Prifysgol Abertawe
Swansea University

Rhaglen Fentora Cynfyfyrwyr

Canllaw'r Mentor

Croeso
Diolch am wirfoddoli fel mentor gyda Rhaglen Fentora Cyn-fyfyrwyr Prifysgol Abertawe. Mae eich cefnogaeth yn gyfraniad hollbwysig at helpu ein myfyrwyr a'n cyn-fyfyrwyr ifanc i gyflawni eu nodau gyrfa, gan gryfhau eu cysylltiad â'r Brifysgol. Os hwn yw'ch profiad cyntaf o fentora neu os oes gennych flynyddoedd o brofiad, mae'r canllaw hwn wedi'i gynllunio i'ch cefnogi drwy eich taith fentora.

1. Beth yw Mentora?

Mae mentora yn berthynas gydweithredol lle mae unigolyn mwy profiadol yn cefnogi rhywun wrth iddo fynd i'r afael â heriau gyrfa a datblygiad personol. Yn ei hanfod, mae mentora yn ymwneud â rhannu gwybodaeth, cynnig arweiniad, gwrando'n astud, a gofyn cwestiynau i helpu mentai i dyfu'n broffesiynol.

Mae mentora yn wahanol i hyfforddi neu reoli - yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd, mae'n ymwneud yn fwy â thynnu ar eich profiadau chi i gefnogi taith rhywun arall.

2. Amcanion y Rhaglen

Mae dau brif nod gan y rhaglen fentora:

- Cefnogi myfyrwyr a graddedigion diweddar (cyn-fyfyrwyr ifanc) i fod yn fwy parod am yrfa ac yn hyderus.
- Cynnig cyfleoedd gwirfoddoli ystyrlon i gyn-fyfyrwyr sy'n cyfrannu at ddatblygiad myfyrwyr ac yn meithrin cysylltiad gydol oes â'r Brifysgol.

3. Pwy byddwch yn ei fentora?

Byddwch yn mentora:

- **Myfyrwyr israddedig ac ôl-raddedig** – sydd yn aml yn archwilio lleoliadau gwaith, interniaethau neu'n paratoi ar gyfer byd gwaith.
- **Cyn-fyfyrwyr ifanc (o fewn pum mlynedd ar ôl graddio)** – fel arfer yng nghamau cynnar eu gyrfaoedd neu'n awyddus i ddatblygu.

- Bydd pob mentai ar wahanol gam yn ei daith a gall ei nodau amrywio, o feithrin rhwydwaith proffesiynol i ddatblygu ei CV neu baratoi ar gyfer cyfweliadau.

4. Dechrau Arni

- Bydd menteion yn cael eu dyrannu i chi drwy Cyswllt Prifysgol Abertawe.
- Pan fyddwch wedi'ch cysylltu â'ch mentai, trafodwch a fydd y mentora yn rhyngweithiad un tro neu'n gytundeb hirach (**awgrymir 1-3 mis**).
- Cytunwch ar y **dulliau cyfathrebu** sydd orau gan y ddau barti (Zoom, ffôn, e-bost) a **chyfrinachedd**.
- Eich mentai sy'n gyfrifol am arwain y berthynas: trefnu cyfarfodydd, gosod agendâu a diffinio nodau.

5. Eich Rôl fel Mentor

Fel mentor, byddwch yn:

- Gwrando'n astud a heb farn.
- Rhannu eich profiadau proffesiynol mewn modd gonest ac adeiladol.
- Annog hunan-fyfyrio a meddwl yn feirniadol.
- Cynnig cyngor ar CVs, ceisiadau, paratoi am gyfweliad, ac ymdopi â newidiadau mewn gyrfa.
- Gofyn cwestiynau penagored i helpu menteion i feddwl yn fwy eglur (gweler y cwestiynau enghreifftiol isod).
- Helpu menteion i nodi cryfderau a meysydd i'w datblygu, gan ddefnyddio adnoddau fel dadansoddiad SWOT neu'r model CLEAR.

Nid oes disgwyl i chi gynnig interniaethau, swyddi, neu gwnsela personol - ond gallwch awgrymu cysylltiadau neu adnoddau defnyddiol lle bo'n briodol.

6. Strwythur Cyfarfodydd a Cherrig Milltir

Awgrymwn fod mentoriaid yn neilltuo **1 awr bob mis** tra bydd y berthynas yn para. Gallwch ddewis dilyn y pynciau hyn ar sail cerrig milltir i roi strwythur i'ch cyfarfodydd, ond mae croeso i chi archwilio cerrig milltir hefyd yn ystod eich sgwrs gychwynnol:

Carreg filltir 1: Cyflwyniadau ac adolygu CV
Carreg filltir 2: Nodi cryfderau, gwerthoedd a meysydd i'w datblygu
Carreg filltir 3: Cyngor ar rwydweithio ac adolygu proffil LinkedIn
Carreg filltir 4: Mireinio CV ac adborth
Carreg filltir 5: Deall manylebau swyddi, ceisiadau a sgiliau trosglwyddadwy
Carreg filltir 6: Adolygu datganiad personol a ffug gyfweliadau
Cyfarfod Olaf: Myfyrio ac adborth

7. Enghreifftiau o Gwestiynau i'w Gofyn i'ch Mentai

- Sut rydych chi'n gobeithio elwa o fentora?
- Beth yw eich angen mwyaf am gymorth ar hyn o bryd?
- Beth yw'r heriau mwyaf rydych chi wedi'u hwynebu? Chwilio am swydd neu gynllunio eich gyrfa?
- Beth rydych chi'n rhagweld y byddwch yn ei wneud dros y tair blynedd nesaf?
- Beth rydych chi'n meddwl y gallwch ei gyflawni'n realistig erbyn ein cyfarfod nesaf?
- Beth sy'n gweithio'n dda i chi hyd yn hyn yn eich bywyd academaidd neu broffesiynol?

Prifysgol Abertawe
Swansea University

Rhaglen Fentora Cynfyfyrwyr

8. Hygyrchedd a Chynwysoldeb

Bydd rhai menteion yn wynebu rhwystrau ychwanegol - anableddau, anawsterau iaith neu gynrychiolaeth annigonol yn y maes maen nhw wedi'i ddewis. Byddwch yn ystyriol ac yn gynhwysol:

- Gadewch i'r menteion ddewis y dull cyfathrebu sydd orau ganddynt.
- Byddwch yn amyneddgar gyda Saesneg ysgrifenedig - efallai fod dyslecsia gan rai pobl neu efallai eu bod yn siarad Saesneg fel ail iaith.
- Dewiswch leoliadau neu blatfformau hygyrch ar gyfer cyfarfodydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

9. Ffiniau a Chyfrinachedd

- Cadwch drafodaethau'n broffesiynol ac yn gyfrinachol.
- Parchwch breifatrwydd eich mentai ac unrhyw bynciau nad yw am eu trafod.
- Peidiwch â chynnig barn neu ddealltwriaeth bersonol oni bai bod hyn yng nghyd-destun eich profiad proffesiynol.
- Peidiwch â chysylltu â menteion y tu allan i oriau swyddfa oni bai eich bod wedi cytuno ar hyn ymlaen llaw.

10. Gorffen y Berthynas

Ar ddiwedd y cyfnod mentora (neu yn gynt, os oes angen), dylai eich mentai drefnu cyfarfod olaf i:

- Fyfyrio ar gynnydd.
- Trafod pwyntiau dysgu allweddol.
- Diolch i chi am eich amser a'ch cefnogaeth.

Os oes angen i chi orffen y berthynas yn gynnar, rhowch wybod i'ch mentai ac e-bostiwch: e.l.ryland@abertawe.ac.uk

11. Adborth a Gwerthuso

Mae eich adborth yn ein helpu i wella. Byddwch yn cael eich gwahodd i gwblhau arolwg gwerthuso byr ar ddiwedd y rhaglen. Rydym hefyd yn croesawu awgrymiadau unrhyw bryd - anfonwch eich sylwadau neu'ch profiadau i e.l.ryland@abertawe.ac.uk

12. Adnoddau a Chymorth

Gall menteion elwa o'r adnoddau canlynol gan Brifysgol Abertawe:

- Cwrs Datblygu Gyrfa (16 modiwl ar-lein)
- Gwiriwr CV AI a fideo sy'n efelychu cyfweliad
- Cymorth ar gyfer myfyrwyr rhyngwladol ac sydd wedi'u tangynrychioli.

Os oes angen cymorth ychwanegol ar eich mentai y tu hwnt i gyngor ar yrfaoedd (e.e. pryderon lles neu academaidd), cyfeiriwch eich mentai at wasanaethau cymorth y Brifysgol neu rhowch wybod i'r tîm cyn-fyfyrwyr.

Diolch

Drwy ddod yn fentor, rydych yn gwneud cyfraniad hollbwysig at lunio gyrfaoedd myfyrwyr a graddedigion ifanc Abertawe yn y dyfodol. Rydych chi hefyd yn cryfhau cymuned cyn-fyfyrwyr y Brifysgol ac yn ein helpu feithrin diwylliant o gydweithredu, llwyddiant a chysylltiad gydol oes. Rydym yn falch o'ch croesawu i rwydwaith mentora Abertawe.