**DALEN MARCIAU – Deall rheoli straen yn y gweithle**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rhif y Ganolfan :** | |  | | **Enw'r Ganolfan :** | |  | | | |
| **Rhif Cofrestru'r Dysgwr :** | |  | | **Enw'r Dysgwr:** | |  | | | |
| **CYFARWYDDIADAU AR GYFER ASESU A DEFNYDDIO'R DDALEN MARCIAU**  Rhaid i'r asesu ddigwydd gan gyfeirio at y meini prawf asesu (MPA). Er mwyn pasio'r uned rhaid cwrdd â phob un o'r meini prawf asesu.  Bydd aseswyr fel arfer yn dyfarnu marciau am bob MPA ac yna’n troi'r cyfanswm yn ganran. Fodd bynnag, er mwyn gwneud pethau'n symlach, mae opsiwn i beidio â defnyddio'r marciau o gwbl a dim ond nodi 'Pasio' neu 'Gyfeirio' yn y blwch (isod ar y dde). Er mwyn pasio'r uned rhaid i bob MPA gael 'Llwyddo'.  **Lle mae marciau'n cael eu dyfarnu yn unol ag i ba raddau y mae tystiolaeth y dysgwr yn y cyflwyniad yn cwrdd â phob MPA, rhaid i bob un o'r MPA gael eu cwrdd, h.y. derbyn o leiaf hanner y marciau (e.e. o leiaf 10/20). Mae unrhyw MPA sy'n derbyn llai na'r isafswm yn arwain at gyfeirio'r cyflwyniad hwnnw yn awtomatig (beth bynnag yw'r marc cyffredinol a ddyfernir).**  Rhoddir disgrifwyr digonolrwydd fel canllaw. Os oes 20 marc ar gael ar gyfer MPA a bod y dystiolaeth yn y cyflwyniad yn ymdebygu i'r disgrifydd 'llwyddo', mae hynny'n golygu y dylai ddenu 10 marc allan o 20, os yw'n 'llwyddo'n dda' yna tua 15 allan o 20. Nid yw'r disgrifwyr yn hollgynhwysfawr, ac nid oes modd iddynt fod, gan fod llawer o ffyrdd y gall cyflwyniad ragori ar y gofynion neu syrthio'n brin ohonynt. | | | | | | | 1. **Mae'r dysgwr a enwir uchod yn cadarnhau dilysrwydd y cyflwyniad.** 2. **Mae ILM yn defnyddio cyflwyniadau dysgwyr - yn ddienw - ar gyfer safoni asesiadau. Drwy gyflwyno, rwy'n cytuno y gall ILM ddefnyddio'r sgript hon ar yr amod bod unrhyw wybodaeth allai fy adnabod i yn cael ei thynnu allan.**   **Fodd bynnag, os ydych chi'n amharod i ganiatáu i ILM ddefnyddio eich sgript, gallwch wrthod drwy dicio'r blwch: □** | | |
| **Canlyniad Dysgu / Adran 1:** Gwybod suti reoli straen yn y gweithle | | | | | | | | | |
| **Meini Prawf Asesu (MPA)** | **Disgrifwyr Digonolrwydd**  *[Safon nodweddiadol fyddai'n arwain at ganlyniad cyfeirio, llwyddo ffiniol neu lwyddo’n dda pe byddai'n cael ei ailadrodd ar draws y cyflwyniad cyfan]* | | | | | | | **Adborth yr aseswr ar y MPA** | |
| MPA 1.1  Archwilio achosion ac effaith straen yn y sefydliad | **Cyfeirio [tua 6/24]** | | **Llwyddo [12/24]** | | **Llwyddo’n dda [tua 18/24]** | | |  | |
| * Nid yw achosion ac effaith straen yn y sefydliad wedi'u harchwilio i nodi nodweddion cadarnhaol a negyddol, neu fel arall, maent yn anghywir * Dim ond achosion neu ddim ond effaith straen yn y sefydliad sydd wedi'i archwilio, ond nid y ddau * Archwiliwyd un achos a/neu effaith yn unig | | * Mae dau achos neu fwy a dwy effaith neu fwy sy'n deillio o straen yn y sefydliad wedi'u harchwilio'n gryno | | * Mae amrywiaeth o achosion ac amrywiaeth o effeithiau straen yn y sefydliad wedi'u harchwilio'n fanwl i nodi nodweddion cadarnhaol a negyddol yn llawn | | |
| / 24  (o leiaf 12) | Llwyddo neu Gyfeirio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MPA 1.2  Disgrifio symptomau straen ynddynt eu hunain ac eraill | **Cyfeirio [tua 5/20]** | | **Llwyddo [10/20]** | | **Llwyddo’n dda [tua 15/20]** | | **Adborth yr aseswr ar y MPA** | |
| * Ni roddir disgrifiad o symptomau straen ynddynt eu hunain a/neu eraill, neu fel arall, mae'n anghywir * Dim ond eu symptomau eu hunain neu ddim ond symptomau straen mewn eraill a ddisgrifir * Dim ond un symptom o straen ynddynt eu hunain neu eraill a ddisgrifir | | * Disgrifir dau neu fwy o symptomau straen ynddynt eu hunain ac eraill, ond efallai bod y disgrifiadau'n gyfyngedig | | * Disgrifir amrywiaeth o symptomau straen ynddynt eu hunain ac mewn eraill yn llawn * Mae'r gwahanol symptomau a ddisgrifir yn wahanol iawn | |  | |
| / 20  (o leiaf 10) | Llwyddo neu Gyfeirio |
| MPA 1.3  Esbonio techneg rheoli straen ymarferol | **Cyfeirio [tua 3/12]** | | **Llwyddo [6/12]** | | **Llwyddo’n dda [tua 9/12]** | | **Adborth yr aseswr ar y MPA** | |
| * Nid esbonnir techneg rheoli straen ymarferol neu mae'n annigonol neu'n anghywir * Mae'r dechneg rheoli straen a ddewisir yn amhriodol neu nid yw'n ddull cydnabyddedig | | * Esbonnir techneg rheoli straen briodol ac ymarferol, ond efallai bod diffyg manylion yn yr eglurhad | | * Esbonnir techneg rheoli straen briodol ac ymarferol yn llawn | |  | |
| / 12  (o leiaf 6) | Llwyddo neu Gyfeirio |
| **Sylwadau'r adran** (dewisol): | | | | **Sylwadau gwirio** (dewisol): | | | | |
| **Canlyniad Dysgu / Adran 2:** Deall sut i gefnogi unigolion yn y tîm a lleihau straen eraill | | | | | | | | |
| **Meini Prawf Asesu (MPA)** | **Disgrifwyr Digonolrwydd**  *[Safon nodweddiadol fyddai'n arwain at ganlyniad cyfeirio, llwyddo ffiniol neu lwyddo’n dda pe byddai'n cael ei ailadrodd ar draws y cyflwyniad cyfan]* | | | | | | **Adborth yr aseswr ar y MPA** | |
| MPA 2.1  Disgrifio cyfrifoldebau a gweithredoedd rheoli mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm | **Cyfeirio [tua 5/20]** | | **Llwyddo [10/20]** | | **Llwyddo’n dda [tua 15/20]** | |  | |
| * Ni roddir disgrifiad o gyfrifoldebau a/neu weithredoedd rheoli mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm, neu fel arall mae'n anghyflawn neu'n anghywir * Disgrifir cyfrifoldebau rheoli yn unig neu gamau gweithredu yn unig mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm * Disgrifir dim ond un cyfrifoldeb rheoli a/neu ddim ond un cam gweithredu mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm | | * Disgrifir dau neu fwy o gyfrifoldebau rheoli a dau neu fwy o gamau mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm, ond efallai bod y disgrifiadau'n gyfyngedig | | * Disgrifir yn llawn amrywiaeth o gyfrifoldebau rheoli ac amrywiaeth o gamau gweithredu mewn perthynas â straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn y tîm | |
| / 20  (o leiaf 10) | Llwyddo neu Gyfeirio |
| MPA 2.2  Esbonio sut a phryd i ddarparu cyngor, mentora neu gwnsela i gefnogi unigolion yn y gweithle | **Cyfeirio [tua 6/24]** | | **Llwyddo [12/24]** | | **Llwyddo’n dda [tua 18/24]** | | **Adborth yr aseswr ar y MPA** | |
| * Ni roddir esboniad o sut a phryd i ddarparu cyngor, mentora neu gwnsela i gefnogi unigolion yn y gweithle * Rhoddir esboniad o ddim ond sut neu ddim ond pryd i roi cyngor, mentora neu gwnsela i gefnogi unigolion yn y gweithle | | * Esbonnir sut a phryd i ddarparu cyngor, mentora neu gwnsela i gefnogi unigolion yn y gweithle, ond efallai bod yr esboniadau'n brin o fanylion * Mae'r esboniad yn ystyried darparu cyngor a mentora a chwnsela | | * Rhoddir esboniad manwl o sut a phryd i ddarparu cyngor, mentora neu gwnsela i gefnogi unigolion yn y gweithle * Mae'r esboniad yn ystyried darparu cyngor a mentora a chwnsela | |  | |
| / 24  (o leiaf 12) | Llwyddo neu Gyfeirio |
| **Sylwadau'r adran** (dewisol): | | | | **Sylwadau gwirio** (dewisol): | | | | |
|  | | | | | | **/ 100**  **CYFANSWM Y MARCIAU** | | |
| **Penderfyniad yr Aseswr** | | | | **Defnydd Sicrhau Ansawdd** | | | | |
| **Canlyniad** *(dilëwch fel sy'n berthnasol):* **LLWYDDO / CYFEIRIO** | | **Llofnod yr Aseswr:**  **Dyddiad:** | | **Canlyniad** *(dilëwch fel sy'n berthnasol):* **LLWYDDO / CYFEIRIO** | | | **Llofnod y SA:**  **Dyddiad gwiriad SA:** | |