Y Rhaglen Fentora Amrywiaeth mewn Democratiaeth

2015 – 2016

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.llyw.cymru

# Llawlyfr Mentora i Gynghorwyr yng Nghymru

Twitter **#DiDCymru**

**www.llyw.cymru/amrywiaethmewndemocratiaeth**

**DiD@wales.gsi.gov.uk**

**http://www.wlga.gov.uk/member-mentoring**

© Hawlfraint y Goron 2016
WG26560
ISBN digidol 978 1 4734 4786 8 ISBN argraffu 978 1 4734 4787 5

# Cynnwys

| | tudalen |
|---|---|
| Y Rhaglen Fentora Amrywiaeth mewn Democratiaeth | 4 |
| Llawlyfr Mentora | 4 |
| Rôl yr Hyrwyddwr Amrywiaeth | 4 |
| Paratoi i fod yn Fentor | 4 |
| Eich cyfrifoldebau fel Mentor | 4–5 |
| Beth yw Mentora? | 5 |
| Beth ddylai Mentor ei wneud? | 5–6 |
| Creu perthynas lwyddiannus gyda'ch Mentorai | 6–7 |
| Y cyfarfod cyntaf gyda'ch Mentorai | 7–8 |
| Egwyddorion allweddol wrth feithrin ymddiriedaeth | 8 |
| – Cyfathrebu â'ch Mentorai | 9 |
| – Meithrin Perthynas gyda'ch Mentorai | 9–10 |
| – Rhwystrau | 10 |
| – Heriau | 10 |
| – Pennu Nodau a Chynllunio Gweithredu | 11 |
| Model G-STAR | 11–12 |
| Dwyn y Berthynas Fentora i Ben | 12 |
| Atodiad Un – Taflen Baratoi'r Mentor | 13 |
| Atodiad Dau – Cyfarfod Adolygu | 14–15 |
| Atodiad Tri – Cynllun Gweithredu | 16 |

## Y Rhaglen Fentora Amrywiaeth mewn Democratiaeth

Sefydlwyd y Rhaglen Fentora Amrywiaeth mewn Democratiaeth yng Nghymru gyda'r nod o gynyddu cynrychiolaeth pobl o bob cefndir yn siambrau ein cynghorau.

Mae'r rhaglen yn rhoi cyfle i bobl o grwpiau sydd heb gynrychiolaeth ddigonol mewn llywodraeth leol ar hyn o bryd i gymryd mwy o ran mewn democratiaeth leol. Bydd yr ymgeiswyr llwyddiannus yn cysgodi cynghorwyr a swyddogion cynghorau, gyda'r nod o ennill y wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen arnynt i sefyll mewn etholiad llywodraeth leol.

## Llawlyfr Mentora

Nod y llawlyfr hwn yw darparu cymorth a hyfforddiant i gynghorwyr yng Nghymru sy'n mentora unigolion eraill sydd â diddordeb mewn sefyll mewn etholiad llywodraeth leol.

## Rôl yr Hyrwyddwr Amrywiaeth

Rôl yr Hyrwyddwr Amrywiaeth yw goruchwylio trefniadaeth rhaglen fentora eu hawdurdod lleol drwy gefnogi mentoriaid a'r rhai sy'n cael eu mentora i feithrin perthynas ystyrlon a fydd o fudd i'r naill a'r llall. Bydd yr Hyrwyddwr Amrywiaeth yn hyrwyddo'r broses o recriwtio cyd-gynghorwyr i fod yn fentoriaid, gan reoli'r broses baru a datrys unrhyw broblemau sy'n codi.

## Paratoi i fod yn Fentor

Fel cynghorydd llywodraeth leol yng Nghymru rydych wedi cytuno i fentora unigolion sydd â diddordeb mewn bod yn aelodau etholedig.

Efallai fod gennych chi gwestiynau a phryderon am y gwaith hwnnw, a gobeithio y bydd y llawlyfr hwn, ynghyd â hyfforddiant mentora proffesiynol, yn rhoi'r atebion a'r hyder i chi gyflawni'r gwaith yn llwyddiannus.

## Eich cyfrifoldebau fel Mentor

Fel mentor, byddwch yn darparu cyfleoedd mentora a chysgodi i unigolion sydd â diddordeb mewn bod yn gynghorwyr, a lle bo'n bosibl yn recriwtio cyd-gynghorwyr i fod yn fentoriaid. Byddwch yn creu perthynas ystyrlon gyda'ch mentorai drwy neilltuo amser i ddeall y wybodaeth, y profiad a'r sgiliau y maent yn eu cyfrannu i'r rhaglen, a beth sy'n eu cymell i fod yn gynghorydd llywodraeth leol.

Mae disgwyl i fentoriaid gymryd cyfrifoldeb am eu perthynas gyda'r rhai maent yn eu mentora, gan reoli cyfarfodydd a sicrhau bod pob cyfarfod yn gynhyrchiol a gwerthfawr i'r naill a'r llall.

## Fel mentor, efallai y byddwch yn pryderu am y canlynol:

- A fyddwn ni'n cyd-dynnu'n iawn
- Fydd yna ddigon o amser ar gyfer cyfarfodydd?
- Beth ddylwn i ei wneud?
- Fydda i'n gallu gwneud hyn?
- Cyfrinachedd?
- Beth os aiff pethau o chwith?

**Bydd eich mentorai yn rhannu llawer o'r pryderon hyn.**

Er mwyn paratoi ar gyfer y cyfarfod cyntaf gyda'ch mentorai, efallai y gallech ystyried y materion uchod, adolygu profiadau'r gorffennol ac edrych ar ddisgwyliadau'r rhaglen fentora.

Drwy gwblhau **Taflen Waith 1 (atodiad 1)** cyn eich cyfarfod cyntaf byddwch yn gallu paratoi a ffurfio cwestiynau, y gallwch eu gofyn a chael atebion iddynt cyn ac yn ystod y cyfarfod cyntaf.

Bydd y daflen waith yn rhoi cyfle i chi fyfyrio ar eich profiadau fel cynghorydd a sut y gall y profiadau hyn eich helpu yn eich gwaith fel mentor.

Bydd neilltuo amser i fyfyrio yn eich annog hefyd i ystyried materion a allai fod yn bwysig i'ch mentorai.

## Beth yw Mentora?

- Perthynas un-i-un, dros gyfnod o amser fel rheol, lle mae person profiadol (mentor) yn darparu cefnogaeth, arweiniad a chymorth cyson i berson (mentorai) sy'n barod i fod yn gynghorydd ond sydd efallai heb gael profiad o sefyll mewn etholiad.
- Proses ddwy ffordd lle mae'r mentor yn rhannu ei sgiliau, ei wybodaeth a'i brofiad personol gyda'r mentorai i'w alluogi i ystyried ei sefyllfa bersonol a phroffesiynol. Bydd y mentor a'r mentorai yn cytuno i weithio gyda'i gilydd i gyflawni nodau ac amcanion y cytunwyd arnynt ymlaen llaw.
- Ffordd o alluogi'r mentorai i ennill y sgiliau, y wybodaeth a'r hyder i gyflawni ei ddyletswyddau ar lefel uwch, gan ddarparu arweiniad a chymorth diduedd ac anfeirniadol iddo.
- Perthynas wirfoddol, y gall y mentorai neu'r mentor ei dwyn i ben drwy gytundeb unrhyw bryd, oherwydd iddi ddod i ben yn naturiol neu am nad yw'r berthynas yn ymarferol mwyach.

## Beth ddylai'r Mentor ei wneud?

Mae'r mentor yn gweithredu fel rhywun y gall y mentorai ymddiried ynddo dros gyfnod o amser, ac yn rhannu ei wybodaeth a'i brofiadau personol gan hyrwyddo proses o ddarganfod eich hun.

Mae'n bwysig bod y mentor yn canolbwyntio'n gyson ar yr amcanion y cytunwyd arnynt; fel arall, gall llawer o amser gael ei wastraffu ar weithgareddau nad ydynt mewn gwirionedd yn rhan o'r briff mentora. Y mentor a'r mentorai sydd i benderfynu ar arddull y broses, er enghraifft pa mor ffurfiol neu anffurfiol yw hi.

## Dylai'r Mentor:

- Gyflwyno cipolwg a darlun o waith cynghorydd.
- Helpu drwy rannu ei brofiadau ei hun o lwyddiannau a methiannau.
- Darparu cefnogaeth ac arweiniad cyfeillgar a diduedd.
- Darparu adborth gonest ac adeiladol i'r mentorai.
- Bod yn gyfrwng i drafod syniadau, gwrando a chynghori lle bo'n briodol.
- Hwyluso penderfyniadau drwy awgrymu rhai eraill yn seiliedig ar brofiad personol.
- Darparu cymorth ac anogaeth barhaus.
- Gwrando'n gyfrinachol ar bethau sy'n poeni'r mentorai am waith cynghorydd a thrafod atebion i'r pryderon a godwyd.
- Cwestiynu'r mentorai i gadarnhau a sicrhau ei fod wedi deall yn iawn.
- Cwestiynu i ystyried opsiynau a chanlyniadau eraill.
- Bod yn barod i weithredu ar yr hyn y cytunwyd arno gyda'r mentorai.

## Nid oes disgwyl i'r Mentor:

- Ddatrys problemau'r mentorai.
- Bod yn ffrind gorau.
- Disgyblu.
- Darparu hyfforddiant/gwasanaeth hyfforddi.
- Darparu ymyriadau therapiwtig.
- Gwneud penderfyniadau dros y mentorai.
- Bod yn gyfrifol am ymgyrch etholiadol y mentorai.

**Bydd y mentor yn darparu arweiniad a chefnogaeth ddiduedd i'r mentorai.**

# Creu perthynas lwyddiannus gyda'ch Mentorai

## Ar ôl i chi gytuno i fentora mentorai dylech:

- Drefnu amserlen o gyfarfodydd rheolaidd ymlaen llaw.
- Sicrhau bod cyfarfodydd yn cael eu cynnal mewn lleoliad sy'n gyfleus i'r naill a'r llall.
- Cytuno ar gyfres o reolau syml y byddwch chi a'ch mentorai yn eu dilyn.
- Cadw nodiadau o'ch cyfarfodydd a defnyddio'r rhain fel sail i'ch trafodaethau parhaus.
- Gweithio tuag at ddatblygu perthynas sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth a chyd-dynnu'n dda gyda'ch mentorai.
- Defnyddio'ch sgiliau holi a gwrando i weld beth yw anghenion unigol eich mentorai yn seiliedig ar gefndir a phrofiadau.

- Trefnu i'r mentorai eich cysgodi ar adegau y cytunwyd arnynt wrth i chi gyflawni eich gwaith bob dydd fel cynghorydd.
- Cadw agwedd diduedd, waeth beth yw safbwynt gwleidyddol eich mentorai.
- Chwilio am gyfleoedd i'ch mentorai gysgodi cynghorwyr o bleidiau gwleidyddol eraill.
- Trefnu i'ch mentorai gyfarfod a chysgodi swyddogion y cyngor er mwyn iddo ddeall sut mae'r cyngor yn gweithio.
- Ceisio cynnal y berthynas am gyfnod 12 mis llawn y Rhaglen Fentora Amrywiaeth mewn Democratiaeth.

**Mae cyfarfodydd mentora effeithiol yn cynnig ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad.**

## Y cyfarfod cyntaf gyda'r Mentorai

Mae'r berthynas sy'n datblygu rhyngoch chi a'ch mentorai dros gyfnod o amser yn allweddol i lwyddiant y daith fentora a'r nod cyffredinol o gynyddu amrywiaeth mewn llywodraeth leol yng Nghymru.

Fel mentor, chi sy'n gyfrifol am y berthynas oherwydd eich profiad a'ch gwybodaeth fel cynghorydd. Mae'r cyfarfod cyntaf yn hollbwysig a bydd yn pennu naws y berthynas yn aml.

Efallai y byddwch yn teimlo braidd yn nerfus ynglŷn â'ch cyfarfod cyntaf ac yn meddwl 'sut wnawn ni ddechrau' neu 'am beth wnawn ni siarad?' Peidiwch â phoeni, mae'r teimladau hyn yn gyffredin iawn. Drwy baratoi ar gyfer y cyfarfod gallwch leddfu unrhyw bryderon sydd gennych chi neu'ch mentorai.

**Paratowch yn drylwyr ar gyfer eich cyfarfod cyntaf er mwyn cael dechrau da.**

### Dechrau arni:

- Trefnwch y cyfarfod mewn lleoliad ac ar amser yr ydych chi a'r mentorai yn cytuno arno.
- Dywedwch rywbeth amdanoch eich hun wrth y mentorai: gallai hyn gynnwys gwybodaeth am eich bywyd personol yn ogystal â'ch bywyd proffesiynol - beth bynnag sy'n teimlo'n iawn i chi.
- Eglurwch pam eich bod wedi penderfynu bod yn gynghorydd a pham eich bod yn cymryd rhan yn y rhaglen fentora; er enghraifft, siaradwch am beth allech chi ei wneud gyda'ch gilydd a pha fudd y gallech chi a'ch mentorai ei gael o'r rhaglen.
- Peidiwch â phoeni os na fyddwch chi'n cyd-dynnu'n dda yn syth. Mae'n cymryd amser i feithrin unrhyw berthynas a bydd pethau'n haws po amlaf y byddwch chi'n cyfarfod, wrth i chi feithrin ymddiriedaeth, dealltwriaeth a dod yn gyfarwydd â'ch gilydd.
- Os ydych chi'n pryderu am unrhyw beth sylweddol ar ôl y cyfarfod cyntaf, cysylltwch ag Arweinydd y Prosiect.

- Prif bwrpas y cyfarfod cyntaf yw rhoi dechrau da i'ch perthynas, pennu rheolau a chydnabod mai perthynas ddwyffordd yw hi.
- Dyma'r amser gorau hefyd i gytuno ar beth hoffech ei gyflawni, a rhannu'ch disgwyliadau gyda'ch gilydd.

### Trafodwch uchelgais ac amcanion eich mentorai mewn perthynas â'r canlynol:

- Problemau penodol maent yn eu hwynebu.
- Eu dealltwriaeth nhw o rôl cynghorydd.
- Disgwyliadau realistig.
- Meysydd sydd o ddiddordeb arbennig iddynt, er enghraifft tai, gwasanaethau plant ac ati.

### Trafodwch ychydig o bethau sylfaenol:

- Pryd hoffech chi gyfarfod – pa mor aml ac am ba hyd.
- Lleoliad cyfarfodydd dilynol sy'n gyfleus i chi a'r mentorai.
- Sut byddwch chi'n cadw mewn cysylltiad (e-bost/ffôn/Skype) a sut byddwch chi'n atgoffa eich gilydd am gyfarfodydd yn y dyfodol.
- Trafodwch a chytunwch sut y byddwch chi'n cydweithio.
- Cyfrinachedd.
- Cyfrifoldeb.
- Sut y byddwch chi'n cofnodi cynnydd a materion/targedau i'w datblygu yn y dyfodol.

**Gweler atodiad dau am dempled cofnodi ac adolygu.**

## Egwyddorion Allweddol wrth Feithrin Ymddiriedaeth

1. **Dod i adnabod eich mentorai.** Siaradwch am ei waith/addysg a'i ddiddordebau. Ceisiwch ddeall beth mae'n ei feddwl a pham. Gwerthfawrogwch ei farn, ei obeithion, ei ofnau a'i ddyheadau.
2. **Gwneud yn ogystal â dweud.** Cytunwch ar yr hyn rydych chi'n ceisio ei gyflawni drwy'ch sesiynau mentora, byddwch yn ddibynadwy a cheisio gwneud yr hyn y dywedwch y byddwch yn ei wneud bob amser.
3. **Cyfathrebu'n agored a gonest.** Trafodwch broblemau fel maent yn codi, gofynnwch am adborth a'i roi i ddangos a ydych chi'n credu bod pethau'n mynd yn dda ac os na, sut gellir gwella pethau.
4. **Peidio ofni herio.** Bydd perthynas agored a gonest yn eich galluogi i gael cyfle i herio eich mentorai'n adeiladol ac ystyried safbwynt ehangach.

## Cyfathrebu â'ch Mentorai

Os ydych chi'n cyfarfod â'ch mentorai wyneb-yn-wyneb mae bod yn ymwybodol o ddynameg iaith y corff yn fanteisiol. Mae'n arwydd rhagorol o sut mae pobl yn teimlo mewn gwirionedd ac mae'n gyfran fawr o'r neges maent yn ei chyfleu. Os yw rhywun yn dweud celwydd bydd iaith ei gorff yn dangos hynny fel arfer.

Mae llawer o'r nodweddion sy'n gysylltiedig ag iaith y corff yr un fath ym mhob gwlad ond mae rhai arwyddion yn gallu bod yn wahanol mewn gwahanol ddiwylliannau felly ceisiwch fod yn ofalus nad yw eich gweithredoedd yn tramgwyddo eich mentorai yn anfwriadol.

Byddwch yn ofalus iawn er mwyn deall sut mae amrywiaeth diwylliannol yn dylanwadu ar bob agwedd ar ymddygiad geiriol a di-eiriau.

### 10 cwestiwn

### Dyma rai cwestiynau a allai fod yn ddefnyddiol i'w gofyn i'ch mentorai.

1. Beth ydych chi'n ei obeithio fydd yn rhoi'r budd mwyaf i chi o'r sesiwn heddiw?
2. Ar beth ydych chi eisiau canolbwyntio heddiw?
3. Beth wyddoch chi eisoes am waith cynghorydd?
4. Pa faes/meysydd mewn llywodraeth leol sydd o ddiddordeb mwyaf i chi?
5. Beth ydych chi am ei wybod i'ch helpu i gynnal ymgyrch etholiadol?
6. Pam eich bod chi am fod yn gynghorydd?
7. Beth yw rhai o'r heriau/rhwystrau i chi i fod yn gynghorydd a pha un o'r rhai a restrwyd yw'r rhwystr mwyaf?
8. Pa gryfderau a rhinweddau sydd gennych chi ar gyfer hyn?
9. Beth yw eich dyheadau a'ch amcanion?
10. Ble hoffech chi fod ymhen dwy flynedd?

## Meithrin Perthynas â'ch Mentorai

- Bydd treulio amser yn meithrin perthynas â'ch mentorai yn eich helpu chi i gael y gorau o'r berthynas fentora.
- Mae perthynas dda yn dod o rannu gwerthoedd a phrofiadau, ac weithiau o'r math o gyswllt hwnnw sy'n gallu bod yn anodd ei ddiffinio.
- Un arwydd bod yna berthynas dda wedi'i meithrin rhwng dau berson neu eu bod yn gyffyrddus â'i gilydd yw bod tôn eu lleisiau, iaith eu cyrff a'u symudiadau'n debyg.

## Gofynnwch i chi'ch hun:

- A yw osgo corff y ddau'n debyg?
- Ydyn nhw'n defnyddio symudiadau dwylo tebyg?
- Beth mae eu hwynebau yn ei ddweud wrthych – yn enwedig eu mynegiant?
- Ydi hwyliau'r ddau'n debyg?
- Pa mor debyg yw eu lleisiau o ran tôn a lefel?

## Rhwystrau

## Mae'r rhan fwyaf o rwystrau i fentora effeithiol yn deillio o:

- Broblemau personoliaeth.
- Hyfforddiant annigonol i'r mentor.
- Camddealltwriaeth o rôl y mentor.
- Y mentor neu'r mentorai'n anfodlon ynghylch y berthynas fentora.
- Disgwyliadau afrealistig.
- Dim ffiniau yn y berthynas fentora.
- Problemau rheoli amser.

## Heriau

## Dyma rai o'r heriau a allai wynebu eich mentai:

- Datblygiad personol.
- Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.
- Cyfathrebu'n effeithiol ag eraill.
- Rhyngrwyd/cyfryngau cymdeithasol.
- Rheoli straen.
- Cael gafael ar gyllid.
- Rheoli cydberthynas heriol.

Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n parchu cyfrinachedd eich gilydd. Cofiwch y dylech gadw unrhyw beth a drafodwch yn gyfrinachol a pheidio â sôn am y mater wrth rywun arall. Fodd bynnag, yn gyfreithiol, dylech roi gwybod i rywun arall am unrhyw ymddygiad troseddol neu achos posibl o aflonyddu neu fwlio.

## Pedwar peth i feddwl amdanynt:

1. **Pryderon.** Os oes gennych rai, siaradwch ag Arweinydd y Prosiect.
2. **Cyfrinachau.** Peidiwch ag addo cadw cyfrinach. Gwnewch hynny'n glir o'r dechrau a chofiwch ofyn i'ch mentorai a yw'n hi'n iawn i chi rannu gwybodaeth gyfrinachol gyda rhywun arall?

3. **Gwybodaeth.** Cadwch wybodaeth am eich mentorai (fel rhif ffôn) mewn lle diogel.
4. **Chi.** Mae cyfrinachedd yn gweithio'r ddwy ffordd. Byddwch yn ymwybodol o agweddau personol ar eich bywyd rydych chi'n hapus i'w rhannu gyda'r mentorai ac agweddau nad ydych am eu rhannu.

## Pennu amcanion a chynllunio ar gyfer gweithredu

Man cychwyn da yw pennu amcanion a llunio cynllun gweithredu. Bydd hyn yn eich cadw ar y trywydd iawn ac yn eich helpu i:

- Weld ble mae'ch mentorai angen cymorth.
- Cytuno ar amcanion i weithio tuag atynt.
- Asesu'ch cynnydd a dysgu i addasu os oes angen.

**Defnyddiwch y cynllun gweithredu yn atodiad tri i'ch helpu chi i bennu amcanion.**

## Model G-STAR

Techneg ddefnyddiol ar gyfer mentora sy'n gallu eich helpu i ddatblygu cynllun gweithredu. Defnyddiwch y model i holi'ch mentorai am fater penodol – yn aml, gall fod yn llwybr cyflym at yr atebion gwirioneddol y mae'r mentorai am eu cael.

### G (GOALS) Beth yw AMCANION eich mentorai?

- Beth yw eich amcanion ar gyfer trafodaeth heddiw?
- Beth fydd yn rhoi'r budd mwyaf i chi o sesiwn heddiw?
- Oes gennych chi reolaeth dros y mater hwn?
- Erbyn pryd mae angen cyflawni'r amcan hwn?

### S (SITUATION) Pa SEFYLLFA mae eich mentor yn ei hwynebu?

- Sut ydych chi'n teimlo am y sefyllfa?
- Sut allwch chi ddisgrifio'r sefyllfa?
- Beth wyddoch chi am y sefyllfa bresennol?
- Beth nad ydych chi'n ei wybod am y sefyllfa bresennol?

### T (THINKING) Sut mae'r mentorai'n MEDDWL ar hyn o bryd?

- Pa opsiynau ydych chi wedi'u hystyried ar gyfer y sefyllfa?
- Pa ragdybiaethau sylfaenol ydych chi'n eu gwneud?
- Sut fyddai pobl eraill yn datrys y broblem hon?
- Sut fyddwch chi'n mesur eich llwyddiant?

### **A** (ACTIONS) Pa GAMAU GWEITHREDU ydych chi'n eu hystyried?

- Beth sydd angen i chi ei wneud gyntaf?
- Erbyn pryd ydych chi angen gwneud hyn?
- Ym mha drefn fyddwch chi'n gwneud y tasgau hyn?
- Allwch chi feddwl am unrhyw beth allai darfu ar eich camau gweithredu?

### **R** (RESULTS) Pa GANLYNIADAU mae'n ei ddisgwyl?

- A yw'r canlyniadau'n realistig?
- Ydych chi wedi ystyried canlyniadau eraill?
- Pa gynlluniau wrth gefn allwch chi eu rhoi ar waith?
- Beth ddigwyddith os na fyddwch yn cyflawni'r canlyniadau hyn?

## Dwyn y Berthynas Fentora i Ben

### Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i ddwyn y berthynas fentora i ben yn llwyddiannus:

1. **Pennu dyddiad eich cyfarfod olaf.** Penderfynwch ar ddyddiad gyda'ch mentorai. Atgoffwch eich gilydd o'r dyddiad yn y cyfarfod olaf ond un er mwyn i chi allu paratoi ar ei gyfer.
2. **Dod o hyd i ffyrdd eraill o gynorthwyo'ch mentorai.** Er enghraifft, edrych ar ffyrdd y gallwch barhau i gefnogi dysgu eich mentorai.
3. **Dathlu'ch llwyddiant.** Edrychwch ar yr amcanion a bennwyd gennych yn eich cyfarfod cyntaf. Ystyriwch beth rydych chi a'ch mentorai wedi'i gyflawni yn ystod y broses a meddwl am yr elfennau y gallwch eu defnyddio yn eich perthynas fentora nesaf.
4. **Ffarwelio.** Gorffennwch y sesiwn ar nodyn cadarnhaol fel na fydd pethau'n lletchwith. Gallech siarad am beth wnaethoch chi ei fwynhau fwyaf, beth fyddwch chi'n ei gofio fwyaf neu'r pethau pwysicaf rydych chi'ch dau wedi'u dysgu.

Bydd y Rhaglen Mentora Amrywiaeth mewn Democratiaeth yn para am 12 mis tan fis Medi 2016. Ar ddiwedd y 12 mis bydd angen i chi drefnu cyfarfod terfynol gyda'ch mentorai er mwyn dod â'r berthynas fentora i ben yn foddhaol.

Bryd hynny, os ydych chi a'ch mentorai'n teimlo bod mwy i'w ennill o barhau â'r berthynas fentora, rhowch derfyn amser i chi'ch hunain – chwe mis er enghraifft, gan adolygu hyn ar ôl tri mis i sicrhau na fydd y berthynas yn parhau am gyfnod amhendant. Bydd hyn yn osgoi sefyllfa lle mae'r berthynas yn chwythu'i phlwc heb ddiweddglo boddhaol.

Mae'n bwysig gwybod pryd i 'ollwng gafael' fel y gall eich mentorai barhau i fod yn annibynnol a bod yn barod i redeg ei ymgyrch etholiadol ei hun. Cyfrifoldeb y mentorai fydd rhoi'r hyn mae wedi'i ddysgu ar waith. Er y bydd y ddau ohonoch yn debygol o ymwneud â'ch gilydd yn y dyfodol, dylai hynny fod ar sail fwy cyfartal.

# Atodiad Un

## Taflen Waith 1 – Taflen Baratoi'r Mentor

Bydd y cwestiynau isod yn eich galluogi i fyfyrio ar eich profiadau blaenorol a llwyddiant y bartneriaeth yn y dyfodol yn eich gwaith fel mentor.

1. Beth yn eich profiad blaenorol neu bresennol sydd wedi'ch paratoi chi ar gyfer eich gwaith fel mentor? (e.e. profiad fel cynghorydd, cadeirio cyfarfodydd, datblygiad staff a phersonol, rheoli, wedi cael eich mentora eich hun, ac ati)
2. Beth ydych chi wedi'i ddysgu o'r profiadau uchod a fydd yn eich paratoi chi ar gyfer eich gwaith fel mentor?
3. Sut ydych chi'n gweld eich hun yn cefnogi datblygiad eich mentorai?
4. Pa fathau o gymorth personol fyddwch chi'n gallu eu darparu?
5. Pa gymorth sydd ei angen arnoch chi, a fydd yn eich galluogi i gyflawni eich gwaith fel mentor? Sut mae darparu hyn?
6. Beth sy'n gwneud perthynas fentora lwyddiannus?
7. Beth fydd y mentorai'n ei gael o'r berthynas?
8. Beth fyddwch chi'n ei ddysgu o'r berthynas?
9. Pa anawsterau a chyfyngiadau fydd yn gysylltiedig â'r berthynas fentora? Sut mae datrys y rhain?
10. Faint o amser sydd ei angen ar gyfer y berthynas? Sut fyddwch chi'n dod o hyd i'r amser hwn?
11. Pa feddyliau a chwestiynau eraill sy'n gysylltiedig â'r cynllun mentora?

Mae'n bwysig gofyn cwestiynau sy'n eich galluogi i fyfyrio ac edrych ar faterion a allai effeithio ar y berthynas fentora. Maent yn galluogi'r mentor a'r mentorai i drafod o fewn y cam cysylltu cyntaf, i bennu canllawiau a ffiniau a sicrhau bod y berthynas yn parhau i ganolbwyntio ar yr hyn y dylai.

# Atodiad Dau

## Taflen Waith 2 – Cyfarfod Adolygu – taflen gofnodi

Bydd y daflen gofnodi hon yn eich helpu chi i edrych ar y berthynas fentora ac unrhyw feysydd eraill o ddiddordeb y mae'r mentorai am eu hystyried. Mae'n ffordd hawdd i gofnodi beth rydych chi'n gobeithio ei gyflawni, y camau gweithredu sydd eu hangen, y canlyniadau a'r cymorth angenrheidiol.

Dyddiad:

Mentor

Mentorai

Yn yr adolygiad mae'n fuddiol ystyried y berthynas wrth i'r bartneriaeth ddatblygu.

Bydd y berthynas yn newid wrth i'r gofynion newid.

### Efallai y byddai'n fuddiol ystyried y materion canlynol wrth gynnal yr adolygiad:

- Pa mor dda mae'r bartneriaeth yn gweithio?
- Beth sy'n gweithio'n dda?
- Beth os oes rhywbeth sydd ddim yn gweithio'n dda? Sut gellir datrys hyn?
- Pa gymorth ychwanegol, os o gwbl, sydd ei angen ar gyfer y mentor/mentorai?
- Beth mae'r ddwy ochr yn ei gael o'r bartneriaeth/berthynas?
- Pa gyfyngiadau neu anawsterau sy'n effeithio ar y berthynas?
- Sut gellir goresgyn y rhain?

**1. Trafodwch a chofnodwch unrhyw gynnydd a wnaed ers y cyfarfod diwethaf.**

**2. Trafodwch a chofnodwch unrhyw heriau/problemau a gafodd y mentorai a'r mentor.**

**3. Beth nesaf – trafodwch gymorth ychwanegol a meysydd sydd o ddiddordeb?**

**4. Camau gweithredu y cytunwyd arnynt rhwng nawr a'r cyfarfod nesaf.**

# Atodiad Tri

## Cynllun Gweithredu

| Nod | Sut byddwch chi'n cyflawni'r nod hwn? Pa gamau gweithredu fyddwch chi'n eu cymryd? | Pwy fydd yn eich helpu i gyflawni'r nod hwn? | Pa adnoddau sydd eu hangen? (amser, arian, cytundeb) | Beth yw'r cerrig milltir? | Pryd fyddwch chi'n cyrraedd y nod hwn (dyddiad penodol)? | Sut fyddwch chi'n gwybod eich bod chi wedi cyrraedd y nod? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |