1E 7BT
Grwp United Welsh, Y Borth, 13 Beddau Way, Caerffili, CF83 2AX
Ffôn: **07944 643259**
Gwefan: **www.constructionyouth.org.uk**
E-bost: **cymru@constructionyouth.org.uk**

Mae'r ymddiriedolaeth yn helpu pobl ifanc sydd o dan anfantais ariannol ac yn wynebu rhwystrau rhag manteisio ar gyfleoedd yn y diwydiant adeiladu. Mae modd cael cyllid i helpu gyda ffioedd a chostau eraill sy'n gysylltiedig ag astudio fel teithio, offer arbenigol a gofal plant.

Y Sefydliad Dysgu a Gwaith
3ydd Llawr, 33-35 Cathedral Road, Caerdydd, CF11 9HB
Ffôn: **02920 370900**
E-bost: **enquiries@learningandwork.wales**
Gwefan: **www.learningandwork.org.uk**

Cafodd y Sefydliad Dysgu a Gwaith ei ffurfio wrth uno NIACE a'r Ganolfan Cynhwysiant Cymdeithasol ac Economaidd. Nod y Sefydliad yw hyrwyddo dysgu gydol oes, cyflogaeth lawn a chynhwysiant.

Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr (NUS)
Pencadlys Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr, 1 Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FL
Ffôn: **02920 435390**
E-bost: Llenwch y ffurflen gysylltu ar-lein
Gwefan: **www.nus.org.uk/er/nus-wales**
Cyfryngau Cymdeithasol: www.facebook.com/nationalunionofstudents

Mae'n rhoi cyngor a gwybodaeth i fyfyrwyr ar hawliau lles.

Anabledd

Action on Hearing Loss
Llawr Gwaelod, Anchor Court (Gogledd), Keen Road, Caerdydd, CF24 5JW
Ffôn: **029 2033 3034**
Ffôn Testun: **029 2033 3036**

Mae'r llinell ffôn ar agor rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.
SMS: **0780 0000 360**
Gwefan: **www.actiononhearingloss.org.uk**
E-bost: **wales@hearingloss.org.uk**

Mae modd trefnu galwad fideogynadledda, Skype neu FaceTime drwy anfon e-bost at **wales@hearingloss.org.uk**. Mae'n ymgyrchu ac yn lobïo er mwyn codi ymwybyddiaeth o broblemau tinitus a cholli clyw, ac yn cynnig gwasanaethau cymorth i bobl fyddar ac sy'n drwm eu clyw.

Arthritis Care
Saffron House, 6-10 Kirby St, Llundain, EC1N 8TS
Ffôn: **0300 7900 400**
Llinell Gymorth: **0808 520 0520**
Gwefan: **www.arthritiscare.org.uk/in-your-area/wales**
E-bost: **info@arthritiscare.org.uk**

Mae'r gwasanaethau'n cynnwys llinell gymorth gyfrinachol, hyfforddiant ymwybyddiaeth a hunanreoli i bobl ag arthritis a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a gweithgareddau a chefnogaeth yn lleol.

Cymdeithas Dyslecsia Prydain (BDA)
Unit 8 Bracknell Beeches, Old Bracknell Lane,
Bracknell RG12 7BW
Ffôn: **0333 405 4555**
Llinell Gymorth: **0333 405 4567**

Mae'r llinell ffôn ar agor rhwng 10.00am ac 13.00pm o ddydd Mawrth i ddydd Iau
Gwefan: **www.bdadyslexia.org.uk**
E-bost: **helpline@bdadyslexia.org.uk**

Mae'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl â dyslecsia.

Cymdeithas Ddyslecsia Gorllewin Cymru
Ffôn: **01792 700896** neu **01792 201776**
Gwefan: www.wwda.co.uk
E-bost: westwalesdyslexia@gmail.com

Grwp Cymorth Dyslecsia Powys
Ffôn: **07749 301 812**
Gwefan:
www.powysdyslexiasupport.co.uk
E-bost: powysdyslexia@outlook.com

Cyfryngau cymdeithasol – Grwp cymorth dyslecsia Powys

DIAL UK
Ffôn: **0808 800 3333**
Gwefan: www.dialuk.info

Rhwydwaith o linellau cynghori a gwybodaeth am anabledd. Maen nhw'n gallu rhoi cyngor ar faterion fel budd-daliadau lles, gofal yn y gymuned, offer, byw'n annibynnol a thrafnidiaeth.

Anabledd Cymru
Brydon House, Bloc B, Parc Busnes Caerffili, Van Road, Caerffili, CF83 3ED
Ffôn: **02920 887325**
E-bost: info@disabilitywales.org
Gwefan: www.disabilitywales.org/?lang=cy

Epilepsy Action
New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY
Ffôn: **0808 800 5050**

Mae'r llinellau ffôn ar agor rhwng 08.30am a 17.30pm o ddydd Llun i ddydd Iau.

Gwefan: www.epilepsy.org.uk
E-bost: helpline@epilepsy.org.uk

Mae'n cynnig pob math o wasanaethau, gan gynnwys gwybodaeth a chyngor.

Cangen De Cymru
Epilepsy Action Cymru, Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot, 19 Alfred St, Castell-nedd, SA11 1EF
Ffôn: **07432 429 609** neu **01633 253407**
E-bost: asivapatham@epilepsy.org.uk

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru
Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol
Bloc 1, Cainc D, Adeiladau'r Llywodraeth
Heol Santes Agnes, Caerdydd, CF14 4YY
Ffôn: **02920 447710** (dim ond galwadau nad ydynt yn ymwneud â'r llinell gymorth
E-bost: wales@equalityhumanrights.com

Rydym yn croesawu gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb i'r ohebiaeth honno yn Gymraeg. Ni fydd gohebu'n Gymraeg yn arwain at oedi wrth ymateb. Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg.

Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb
Cyngor a chefnogaeth ar gyfer hawliau dynol a gwahaniaethu. Os oes angen cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth arbenigol arnoch chi ar gyfer materion hawliau dynol a gwahaniaethu – yn enwedig os nad yw asiantaethau cynghori a mudiadau lleol eraill yn gallu cynnig cymorth digonol i chi – cysylltwch â'r Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS).

Sylwer: Mae EASS yn gwbl annibynnol ar y Comisiwn.
Ffôn: **0808 800 0082**
Ffôn Testun: **0808 800 0084**

Gallwch anfon e-bost drwy ddefnyddio'r ffurflen gysylltu ar wefan EASS.

Mae gwasanaethau dehongli Iaith Arwyddion Prydain, gwe-sgwrsio a ffurflen cysylltu â ni ar gael ar y wefan hefyd.

Post:
FREEPOST
EASS HELPLINE
FPN6521

Oriau agor:
Rhwng 9am a 7pm o ddydd Llun i ddydd Gwener Rhwng 10am a 2pm ar ddydd Sadwrn

ELITE Supported Employment
Uned 8 Parc Magden, Greenmeadows, Llantrisant, Rhondda Cynon Taf, CF72 8XT
Ffôn: **01443 226664**
Gwefan: www.elitesea.co.uk
E-bost: information@elitesea.co.uk

Mae ELITE Supported Employment – a sefydlwyd yn 1994 – yn elusen gofrestredig sy'n rhoi cyfle i bobl ag anableddau a'r rheini sydd o dan anfantais gael hyfforddiant, cyfleoedd galwedigaethol a chyflogaeth am dâl, drwy gynnig cefnogaeth un i un yn y gwaith. Rydym yn gweithio'n agos gyda phobl sy'n chwilio am waith a chyflogwyr i gefnogi'r gwaith o recriwtio a chadw pobl ag anableddau neu sydd o dan anfantais ar draws De, Dwyrain a Gorllewin Cymru.

Gofal Cymru
26 Dunraven Place, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1JD
Ffôn: **01656 647722**
E-bost: centraloffice@gofalcymru.org.uk

Leonard Cheshire Cymru
Llanhennock Lodge, Llanhenwg
Gerllaw Caerllion, NP18 1LT
Ffôn: **01633 422583**
Gwefan:
www.leonardcheshire.org/home/wales

Anabledd Dysgu Cymru
41 Lambourne Crescent, Parc Busnes Caerdydd, Caerdydd, CF14 5GE
E-bost:
enquiries@learningdisabilitywales.org.uk
Ffôn: **02920 681160**

Mind Cymru
Llawr 3, Castlebridge 4, Castlebridge, 5-19 Heol y Bont-faen, Caerdydd, CF11 9AB
Ffôn: **02920 395123**
E-bost: supporterrelations@mind.org.uk
Gwefan:
www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru

Sefydliad y Deillion Merthyr Tudful
Uned 4 Parc Busnes Triangle
Pentrebach, Merthyr Tudful, CF48 4TQ
Ffôn: **01685 370072**
Gwefan: www.mtib.co.uk

Multiple Sclerosis Society Cymru
MS Society Cymru, Ty Baltig, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FH
Ffôn: **0208 438 0700**
E-bost: mscymru@mssociety.org.uk
Gwefan:
www.mssociety.org.uk/contact-us/wales

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru
Llawr Dau, Lancaster House, 106 Maes-y-Coed Road, Y Mynydd Bychan, Caerdydd, CF14 4HE
Ffôn: **02920 629312**
E-bost: wales@nas.org.uk
Gwefan:
www.autism.org.uk/services/wales

Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl ag awtistiaeth a syndrom Asperger a'u teuluoedd.

Nationwide Access Consultants
32 Underhill Crescent, Y Fenni, Sir Fynwy, NP7 6DF
Ffôn: **01873 852 109**
Gwefan: www.solutions4access.co.uk

Y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar (Cymru)
2 Ty Nant Court, Treforgan, Caerdydd, CF15 8LW
Ffôn: **02920 373474** (v) / **02920 811861** (t)
Rhif Ffôn y Llinell Gymorth Rhadffôn:
0808 800 8880
helpline@ndcs.org.uk
Gwefan: www.ndcs.org.uk
E-bost: ndcswales@ndcs.org.uk

CORRINA ROBERTS

Corrina Roberts ydw i. Rwy'n 26 oed ac yn byw yn Nhonypandy. Rwyf wedi cyflawni Prentisiaeth Sylfaen a Phrentisiaeth mewn Gweinyddu Busnes.

Rwyf hefyd wedi cael swydd barhaol yn y Gwasanaeth Sifil tra'n jyglo cyfrifoldebau rhiant a dysgu i reoli fy iechyd meddwl. Credaf fod cwblhau prentisiaeth wedi rhoi hwb i'm hyder a'm sgiliau a dod â syniadau newydd a ffres i'r Swyddfa Eiddo Deallusol (IPO) yng Nghasnewydd lle rwy'n gweithio.

Roeddwn i'n cael trafferth gydag anhwylder gorfodaeth obsesiynol difrifol, gorbryder ac iselder pan ymunais â'r IPO. Nawr, rydw i'n helpu pobl eraill fel swyddog amrywiaeth a chynhwysiant ac rwyf wedi sefydlu'r rhaglen ymwybyddiaeth iechyd meddwl gyntaf o'i bath.

Fe wnes i hyfforddi fel hyrwyddwr iechyd meddwl ac fel cynrychiolydd cynghreiriaid ar gyfer y rhwydwaith LGBT, ac rwyf wedi cynnal sesiynau ymwybyddiaeth ar draws y llywodraeth gyda'r IPO a Thy'r Cwmnïau. Fi oedd y prentis cyntaf yn yr IPO i weithio'n rhan-amser ac o gartref, ond roeddwn yn gallu cwblhau'r rhaglen yr un pryd â'm cyfoedion wrth jyglo fy nghyfrifoldebau rhiant a materion iechyd.

Rwy'n cael fy nghefnogi gan fy narparwr hyfforddiant ALS Training, ac rwy'n bwriadu parhau â'm taith ddysgu drwy symud ymlaen naill ai at Brentisiaeth Uwch (Lefel 4), cymhwyster Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu neu gymhwyster y Brifysgol Agored.

Remploy Cymru
Unigolion - Ffôn: **0300 456 8025**
E-bost: **waleswhp@mail.remploy.co.uk**
Cyflogwyr - Ffôn: **0300 456 8025**
E-bost: **employers@remploy.co.uk**
Partneriaid - Ffôn: **0300 456 8025**
E-bost: **waleswhp@mail.remploy.co.uk**
Ymholiadau cyffredinol - Ffôn:
0300 456 8025
Gwefan:
www.remploy.co.uk/remploy-cymru
E-bost: **waleswhp@mail.remploy.co.uk**

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall, RNIB Cymru
RNIB Cymru, Jones Court, Stryd Womanby, Caerdydd, CF10 1BR
Ffôn: **02920 828500**
E-bost: **cymru@rnib.organ.uk**
Gwefan: **www.rnib.org.uk/wales**

Mae'r RNIB yn cynnig cyngor ac asesiadau arbenigol ar gyfer anghenion astudio a thechnoleg mynediad i ddysgwyr dall a rhannol ddall.

Scope Cymru
Scope, Prosiect Cyngor ar Faterion Anabledd, Uned 9A, Caldicot Way, Parc Busnes Avondale, Cwmbrân, Torfaen, NP44 1UG
Ffôn: **0808 800 3333** neu **01633 485 865**
Gwefan: **www.dapwales.org.uk**
E-bost: **helpline@scope.org.uk**

Amrywiaeth o wasanaethau i oedolion a phlant anabl, sy'n canolbwyntio ar bobl â pharlys yr ymennydd.

Shaw Trust
Cysylltwch â ni gyda'ch ymholiadau cyffredinol, gan gynnwys ymholiadau am y Rhaglen Waith, Dewis Gwaith (Dewis Gwaith (Uniongyrchol) **0300 30 33 111**) ac SES. Cysylltwch â Chanolfannau Cymorth i Gwsmeriaid ar **0800 389 0078**.
Gwefan: **www.shaw-trust.org.uk/wales**

CERWCH AMDANI!

Os ydych eisiau llwyddo yn y gweithle, Prentisiaeth yw'r ateb. Mae bod yn brentis yn golygu y gallwch ennill cymwysterau cydnabyddedig, datblygu sgiliau hanfodol a chael cyflog. Felly, rhowch gynnig arni!

I gael rhagor o wybodaeth am brentisiaethau a help ar gyfer pobl anabl, ewch i:
www.cymrungweithio.llyw.cymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PRENTISIAETHAU. DEWIS DOETH.

Recriwtia prentis anabl

Prentisiaethau
Apprenticeships

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

CYNNWYS

1 Gwybodaeth am y canllaw hwn
3 Beth yw prentisiaethau?
4 Astudiaeth Achos: Caio Jones
5 A yw prentisiaeth yn addas i mi?
12 Astudiaeth Achos: Nicholas D'Cruz
13 Dweud wrth bobl am eich anabledd
16 Pa gymorth y gallaf ei gael?
18 Sut mae cysylltu â'r cynllun Mynediad i Waith?
21 Beth yw'r Ddeddf Cydraddoleb?
22 Astudiaeth Achos: Sarah-Jayne Mawdsley
24 Adnoddau
26 Astudiaeth Achos: Safyan Iqbal
30 Astudiaeth Achos: Corrina Roberts
32 Cerwch amdani!

OGL
© Hawlfraint y Goron 2020

GWYBODAETH AM Y CANLLAW HWN

Mae Llwybr i Brentisiaethau yn ganllaw i bobl anabl, rhieni a chynghorwyr allweddol ar wneud cais am brentisiaethau yng Nghymru. Mae'n rhoi sylw i gwestiynau cyffredin fel sut mae dod o hyd i brentisiaeth, a fydd yr hyfforddiant yn hwylus i bawb, a pha gymorth sydd ar gael yn y gweithle.

Mae'n cynnwys llawer o storïau sydd wedi'u hysgrifennu gan brentisiaid anabl am eu profiadau eu hunain a'r heriau maen nhw wedi'u hwynebu. Yn ogystal â manteisio ar y cymorth sydd ar gael, mae'r prentisiaid yn dweud pa mor bwysig yw eu creadigrwydd, eu dyfalbarhad a'u cymhelliant eu hunain.

Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys adran ar adnoddau defnyddiol sy'n rhestru rhagor o wefannau, cyhoeddiadau a sefydliadau sy'n gallu cynnig help.

Mae gwneud prentisiaeth yn ffordd wych o ennill cyflog, cael hyfforddiant a chymwysterau, a datblygu'ch gyrfa. Gobeithio y bydd y canllaw hwn yn eich helpu chi i wneud y dewisiadau iawn, ac i gael unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch chi.

Cydnabyddiaeth

Diolch i Disability Rights UK am gydweithio â Llywodraeth Cymru i ddatblygu'r canllaw hwn.

Diolch hefyd i'r holl brentisiaid am rannu eu storïau, ac i'r bobl a fu'n helpu i ddod o hyd iddyn nhw.

Swydd go iawn gyda hyfforddiant yw prentisiaeth. Mae prentisiaethau ar gael ar gyfer pob math o swyddi mewn amryw o ddiwydiannau gwahanol. Gall bron unrhyw fath o brentisiaeth gael ei wneud yn hwylus i bawb, ac mae cymorth ar gael wrth i chi ddysgu a gweithio.

BETH YW PRENTISIAETHAU?

Mae hanes hir i brentisiaethau, ac maen nhw'n seiliedig ar y syniad o ddysgu sgiliau gan weithwyr mwy profiadol, gyda gwybodaeth yn cael ei throsglwyddo o'r naill genhedlaeth i'r llall.

Yn y gorffennol, roedd prentisiaethau yn tueddu i fod ar gael ar gyfer mathau penodol o swyddi, fel gwaith crefft, peirianneg ac adeiladu. Y dyddiau hyn, mae prentisiaethau ar gael ar gyfer ystod ehangach o swyddi, ac mae nifer o ffyrdd gwahanol a hyblyg o ymuno â rhaglen i brentisiaid. Mae colegau a darparwyr hyfforddiant ar gael hefyd i'ch helpu chi gyda'ch hyfforddiant. Ar yr un pryd, mae hen syniadau am brentisiaethau wedi dechrau newid.

Mae'r newidiadau hyn yn golygu bod prentisiaethau'n bosib i amrywiaeth ehangach o bobl, gan gynnwys y rheini sydd ag anabledd, cyflwr iechyd neu anhawster dysgu. Mae cyflogwyr yn dechrau deall ei bod hi'n bwysig rhoi cyfle teg a chyfartal i bawb. Maen nhw hefyd yn gweld bod cronfa ehangach o dalent ar gael iddyn nhw'n sgil hynny.

Gall pob prentisiaeth bron gael ei gwneud yn hwylus i bawb, ac ni ddylai'r ffaith bod rhywun yn anabl gyfyngu'r dewis sydd ar gael iddyn nhw o ran swyddi. Er enghraifft, mae'n bosib i bobl fyddar weithio ym maes cyhoeddi cerddoriaeth, i bobl â nam ar eu golwg wneud prentisiaethau ym myd ffotograffiaeth, ac i brentisiaid â dyslecsia helpu gydag addysgu a dysgu mewn ysgolion.

Mae gan gyflogwyr, colegau a darparwyr hyfforddiant ddyletswydd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i wneud addasiadau rhesymol i bobl anabl. Mae hyn yn golygu y dylen nhw allu cynnig cymorth ychwanegol yn ystod hyfforddiant.

Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod targed uchelgeisiol i greu 100,000 o brentisiaethau erbyn 2021. I gyrraedd y targed hwn, mae'n sylweddoli bod angen annog a rhoi cyfle i lawer mwy o ymgeiswyr anabl o safon uchel wneud cais am brentisiaethau a gwneud prentisiaethau.

Gall cynllun Mynediad i Waith yr Adran Gwaith a Phensiynau gynnig grantiau i dalu am unrhyw offer arbenigol a chostau cymorth yn y gweithle. Mae tudalen 16 y canllaw hwn yn sôn am yr help a'r cyllid ychwanegol sydd ar gael.

Am yr holl resymau hyn, mae prentisiaethau yn gallu bod yn ffordd wych ac uniongyrchol i bobl anabl gael swyddi a gyrfaoedd sy'n gofyn am sgiliau.

CAIO JONES

Caio Jones ydw i. Rwy'n 18 oed ac yn dod o Lanaelhaearn. Rwy'n gynorthwyydd derbynfa yng Nghanolfan Iechyd Cricieth ym Mhen Llyn ac fe'm ganwyd gyda pharlys yr ymennydd cwadriplegig. Mae fy nghyflwr yn effeithio ar y breichiau a'r coesau, felly rwy'n defnyddio cadair olwyn. Ar hyn o bryd, rwy'n cael gwersi gyrru ac wedi archebu car sydd wedi'i addasu, gan obeithio y byddai'n gallu ei yrru erbyn y flwyddyn nesaf.

Ar ôl ysgol, ymunais â Project Search, rhaglen interniaeth blwyddyn o hyd sy'n cefnogi pobl ag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth i fagu sgiliau a phrofiad i symud i waith cyflogedig. Yng Nghymru, mae'n cael ei ariannu fel rhan o brosiect Engage to Change a gefnogir gan Lywodraeth Cymru. Fe wnaeth y cynllun fy helpu i ddechrau cwrs Sgiliau ar gyfer Bywyd a Gwaith yng Ngholeg Llangefni a'm rhoi mewn cysylltiad â swydd dderbynfa ar y ward mân anafiadau yn Ysbyty Gwynedd. Yma treuliais chwe mis ar interniaeth â chymorth, gan gwblhau cyrsiau mewn gwasanaethau i gwsmeriaid. Rwyf bellach yn gweithio'n rhan-amser fel cynorthwyydd gweinyddol a'r dderbynfa yn y ganolfan iechyd yng Nghricieth, wrth gwblhau prentisiaeth dwy flynedd. Rwyf wrth fy modd yn gweithio gyda phobl. Rwy'n delio â phresgripsiynau, yn ateb y ffôn ac yn trefnu apwyntiadau. Rwyf wrth fy modd yn dod i'r gwaith bob dydd - mae'n gwneud i fi deimlo'n rhan o bethau. Rwy'n caru gweithio yn y GIG oherwydd mae'n caniatáu i fi roi rhywbeth yn ôl i'r bobl sydd wedi fy helpu gymaint yn fy mywyd. Pan nad ydw i'n gweithio, rwy'n caru chwarae ar fy PlayStation, gwrando ar gerddoriaeth a ffermio gyda fy nhaid. Mae fy mhrentisiaeth wedi bod yn hollbwysig i fi. Dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i'n gwneud heb waith. Rwy'n berson eithaf penderfynol ac mae wastad yn fy ngwneud i'n hapus pan fyddaf wedi llwyddo i wneud rhywbeth rwy'n benderfynol o'i gyflawni.

A YW PRENTISIAETH YN ADDAS I MI?

Mae prentisiaethau yn rhoi cyfle i bobl 16 oed a hyn gael hyfforddiant ymarferol drwy weithio mewn swydd go iawn ac astudio ar yr un pryd. Fel prentis, byddwch chi:

- yn gweithio ochr yn ochr â staff profiadol;
- yn dysgu'r sgiliau angenrheidiol ar gyfer gwaith;
- yn astudio ar gyfer cymhwyster penodol;
- yn ennill cyflog.

Fel arfer, mae prentisiaethau'n golygu gweithio pedwar diwrnod yr wythnos a threulio un diwrnod yr wythnos yn astudio.

Pwy sy'n gallu gwneud prentisiaeth?
Gall unrhyw un sy'n 16 oed neu'n hyn, sy'n gymwys i weithio yng Nghymru ac nad ydynt mewn addysg amser llawn wneud cais am brentisiaeth.

Dylai prentisiaethau fod yn agored i bawb, gan gynnwys oedolion anabl a fydd, o bosib, yn cyrraedd y cam hwn rai blynyddoedd ar ôl gadael yr ysgol.

Am faint mae prentisiaethau'n para?
Fel arfer, mae prentisiaethau'n para rhwng blwyddyn a thair blynedd, gan ddibynnu ar lefel y cymhwyster.

Pa lefelau sydd ar gael?

- Lefel Sylfaen: yn cyfateb i bum cymhwyster TGAU, Graddau A* - C ar Lefel 2;
- Lefel Prentisiaethau: yn cyfateb i ddau gymhwyster Safon Uwch ar Lefel 3;
- Prentisiaethau Lefel Uwch: yn cyfateb i radd Sylfaen, NVQ Lefel 4 ac uwch;
- Prentisiaethau Gradd: yn arwain at Lefel 6.

Pa fath o swyddi sy'n cynnig prentisiaethau?
Mae rhaglenni prentisiaeth ar gael ar gyfer pob swydd bron. Mae mathau o brentisiaethau yn cynnig swyddi yn y meysydd canlynol:

- Amaethyddiaeth, Garddwriaeth a Gofalu am Anifeiliaid;
- Y Celfyddydau, y Cyfryngau a Chyhoeddi;
- Busnes, Gweinyddiaeth a'r Gyfraith;
- Adeiladu, Cynllunio a'r Amgylchedd Adeiledig;
- Addysg a Hyfforddiant;
- Peirianneg a Thechnolegau Gweithgynhyrchu;
- Iechyd, Gwasanaethau Cyhoeddus a Gofal;
- Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu;
- Hamdden, Teithio a Thwristiaeth;
- Manwerthu a Mentrau Masnachol;
- Gwyddoniaeth a Mathemateg.

Mae gwefan Gyrfa Cymru yn cynnwys llawer o enghreifftiau o wahanol fathau o Brentisiaethau, ac astudiaethau achos o wahanol brofiadau prentisiaid.

I ddysgu mwy, ewch i: www.careerswales.com/cy/swyddi-a-hyfforddiant/chwilio-am-swydd/chwilio-am-gyfle/beth-yw-prentisiaeth

Y Gwasanaeth Paru Prentisiaethau
Y Gallwch ddod o hyd i swyddi prentisiaeth ar wefan Gyrfa Cymru. Ewch i www.careerswales.com a chlicio ar y logo Prentisiaethau neu Chwilio am Brentisiaethau.

Mae'r gwasanaeth hwn yn lle canolog i gyflogwyr hysbysebu eu cyfleoedd prentisiaeth yng Nghymru. Mae swyddi newydd yn cael eu hychwanegu bob dydd, ac felly mae'n syniad da i chi gadw golwg ar y safle'n rheolaidd.

Mae'n bwysig ymchwilio a dewis yn ofalus. Dylech ganolbwyntio'n gyntaf ar y pynciau sydd o ddiddordeb i chi. Mae'n bosibl gwneud y rhan fwyaf o brentisiaethau'n hwylus gyda'r cymorth priodol.

Sut mae cael cyngor ar yrfaoedd?
Gallwch gael cyngor eang ar yrfaoedd drwy fynd i www.careerswales.com, a gallwch hefyd gysylltu â Gyrfa Cymru dros y ffôn, dros we-sgwrs a dros e-bost.

Mae llawer o adnoddau ar-lein defnyddiol ar gael ar wefan Gyrfa Cymru, gan gynnwys:

- yr adnodd Gyrfa +, a fydd yn eich helpu chi gyda'ch taith cynllunio gyrfa;
- yr adnodd Chwilio am Yrfa, a fydd yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am gymwysterau, cyflog cyfartalog a swyddi gwag; ac
- y Cwis Paru Swyddi, sy'n gallu rhoi arweiniad gwerthfawr i chi drwy gyfateb eich sgiliau a'ch diddordebau i dros 700 o deitlau swyddi, a chynnig syniadau personol ar gyfer gyrfa.

Beth yw'r manteision?
Mae prentisiaeth yn gallu rhoi llawer o foddhad i chi. Byddwch chi'n ennill cyflog wrth gael profiad yn y gwaith a hyfforddiant i ffwrdd o'r gwaith. Bydd cyflogwyr yn cydnabod ac yn rhoi gwerth ar y cymwysterau y byddwch chi'n eu hennill.

Beth fydd fy nghyflog i?
Mae gan brentisiaid sy'n iau nag 19 oed, neu brentisiaid ym mlwyddyn gyntaf eu prentisiaeth, hawl i gael £3.90 yr awr fel isafswm cyflog.

Ar ôl y flwyddyn gyntaf, bydd prentisiaid rhwng 18 ac 20 oed yn cael £6.15 yr awr, a'r rheini rhwng 21 a 24 oed yn cael £7.70. Dyma yw'r isafswm cyflog (o fis Ebrill 2019 ymlaen) ac mae'r rhan fwyaf o brentisiaid yn ennill mwy na hynny; £6.31 yw'r cyflog cyfartalog ar Lefel 2 a Lefel 3, a £9.68 yw'r cyflog cyfartalog ar gyfer Prentisiaid Uwch ar Lefel 4 a Lefel 5.

Rhaid i brentisiaid gael eu talu am eu holl oriau gwaith, ac am unrhyw amser maen nhw'n ei dreulio ar hyfforddiant, sy'n rhan o'u prentisiaeth. Gallai'r hyfforddiant fod yn yr ystafell ddosbarth neu yn y gweithle. Mae gan brentisiaid hawl i gael o leiaf 20 diwrnod o wyliau'r flwyddyn hefyd, yn ogystal â gwyliau banc.

gyda help cyflogwyr yn y diwydiant. Maen nhw'n cynnig rhaglen sydd wedi'i strwythuro'n ofalus ac sy'n rhoi sylw i'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi er mwyn gwneud swydd yn dda.

Fel cyflogai, byddwch chi'n gweithio'r rhan fwyaf o'r amser, ac felly bydd y rhan fwyaf o'ch hyfforddiant yn digwydd yn y gwaith. Bydd gweddill yr hyfforddiant yn digwydd mewn coleg lleol, gyda darparwr hyfforddiant neu'n eich man gwaith, lle bydd asesydd yn dod i'ch asesu.

Fel arfer, byddwch chi'n gwneud yr hyfforddiant hwn i ffwrdd o'r gwaith am un diwrnod yr wythnos. Byddai'n bosib ei wneud dros nifer o ddiwrnodau mewn bloc hefyd. Mae hyn yn eich galluogi chi i ddatblygu'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi, a bydd y cyflogwr yn darparu'r profiad ymarferol i roi'r sgiliau hynny ar waith.

Mae llawer o swyddi'n gofyn am yr un sgiliau. Mae modd trosglwyddo'r sgiliau hyn i wahanol fathau o brentisiaethau. Mae hyn yn rhoi mwy o hyblygrwydd a dewis i chi.

Dyma enghreifftiau o sgiliau y mae modd eu trosglwyddo:

- Cyfathrebu;
- Defnyddio rhif;
- Cyfrifiaduron a TG;
- Gweithio gydag eraill;
- Gwella'ch dysgu a'ch perfformiad eich hun;
- Datrys problemau.

At ba gymhwyster y bydd yn arwain?

Apprenticeships may result in the following qualifications:

- Gall prentisiaethau arwain at y cymwysterau canlynol:
- Cymhwyster seiliedig ar waith perthnasol fel Cymhwyster Galwedigaethol Cenedlaethol (NVQ) ar Lefel 2, Lefel 3 neu Lefel 4 ac uwch, neu gymhwyster proffesiynol sy'n cael ei gydnabod gan y diwydiant;
- Cymhwyster seiliedig ar wybodaeth fel tystysgrif genedlaethol uwch, diploma cenedlaethol uwch, gradd sylfaen a gradd baglor;
- Cymhwyster technegol fel BTEC neu City & Guilds (yn berthnasol i'r brentisiaeth benodol).

Cymhwyster Sgiliau Hanfodol mewn Cyfathrebu a Chymhwyso Rhif, a chymhwyster Llythrennedd Digidol/TGCh os yw'r sector yn galw am hynny. Mae'r rhain yn gymwysterau cenedlaethol ag enw da ymhlith cyflogwyr. Gallwch ddarllen yr astudiaethau achos yn y canllaw hwn i gael enghreifftiau o'r cymwysterau unigol y mae pob prentis yn gweithio tuag atynt.

Sut bydd yn helpu i ddatblygu fy ngyrfa?

Gyda phrofiad o brentisiaeth, fe allech chi symud ymlaen i nifer o swyddi eraill yn eich diwydiant. Bydd hefyd yn agor y drws i opsiynau cyffrous eraill mewn gyrfa.

Wrth symud ymlaen drwy Brentisiaeth Sylfaen i Brentisiaeth a Phrentisiaethau Uwch, fe allwch chi gasglu pwyntiau UCAS a mynd ymlaen i addysg uwch. Bydd llawer o golegau a sefydliadau'n rhoi gwerth ar eich sgiliau a'ch gwybodaeth, a gallwch chi wneud cais am Raddau Sylfaen neu gymwysterau eraill ar lefel uwch, gan gynnwys gradd-brentisiaethau.

Cyllid ar gyfer prentisiaethau hyfforddiant

A Gan y Llywodraeth y daw cyllid ar gyfer prentisiaethau'n bennaf, gyda chyflogwyr yn cyfrannu drwy dreth ar fusnesau mawr (yr ardoll brentisiaethau fel mae'n cael ei galw), neu 10% o'r gost os ydyn nhw'n gyflogwyr bach. Fel prentis, ni ddylech chi byth orfod talu am eich hyfforddiant eich hun. Os oes gennych chi anabledd neu anhawster dysgu, gall darparwyr hawlio cyllid ychwanegol gan y Llywodraeth i gyfrannu at gostau unrhyw gymorth ychwanegol y bydd ei angen arnoch chi er mwyn gwneud eich prentisiaeth. Mae'r Gronfa Cymorth Dysgu Ychwanegol yn cael ei disgrifio'n fanylach ar dudalen 16.

Sut mae gwneud cais?

Yng Nghymru, mae'r rhan fwyaf o brentisiaethau'n cael eu rhestru ar wefan Gyrfa Cymru drwy'r Gwasanaeth Paru Prentisiaethau

Mae cofrestru ar y safle yn gam cyntaf da. I wneud cais am brentisiaeth, i gadw golwg ar geisiadau ac i gael hysbysiadau am brentisiaethau newydd, bydd angen i chi greu cyfrif. Wrth greu cyfrif, bydd yr adran 'Manylion amdanoch' yn rhoi'r opsiwn i chi ddweud a oes gennych chi anabledd. Bydd cyflogwyr sy'n rhan o'r cynllun Hyderus o ran Anabledd yn sicrhau cyfweliad i ymgeiswyr anabl os ydyn nhw'n bodloni'r meini prawf sylfaenol ar gyfer prentisiaeth.

Gallwch chwilio am brentisiaethau drwy ddefnyddio allweddair, neu gallwch bori drwy'r prentisiaethau yn ôl categori. Wrth glicio ar brentisiaeth, byddwch chi'n cael eich arwain at dudalen sy'n rhoi crynodeb o'r brentisiaeth a gwybodaeth am y cyflogwr, y darparwr hyfforddiant, y cyflog, hyd y brentisiaeth, y dyddiad dechrau, y dyletswyddau, a manyleb y person.

Mae'r dudalen crynodeb hefyd yn rhoi manylion ynghylch sut mae gwneud cais. Mae rhai cyflogwyr eisiau i ymgeiswyr wneud cais drwy eu gwefan nhw'n uniongyrchol. Mae'n well gan gyflogwyr eraill i chi wneud cais drwy'r adran Chwilio am Brentisiaeth, sy'n golygu clicio'r botwm gwyrdd ar waelod neu ar frig y dudalen i wneud cais am brentisiaeth. Byddwch chi'n cael eich arwain at ffurflen ar-lein. Mae rhai prentisiaethau'n cynnwys cwestiynau ychwanegol, er enghraifft: Pam ydych chi wedi gwneud cais am brentisiaeth ym maes TG?

Treuliwch amser ar eich atebion. Mae rhai cyflogwyr am weld sut rydych chi'n wahanol i weddill yr ymgeiswyr, a pham y dylech chi gael eich rhoi ar y rhestr fer ar gyfer cam nesaf y broses ymgeisio.

Beth fydd yn digwydd ar ôl i mi gyflwyno fy nghais?

Ar ôl i chi gyflwyno'ch cais, gallwch gadw golwg arno drwy'r adran Fy ngheisiadau ar eich tudalen hafan. (Mae hyn ond yn berthnasol os ydych yn gwneud cais drwy'r Gwasanaeth Paru Prentisiaethau yn unig ac nid i gyflogwr yn uniongyrchol). Os yw'ch cais wedi cyrraedd y rhestr fer, fel arfer bydd y darparwr hyfforddiant yn cysylltu â chi i gynnal cyfweliad neu asesiad. Weithiau bydd y cyflogwr yn cysylltu â chi'n uniongyrchol. Ar ôl i chi gwblhau'ch cais cyntaf ar-lein, bydd yr holl wybodaeth yn cael ei chadw er mwyn i chi ei defnyddio mewn ceisiadau yn y dyfodol.

Alla i wneud cais drwy goleg?

Mae colegau a darparwyr hyfforddiant yn gweithio gyda chyflogwyr i'w helpu i recriwtio prentisiaid ac i gefnogi'ch hyfforddiant. Mae'n syniad da cysylltu â cholegau lleol i gael gwybod pa brentisiaethau maen nhw'n recriwtio ar eu cyfer. Dylai cynghorwyr gyrfaoedd hefyd allu argymell darparwyr hyfforddiant yn eich ardal chi. Efallai y byddan nhw'n gofyn i chi lenwi eu ffurflen gais eu hunain, neu ddod i gael cyfweliad anffurfiol.

Gallwch ofyn cwestiynau i'r coleg neu'r darparwr hyfforddiant i helpu i benderfynu a yw'n addas i chi. Er enghraifft:

- A yw'n gallu'ch helpu chi i ddod o hyd i brentisiaeth sy'n addas i'ch sgiliau a'ch diddordebau chi, ac i wneud cais am y brentisiaeth honno?
- Pa gymorth y bydd yn ei roi i chi gyda'ch anabledd yn ystod eich prentisiaeth?
- A yw'n cynnig unrhyw lwybrau eraill, fel Hyfforddeiaethau neu Interniaethau â Chymorth?
- A yw'n gallu'ch helpu a'ch cynghori ar y camau nesaf ar ôl i chi lwyddo i gwblhau'ch prentisiaeth?

Efallai y byddwch chi'n dal yn gorfod gwneud cais drwy wefan Gyrfa Cymru ar gyfer unrhyw brentisiaethau y byddwch chi'n dod o hyd iddyn nhw gyda help y coleg neu'r darparwr hyfforddiant.

Alla i gysylltu â chyflogwyr yn uniongyrchol?

Fe allech chi hefyd gysylltu â chwmnïau'n uniongyrchol i ofyn a oes ganddyn nhw unrhyw gyfleoedd. Efallai fod ganddyn nhw rywbeth ar y gweill sydd heb gael ei hysbysebu eto.

Dylai fod gan bob cyflogwr brosesau dethol teg a chyfartal. Serch hynny, efallai y byddwch chi am gadw llygad am arwyddion bod gan sefydliad agwedd gadarnhaol iawn tuag at recriwtio prentisiaid anabl.

Bathodyn 'Cyflogwr Hyderus o ran Anabledd'

Mae'r bathodyn hwn yn dangos bod sefydliad wedi gwneud ymrwymiadau penodol i recriwtio ac i gadw pobl anabl. Fe welwch chi'r bathodyn ar ffurflenni cais a hysbysebion ar gyfer prentisiaethau.

Efallai y bydd hefyd yn bosibl gweld beth yw agwedd cyflogwr drwy edrych ar ddiwylliant cyffredinol y sefydliad. Weithiau fe allwch chi gael syniad o hyn wrth edrych ar y negeseuon yn llawlyfrau, polisïau cyfle cyfartal ac adroddiadau blynyddol y sefydliad. Fel rhan o'ch gwaith ymchwil, efallai y byddai'n syniad i chi ofyn y cwestiynau canlynol hefyd:

- A yw'r cyflogwr wedi cyflogi unrhyw brentisiaid anabl o'r blaen?
- Fydd gennych chi fentor yn y gwaith?
- Pa gyfleoedd fydd ar gael i chi wedyn?

Dod o hyd i brentisiaethau

Pan fyddwch chi'n gwybod am ba fath o brentisiaeth rydych chi'n chwilio, mae nifer o ffynonellau ar gael sy'n rhoi gwybodaeth am brentisiaethau. Mae'r rhain yn cynnwys safleoedd swyddi ar y we, cyfryngau cymdeithasol, LinkedIn, gwefannau a thudalennau Facebook y cyflogwyr eu hunain, hysbysebion papur newydd a ffeiriau gyrfa. Ar Twitter gallwch ddilyn @apprenticeshipswales. Ar Facebook gallwch hoffi ein tudalen prentisiaethau, Prentisiaethau Cymru/ Apprenticeships Cymru

Meini prawf mynediad

Fel arfer, y cyflogwr fydd yn penderfynu pa gymwysterau, sgiliau a phrofiad fydd eu hangen arnoch chi i ddechrau ar brentisiaeth. Bydd hyn yn amrywio o un math o swydd i'r llall. Er enghraifft, gallai'r gofynion mynediad ar gyfer trin gwallt fod yn wahanol i'r rhai ar gyfer gweinyddu busnes.

Mae'n arferol i gyfleoedd am brentisiaethau ofyn am radd TGAU A* - C mewn Cymraeg/Saesneg a Mathemateg. Weithiau, bydd cyflogwyr yn derbyn rhywun sy'n gweithio tuag at y rhain neu gymhwyster Lefel 2 cyfatebol.

Cyfweliadau ac asesiadau

Ar ôl gwneud cais, mae'n bwysig paratoi er mwyn i chi fod yn barod am gyfweliad neu asesiad. Mae gan Gyrfa Cymru/ Cymru'n Gweithio lawer o awgrymiadau da: www.gyrfacymru.com a www.cymrungweithio.llyw.cymru

Mae'r pethau canlynol yn bwysig dros ben:

- Ceisiwch gael cymaint o wybodaeth â phosibl am y cyflogwr a'r brentisiaeth;
- Cofiwch ddarllen unrhyw wybodaeth a anfonir atoch chi am y cyfweliad neu'r asesiad;
- Penderfynwch a ydych chi am sôn wrth y darparwr hyfforddiant neu'r adran Adnoddau Dynol am unrhyw gymorth fydd ei angen arnoch chi. Mae tudalen 13 yn trafod manteision ac anfanteision dweud wrth bobl am eich anabledd, a phryd i sôn am hynny;
- Trefnwch rai dyddiau ymlaen llaw sut byddwch chi'n cyrraedd ac yn gadael y lleoliad;
- Gwnewch restr o'r cwestiynau y gallech chi eu gofyn yn y cyfweliad. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu a yw'r brentisiaeth honno'n addas i chi. Mae'n dangos eich bod chi'n frwdfrydig hefyd;
- Gwisgwch ddillad addas, gan edrych yn barod i ddechrau gweithio. I gael help ynghylch beth allai fod yn addas, siaradwch â'r darparwr hyfforddiant;
- Ewch â chopi o fanylion y brentisiaeth gyda chi, a'ch ffurflen gais;
- Cofiwch gyrraedd yn gynnar. Bydd hyn yn rhoi ychydig funudau i chi gael trefn arnoch chi'ch hun yn y dderbynfa. Mae'n creu argraff dda hefyd;
- Byddwch yn gwrtais, yn onest ac yn gadarnhaol. Fydd cyflogwyr ddim yn disgwyl bod gennych chi flynyddoedd o brofiad. Os cewch chi gyfweliad, mae'n debygol bod gennych chi lawer o'r nodweddion maen nhw am eu gweld mewn ymgeisydd.

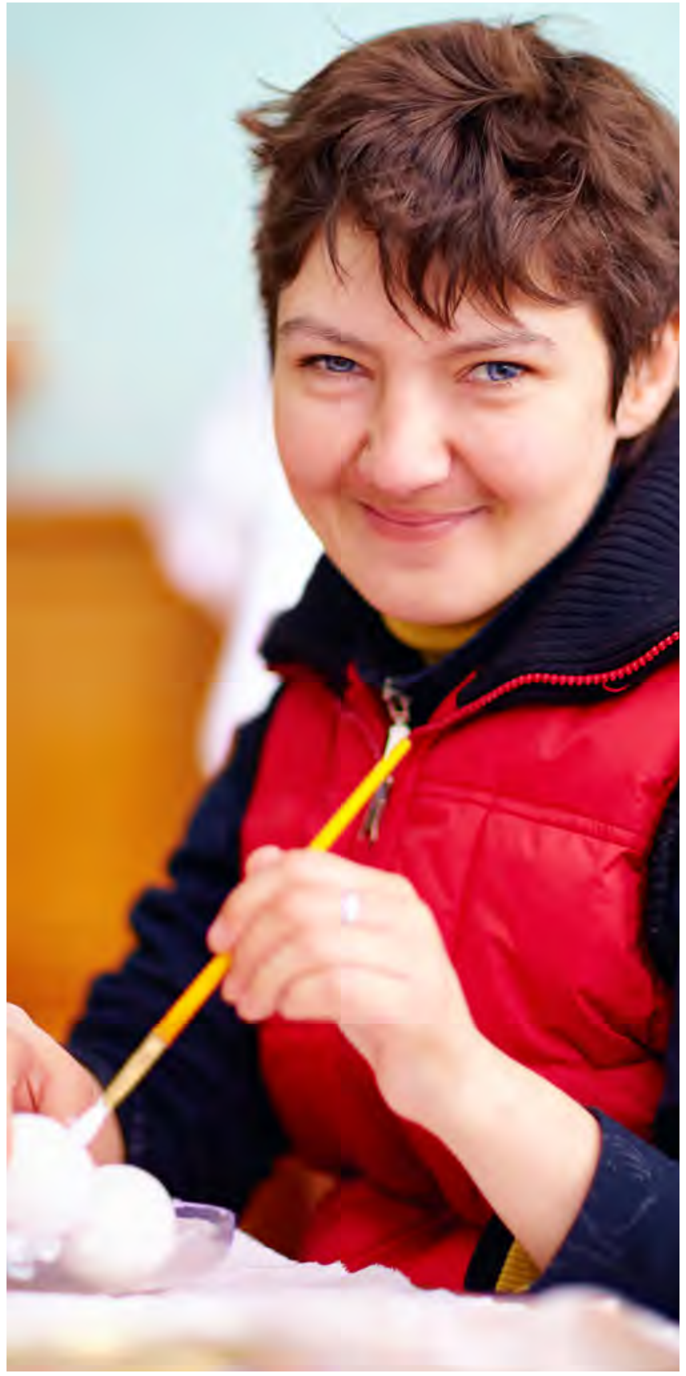
Ni ddylai trafodaethau am eich anabledd fod yn rhan o'r broses ddethol. Dim ond eich sgiliau a'ch profiad ddylai gael eu hystyried.

Gwneud cais am fwy nag un brentisiaeth

Fe allwch chi gadw'r rhan fwyaf o'r wybodaeth yn eich proffil ar-lein ar gyfer ceisiadau yn y dyfodol – er enghraifft, eich hanes addysgol a'ch profiad gwaith.

Ond peidiwch ag anfon yn union yr un cais bob tro y byddwch chi'n ymgeisio. Dylech ei newid er mwyn gweddu i'r brentisiaeth benodol.

Mae rhai prentisiaethau'n gystadleuol iawn, gyda llawer o bobl yn ymgeisio. Os na fyddwch chi'n llwyddo gyda'ch cais cyntaf, daliwch ati a pheidiwch â chymryd hynny'n bersonol. Fe allech chi bob amser ofyn am adborth i weld a allwch chi wella unrhyw beth.



NICHOLAS D'CRUZ

Fy enw i yw Nicholas D'Cruz ac rwy'n 25 mlwydd oed o Abertawe. Mae gennyf anableddau dysgu difrifol sy'n effeithio ar fy ngallu i gyfathrebu a bod yn annibynnol. Roeddwn i eisiau swydd a fyddai'n fy helpu i gyflawni fy nod hirdymor o symud allan o'r cartref gofal lle rwy'n byw, i mewn i dai â chymorth.

Fe wnaeth fy ngweithiwr cymdeithasol a'm ymgynghorydd Canolfan Byd Gwaith fy rhoi mewn cysylltiad â Shaw Trust, elusen sy'n helpu pobl i gael gwaith, addysg a hyfforddiant ac i wella eu lles, a derbyniais help i lunio cynllun i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i fyw ar fy mhen fy hun am y tro cyntaf.

Fe wnaeth fy ngweithiwr allweddol yn Shaw Trust fy helpu i ddechrau profiad gwaith yng Nghaffi Darcy, sydd wedi'i leoli yng Nghanolfan Fusnes Darcy yn Sgiwen, uwchben swyddfeydd y Shaw Trust.

Rwyf wedi cael fy nghyflogi fel prentis yn y Caffi ers pum mis bellach ar Brentisiaeth Sylfaen Lefel 2 mewn Lletygarwch. Mae'n swydd brysur. Rwy'n glanhau, yn casglu llestri, yn sgwrsio â'r cwsmeriaid ac rwyf newydd ddechrau paratoi bwyd. Pan maen nhw eisiau brechdan facwn, mae'r cwsmeriaid rheolaidd yn gofyn i fi! Doeddwn i erioed wedi coginio i mi fy hun o'r blaen.

Mae gwneud prentisiaeth wedi newid fy mywyd. Mae wedi fy helpu'n ariannol. Gallaf fynd i fwy o lefydd a gwneud mwy o bethau. Es i i Silverstone eleni ac rwy'n caru sioeau cerdd ac yn mynd i gynifer â phosibl.

Mae fy mhrentisiaeth hefyd wedi helpu fy hyder. Y peth cyntaf yw dysgu sut i goginio fy mhrydau fy hun a byw'n annibynnol ac yna, pwy a wyr? Efallai y gallaf ddod yn gogydd. Byddai cael fy sioe sgwrsio a choginio fy hun yn braf!

DWEUD WRTH BOBL AM EICH ANABLEDD

Efallai nad ydych chi'n siwr a ddylech chi sôn wrth y darparwr hyfforddiant neu'r cyflogwr am eich anabledd, neu'ch bod yn meddwl tybed pryd yw'r amser gorau i wneud hynny. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol meddwl am yr hyn rydych chi'n disgwyl a fydd yn digwydd, ac wrth bwy y byddech chi'n sôn. Dylai'r sgwrs bob amser ganolbwyntio ar y cymorth fydd ei angen arnoch chi i oresgyn unrhyw rwystrau, nid ar fanylion eich anabledd neu'ch cyflwr iechyd.

Pryd i sôn am eich anabledd

Mae rhai prentisiaid yn barod i fod yn agored am eu hanabledd, eu hanhawster dysgu neu eu cyflwr iechyd oherwydd eu bod wedi cael cymorth yn yr ysgol. Dylech chi gael cyfle i wneud hynny'n gynnar yn y broses ymgeisio Fel arfer, bydd gan y darparwr hyfforddiant neu'r cyflogwr ffurflen Cyfle Cyfartal lle gallwch chi sôn am eich anabledd. Mae'r ffurflen hon ar wahân i'ch prif gais. Mae'n bosib ei defnyddio i roi gwybod i'r adran Adnoddau Dynol am unrhyw gymorth fydd ei angen arnoch chi mewn cyfweliad am swydd.

Pan fyddwch chi'n gwneud cais am brentisiaeth drwy'r Gwasanaeth Paru Prentisiaethau ar wefan Gyrfa Cymru, gallwch ddewis dweud bod gennych chi anabledd, nad oes gennych chi anabledd, neu y byddai'n well gennych chi beidio â dweud. Bydd eich ateb yn cael ei rannu â'r cyflogwr a'r darparwr. Bydd cyflogwyr sy'n rhan o'r cynllun 'Hyderus o ran Anabledd' yn sicrhau cyfweliad i bob ymgeisydd anabl os ydyn nhw'n bodloni meini prawf y brentisiaeth.

Sut mae penderfynu a ydw i am sôn wrth bobl?

Cofiwch mai chi sydd i benderfynu a ydych chi am ddweud wrth bobl ai peidio. Mae bod yn agored am eich anabledd, cyflwr iechyd neu anhawster dysgu yn gallu bod yn anodd oherwydd:

- Efallai eich bod chi'n meddwl y bydd pobl yn llai tebygol o gynnig lle i chi, neu y byddan nhw'n eich trin chi'n wahanol;
- Efallai nad ydych chi eisiau cael eich labelu fel person anabl;
- Efallai eich bod chi'n meddwl nad yw'ch anabledd yn gwneud gwahaniaeth i'ch gallu i wneud y gwaith, felly pam ddylai unrhyw un arall wybod am yr anabledd?

Fodd bynnag, os ydych chi'n ystyried gwneud cais am brentisiaeth, mae manteision pendant i fod yn agored gyda'r cyflogwr, y coleg neu'r darparwr hyfforddiant.

Yr hawl i gael eich trin yn gyfartal

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 mae gan bob coleg, prifysgol, darparwr hyfforddiant a chyflogwr ddyletswydd i drin pobl anabl yn gyfartal. Maen nhw hefyd yn gorfod gwneud newidiadau, sy'n cael eu galw'n addasiadau rhesymol, i'ch helpu chi i gael yr hyfforddiant a defnyddio'r man gwaith. Os na fyddwch chi'n dweud wrthyn nhw eich bod chi'n anabl, mae'n gallu bod yn anoddach cwyno os na fyddan nhw'n eich trin chi'n deg.

Cyllid ar gyfer costau cymorth

Bydd eich darparwr hyfforddiant yn gwneud yn siwr bod yr holl gymorth angenrheidiol ar gael er mwyn i chi allu gwneud eich prentisiaeth. Mae'r cynllun Mynediad i Waith yn gallu cyfrannu tuag at gostau help ychwanegol yn y gweithle sy'n angenrheidiol ar gyfer rhaglenni prentisiaeth a rhaglenni Cymorth Swydd Cymru. Mae rhagor o fanylion ac enghreifftiau ar gael ar dudalen 17. Os ydych chi'n agored am eich anghenion, fel arfer mae'n haws trefnu cymorth personol.

Dangos eich cryfderau

Mae hefyd yn bosib y gallai rhywfaint o'ch profiadau chi fel person anabl eich gwneud chi'n ymgeisydd cryfach ar gyfer prentisiaeth. Efallai y byddwch chi am ddweud wrth gyflogwyr neu ddarparwyr hyfforddiant sut mae'r sgiliau rydych chi wedi'u dysgu wrth ymdopi â'ch anabledd yn eich gwneud chi'n gymwys iawn ar gyfer swydd benodol.

Gyda phwy alla i siarad i gael cyngor?

Fe allech chi ddechrau drwy siarad â phwy bynnag sy'n rhoi cyngor i chi ar brentisiaethau. Os ydych chi yn yr ysgol, mae'n siwr mai athro neu'r Cydlynydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (ALNco) fydd y person hwnnw. Fel arall, fe allai fod yn Gynghorydd Gyrfa neu'n rhywun yn y Ganolfan Byd Gwaith, fel yr Hyfforddwr Gwaith. Mae gan golegau staff cymorth sy'n cael eu galw'n Gynghorwyr Cymorth Dysgu neu'n Gynghorwyr Anabledd, ac fe ddylech chi allu cael trafodaeth gyfrinachol â nhw.

Pryd ddylwn i ddweud wrth bobl?

Yn ddelfrydol, soniwch wrth bobl cyn gynted â phosib. Y cynharaf y bydd colegau, darparwyr hyfforddiant a chyflogwyr yn gwybod beth yw'ch anghenion chi, yr hawsaf fydd sicrhau bod y cymorth priodol ar gael.

Efallai eich bod chi'n meddwl na fydd y brentisiaeth yn achosi unrhyw rwystr, a'ch bod yn penderfynu peidio â sôn dim byd ar y dechrau. Os byddwch chi'n gweld yn nes ymlaen bod problem, dylech ddechrau drwy siarad â phwy bynnag rydych chi'n teimlo fwyaf cyfforddus â nhw yn y sefydliad, y coleg neu'r darparwr hyfforddiant.

Os bydda i'n sôn wrth un person am fy anabledd, ydy hynny'n golygu y bydd pawb yn gwybod am y peth?

Nac ydy. O dan Reoliadau Cyffredinol ar Ddiogelu Data 2018, dylai'ch gwybodaeth bersonol gael ei chadw'n breifat ac yn gyfrinachol. Fodd bynnag, mae'n gwneud synnwyr i bobl eraill wybod weithiau, er mwyn bodloni'ch anghenion cymorth.

Er enghraifft, os oes angen deunyddiau mewn print mawr arnoch chi, bydd angen i bawb sy'n eich addysgu neu'n delio â chi wybod am hynny. Mae'n bwysig i chi siarad â'ch tiwtor neu'ch rheolwr llinell ynghylch pwy sydd angen gwybod, a faint mae angen iddyn nhw ei wybod.

Beth os bydd holiadur iechyd yn holi am fy anabledd?

Mae gan rai prentisiaethau, er enghraifft rhai ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, reolau addasrwydd i ymarfer. Efallai y bydd angen i chi lenwi holiadur iechyd er mwyn gwneud yn siwr eich bod chi'n gallu cyflawni'r swyddogaethau hyn. Mae'n well ateb y cwestiynau hyn yn agored ac yn onest. Ond, ni ddylai neb gymryd yn ganiataol nad ydych chi'n addas i ymarfer oherwydd bod gennych chi anabledd. Dylai colegau, prifysgolion, darparwyr hyfforddiant a chyflogwyr ganolbwyntio ar ddarparu unrhyw gymorth ac addasiadau rhesymol sydd eu hangen arnoch chi er mwyn llwyddo gyda'ch prentisiaeth.

PA GYMORTH Y GALLAF EI GAEL?

Mae'n bosib gwneud pob math o brentisiaethau'n hwylus i bobl anabl. Mae cymorth ar gael wrth i chi ddysgu a gweithio. Mae'r gyfraith yn eich gwarchod rhag gwahaniaethu, ac mae cyllid ar gael i helpu gyda chostau ychwanegol sy'n gysylltiedig ag anabledd.

Cael gymorth

Os oes gennych chi anabledd, mae'n bosib y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch chi er mwyn llwyddo i gwblhau'ch prentisiaeth.

Mae'r diffiniad cyfreithiol o anabledd yn eang iawn ac yn cynnwys anawsterau dysgu penodol fel dyslecsia, cyflyrau meddygol, nam ar y golwg neu ar y clyw, a chyflyrau iechyd meddwl fel iselder.

Does dim rhaid i chi dderbyn y gair 'anabledd' fel label, ond mae'n bosib ei ddefnyddio fel ffordd o gael cymorth. Mae'n bwysig cofio y gall unrhyw un ofyn am help.

Y coleg neu'r darparwr hyfforddiant ddylai arwain y gwaith o'ch helpu chi. Efallai y byddwch chi hefyd angen trafod â'ch cyflogwr beth yw'r ffordd orau o'ch helpu chi yn y gweithle.

Sut mae cael cymorth gan y coleg neu'r darparwr hyfforddiant?

Mae gan bob coleg, a'r rhan fwyaf o ddarparwyr hyfforddiant mawr, aelodau o staff sy'n gyfrifol am helpu prentisiaid anabl. Fe ddylech chi allu cael trafodaeth gyfrinachol â nhw am eich anghenion unigol chi.

Mae cymorth yn gallu golygu nifer o bethau gwahanol, er enghraifft:

- offer arbenigol, fel cyfrifiadur sy'n ymateb i lais;
- dehonglwyr iaith arwyddion;
- recordydd digidol i gadw nodiadau;
- help ychwanegol gan diwtor;
- newid uchder desgiau;
- darparu taflenni ar bapur lliw gwahanol, neu mewn ffont mawr;
- rhoi amser ychwanegol i chi gwblhau unrhyw asesiadau neu brofion.

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae'n rhaid i golegau a darparwyr hyfforddiant wneud addasiadau rhesymol ar gyfer prentisiaid anabl. Felly, yn ogystal â pheidio gwahaniaethu yn eich erbyn yn ystod y broses recriwtio, mae disgwyl iddyn nhw gynnig cymorth a gwneud newidiadau i'ch helpu chi i ddysgu.

Rhagor o wybodaeth

Mae'r daflen ffeithiau Adjustments for disabled students gan Disability Rights UK yn cynnwys llawer o awgrymiadau ar y math o gymorth a allai fod yn ddefnyddiol. Gallwch ei lawrlwytho o www.disabilityrightsuk.org/adjustments-disabled-students.

Alla i gael cymorth yn y gweithle?

Fel prentis, byddwch chi'n gweithio'r rhan fwyaf o'r amser, a bydd y rhan fwyaf o'ch hyfforddiant yn digwydd 'yn y gwaith'. Felly, mae'n bwysig bod unrhyw gymorth yn cael ei addasu i'ch rôl chi. O dan y Ddeddf Cydraddoldeb, mae'n rhaid i gyflogwyr wneud addasiadau rhesymol ar gyfer pobl anabl. Felly, yn ogystal â pheidio gwahaniaethu yn eich erbyn, mae disgwyl iddyn nhw gynnig cymorth a gwneud newidiadau i'r gweithle i'ch helpu chi i wneud eich swydd.

Dyma enghreifftiau o addasiadau cyffredin:

- addasu adeiladau;
- oriau gweithio hyblyg;
- darparu offer arbenigol;
- newid rhannau o'ch swydd-ddisgrifiad.

Mae'n bwysig cofio bod gan bob cyflogwr y ddyletswydd gyfreithiol hon. Fodd bynnag, fe allwch chi helpu i ddarbwyllo'r cyflogwr na fydd costau'n broblem drwy sôn am y cynllun Mynediad i Waith.

Beth yw'r cynllun Mynediad i Waith?

Cynllun gan y Llywodraeth yw Mynediad i Waith, ac mae'n cael ei redeg gan y Ganolfan Byd Gwaith. Mae'n gallu helpu mewn nifer o ffyrdd, er enghraifft drwy gyfrannu at gostau'r canlynol:

- help i gyfathrebu mewn cyfweliadau;
- offer arbenigol sy'n addas i'ch anghenion chi;
- gweithiwr cymorth neu hyfforddwr gwaith i'ch helpu chi yn y gweithle;
- costau tacsi ychwanegol os na allwch chi ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus;
- hyfforddiant ymwybyddiaeth o anabledd ar gyfer eich cydweithwyr.

Gall y cynllun Mynediad i Waith dalu am yr holl gostau a gytunwyd ar gyfer unrhyw un sy'n dechrau ar brentisiaeth. Os ydych chi'n gyflogedig ers chwe wythnos neu fwy yn barod, efallai y bydd yn rhaid i'r cyflogwr helpu i dalu rhywfaint o'r costau hyn. Mae'r swm y bydd yn ei dalu yn dibynnu ar faint y cwmni.

I gael help gan y cynllun Mynediad i Waith, gallwch chi wneud cais ar-lein. Bydd cynghorydd Mynediad i Waith yn cysylltu â chi a'ch cyflogwr i gael gwybod pa gymorth sydd ei angen.

I ddysgu mwy, ewch i: www.gov.uk/access-to-work/apply

Dylai'ch darparwr hyfforddiant allu helpu i gydlynu'ch cymorth drwy'r cynllun.

SUT MAE CYSYLLTU Â'R CYNLLUN MYNEDIAD I WAITH?

Ffôn: 0345 268 8489
E-bost: atwosu.london@dwp.gsi.gov.uk

Access to Work Operational Support Unit, Harrow Jobcentre Plus, Mail Handling Site A, Wolverhampton, WV98 1JE.

Cymorth i brentisiaid sy'n dioddef o iselder, gorbryder neu straen
Mae prentisiaid sydd ag unrhyw fath o gyflwr iechyd meddwl, gan gynnwys iselder, gorbryder neu straen, yn gallu cael cymorth gan Remploy drwy gynllun partneriaeth gyda Mynediad i Waith.

Ffôn: 0300 456 8210
E-bost: apprentices@remploy.co.uk
Gwefan: www.remploy.co.uk/employers/mental-health-and-wellbeing/access-work-mental-health-support-service-apprentices

Gallwch gysylltu â Remploy yn uniongyrchol, neu ddefnyddio proses arferol Mynediad i Waith.

Bydd y cymorth yn cael ei addasu i'ch anghenion unigol chi, a gall gynnwys:

- Cymorth personol am hyd at chwe mis;
- Strategaethau ymarferol ar gyfer ymdopi yn y gweithle;
- Cyfarfodydd wyneb yn wyneb mewn lleoliad lle rydych chi'n teimlo'n gyfforddus;
- Cyngor ar addasiadau y byddai modd eu gwneud er mwyn ei gwneud hi'n haws i chi gwblhau'ch prentisiaeth ;
- Helpu'ch cyflogwr i ddeall sut gall eich helpu (chi sydd i benderfynu a ydych chi eisiau i Remploy wneud hyn).

Beth fydd yn digwydd ar ôl i mi ddechrau?
Mae dechrau ar brentisiaeth yn gyfnod cyffrous iawn, ond mae'n bosib y byddwch chi'n teimlo ychydig yn nerfus hefyd. Rhowch amser i chi'ch hun ddod i drefn. Os byddwch chi'n cael unrhyw drafferthion sy'n gysylltiedig â'ch anabledd, cofiwch fod llawer o bobl yno i'ch helpu chi.

Beth fydd yn digwydd ar y diwrnod cyntaf?
Mae'n naturiol i chi deimlo ychydig yn nerfus wrth ddechrau ar brentisiaeth. Mae hyd yn oed pobl sydd wedi cael llawer o swyddi'n teimlo'n nerfus ar eu diwrnod cyntaf. Ceisiwch beidio â phoeni na gadael i hynny achosi straen i chi. Mae dechrau ar brentisiaeth yn gam cadarnhaol a chyffrous iawn yn eich bywyd, a bydd nifer o bobl yno i helpu. Bydd y darparwr hyfforddiant yn rhoi sesiwn gynefino i chi, yn egluro pa sgiliau y byddwch chi'n eu dysgu a pha waith y byddwch chi'n ei wneud.

Mae argraffiadau cyntaf yn bwysig. Mae'n ddefnyddiol cael cymaint o wybodaeth â phosib am y cyflogwr cyn cychwyn, gwisgo'n briodol (gofynnwch am help gan y darparwr hyfforddiant i gael gwybod beth fyddai'n addas), bod yn brydlon ac yn gwrtais. Fel prentis, dydych chi ddim i fod yn arbenigwr yn barod, felly ceisiwch ymlacio a dangos eich bod chi eisiau dysgu. Cymerwch eich amser i ddod i ddeall y brentisiaeth yn iawn, a pheidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau os nad ydych chi'n deall rhywbeth.

A ddylwn i sôn am fy anabledd?

Os nad ydych chi wedi sôn yn barod, efallai y byddwch chi am gael trafodaeth â'r darparwr hyfforddiant neu'r adran Adnoddau Dynol ynghylch unrhyw gymorth y bydd ei angen arnoch chi ar gyfer eich hyfforddiant neu'ch gwaith. Mae tudalen 13 yn trafod manteision ac anfanteision hynny.

Os bydd pobl yn gallu gweld neu'n gwybod bod gennych chi anabledd, mae'n bosib y byddan nhw'n gofyn cwestiynau am hynny. Mae hyn yn gallu bod yn rhywbeth da os ydyn nhw'n holi am y math o gymorth sydd ei angen arnoch chi – er enghraifft, ydych chi angen ffont mwy, golau gwell neu newid uchder eich desg.

Weithiau, mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi ddelio â chwestiynau personol. Efallai y bydd pobl yn holi am bethau corfforol, fel 'Wyt ti'n gallu defnyddio dy goesau?' neu 'Ers pryd rwyt ti'n anabl?' Mae'n bosib na fyddan nhw'n meddwl am faterion llai amlwg – fel y ffaith y byddwch chi'n teimlo'n well ar rai dyddiau na'i gilydd. Os gallwch chi ymlacio, bydd hyn yn helpu pobl eraill i ymlacio o'ch amgylch chi.

Ond, os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus am unrhyw beth sydd wedi cael ei ddweud, siaradwch â'ch rheolwr llinell yn y gwaith neu'r cydlynydd cymorth i ddysgwyr yn eich darparwr hyfforddiant. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn eich gwarchod rhag unrhyw sylwadau a allai fod yn sarhaus.

Beth os nad yw'r cymorth ar gael eto?

Mae'n gallu cymryd rhywfaint o amser i drefnu bod y cymorth angenrheidiol ar gael i chi. Gall gymryd ychydig wythnosau i ddod i drefn gyda dehonglwyr neu systemau gwneud nodiadau. Efallai y bydd angen amser arnoch chi i ddysgu sut mae defnyddio unrhyw offer newydd, neu na fydd pobl yn addasu eu harddull hyfforddi yn ddigon cyflym er mwyn bodloni'ch anghenion. Ceisiwch fod yn amyneddgar ar y dechrau.

Ar yr un pryd, trafodwch eich cynnydd â'ch darparwr hyfforddiant a soniwch am unrhyw anawsterau, yn enwedig os byddwch chi'n dechrau mynd ar ei hôl hi gyda'ch hyfforddiant neu'ch gwaith. Peidiwch ag aros nes bydd hyn yn broblem fawr.

BETH YW'R DDEDDF CYDRADDOLDEB?

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 wedi cael ei chrybwyll sawl tro'n barod yn y canllaw hwn. Dyma'r ddeddf sy'n gwarchod pobl rhag gwahaniaethu. Mae'n berthnasol i bob rhan o'r broses o ddod yn brentis, gan gynnwys ymgeisio, hyfforddiant a chyflogaeth.

Ni chaiff colegau, darparwyr hyfforddiant na chyflogwyr wahaniaethu yn eich erbyn chi'n uniongyrchol nac yn anuniongyrchol, nac am unrhyw reswm sy'n gysylltiedig â'ch anabledd. Dylent wneud addasiadau rhesymol i wneud yn siŵr nad ydych chi o dan anfantais yn ystod eich cwrs.

Rydych chi'n cael eich gwarchod rhag aflonyddwch ac erledigaeth hefyd. Os byddwch chi'n teimlo bod rhywun wedi gwahaniaethu yn eich erbyn, gallwch gysylltu â Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS) i gael cyngor a gwybodaeth gyfreithiol.

Rhagor o wybodaeth

Gall y Llinell Gymorth i Fyfyrwyr gan Disability Rights UK roi cyngor i chi ar ffyrdd anffurfiol o ddatrys y sefyllfa, a sut mae gwneud cwyn os bydd angen.

Ffôn: 0800 328 5050
E-bost: students@disabilityrightsuk.org

Fel y mae'r storïau personol yn y canllaw hwn yn dangos, mae pobl anabl yn cael profiadau cadarnhaol iawn o brentisiaethau fel arfer. Mae gan y rhan fwyaf o golegau a darparwyr hyfforddiant drefniadau cymorth gwych, ac mae unrhyw anawsterau'n gallu cael eu datrys yn gyflym.

SARAH-JAYNE MAWDSLEY

Sarah-Jayne Mawdsley ydw i, rwy'n 19 oed ac yn dod o Gaernarfon. Rwy'n gynorthwyydd prentis mewn fferyllfa yn Ysbyty Gwynedd ym Mangor ac mae gen i Syndrom Down Mosaic, cyflwr sydd ond yn effeithio ar un o bob 100,000 o bobl yn y DU.

Gadewais yr ysgol gyda sawl TGAU ond doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud nesaf. Dechreuais y cwrs Sgiliau ar gyfer Bywyd a Gwaith yng Ngholeg Llangefni a gweithiais yn rhan-amser mewn siop. Rydw i nawr yn gweithio tuag at fy NVQ Lefel Dau mewn Gwasanaethau Fferylliaeth ac mewn Gwasanaethau i Gwsmeriaid, ar brentisiaeth ddwy flynedd yn yr ysbyty. Fe wnaethon nhw fy rhoi i weithio yn y dderbynfa o fewn y fferyllfa gan eu bod wedi dweud fy mod wedi profi'n gyflym fy mod i'n dda yn y gwaith. Gan amlaf, byddaf yn gwneud popeth o gymryd presgripsiynau i ateb y ffôn, cyfarch cleifion a'u cynghori ynglyn ag amseroedd aros. Yn ddiweddar, rwyf wedi ymgymryd â dyletswyddau gweinyddol newydd fel ffeilio a sganio. Rwyf wrth fy modd â'm swydd. Rwyf fwyaf hapus yn y gwaith a phan fyddaf yn brysur. Rwy'n caru bod yn brentis yma ac rwy'n edrych ymlaen at yrfa gyffrous mewn fferylliaeth. Mae cael Syndrom Down Mosaic yn fy ngwneud i wthio fy hun yn galetach. Rwyf nawr eisiau helpu pobl eraill sydd â'r cyflwr gan nad oes llawer yn hysbys amdano, ac os gallaf helpu drwy godi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd sydd ar gael fel prentis yng Nghymru, yna mae hynny'n ddechreuad. Nid yw cael y cyflwr hwn yn fy rhwystro rhag gwneud unrhyw beth ac rwy'n credu ei fod mor bwysig bod pobl yn siarad amdano. Fe wnes i wylio fideo ar Facebook am athro ysgol feithrin yn yr Ariannin oedd â Syndrom Down ac fe'm hysbrydolodd i weithio'n galed fel y gallaf wneud unrhyw beth yr hoffwn ei wneud.

Beth fydd yn digwydd i fy mudd-daliadau i?

Mae'r Lwfans Byw i'r Anabl yn cael ei ddisodli gan y Taliad Annibyniaeth Personol (PIP).Cafodd PIP ei gyflwyno yn 2013 ar gyfer pobl rhwng 16 a 64 oed. Erbyn diwedd 2018, roedd pawb rhwng 16 a 64 oed a oedd yn gymwys i hawlio Lwfans Byw i'r Anabl wedi cael eu gwahodd i hawlio PIP gan yr Adran Gwaith a Phensiynau. Fe ddylech chi barhau i gael PIP yn ystod eich prentisiaeth. Dydy PIP ddim yn fudd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd. Os ydych chi'n cael PIP, mae'n bosib bod gennych chi hawl i gael budd-daliadau eraill hefyd fel y Budd-dal Tai, neu help gyda'r Dreth Gyngor gan eich cyngor lleol.

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP

Mae PIP yn fudd-dal i bobl sydd â nam neu gyflwr iechyd hirdymor – boed yn gyflwr neu'n nam ar y synhwyrau neu'n un corfforol, meddyliol, gwybyddol, deallusol neu unrhyw gyfuniad o'r rhain. Mae'n cael ei dalu er mwyn cyfrannu at y costau ychwanegol y mae pobl anabl yn eu hwynebu, i'w helpu i fyw bywydau llawn, prysur ac annibynnol.Weithiau mae'r gweithgareddau y byddwch chi'n eu gwneud fel rhan o'ch prentisiaethau'n gallu awgrymu bod eich anghenion byw bob dydd neu'ch anghenion symud wedi newid, a gellir gofyn i chi gael eich ailasesu.

Credyd Cynhwysol

Mae Credyd Cynhwysol yn fudd-dal newydd sy'n dibynnu ar brawf modd i bobl ar incwm isel. Mae'n disodli Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm a Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm, Budd-dal Tai, Credyd Treth Plant a Chredyd Treth Gwaith. O dan reolau Credyd Cynhwysol, does dim cyfyngiad ar nifer yr oriau y cewch chi eu gweithio bob wythnos. Bydd eich taliad Credyd Cynhwysol yn lleihau'n raddol wrth i chi ennill mwy – fyddwch chi ddim yn colli'ch holl fudd-daliadau yn syth os ydych chi'n brentis ar incwm isel.

Mae'r swm y byddwch chi'n ei gael yn dibynnu ar eich amgylchiadau personol. Bydd Credyd Cynhwysol yn cael ei dalu'n fisol, ac yn cynnwys unrhyw gymorth ar gyfer costau tai y mae gennych chi hawl i'w gael. Cafodd y Credyd Cynhwysol ei roi ar waith i bawb sy'n ei hawlio o'r NEWYDD ym mis Rhagfyr 2018. Bydd y broses Ymfudo a Reolir i newid o'r hen fudd-daliadau yn dod i ben erbyn diwedd 2023 (ar sail tybiaethau cynllunio presennol yr Adran Gwaith a Phensiynau).

Rhagor o wybodaeth

Gall y Llinell Gymorth i Fyfyrwyr gan Disability Rights UK roi rhagor o wybodaeth i chi am y budd-daliadau y gallwch eu hawlio fel prentis anabl. Gallech hefyd gysylltu ag asiantaethau cynghori lleol fel y Ganolfan Cyngor ar Bopeth. Efallai y bydd y cyhoeddiadau canlynol gan Disability Rights UK yn ddefnyddiol i chi:

Gallwch lawrlwytho taflen ffeithiau **Getting Advice** am ddim o: www.disabilityrightsuk.org/getting-advice

Gallwch lawrlwytho'r daflen Personal Independence Payment – A guide to making a claim for free o: www.disabilityrightsuk.org/personal-independence-payment-pip

Ddim yn barod am Brentisiaeth eto?

Os nad ydych chi'n teimlo'n barod i ddechrau ar Brentisiaeth a bod angen cymorth arnoch i oresgyn unrhyw beth sy'n eich rhwystro, efallai y gall Cymru'n Gweithio eich helpu. www.cymrungweithio.llyw.cymru

Bydd **Cymorth Swydd Cymru** yn darparu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi i wneud Prentisiaeth neu fath arall o swydd, ac yn cynnig cymorth ychwanegol sydd wedi'i addasu i'ch anghenion chi ar yr un pryd. Bydd rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Cymru'n Gweithio maes o law.

ADNODDAU

Gwefannau

Mynediad i Waith
Trosolwg sylfaenol y Llywodraeth o'r cynllun Mynediad i Waith, gan gynnwys pwy sy'n gymwys a sut mae hawlio.
Gwefan: www.gov.uk/access-to-work

Advice Guide
Gwybodaeth gan Cyngor ar Bopeth ar faterion defnyddwyr ac arian, budd-daliadau, iechyd, tai a chyngor cyfreithiol.
Gwefan: www.adviceguide.org.uk

Bright Knowledge
Mae llyfrgell adnoddau Bright Knowledge yn cynnwys gwybodaeth am brentisiaethau, iechyd, arian a gyrfaoedd.
Gwefan: www.brightknowledge.org

Bobath
Canolfan Therapi Plant Bobath Cymru,
19 Park Road, Yr Eglwys Newydd,
Caerdydd CF14 7BP
Ffôn: 02920 522600
Gwefan: www.bobathwales.org
E-bost: info@bobathwales.org

Cymdeithas Pobl Fyddar Prydain (Cymru)
47 Heol Casnewydd, Caerdydd, CF24 0AD
Ffôn: 0845 1302851
Gwefan: www.bda.org.uk
E-bost: wales@bda.org.uk

Anabledd Cymru
Bridge House, Parc Busnes Caerffili, Van Road,
Caerffili CF83 3GW
Gwefan: www.disabilitywales.org

Gyrfa Cymru
Gwybodaeth a chyngor ar yrfaoedd, yn ogystal â manylion cyswllt canolfannau gyrfaoedd lleol yng Nghymru.
Gwefan: www.careerswales.com

Employer toolkit
Pecyn adnoddau i gyflogwyr sydd am gynnig prentisiaethau mwy cynhwysol ac sy'n hwylus i bawb. Mae'n cynnwys gwybodaeth ymarferol, ffynonellau cymorth ac astudiaethau achos ysbrydoledig o gyflogwyr sydd wedi elwa o benodi a chefnogi prentisiaid anabl.
Gwefan: www.employer-toolkit.org.uk

Go Think Big
Hyb ar-lein sy'n cynnwys cyngor ar gyfleoedd i gael profiad gwaith, cysylltiadau yn y maes ac awgrymiadau ar yrfaoedd.
Gwefan: www.gothinkbig.co.uk

Arferion da wrth helpu dysgwyr anabl
Pecyn adnoddau Disability Rights UK i ddarparwyr addysg er mwyn dangos arferion da wrth helpu dysgwyr anabl i symud ymlaen i interniaethau a chyflogaeth am dâl.
Gwefan: www.disabilityrightsuk.org/news/2016/april/good-practice-supporting-disabled-learners

Not Going to Uni
Canllaw ar-lein sy'n cynnig cyngor ar sut mae dod yn brentis, yn ogystal â rhaglenni blwyddyn i ffwrdd a dysgu o bell.
Gwefan: www.notgoingtouni.co.uk

The Student Room
Mannau trafod a fforwm i rannu profiadau a syniadau am astudio. Mae'n cynnwys fforwm ar brentisiaethau ac opsiynau eraill yn hytrach na phrifysgol.
Gwefan: www.thestudentroom.co.uk

Transition Information Network (TIN)
Newyddion, adnoddau a digwyddiadau sy'n ymwneud â chyfnodau pontio, wedi'u cynllunio i fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc anabl, rhieni/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol.

Cyhoeddiadau

Llywodraeth Cymru
Prentisiaethau yng Nghymru
https://beta.llyw.cymru/prentisiaethau-sgiliau-a-hyfforddiant

Cynllun Polisi ar Sgiliau Prentisiaethau: 'Cysoni'r model Prentisiaethau ag anghenion economi Cymru'.
https://beta.llyw.cymru/cynllun-polisi-sgiliau-prentisiaethau

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015
https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?lang=cy

Symud Cymru Ymlaen 2016-2021
https://beta.llyw.cymru/rhaglen-lywodraethu

Cynllun Cyflogadwyedd
https://beta.llyw.cymru/cynllun-cyflogadwyedd

Fframwaith Gweithredu ar gyfer Byw'n Annibynnol
https://gov.wales/topics/people-and-communities/equality-diversity/rightsequality/disability/framework-for-action/?skip=1&lang=cy

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru
A yw Cymru'n decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol 2018.
www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/wales-fairer-2018

Apprenticeships that work
Canllaw i gyflogwyr a gyhoeddwyd yn 2017 gan Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD), sy'n cynnwys y neges bod ansawdd yr un mor bwysig â nifer a chyngor ar gynnwys prentisiaid yn y gweithlu.
www.cipd.co.uk/publicpolicy/policy-reports/apprenticeships-work.aspx

Creating an Inclusive Apprenticeship Offer
Adroddiad gan Peter Little a Rob Holland a gyhoeddwyd yn 2012. Mae Crynodeb Gweithredol a rhestr o 20 o argymhellion ar gael yn:
webarchive.nationalarchives.gov.uk/20141006151154/http://www.apprenticeships.org.uk/~/media/documents/AU-CreatingAnInclusiveApprenticeshipOffer-Report-May2012.ashx

Cyhoeddiadau Disability Rights UK
Mae Disability Rights UK yn llunio pob math o daflenni ffeithiau i fyfyrwyr anabl. Maen nhw'n rhoi sylw i bynciau fel y Ddeddf Cydraddoldeb, cyllid ac addasiadau ar gyfer myfyrwyr anabl.

Mae Disability Rights UK hefyd yn llunio 'Into Higher Education' – canllaw manwl ar wneud cais i brifysgolion:
www.disabilityrightsuk.org/how-we-can-help/individuals/education

A hefyd cyhoeddiad am ddim o'r enw 'Personal Independence Payment – A guide to making a claim'.
www.disabilityrightsuk.org/personal-independence-payment-pip

Cyflogadwy Canllaw ar gynwysoldeb yn y gweithlu sydd wedi'i lunio gan Barclays, gyda chyfraniadau gan Disability Rights UK a Remploy.
www.disabilityrightsuk.org/sites/default/files/pdf/Barclaystoolkit.pdf

Engaging people with learning difficulties in workplace learning
Adroddiad ymchwil a chanllaw i ddarparwyr ar sicrhau bod prosesau dysgu yn y gweithlu yn fwy cynhwysol i weithwyr anabl.
www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/302778/engaging_people_with_ldd_in_workplace_learning-_providerguidance.pdf

SAFYAN IQBAL

Fy enw i yw Safyan Iqbal, rwy'n 22 oed ac yn dod o Gyncoed yng Nghaerdydd. Cefais fy ngeni â chlyw gwael a waethygodd dros amser nes i fi gael llawdriniaeth yn 11 oed i osod mewnblaniad cochlear a wnaeth fy helpu i glywed yn gliriach. Gallwn glywed cwn yn cyfarth yn y parc am y tro cyntaf a phlant yn crio. Roedd yn anhygoel. Newidiodd fy mywyd.

Rwyf wastad wedi bod eisiau gweithio yn y byd teledu ac roeddwn yn poeni y gallai bod yn fyddar fod yn rhwystr i hynny. Yna dechreuais wneud rhywfaint o brofiad gwaith yn ITV Cymru, a ddatblygodd yn interniaeth â thal dros gyfnod o fis. Rwyf bellach yn Brentis Cyfryngau Creadigol a Digidol yn ITV Cymru, lle rwyf wedi dysgu amrywiaeth o sgiliau gan gynnwys sut i weithredu camerâu, saethu a golygu fel rhan o'm huchelgais i fod yn weithredwr camera neu wneuthurwr ffilmiau.

Mae pob person sydd â nam clyw yn wahanol ond pan ddechreuais weithio, roeddwn i eisiau rhoi ambell awgrym i'm cydweithwyr oedd wedi gweithio i fi, fel nad oedd unrhyw un yn teimlo'n lletchwith yn gofyn. Awgrymais fod pobl yn siarad â fi wyneb yn wyneb, peidio â throi eu pen i ffwrdd, a cheisio siarad yn glir. Mae prentisiaeth yn gweithio i fi gan fy mod wastad yn awchus i ddysgu - ond mae hyn yn gwbl wahanol i'r ysgol neu'r coleg. Mae pob dydd yn wahanol. Rwy'n cael gwylio gweithredwyr camera wrth eu gwaith, mynd i leoliadau diddorol, a chreu fy ffilmiau fy hun. Dyma'r profiad gorau. Rwy'n cael cymaint o hwyl. Rwyf wrth fy modd bod yn brentis oherwydd fy mod yn dysgu wrth wneud. Rwy'n gobeithio defnyddio fy mhrentisiaeth i godi ymwybyddiaeth o'r heriau a all wynebu pobl ifanc fyddar. Rwyf am helpu plant sy'n mynd drwy'r hyn wnes i.

Supported Internship evaluation
Canfyddiadau gwerthusiad yn 2013 o'r treial Interniaethau â Chymorth a gynhaliwyd gan Disability Rights UK a CooperGibson.
www.gov.uk/government/publications/learning-difficultiesdisabilities-supported-internship-evaluation

Sefydliadau

Addysg

Construction Youth Trust
The Building Centre, 26 Store Street, Llundain WC1E 7BT
Grwp United Welsh, Y Borth, 13 Beddau Way, Caerffili, CF83 2AX
Ffôn: 07944 643259
Gwefan: www.constructionyouth.org.uk
E-bost: cymru@constructionyouth.org.uk

Mae'r ymddiriedolaeth yn helpu pobl ifanc sydd o dan anfantais ariannol ac yn wynebu rhwystrau rhag manteisio ar gyfleoedd yn y diwydiant adeiladu. Mae modd cael cyllid i helpu gyda ffioedd a chostau eraill sy'n gysylltiedig ag astudio fel teithio, offer arbenigol a gofal plant.

Y Sefydliad Dysgu a Gwaith
3ydd Llawr, 33-35 Cathedral Road, Caerdydd, CF11 9HB
Ffôn: 02920 370900
E-bost: enquiries@learningandwork.wales
Gwefan: www.learningandwork.org.uk

Cafodd y Sefydliad Dysgu a Gwaith ei ffurfio wrth uno NIACE a'r Ganolfan Cynhwysiant Cymdeithasol ac Economaidd. Nod y Sefydliad yw hyrwyddo dysgu gydol oes, cyflogaeth lawn a chynhwysiant.

Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr (NUS)
Pencadlys Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr
1 Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FL
Ffôn: 02920 435390
E-bost: Llenwch y ffurflen gysylltu ar-lein
Gwefan: www.nus.org.uk/er/nus-wales
Cyfryngau Cymdeithasol: www.facebook.com/nationalunionofstudents

Mae'n rhoi cyngor a gwybodaeth i fyfyrwyr ar hawliau lles.

Anabledd

Action on Hearing Loss
Llawr Gwaelod, Anchor Court (Gogledd), Keen Road, Caerdydd, CF24 5JW
Ffôn: 029 2033 3034
Ffôn Testun: 029 2033 3036

Mae'r llinell ffôn ar agor rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.
SMS: 0780 0000 360
Gwefan: www.actiononhearingloss.org.uk
E-bost: wales@hearingloss.org.uk

Mae modd trefnu galwad fideogynadledda, Skype neu FaceTime drwy anfon e-bost at wales@hearingloss.org.uk. Mae'n ymgyrchu ac yn lobïo er mwyn codi ymwybyddiaeth o broblemau tinitus a cholli clyw, ac yn cynnig gwasanaethau cymorth i bobl fyddar ac sy'n drwm eu clyw.

Arthritis Care
Saffron House, 6-10 Kirby St, Llundain, EC1N 8TS
Ffôn: 0300 7900400
Llinell Gymorth: 0808 5200520
Gwefan: www.arthritiscare.org.uk/in-your-area/wales
E-bost: info@arthritiscare.org.uk

Mae'r gwasanaethau'n cynnwys llinell gymorth gyfrinachol, hyfforddiant ymwybyddiaeth a hunanreoli i bobl ag arthritis a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a gweithgareddau a chefnogaeth yn lleol.

Cymdeithas Dyslecsia Prydain (BDA)
Unit 8 Bracknell Beeches, Old Bracknell Lane,Bracknell RG12 7BW
Ffôn: 0333 405 4555
Llinell Gymorth: 0333 405 4567

Mae'r llinell ffôn ar agor rhwng 10.00am ac 13.00pm o ddydd Mawrth i ddydd Iau
Gwefan: www.bdadyslexia.org.uk
E-bost: helpline@bdadyslexia.org.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl â dyslecsia.

Cymdeithas Ddyslecsia Gorllewin Cymru
Ffôn: 01792 700896 neu 01792 201776
Gwefan: www.wwda.co.uk
E-bost: westwalesdyslexia@gmail.com

Grwp Cymorth Dyslecsia Powys
Ffôn: 07749 301 812
Gwefan: www.powysdyslexiasupport.co.uk
E-bost: powysdyslexia@outlook.com

Cyfryngau cymdeithasol – Grwp cymorth dyslecsia Powys

DIAL UK
Ffôn: 0808 800 3333
Gwefan: www.dialuk.info/

Rhwydwaith o linellau cynghori a gwybodaeth am anabledd. Maen nhw'n gallu rhoi cyngor ar faterion fel budd-daliadau lles, gofal yn y gymuned, offer, byw'n annibynnol a thrafnidiaeth.

Anabledd Cymru
Brydon House, Bloc B, Parc Busnes Caerffili, Van Road, Caerffili, CF83 3ED
Ffôn: 02920 887325
E-bost: info@disabilitywales.org
Gwefan: www.disabilitywales.org/?lang=cy

Epilepsy Action
New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY
Ffôn: 0808 800 5050

Mae'r llinellau ffôn ar agor rhwng 08.30am a 17.30pm o ddydd Llun i ddydd Iau.

Gwefan: www.epilepsy.org.uk
E-bost: helpline@epilepsy.org.uk

Mae'n cynnig pob math o wasanaethau, gan gynnwys gwybodaeth a chyngor.

Cangen De Cymru
Epilepsy Action Cymru, Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot, 19 Alfred St, Castell-nedd, SA11 1EF

Ffôn: 07432 429 609 neu 01633 253 407
E-bost: asivapatham@epilepsy.org.uk

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru
Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol
Bloc 1, Cainc D, Adeiladau'r Llywodraeth
Heol Santes Agnes, Caerdydd, CF14 4YY
Ffôn: 02920 447710 (dim ond galwadau nad ydynt yn ymwneud â'r llinell gymorth
E-bost: wales@equalityhumanrights.com

Rydym yn croesawu gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb i'r ohebiaeth honno yn Gymraeg. Ni fydd gohebu'n Gymraeg yn arwain at oedi wrth ymateb. Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg.

Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb
Cyngor a chefnogaeth ar gyfer hawliau dynol a gwahaniaethu. Os oes angen cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth arbenigol arnoch chi ar gyfer materion hawliau dynol a gwahaniaethu – yn enwedig os nad yw asiantaethau cynghori a mudiadau lleol eraill yn gallu cynnig cymorth digonol i chi – cysylltwch â'r Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS).

Sylwer: Mae EASS yn gwbl annibynnol ar y Comisiwn.
Ffôn: 0808 800 0082
Ffôn Testun: 0808 800 0084

Gallwch anfon e-bost drwy ddefnyddio'r ffurflen gysylltu ar wefan EASS.

Mae gwasanaethau dehongli Iaith Arwyddion Prydain, gwe-sgwrsio a ffurflen cysylltu â ni ar gael ar y wefan hefyd.

Post:
FREEPOST
EASS HELPLINE
FPN6521

Oriau agor:
Rhwng 9am a 7pm o ddydd Llun i ddydd Gwener
Rhwng 10am a 2pm ar ddydd Sadwrn
Ar gau ar ddydd Sul a Gwyliau Banc

ELITE Supported Employment
Uned 8 Parc Magden, Greenmeadows, Llantrisant, Rhondda Cynon Taf, CF72 8XT
Ffôn: 01443 226664
Gwefan: www.elitesea.co.uk
E-bost: information@elitesea.co.uk

Mae ELITE Supported Employment – a sefydlwyd yn 1994 – yn elusen gofrestredig sy'n rhoi cyfle i bobl ag anableddau a'r rheini sydd o dan anfantais gael hyfforddiant, cyfleoedd galwedigaethol a chyflogaeth am dâl, drwy gynnig cefnogaeth un i un yn y gwaith. Rydym yn gweithio'n agos gyda phobl sy'n chwilio am waith a chyflogwyr i gefnogi'r gwaith o recriwtio a chadw pobl ag anableddau neu sydd o dan anfantais ar draws De, Dwyrain a Gorllewin Cymru.

Gofal Cymru
26 Dunraven Place, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1JD
Ffôn: 01656 647722
E-bost: centraloffice@gofalcymru.org.uk

Leonard Cheshire Cymru
Llanhennock Lodge, Llanhenwg
Gerllaw Caerllion, NP18 1LT
Ffôn: 01633 422583
Gwefan: www.leonardcheshire.org/home/wales

Anabledd Dysgu Cymru
41 Lambourne Crescent, Parc Busnes Caerdydd, Caerdydd, CF14 5GE
E-bost: enquiries@learningdisabilitywales.org.uk
Ffôn: 02920 681160

Mind Cymru
Llawr 3, Castlebridge 4, Castlebridge, 5-19 Heol y Bont-faen, Caerdydd, CF11 9AB
Ffôn: 029 2039 5123
E-bost: supporterrelations@mind.org.uk
Gwefan: www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru

Sefydliad y Deillion Merthyr Tudful
Uned 4 Parc Busnes Triangle
Pentrebach, Merthyr Tudful, CF48 4TQ
Ffôn: 01685 370072
Gwefan: www.mtib.co.uk/

Multiple Sclerosis Society Cymru
MS Society Cymru, Ty Baltig, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FH
Ffôn: 0208 438 0700
E-bost: mscymru@mssociety.org.uk
Gwefan: www.mssociety.org.uk/contact-us/wales

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru
Llawr Dau, Lancaster House, 106 Maes-y-Coed Road, Y Mynydd Bychan, Caerdydd, CF14 4HE
Ffôn: 029 2062 9312
E-bost: wales@nas.org.uk
Gwefan: www.autism.org.uk/services/wales

Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl ag awtistiaeth a syndrom Asperger a'u teuluoedd.

Nationwide Access Consultants
32 Underhill Crescent, Y Fenni, Sir Fynwy, NP7 6DF
Ffôn: 01873 852 109
Gwefan: www.solutions4access.co.uk

Y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar (Cymru)
2 Ty Nant Court, Treforgan, Caerdydd, CF15 8LW
Ffôn: 029 20373474 (v) / 029 20811861 (t)
Rhif Ffôn y Llinell Gymorth Rhadffôn: 0808 800 8880
helpline@ndcs.org.uk
Gwefan: www.ndcs.org.uk
E-bost: ndcswales@ndcs.org.uk

CORRINA ROBERTS

Corrina Roberts ydw i. Rwy'n 26 oed ac yn byw yn Nhonypandy. Rwyf wedi cyflawni Prentisiaeth Sylfaen a Phrentisiaeth mewn Gweinyddu Busnes.

Rwyf hefyd wedi cael swydd barhaol yn y Gwasanaeth Sifil tra'n jyglo cyfrifoldebau rhiant a dysgu i reoli fy iechyd meddwl. Credaf fod cwblhau prentisiaeth wedi rhoi hwb i'm hyder a'm sgiliau a dod â syniadau newydd a ffres i'r Swyddfa Eiddo Deallusol (IPO) yng Nghasnewydd lle rwy'n gweithio.

Roeddwn i'n cael trafferth gydag anhwylder gorfodaeth obsesiynol difrifol, gorbryder ac iselder pan ymunais â'r IPO. Nawr, rydw i'n helpu pobl eraill fel swyddog amrywiaeth a chynhwysiant ac rwyf wedi sefydlu'r rhaglen ymwybyddiaeth iechyd meddwl gyntaf o'i bath.

Fe wnes i hyfforddi fel hyrwyddwr iechyd meddwl ac fel cynrychiolydd cynghreiriaid ar gyfer y rhwydwaith LGBT, ac rwyf wedi cynnal sesiynau ymwybyddiaeth ar draws y llywodraeth gyda'r IPO a Thy'r Cwmnïau. Fi oedd y prentis cyntaf yn yr IPO i weithio'n rhan-amser ac o gartref, ond roeddwn yn gallu cwblhau'r rhaglen yr un pryd â'm cyfoedion wrth jyglo fy nghyfrifoldebau rhiant a materion iechyd.

Rwy'n cael fy nghefnogi gan fy narparwr hyfforddiant ALS Training, ac rwy'n bwriadu parhau â'm taith ddysgu drwy symud ymlaen naill ai at Brentisiaeth Uwch (Lefel 4), cymhwyster Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu neu gymhwyster y Brifysgol Agored.

Remploy Cymru
Unigolion - Ffôn: 0300 456 8025
E-bost: waleswhp@mail.remploy.co.uk
Cyflogwyr - Ffôn: 0300 456 8025
E-bost: employers@remploy.co.uk
Partneriaid - Ffôn: 0300 456 8025
E-bost: waleswhp@mail.remploy.co.uk
Ymholiadau cyffredinol - Ffôn: 0300 456 8025
Gwefan: https://www.remploy.co.uk/remploy-cymru
E-bost: waleswhp@mail.remploy.co.uk

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall, RNIB Cymru
RNIB Cymru, Jones Court, Stryd Womanby, Caerdydd, CF10 1BR
Ffôn: 02920 828500
E-bost: cymru@rnib.organ.uk
Gwefan: www.rnib.org.uk/wales

Mae'r RNIB yn cynnig cyngor ac asesiadau arbenigol ar gyfer anghenion astudio a thechnoleg mynediad i ddysgwyr dall a rhannol ddall.

Scope Cymru
Scope, Prosiect Cyngor ar Faterion Anabledd, Uned 9A, Caldicot Way, Parc Busnes Avondale, Cwmbrân, Torfaen, NP44 1UG
Ffôn: 0808 800 3333 neu 01633 485 865
Gwefan: www.dapwales.org.uk
E-bost: helpline@scope.org.uk

Amrywiaeth o wasanaethau i oedolion a phlant anabl, sy'n canolbwyntio ar bobl â pharlys yr ymennydd.

Shaw Trust
Cysylltwch â ni gyda'ch ymholiadau cyffredinol, gan gynnwys ymholiadau am y Rhaglen Waith, Dewis Gwaith (Dewis Gwaith (Uniongyrchol) 0300 30 33 111) ac SES. Cysylltwch â Chanolfannau Cymorth i Gwsmeriaid ar 0800 389 0078.
Gwefan: www.shaw-trust.org.uk/Wales

CERWCH AMDANI!

Os ydych eisiau llwyddo yn y gweithle, Prentisiaeth yw'r ateb. Mae bod yn brentis yn golygu y gallwch ennill cymwysterau cydnabyddedig, datblygu sgiliau hanfodol a chael cyflog. Felly, rhowch gynnig arni!

I gael rhagor o wybodaeth am brentisiaethau a help ar gyfer pobl anabl, ewch i: **www.cymrungweithio.llyw.cymru**