

Canllaw 10-Pwynt ar gyfer

# Goroesi Colli Eich Swydd



[www.nujtrainingwales.org](http://www.nujtrainingwales.org)

By David Thomas

## Cyflwyniad

Gall colli eich swydd heb fod bai arnoch chi fod yn galed. Ond mae colli eich swydd yn nodi dechrau cam nesaf eich bywyd, yn hytrach na bod yn ddiwedd rhywbeth.

Bydd y canllaw hwn yn eich cynorthwyo i ddelio â'r broses, canfod cymorth a chanolbwyntio ar lywio eich dyfodol. Bydd hefyd yn eich arwain tuag at gymorth sydd wedi'i anelu'n benodol at bobl sy'n byw ac yn gweithio yng Nghymru.

Byddaf yn tynnu ar fy mhrofiad i fy hunan o golli fy swydd (ddwywaith!) a phrofiadau'r bobl rwyf wedi cwrdd â nhw yn ystod y 15 mlynedd rwyf wedi bod yn rhedeg Beyond Redundance a chysiau hyfforddi ar weithio'n llawrydd ar gyfer pobl greadigol.

## 1. Cyn ichi adael

Mae pobl yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd pan fyddant yn clywed bod eu swydd yn dod i ben. Mae rhai yn flin neu wedi'u brifo. Mae eraill yn teimlo rhyddhad.

Pa un a ydych yn ei groesawu ai peidio, mae'r broses bron bob tro yn peri straen, oherwydd mae ysgogiadau diswyddo yn nwylo rhywun arall. Mae eich pennaeth wedi gwneud y penderfyniad, ac mae'r adran Adnoddau Dynol yn ei brosesu.

Ond cofiwch ei bod yn bosibl y bydd eich cyflogwr yn gallu eich cynorthwyo mewn dwy ffordd bwysig:

### 1. Mae ganddynt ddyletswyddau statudol mewn perthynas â chi

Mae cyfreithiau ynghylch sut y mae diswyddiadau'n cael eu rheoli. Mae hawl gennych chi gael cadarnhad ysgrifenedig, a dylai fod hawl gennych chi gael tâl dileu swydd os ydych wedi gweithio iddynt am fwy na dwy flynedd. Gallwch wirio'r

hawliau hyn gan ddefnyddio'r dolenni isod a gyda'ch undeb.

### 2. Gofynnwch iddynt am ailhyfforddi neu gymorth arall

Er nad yw'n orfodol, bydd gan rai cyflogwyr gronfa hyfforddi i gynorthwyo i roi sgiliau newydd ichi ac i esmwytho'r ergyd os yw eich swydd wedi dod i ben. Weithiau, nid yw'r gefnogaeth yn costio unrhyw beth. Er enghraifft, mae'n bosibl y gallech gysgodi mewn adran neu swydd arall fel ffordd o ddysgu rhywbeth newydd cyn ichi adael. Mae'n bosibl y bydd pennaeth ystyriol yn gallu hwyluso hyn.

Gofynnwch am y math hwn o gefnogaeth mor gynnar â phosibl, ac yn bendant cyn ichi adael.

Yn fwyaf pwysig, peidiwch ag eistedd o gwmpas yn cwyno. Ni fydd hynny'n helpu lefelau'r straen a deimlwch chi, ond hefyd nid yw'n ddeniadol iawn. Mae'n bosibl y byddwch chi eisiau gweithio gyda rhai o'r bobl hyn yn y dyfodol, efallai mewn capasiti llawrydd. Peidiwch â llosgi'r pontydd hynny.

## I ganfod mwy:

[www.acas.org.uk/your-rights-during-redundancy](http://www.acas.org.uk/your-rights-during-redundancy)  
[www.gov.uk/calculate-your-redundancy-pay](http://www.gov.uk/calculate-your-redundancy-pay)

## 2. Ffynonellau o gefnogaeth a hyfforddiant

Os ydych yn byw yng Nghymru, byddwch yn gallu cael mynediad at gymorth os ydych yn colli eich swydd gan Lywodraeth Cymru o dan faner Cymru'n Gweithio Gyrfa Cymru. Mae hyn yn cynnwys:

- cyngor gyrfaol
- cymorth gyda llunio CV a cheisio am swyddi
- cyllid ar gyfer ailsgilio o dan y rhaglen ReAct

Y cam cyntaf ar gyfer cael mynediad at y rhan fwyaf o'r cymorth hwn fydd cysylltu â chynghorydd gyrfaedd drwy Gyrfa Cymru. Mae'r rhaglen ReAct yn arbennig o ddefnyddiol os oes sgiliau ar goll gennych chi. Gall ddarparu £1,500 ar gyfer cyrsiau hyfforddi perthnasol, yn ogystal â chymorth ychwanegol ar gyfer teithio os oes angen.

Mae'n bosibl mai dewis arall fyddai meithrin sgiliau ac ennill cymwysterau penodol gyda Chyfrif Dysgu Personol. Mae hyn yn eich galluogi i ddilyn cyrsiau rhan amser drwy golegau ledled Cymru.

Ceir cyfoeth o awgrymiadau a gwybodaeth ar wefannau **Gyrfa Cymru** a **Cymru'n Gweithio**.

Peidiwch ag anghofio defnyddio'r adnoddau a ddarperir gan Hyfforddiant NUJ Cymru ac undebau eraill.

Eu rôl yw cefnogi eu haelodau ac maent yn cynnal cyfleoedd hyfforddi a rhwydweithio rheolaidd.

### Find out more:

<https://gyrfacymru.llyw.cymru/cael-swydd>  
<https://gyrfacymru.llyw.cymru/cynllunio-eich-gyrfa/opsiynau-ar-ol-colli-swydd>  
<https://gyrfacymru.llyw.cymru/cyrsiau-a-hyfforddiant/cyllido-eich-astudiaethau/cyllid-react>  
<https://cymrungweithio.llyw.cymru/sut-y-gallwn-ni-helpu/cyngor-ynglyn-a-gwaith>  
<https://cymrungweithio.llyw.cymru/cyfrif-dysgu-personol>  
[www.nujtrainingwales.org/cy/](http://www.nujtrainingwales.org/cy/)

### 3. Ailddarganfod eich sgiliau

Cofiwch mai'r swydd sydd wedi dod i ben, ac nid y chi. Rydych yn gasgliad gwerthfawr o sgiliau, ac mae'r sgiliau hynny'n mynd gyda chi i'ch swydd nesaf.

Mae nifer o bobl yn diffinio eu hunain drwy eu cyflogaeth. Er enghraifft, mae'n bosibl mai'r ateb i'r cwestiwn "beth ydych chi'n ei wneud" yw "Rwy'n gweithio yn y BBC". Mae hyn yn peri problemau os yw eich cyflogaeth yn dod i ben, oherwydd nid ydych chi'n gwybod sut i ddisgrifio eich hunain i eraill.

Mae'n llawer gwell diffinio eich hunan drwy eich sgiliau a'ch arbenigedd. Nid yw'r rhain yn newid a byddant yn rhoi ymdeimlad o barhad ichi.

Mae'n bosibl y bydd hyn yn golygu y bydd yn rhaid ichi ailgysylltu â beth yw eich sgiliau chi mewn gwirionedd. Mae nifer o bobl yn colli golwg ar eu hystod o sgiliau.

Cymerwch ychydig o amser i wneud rhestr o'ch holl sgiliau, nid y swyddi yn unig. Meddyliwch am ba sgiliau y bu'n rhaid ichi eu datblygu ar gyfer pob swydd neu rôl a gawsoch chi erioed. Dylech gynnwys y sgiliau 'meddal' (neu 'drosglwyddadwy'), fel gweithio mewn tîm neu bod yn drefnus iawn.

Peidiwch â hepgor dim. Mae gallu gyrru car neu siarad iaith arall yn gallu eich rhoi o flaen pobl eraill.

Mae hyn yn anodd ichi ei wneud ar eich pen eich hunan. Mae'n bosibl y gallai cydweithiwr

sy'n eich adnabod yn dda helpu. Hyd yn oed yn well na hynny, gofynnwch am gyngor gan arbenigwr ar lunio CV a fydd yn gallu eich cynorthwyo chi i weld eich hunain yn eich cyfanrwydd ac amlygu'r pethau rydych chi wedi'u methu.

### 4. Edrychwch am bethau y gallwch chi eu rheoli

Mae'n bwysig cymryd rheolaeth o'r sefyllfa yn gyflym ac osgoi teimlo fel dioddefwr.

Os gallwch chi, cymerwch seibiant y diwrnod ar ôl ichi adael eich swydd. Cliriwch eich meddwl, cerddwch i'r parc, nofiwch yn y môr, chwaraewch gerddoriaeth, ymgollwch eich hunan mewn llyfr gwyb - beth bynnag sy'n helpu i gymryd eich meddwl chi oddi ar y swydd ac ymgysylltu â rhannau eraill eich bywyd.

Mae hyn yn eich helpu i ganfod persbectif.

Canfyddwch ffyrdd o siarad amdanoch chi eich hun sy'n edrych i'r dyfodol ac yn obeithiol. Os bydd rhywun yn dweud "beth wyt ti'n ei wneud y dyddiau yma", peidiwch â dweud "Rwyf wedi colli fy swydd". Yn lle hynny, rhowch eich hunan yn sedd y gyrrwr. Defnyddiwch ymadroddion fel.

*"Rwy'n cymryd seibiant cyn fy swydd nesaf i."*

*"Rwy'n cynllunio fy musnes newydd."*

*"Rwy'n ailhyfforddi."*

*"Rwy'n edrych am rôl newydd fel..."*

### Find out more:

<https://gyrfacymru.llyw.cymru/cynllunio-eich-gyrfa/opsiynau-ar-ol-colli-swydd>

Yn fwy na dim, helpwch bobl i ddeall eich bod yn cymryd camau i lywio eich dyfodol chi eich hunan. Bydd hyn yn eich cadw'n bositif.

Mae'n bosibl y bydd eich ffrindiau a'ch teulu yn poeni amdanoch os ydynt yn clywed eich bod yn mynd drwy'r broses o golli eich swydd. Siaradwch â nhw am eich cynlluniau. Rhowch sicrwydd iddynt. Gofynnwch iddynt am gyngor. Ond peidiwch â chael eich digalonni gan eu hymateb. Mae pawb yn delio â'r math hwn o sefyllfa mewn gwahanol ffyrdd.

## 5. Eich dyfodol chi yw - felly cymerwch eich amser

Gall y broses o golli swydd fod yn gyfle gwych i ystyried i ba gyfeiriad y gallai eich gyrfa fynd. Mae nifer o bobl yn sôn am golli swydd wrth edrych yn ôl fel 'cic i fyny'r pen-ôl' i roi tro ar rywbeth y maent wedi bod yn meddwl amdano am sbel.

Peidiwch â rhuthro i mewn i rywbeth sy'n dyblygu'r hyn y buoch chi'n ei wneud yn eich swydd flaenorol. Cymerwch amser i feddwl am gyfleoedd eraill. Gallai'r rhain gynnwys:

1. rôl wahanol
2. symud i dref wahanol
3. ailhyfforddi mewn diwydiant arall
4. sefydlu eich hunan fel person hunangyflogedig
5. teithio'r byd (pan ganiateir hynny)

Gall deimlo fel proses unig, ond mae'n dda siarad drwy'r opsiynau gyda phobl eraill, yn enwedig os ydynt wedi bod drwy'r broses o golli

swydd yn y gorffennol. Gall gwrandao ar storïau pobl eraill roi syniadau ichi a dangos ichi nad oes un ateb yn unig.

## 6. Trefnwch eich cynllun i chwilio am swydd fel ymgyrch milwrol

Mae chwilio am swydd yn swydd yn ei hunan.

Dewch o hyd i le yn eich cartref a all fod yn bencadlys i'ch ymgyrch. Trefnwch eich ceisiadau am swyddi mewn ffolderi. Rhowch drefn ar eich CV a'ch proffiliau.

Peidiwch ag anghofio gwirio eich tudalennau ar y cyfryngau cymdeithasol. Os ydych yn gwneud cais am swydd, cymerwch yn ganiataol y byddant yn edrych amdanoch ar Google, LinkedIn, Facebook, Twitter neu Instagram. Dilêwch unrhyw beth sy'n ddadleuol neu'n chwithig.

Neilltuwch amseroedd o'r dydd neu'r wythnos ar gyfer chwilio am swyddi a gweithgareddau cysylltiedig fel ymchwil neu ailhyfforddi. Cadwch y rhain ar wahân i rannau eraill eich bywyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi "seibiant" i chi eich hunan o'r gwaith o chwilio am swydd.

### Dyma rai awgrymiadau defnyddiol eraill:

- Cadwch eich presenoldeb personol ar y cyfryngau cymdeithasol ar wahân i'ch persona proffesiynol ar-lein.
- Defnyddiwch gyfeiriad e-bost sy'n edrych yn broffesiynol ar gyfer cysylltiadau sy'n ymwneud â'r gwaith a'ch CV. Defnyddiwch eich hen gyfeiriad Hotmail ar gyfer eich teulu a'ch ffrindiau yn unig.

## Find out more:

<https://gyrfacymru.llyw.cymru/cyrsiau-a-hyfforddiant/cyllido-eich-astudiaethau/cyllid-react>  
<https://cymrungweithio.llyw.cymru/cyfrif-dysgu-personol>

Mae'r awgrymiadau ymarferol hyn yn arbennig o bwysig os ydych chi'n sefydlu eich hunan fel person hunangyflogedig.

## Rhowch ffocws i'ch proses o chwilio

Mae'n bwysig cael rhyw fath o ffocws wrth chwilio am swydd. Peidiwch â chynhyrfu a chymryd y peth cyntaf y dewch ar ei draws. Meddyliwch am eich amcanion hirdymor ac edrychwch am bethau sy'n eich cefnogi i'w cyflawni. Peidiwch ag anghofio beth rydych yn ei fwynhau am weithio.

## Meddyliwch yn greadigol

Evch yn ôl i'ch sgiliau a'ch diddordebau bob tro wrth nodi swyddi y byddwch o bosibl yn ceisio amdanynt. Mae'n bosibl y bydd y sgiliau y byddwch wedi'u datblygu mewn un swydd yr un mor ddefnyddiol mewn maes arall, hyd yn oed os yw'r swydd yn ymddangos yn wahanol iawn.

## Er enghraifft...

Mae'n bosibl y byddai newyddiadurwr teledu profiadol sy'n colli ei swydd yn ystyried ei fod ond yn addas ar gyfer gweithio ar y teledu. Ond mae sgiliau newyddiaduraeth teledu yn addas ar gyfer gwaith ysgrifennu arall.

Mae ysgrifennu copi, prawf-ddarlten, golygu, cysylltiadau cyhoeddus a chyfathrebu oll yn feysydd sydd angen darpariaeth gyson o ysgrifenywr da.

## Ystyriwch swyddi y gallwch chi dyfu i mewn iddynt

Wrth ddarlten hysbyseb am swydd, mae'n hawdd perswadio eich hunan nad oes gennych

chi'r sgiliau cywir. Mewn gwirionedd, mae pobl yn aml yn cael swyddi lle maent wedi gallu arddangos bod ganddynt rai o'r sgiliau eisoes, ac y gallant feithrin y rhai eraill. Peidiwch â chyfyngu ar eich hunan yn ddianghenraid.

## Cadwch eich llygaid a'ch clustiau yn agored

Nid yw nifer fawr o swyddi'n cael eu hysbysebu, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn cwrdd â phobl a allai adael ichi wybod am gyfleoedd. Gallai'r rhain fod yn ffrindiau neu'n bobl rydych yn eu hadnabod sy'n gweithio yn yr un diwydiant â chi. Neu efallai y byddwch yn cwrdd â chysylltiadau newydd drwy fynd i ddigwyddiadau neu gyrsiau hyfforddi.

Mae'r rhain wedi parhau ar-lein drwy'r pandemig ac maent yn ffynhonnell wych o gefnogaeth ar gyfer pobl a allai deimlo wedi'u hynysu fel arall.

## 7. Mae hunangyflogaeth yn gweithio'n dda i nifer o bobl

Mewn newyddiaduraeth ac ysgrifennu copi, mae nifer o bobl yn gweithio fel unig fasnachwyr. Nid yw sefydlu eich hunan fel person hunangyflogedig yn gweddu i bawb, ond os ydych chi'n meddwl am ddilyn y llwybr hwn, edrychwch am gyrsiau sydd wedi'u dylunio'n benodol ar gyfer pobl sy'n mynd drwy'r broses o golli eu swyddi a dechrau gweithio fel person hunangyflogedig.

Bydd hyn yn eich cynorthwyo gyda phethau fel ffurflenni treth ac anfonebu, a allai fod yn newydd ichi. Bydd hefyd yn eich cynorthwyo i feddwl fel busnes.

## Find out more:

[www.nujtrainingwales.org/cy/digwyddiadau/](http://www.nujtrainingwales.org/cy/digwyddiadau/)  
<https://businesswales.gov.wales/starting-up/cy>

## 8. Edrychwch yn graff ar eich sefyllfa ariannol

I nifer o bobl, y newidiadau ariannol sy'n peri'r pryder mwyaf. Y ffordd orau o ddelio â phryderon ariannol yw drwy edrych arnynt yn graff.

Y cam cyntaf yw archwilio'ch arferion gwario a bod yn ymwybodol o ble mae eich arian yn mynd. Mae dyddiadur gwario yn ffordd wych o fynd i'r afael â hyn. Nodwch bob dim rydych yn ei wario am ychydig o wythnosau fel y gallwch weld ym mha feysydd y gallwch fod yn gwastraffu arian.

Mae'n ddefnyddiol cyfrifo faint y mae eich bywyd personol yn ei gostio ichi ar sail ddyddiol, wythnosol a misol. Yna gallwch edrych ar yr holl arbedion, tâl dileu swydd ac unrhyw ffynonellau eraill o incwm a chyfrifo pa mor hir y gallwch dalu'r costau hyn cyn dechrau ennill cyflog eto.

Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych am fod yn hunan-gyflogedig, oherwydd bydd angen ichi osod targed ar gyfer faint y mae angen ichi ei ennill i dalu am eich costau misol. Mae'n eich cynorthwyo i beidio â gweithio gormod!

Unwaith y bydd y pandemig wedi dod i ben, rhowch gyllideb chwilio am swydd i chi eich hunan. Nid oes yn rhaid iddo fod yn llawer, ond gall dalu am deithio i gyfweiliadau, arian ar gyfer mynychu digwyddiadau lle gallwch chi rwydweithio, ac ychydig o hyfforddiant os oes angen.

## Gair am daliadau dileu swydd

Os ydych yn cael tâl dileu swydd, meddyliwch yn ofalus am beth i'w wneud gyda'r arian. Gallai fod yn bwysig ei gadw mewn cyfrif fel y gallwch gael mynediad ato'n hawdd nes eich bod yn ennill cyflog eto. Os nad ydych yn siŵr, siaradwch â chyngorwr ariannol, yn enwedig os yw eich taliad yn fawr. A chofiwch y bydd unrhyw beth dros £30,000 yn debygol o gael ei drethu cyn ichi ei gael, ond mae'n bosibl y bydd ad-daliad yn ddyledus ichi gan CThEM.

## 9. Peidiwch ag anwybyddu cefnogaeth y wladwriaeth

Mae'n bosibl y bydd rhai o fudd-daliadau'r wladwriaeth yn ddyledus ichi oherwydd eich bod wedi colli eich swydd.

Yn ystod y pandemig, mae nifer o bobl wedi dod yn fwy ymwybodol o fudd-daliadau fel y Credyd Cynhwysol. Ond dim hwn yw'r unig un.

Mae'n bosibl y bydd y Lwfans Ceisio Gwaith ar gael os ydych wedi bod yn gweithio am sbel (ac felly'n gwneud cyfraniadau Yswiriant Gwladol), a'ch bod wedyn yn colli eich swydd. Ac nid yw'n destun prawf modd fel arfer yn yr amgylchiadau hyn. Nid yw'n swm mawr o arian, ond mae'n well na dim yn bendant. Nid yw'n bosibl ôl-ddyddio'r lwfans, felly dylech wneud ymholiadau cyn i'ch swydd ddod i ben.

Os bydd eich incwm yn gostwng o ganlyniad i'r ffaith ichi gollu eich swydd, mae'n bosibl y byddwch yn gymwys i dderbyn credydau treth, yn enwedig os oes gennych chi blant. Mae gwefannau fel entitledto.co.uk a Chyngor ar Bopeth yno i'ch cynorthwyo i ganfod beth sy'n ddyledus i chi.

## 10. Arhoswch yn bositif

Mae'n ddigwyddiad prin bod pobl yn llwyddiannus bob tro y maent yn ymgeisio am swydd. Peidiwch â'i gymryd yn bersonol os nad ydych yn llwyddiannus i ddechrau. Ceisiwch ganfod pam nad oeddech chi'n llwyddiannus - peidiwch â rhagdybio - ac yna symudwch ymlaen i ganolbwyntio ar y cyfle nesaf.

Mae'n hanfodol eich bod yn aros yn bositif drwy gyddol y broses hon. Gall newid beri pryder, hyd yn oed os ydych chi'n edrych ymlaen at her newydd.

### Dyma rai ffyrdd o roi hwb i'ch hunanhyder:

- Bydd patrwm cwsg rheolaidd a bwyta prydau'n rheolaidd yn cynorthwyo eich corff a'ch meddwl i deimlo'n gryf.
- Sefydlwch grŵp cymorth o ffrindiau, a threfnwch i gyfarfod â nhw yn rheolaidd am sgwrs ac i gael hwyl.
- Rhowch amser i'r neilltu i barhau gyda'ch hobiau a gweithgareddau nad ydynt yn gysylltiedig â'r gwaith.
- Symudwch eich corff! Mae ychydig o ymarfer corff yn cael effaith fawr ar wella eich ysbryd, pa un a yw'n nofio, beicio, rhedeg, loncian neu gerdded.
- Ystyriwch wirfoddoli i elusen leol. Bydd yn eich cynorthwyo i gadw trefn, ac yn eich cadw mewn cysylltiad â phobl eraill. Mae hefyd yn edrych yn dda ar eich CV a'ch proffil LinkedIn.

Os ydych yn teimlo bod yr holl sefyllfa yn eich cael chi i lawr, peidiwch â'i gadw i chi eich hunan. Siaradwch â ffrind neu aelod o'r teulu. Bydd eich meddyg teulu hefyd yn gwrandao mewn modd cydymdeimladol.

Mae aros yn bositif yn gwbl bosibl gyda chefnogaeth eich teulu a'ch ffrindiau, yn ogystal â'r sefydliadau rydym wedi'u rhestru yn y canllaw hwn. Yn fwy na dim, canolbwyntiwch ar y dyfodol a'r cyfleoedd cyffrous sy'n disgwyl amdanoch chi.

© 2021 David Thomas Media Ltd/NUJ Training Wales

## I ganfod mwy:

[www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Budd-daliadau/](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Budd-daliadau/)

[www.entitledto.co.uk](http://www.entitledto.co.uk)

[www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk)

[www.gov.uk/browse/benefits/entitlement](http://www.gov.uk/browse/benefits/entitlement)

[www.gov.uk/jobseekers-allowance](http://www.gov.uk/jobseekers-allowance)

<https://gyrfacymru.llyw.cymru/cynllunio-eich-gyrfa/nodweddion/ymdopi-pan-fyddwch-yn-colli-swydd>