

## Cyngor cyfrinachol am ddim. Pwy bynnag ydych chi.

Rydyn ni'n helpu pobl i oresgyn eu problemau ac yn ymgyrchu ar faterion pwysig pan fydd angen i'w lleisiau gael eu clywed.

Rydyn ni'n gwerthfawrogi amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu ac aflonyddu.

Rydyn ni yma i bawb.



© Cyngor Ar Bopeth Hydref 2015

Cyngor Ar Bopeth yw enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol y Canolfannau Cyngor Ar Bopeth.

Rhif cofrestru'r elusen 279057

[citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

## Canfod atebion yn y gwaith: deg awgrym defnyddiol



cyngor ar  
bopeth



Co-funded  
by the  
European Union

# Gall yr awgrymiadau hyn eich helpu i ddod o hyd i ateb i ddatrys mater neu broblem gyda'ch cyflogwr.

**1. A ydych chi'n gwybod beth rydych chi ei eisiau?** Os ydych chi eisiau trafod mater gyda'ch cyflogwr, meddyliwch yn ofalus am yr hyn yr hoffech ei gyflawni. A ydych chi eisiau newid sut mae rhywbeth yn cael ei wneud, neu am gael ymddiheuriad? Gall meddwl am hyn eich helpu i benderfynu beth yw'r cam gorau i'w gymryd.

**2. Beth ddigwyddodd, a phryd?** Gwnewch nodyn o'r prif ddigwyddiadau, cyfarfodydd, llythyrau neu negeseuon e-bost, yn y drefn maent wedi digwydd. Bydd llinell amser yn eich helpu i weld sut y digwyddodd y digwyddiadau, a bydd yn ddefnyddiol iawn os bydd angen cyngor arnoch.

**3. Siaradwch â neu ysgrifennwch at yr unigolyn cywir.** Pwy all wneud y penderfyniad sydd ei angen arnoch? Gall yr unigolyn hwn fod yn rheolwr llinell, eu pennaeth

hwy, neu rywun yn eich adran Adnoddau Dynol, neu weithiau bob un ohonynt. Os ydych chi'n anfon llythyr, gall helpu os byddwch yn ei ddarllen yn uchel yn gyntaf. Sut fyddai'n swnio i chi os mai chi fyddai'r person fyddai'n ei gael?

**4. Canolbwyntio ar y ffeithiau.** Eglurwch eich safbwynt, ond canolbwyntiwch ar y ffeithiau a cheisiwch osgoi sylwadau personol neu feirniadol am bobl eraill. Canolbwyntiwch ar yr hyn sydd wedi'i ddweud neu ei wneud.

**5. Byddwch mor bositif ag y gallwch.** Rydych yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus os gallwch fod yn bositif ac adeiladol. Beth allwch chi ei gynnig i'ch cyflogwr a'u busnes a fydd yn helpu i'w perswadio i gytuno â chi? Dangoswch eich cryfderau (ee eich sgiliau, eich profiad, eich hyblygrwydd ac yn y blaen).

**6. Paratowch.** Pwy fydd eich rhwydwaith cymorth (teulu neu ffrindiau) a all eich helpu yn ystod unrhyw adegau anodd? Os ydych chi'n meddwl bod gennych broblem tra'r ydych i ffwrdd o'r gwaith, gwnewch yn siŵr bod eich contract a'r drefn gwyno wrth law gennych.

**7. A yw hon yn sefyllfa dyngedfennol?** Ynteu a fyddwch yn barod i ddal ati i weithio os na chewch bopeth rydych ei eisiau? Os ydych chi'n gwybod eich bod am aros yn eich swydd beth bynnag fydd yn digwydd, gall meddwl am hynny eich helpu i benderfynu i ba raddau yr ydych yn barod i bwyso am rywbeth.

**8. Y prawf 'yn ôl i'r dyfodol'.** Cymerwch funud i feddwl sut y byddwch yn teimlo am eich gweithredoedd ac unrhyw benderfyniad y mae angen i chi ei wneud ymhen chwe mis. A fyddwch chi'n dal yn fodlon eich bod wedi gwneud y dewis cywir?

**9. Gwybod beth yw eich hawliau.** Os ydych chi'n cael eich trin yn annheg ac os yw hynny'n digwydd oherwydd pwy ydych chi, mi allai fod yn anghyfreithlon. Mae ein gwefan Cyngor ar Bopeth yn cynnwys llawer o wybodaeth

i'ch helpu os ydych chi'n profi gwahaniaethu yn y gwaith a'r hyn y gallwch ei wneud yn ei gylch. [bit.ly/IsItDiscrimination](http://bit.ly/IsItDiscrimination) [bit.ly/WhatToDoAboutDiscrimination](http://bit.ly/WhatToDoAboutDiscrimination)

**10. Cadwch lygad ar yr amser.** Mae terfynau amser caeth yn weithredol os byddwch yn gwneud hawliadau yn y Tribiwnlys Cyflogaeth. Gwiriwch eich terfynau amser yn ofalus, a gofynnwch am gyngor os ydych chi'n ansicr. Cewch gyngor gan eich Cyngor ar Bopeth lleol, gan EASS, ac efallai y gallwch hefyd gael cymorth cyfreithiol i helpu gyda hawliau mewn achos o wahaniaethu.

Dolenni a gwefannau defnyddiol eraill sy'n rhoi rhagor o wybodaeth:

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol:  
[equalityhumanrights.com](http://equalityhumanrights.com)  
ACAS: [acas.org.uk/helpline](http://acas.org.uk/helpline)  
Maternity Action:  
[maternityaction.org.uk/wp](http://maternityaction.org.uk/wp)  
Working Families:  
[workingfamilies.org.uk](http://workingfamilies.org.uk)  
Mind: [mind.org.uk](http://mind.org.uk)  
Stonewall: [stonewall.org.uk](http://stonewall.org.uk)  
Scope: [scope.org.uk](http://scope.org.uk)  
Y Gwasanaeth Cymorth a Chyngor Cydraddoldeb:  
[equalityadvisoryservice.com](http://equalityadvisoryservice.com)