



### Cysylltiadau a Chipolwg ar Yrfaoedd

## Canllawiau i Fyfyrrwyr

Mae mentora yn gyfnewid ddwy-ffordd, ddwyochrog. Mae Mentoriaid a Myfyrrwyr yn cyfrannu i sicrhau profiad mentora cynhyrchiol a gwobrwyol.

Isod ceir rhai canllawiau a allai fod yn ddefnyddiol cyn dechrau mentoriaeth.

Mae myfyrrwyr sy'n cymryd rhan yn y rhaglen yn deall bod mentoriaid yn weithwyr proffesiynol prysur sy'n gwirfoddoli eu hamser a'u profiad. Maent yn deall mai rôl y mentor yw ysbrydoli ac arwain, ac nid o reidrwydd helpu i drefnu cynlluniau gyrfaoel neu gynnig cyflogaeth.

### 1. Cwblhewch eich proffil.

Mae amser ac adnoddau'r mentoriaid yn gyfyngedig, ac efallai y bydd rhaid iddynt benderfynu pa ymgeiswyr o blith nifer i'w dewis gyntaf. Rhowch y cyfle gorau i gael eich dewis drwy gael proffil llawn, gan gynnwys eich diddordebau, dyheadau, a beth yr ydych yn ei astudio / wedi ei astudio. Mae rhoi wyneb i enw bob amser o gymorth, felly llwythwch lun i fyny hefyd.

### 2. Cysylltwch chi gyntaf.

*Nid yw'r cynllun eFentora yn paru myfyrrwyr â mentoriaid* – eich dewis chi yw gwneud cais mentora i unrhyw fentor(iaid) yr hoffech gysylltu â hwy. Er mwyn cynnal y berthynas fentora, cymerwch chi'r cam gyntaf a gofyn cwestiwn i'ch mentor, rhowch wybod iddynt am eich cefndir addysgol ac unrhyw ddiddordebau ac amcanion proffesiynol sydd gennych, gallwch hefyd ofyn iddynt am eu profiadau hwy. Mae'r mentor eisoes wedi egluro pa wasanaethau y maent yn hapus i'w cynnig felly peidiwch â bod ofn gofyn am un. Peidiwch â gofyn am wasanaeth nad ydynt wedi'i gynnig.

### 3. Byddwch yn sensitif i argaeledd eich Mentor.

Efallai fod gan eich mentor swydd feichus. Maent wedi gwirfoddoli i gymryd y cyfrifoldeb ychwanegol o fentora. Byddwch yn werthfawrogol o amser a buddsoddiad eich mentor; ymatebwch yn brydlon i gwestiynau a sylwadau eich mentor. Os nad oes gennych amser i ymateb yn llawn, anfonwch neges fer yn rhoi gwybod i'ch mentor y byddwch yn cysylltu pan y cewch gyfle.

### 4. Cymorth nid gwyrthiau.

Gallwch ddisgwyl lefel benodol o gymorth a chyngor gan fentor, ond ni all ef/hi ddatrys eich problemau ar eich rhan. Efallai mai'r rhinweddau mwyaf gwerthfawr y gall mentor eu cynnig yw cipolwg ar yrfa benodol a safbwynt gwrthrychol. Gall mentor roi sefyllfa mewn persbectif, cynnig adborth, bod yn glust i wrando ac adnabod eraill a allai fod o gymorth posibl. Efallai y byddant yn awgrymu gweithgareddau y gallwch gymryd rhan ynddynt neu ffyrdd y gallwch feddwl am yrfaeodd er mwyn cyflawni eich amcanion yn ogystal ag adnoddau a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

#### **5. Cyfathrebwch yn glir.**

Cysylltwch â'ch mentor os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os hoffech drafod rhywbeth. Nodwch eich anghenion a'u cyfathrebu'n glir i'ch mentor. Efallai y bydd yn ddefnyddiol canolbwyntio eich egni ar drefnu eich meddyliau a'ch pryderon cyn siarad â'ch mentor, er mwyn i'ch cyfathrebu fod yn fanwl a bod yr amser yn cael ei dreulio'n ddefnyddiol.

#### **6. Byddwch yn agored i sylwadau eich mentor.**

Mantais fawr o gael mentor yw nad ydynt yn ffrindiau, teulu na chyfoedion a gallant gynnig cyngor a chymorth gwrthrychol i chi. Byddwch yn barod i ddysgu pethau newydd, meithrin safbwynt arall a bod yn ymatebol i awgrymiadau a beirniadaeth adeiladol.

#### **7. Dilyn drwodd.**

Pan fyddwch yn penderfynu gweithredu ar awgrymiadau eich mentor, gwnewch hynny mewn ffordd brydlon ac yna adrodd yn ôl iddynt. Os ydych chi'n cael trafferth gweithredu ar yr awgrymiadau rhowch wybod i'ch mentor beth sy'n eich dal yn ôl ac efallai y gallant gynnig awgrymiadau i'ch helpu i oresgyn unrhyw rwystrau. Os ydych chi'n cadw'n dawel ni fydd eich mentor yn gallu eich helpu.

#### **8. Cofiwch mai chi sy'n gyfrifol am eich datblygiad.**

Chi sy'n gyfrifol am adnabod amcanion yn ogystal â chadw ffocws pendant a symud ymlaen.

#### **9. Gofynnwch am gyngor penodol.**

Ar eich sgiliau, syniadau, cynlluniau ac amcanion. Po fwyaf penodol ydych chi, yr hawsaf fydd hi i'ch mentor ymateb.

#### **10. Cofiwch ddweud diolch.**

Pan fyddwch wedi cyflawni popeth yr hoffech ei gyflawni mewn mentoriaeth benodol, cymerwch amser i ddiolch i'r mentor ac yna **dewch â'r berthynas i ben** drwy'r system eFentora fel bod y mentor ar gael i rywun arall.

I gael rhagor o wybodaeth am y cynllun eFentora, cysylltwch â [careers@aber.ac.uk](mailto:careers@aber.ac.uk)

Gallwch gofrestru/mewngofnodi yma: [www.aber.aluminate.net/](http://www.aber.aluminate.net/)