Prifysgol Abertawe
Swansea University

Rhaglen Fentora Cynfyfyrwyr

Canllaw i'r Mentai

Croeso
Croeso i Raglen Fentora Cyn-fyfyrwyr Prifysgol Abertawe! Dyma'ch cyfle i gysylltu ag un o raddedigion profiadol Abertawe a all helpu i lywio a chefnogi eich taith yrfa. P'un a ydych chi'n chwilio am gyngor, yn archwilio llwybrau gyrfa, neu'n paratoi ar gyfer y farchnad swyddi, gall eich mentor fod o gymorth mawr i chi. Nod y canllaw hwn yw eich helpu i fanteisio i'r eithaf ar y rhaglen.

1. Beth yw Mentora?

Mae mentora'n berthynas gefnogol pan fo unigolyn mwy profiadol (y mentor) yn rhannu ei wybodaeth, ei graffter a'i brofiad i helpu rhywun arall (chi - y mentai) i ddatblygu'n bersonol ac yn broffesiynol. Mae mentora'n wahanol i hyfforddi, rheoli neu diwtora.

Wrth ei wraidd y mae cyd-barch, sgwrsio gonest a thwf personol. Ni fydd eich mentor yn gwneud y gwaith drosoch chi nac yn gwarantu swydd, ond gall gynnig cyngor a chymorth gwerthfawr a dealltwriaeth o ddiwydiant penodol i'ch helpu i gymryd y cam nesaf yn hyderus.

Drwy fod yn agored, yn ymrwymedig ac yn rhagweithiol, rydych chi'n rhoi cyfle gwych i chi'ch hun i lunio eich dyfodol. Gobeithiwn y bydd y profiad hwn yn wobrwyol, gan eich ysbrydoli a'ch grymuso.

2. Pwy sy'n Gallu Ymuno â'r Rhaglen?

Mae'r bobl ganlynol yn gymwys i gymryd rhan:

- **Israddedigion yn eu hail flwyddyn** sy'n archwilio interniaethau neu leoliadau gwaith.
- **Israddedigion yn eu trydedd flwyddyn neu'r flwyddyn olaf** sy'n paratoi ar gyfer rolau i raddedigion neu astudiaethau pellach.
- **Myfyrwyr Ôl-raddedig** sy'n astudio gyda ni ar ôl cwblhau eu gradd.
- **Cyn-fyfyrwyr ifanc** (o fewn 5 mlynedd ar ôl graddio) sy'n cymryd eu camau cynnar yn eu gyrfaoedd.

Daw mentoriaid o amrywiaeth eang o ddiwydiannau a chefndiroedd proffesiynol. Ein nod yw eich cysylltu â rhywun sy'n cydweddu â'ch nodau.

3. Buddion Cael Eich Mentora

Drwy gymryd rhan, gallwch:

- **Archwilio llwybrau gyrfa** a deall sut mae gwahanol rolau a diwydiannau'n gweithio.
- **Cael cymorth** gyda CV, ceisiadau a chyfweliadau.
- **Meithrin eich rhwydwaith proffesiynol** h.y. Proffil LinkedIn/gwelliannau
- **Magu hyder**, cyfeiriad a chymhelliant.
- **Dysgu gan rywun** sydd wedi bod lle'r ydych chi nawr.

4. Dechrau Arni

1. Cofrestru

Cofrestrwch gyda Cyswllt Prifysgol Abertawe a mewngofnodi. Gallwch gyflwyno cais yn ystod mis Tachwedd - pan fydd y broses wedi cau, byddwn yn ceisio eich paru â mentor.

2. Os cewch eich paru â Mentor

Byddwch yn cael eich cyflwyno i'ch mentor; dywedwch helô mewn neges gwrtais a chryno gan esbonio beth rydych yn gobeithio ei gyflawni. Cytunwch ar gyfarfod/sgwrs cychwynnol. Ystyriwch sut rydych chi'n gobeithio elwa - gwybodaeth am ddiwydiant, awgrymiadau am rwydweithio, help gyda cheisiadau. Hyd yn oed os na allwn eich paru â mentor yn y rhaglen hon, gallwch ddefnyddio Cyswllt Prifysgol Abertawe i ddod o hyd i fentor i'ch helpu y tu allan i'r rhaglen hon.

3. Cytuno ar ddisgwyliadau

Yn eich sgwrs gyntaf, dylech gytuno ar:

- Ddull cyfathrebu (Zoom, ffôn, e-bost, LinkedIn)
- Pa mor aml byddwch yn siarad (e.e. un sgwrs, sgyrsiau rheolaidd unwaith y mis, etc)
- Cyfrinachedd a ffiniau
- Hyd y berthynas (1-3 mis fel arfer).

5. Eich Cyfrifoldebau

Eich taith chi yw hon - disgwylir i chi:

- Fod yn **rhagweithiol**: cysylltu, trefnu cyfarfodydd a chymryd camau dilynol.
- Pennu **nodau** clir: gwybod beth rydych chi eisiau ei gyflawni o fentora.
- Paratoi **pwyntiau** a chwestiynau ar gyfer pob cyfarfod.
- **Parchu** amser a ffiniau eich mentor.
- Rhoi gwybod i'ch mentor os na fyddwch ar gael (e.e. arholiadau neu gyfnodau prysur).

6. Strwythuro eich Taith Fentora

Dyma ychydig o gerrig milltir i roi strwythur i'ch perthynas fentora - ond mae croeso i chi archwilio eich cerrig milltir eich hun hefyd yn eich sgwrs gychwynnol:

- **Carreg filltir 1:** Cyflwyno eich hun a rhannu eich CV. Trafod cynlluniau a'r dulliau cyfarfod sydd orau gan y ddau ohonoch.
- **Carreg filltir 2:** Trafod eich cryfderau, eich gwerthoedd a'ch meysydd i'w datblygu (defnyddiwch ddadansoddiad SWOT).
- **Carreg filltir 3:** Adolygu eich proffil LinkedIn, trafod rhwydweithio a digwyddiadau ac archwilio taith fentora eich mentor.
- **Carreg filltir 4:** Cyflwyno CV wedi'i ddiweddaru am adborth.
- **Carreg filltir 5:** Dysgu sut i nodi cyfleoedd am swydd a theilwra eich disgwyliadau.
- **Carreg filltir 6:** Ysgrifennu datganiad personol a chael ffug gyfweliad gyda'ch mentor.

7. Manteisio i'r eithaf ar fentora

Defnyddiwch bob cyfarfod yn bwrpasol. Dewch â rhestr o gwestiynau neu bynciau megis:

- Pa sgiliau sy'n hanfodol yn eich diwydiant?
- Sut cawsoch chi eich rôl bresennol?
- Pa gamgymeriadau dylwn i eu hosgoi yn gynnar yn fy ngyrfa?
- Pa gyrff neu rwydweithiau proffesiynol dylwn i ymuno â nhw?

Myfyriwch rhwng sesiynau: beth gwnaethoch chi ei ddysgu, pa gamau gweithredu byddwch chi'n eu cymryd?

8. Adnoddau gallwch eu defnyddio

Mae Prifysgol Abertawe'n cynnig amrywiaeth o offer i'ch helpu i baratoi:

- Cwrs Datblygu Gyrfa (16 uned ar lunio CV, cyfweliadau, rhwydweithio)
- Offer CV AI a chyfweliadau
- Cymorth i fyfyrwyr rhyngwladol
- Cymorth ar gyfer grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol

9. Hygyrchedd a Chynwysoldeb

Rydym am i'r rhaglen hon fod yn gynhwysol i bob myfyriwr. Nid oes angen i chi ddatgelu gwybodaeth bersonol, ond fe'ch anogir i roi gwybod i'ch mentor sut gall eich cefnogi orau. Bydd cyfathrebu agored yn helpu i sicrhau perthynas gyfforddus ac effeithiol.

10. Gorffen eich Perthynas Fentora

Tua diwedd y rhaglen:

- Trefnwch gyfarfod olaf i fyfyrio ar eich cynnydd.
- Dylech ddiolch i'ch mentor a rhoi adborth.
- Penderfynwch a fyddwch yn cadw mewn cysylltiad pan ddaw'r mentora ffurfiol i ben.

Os oes angen i chi orffen y berthynas yn gynnar (er enghraifft, os bydd eich amgylchiadau'n newid), rhowch wybod i'ch mentor a'r tîm cyn-fyfyrwyr drwy e-bostio e.l.ryland@abertawe.ac.uk

11. Adborth a Chymorth

Rydym am sicrhau bod y rhaglen yn gweithio i chi. A wnewch chi gwblhau'r arolwg diwedd rhaglen a rhannu eich adborth.

Gallwch gysylltu â ni hefyd:

- Os nad ydych yn clywed gan eich mentor
- Os bydd gennych broblem neu os oes angen help arnoch i gwblhau'r broses
- Os hoffech chi gael cymorth neu adnoddau ychwanegol