**Nodiadau i'r hyfforddwr – Modiwl: Adran 1b – Oedolion – Egwyddorion**

* PowerPoint ar gyfer y modiwl
* Dylai pawb fod â’r Ap Gweithdrefnau Diogelu Cymru ar ffôn neu lechen er mwyn cyfeirio ato drwy gydol y modiwl

|  |  |
| --- | --- |
| Sleidiau | Nodiadau |
| 1 | Adran 1 ar yr Ap:Egwyddorion diogelu ac ymarfer effeithiol: oedolion sydd mewn perygl o gamdriniaeth ac/neu esgeulustod <https://www.diogelu.cymru/adu/index.a1.html>  **Adran 1: Egwyddorion diogelu ac ymarfer effeithiol: Oedolion sydd mewn perygl o gamdriniaeth ac/neu esgeulustod** > Awgrymiadau ymarfer: Dull sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn |
| 2 | Trosolwg cryno o’r Ddeddf.  Bydd y modiwl hwn yn canolbwyntio ar y pwynt olaf – **egwyddorion**. |
| 3 | O:*Gyfrol 6 – Gweithio Gyda’n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cyfrol 6 – Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy’n Wynebu Risg*  4. 26. Dylai trefniadau diogelu effeithiol ym mhob ardal ddiogelu gael eu tanategu gan ddwy egwyddor allweddol:   * mae diogelu’n gyfrifoldeb i bawb: er mwyn i drefniadau diogelu fod yn effeithiol mae’n rhaid i bob gweithiwr proffesiynol a sefydliad chwarae ei ran yn llawn; a * dull sy’n canolbwyntio ar unigolion: er mwyn i drefniadau diogelu fod yn effeithiol dylent fod yn seiliedig ar ddealltwriaeth glir am y canlyniadau personol y mae’r oedolyn yn dymuno’u cyflawni yn ei fywyd beunyddiol a’r hyn sydd o bwys i’r unigolyn.   **Fe wnawn ni edrych yn gyntaf ar yr egwyddor gyntaf:**    1: **Mae diogelu ac amddiffyn yn gyfrifoldeb pawb.** |
| 4 | O:*Gyfrol 6 – Gweithio Gyda’n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cyfrol 6 – Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy’n Wynebu Risg*  4. 26. Dylai trefniadau diogelu effeithiol ym mhob ardal ddiogelu gael eu tanategu gan ddwy egwyddor allweddol:   * mae diogelu’n gyfrifoldeb i bawb: **er mwyn i drefniadau diogelu fod yn effeithiol mae’n rhaid i bob gweithiwr proffesiynol a sefydliad chwarae ei ran yn llawn.**   27. Ni all yr un gweithiwr proffesiynol unigol fod â darlun llawn o unigolyn neu ei deulu, ac mae’r gallu i weithio ar draws asiantaethau’n hanfodol i feithrin dealltwriaeth well am amgylchiadau’r oedolyn sy’n wynebu risg a’i anghenion o ran gofal a chefnogaeth. Gall perthnasoedd gweithio cryf a dull gweithio amlasiantaethol atal anghenion rhag gwaethygu a bod o gymorth i adnabod pan fo oedolyn neu aelod o’r teulu’n wynebu risg.  28. Dylai partneriaid perthnasol (adran 162(4) o Ddeddf 2014) ddeall eu dyletswydd statudol i hysbysu’r awdurdod lleol os oes sail resymol dros gredu bod oedolyn yn wynebu risg. |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 | Hyfforddwr i dynnu sylw at:  * Nid yw agweddau **ymarferol** y gweithdrefnau – *beth* i’w wneud – wedi newid * **Ethos** y gweithdrefnau – *y ffordd* rydych yn eu gwneud – sydd wedi newid  Gwybodaeth bellach i’r hyfforddwr: Addaswyd o: *Person-centred care*, Social Care Institute for Excellence  Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth *(SCIE)*  Ar gael yn: <https://www.scie.org.uk/prevention/choice/person-centred-care>  Mae gofal sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn yn symud oddi wrth yr arfer o adael i weithwyr proffesiynol benderfynu beth sydd orau i glaf neu ddefnyddiwr gwasanaeth, ac yn rhoi’r unigolyn yn ganolog, fel arbenigwr ei brofiad ei hun.  Daw’r person, a’i deulu pan fo hynny’n briodol, yn bartner cyfartal yn y gwaith o gynllunio ei ofal a chymorth, gan sicrhau ei fod yn bodloni ei anghenion, nodau a chanlyniadau.  Gyda **phwyslais ar wneud gyda yn hytrach na gwneud i**, mae gofalsy’n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cynnwys lleoliadau unigol a grwpiau, gan ganiatáu i ddefnyddwyr fod yn weithredol yn eu gofal eu hunain a hefyd wrth lunio a darparu gwasanaethau. Gall y dull hwn wella’r profiad ac ansawdd y gofal.  Mae gofal sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn yn ddibynnol ar nifer o agweddau, gan gynnwys:   * gwerthoedd pobl a rhoi pobl yn ganolog i ofal * ystyried dewisiadau pobl a’r anghenion a ddewisir * sicrhau bod pobl yn gorfforol gysurus a diogel * cymorth emosiynol sy’n cynnwys teulu a ffrindiau * sicrhau bod pobl yn gallu cael gafael ar y gofal priodol sydd ei angen, pan maent ei angen, a ble maent ei angen * sicrhau bod pobl yn cael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt, mewn ffordd sy’n hygyrch iddynt hwy, i wneud penderfyniadau am eu gofal a chymorth. |
| 8 | Hyfforddwr i ychwanegu:  1. Mae’n **ddyletswydd gyfreithiol** i ystyried **angen person o ran eiriolaeth** a darparu cymorth priodol er mwyn galluogi pobl i gymryd rhan. Gallai hyn fod drwy eiriolaeth broffesiynol neu eiriolwyr anffurfiol megis aelodau’r teulu/gofalwyr. 2. Mae’n bwysig fod ymarferwyr **yn derbyn fod gan berson y capasiti meddyliol i ymgysylltu yn y broses a gwneud penderfyniadau** oni bai ei bod wedi sefydlu nad oes ganddo’r capasiti meddyliol i wneud penderfyniadau penodol ar adeg benodol.   O: *Gweithio Gyda’n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cyfrol 6 – Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy’n Wynebu Risg*  26. Dylai trefniadau diogelu effeithiol ym mhob ardal ddiogelu gael eu tanategu gan ddwy egwyddor allweddol:  2) **dull sy’n canolbwyntio ar yr unigolion**: er mwyn i drefniadau diogelu fod yn effeithiol dylent fod yn seiliedig ar ddealltwriaeth glir am y canlyniadau personol y mae’r oedolyn yn dymuno’u cyflawni yn ei fywyd beunyddiol a’r hyn sydd o bwys i’r unigolyn. O’r eirfa: **Canolbwyntio ar yr unigolyn**  Mae canolbwyntio ar yr unigolyn yn golygu rhoi anghenion yr unigolyn yn ganolog i’r penderfyniadau a wneir.  Mae hyn yn golygu ymgysylltu â’r oedolyn sy’n wynebu risg drwy gydol y broses ddiogelu; eu galluogi i benderfynu sut y caiff risgiau eu rheoli a sicrhau bod penderfyniadau a wneir yn ystyried beth y maent hwy am ei weld yn digwydd a’r canlyniadau personol y maent am ei gyflawni.  Mae’n **ddyletswydd gyfreithiol** i ystyried angen person o ran eiriolaeth a darparu cymorth priodol er mwyn galluogi pobl i gymryd rhan. Gallai hyn fod drwy eiriolaeth broffesiynol neu eiriolwyr anffurfiol megis aelodau’r teulu/gofalwyr. Mae’n bwysig fod ymarferwyr yn derbyn fod gan berson y capasiti meddyliol i ymgysylltu yn y broses a gwneud penderfyniadau oni bai ei bod wedi sefydlu nad oes ganddo’r capasiti meddyliol i wneud penderfyniadau penodol ar adeg benodol. |
| 9 | **Dull sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn**  Mae'n bwysig bod ymarferwyr, yn unol â [Rhan 2 6.(2) o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014](http://www.assembly.wales/laid%20documents/sub-ld10420/sub-ld10420-e.pdf) yn cydnabod:   * y dylai hawliau'r unigolyn fod o'r pwys mwyaf i'r dull * y dylai eu budd gorau bob amser fod o'r pwys mwyaf * cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol, y dylid canfod a rhoi sylw i farn, dymuniadau a theimladau'r unigolyn * rhoi sylw i bwysigrwydd hyrwyddo a pharchu urddas yr unigolyn * rhoi sylw i nodweddion, diwylliant a chredoau'r unigolyn (gan gynnwys, er enghraifft, iaith) tra’n cydnabod pwysigrwydd mwyaf diogelu’r unigolyn * rhoi sylw i bwysigrwydd darparu cefnogaeth briodol i alluogi'r unigolyn i gymryd rhan mewn penderfyniadau sy'n effeithio arno i'r graddau sy'n briodol o dan yr amgylchiadau, yn enwedig lle mae gallu'r unigolyn i gyfathrebu yn gyfyngedig am unrhyw reswm.   [Awgrymiadau Ymarfer: Defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn](https://diogelu.cymru/adu/ap/a1p.p1.html?highlight=pointers for practice) |
| 10 | Gweithgaredd:  1. Cael cyfranogwyr i ddarllen y datganiad. 2. Annog trafodaeth – beth maent yn ei feddwl o hyn? Sut rydym yn canfod y ‘cydbwysedd’ rhwng diogelu ac ymreoli? Os yw’r capasiti meddyliol gan yr oedolyn sy’n wynebu risg, sut y gallwn dderbyn penderfyniadau am lefelau risgiau, os nad ydym yn cytuno â hwy? 3. Sleid nesaf…   Awgrymiadau Ymarfer: Asesu risg a dull sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn  [Y Barnwr Munby ar Awdurdod Lleol X v MM &Anor (No1) (2007)](http://www.bailii.org/ew/cases/EWHC/Fam/2007/2003.html):  *“Mae’n rhaid cadw’r pwyslais ar arfarniad risg synhwyrol, nid ar geisio osgoi pob risg, pa bynnag yw’r pris, ond yn hytrach, chwilio am gydbwysedd priodol a bod yn barod i oddef risgiau y gellir eu rheoli ac sy’n fwy derbyniol a thalu’r pris yn briodol er mwyn cyflawni rhywbeth da – yn arbennig er mwyn cyrraedd hapusrwydd a lles y bobl oedrannus ac agored i niwed. Pa ddaioni ddaw o ddiogelu rhywun os yw hynny’n ei wneud yn ddigalon?”* (Fel ar 6 Mehefin 2019)  **Wrth asesu ac ymateb i gam-drin ac esgeulustod tuag at oedolyn sy’n wynebu risg , mae’n bwysig cadw’r uchod mewn cof. Y benbleth sy’n tarddu o’r uchod i ymarferwyr yw cynnal cydbwysedd rhwng annibyniaeth ac amddiffyniad.**  Cwblhaodd Barry (2007) adolygiad o’r llenyddiaeth ryngwladol a chanfu fod deddfwriaeth a chanllawiau wedi pwysleisio’n gynyddol annibyniaeth a phobl yn cael rhagor o gyfraniad a rheolaeth dros eu bywydau. Mae hyn yn amlwg er enghraifft, yn yr egwyddorion sy’n sail i [Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014](https://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/contents/enacted/welsh) a thaliadau uniongyrchol. **Mae hyn yn golygu y gall ymarferwyr dderbyn penderfyniadau am lefelau risg nad ydynt yn cytuno â nhw, os oes galluedd meddyliol gan yr oedolyn sy’n wynebu risg**.  Gellir sicrhau y cynhelir dull sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth gynnal asesiadau risg os yw’r ymarferwyr yn cydnabod:   * nad oes penderfyniad heb unrhyw niwed * bod penderfyniadau effeithiol yn cael eu seilio ar gynllunio a rhesymoli asesiadau a dadansoddiadau risg * bod tystiolaeth gadarn yn allweddol * dylai ymarferwyr a’r oedolyn sy’n wynebu risg gyrraedd at ddealltwriaeth a rennir o ran y pryderon * bod asesiadau risg yn broses barhaus. |
| 11 | Parhad gweithgaredd:  1. Trafod ac Ailystyried yr Awgrymiadau ar gyfer Ymarfer:   Gellir sicrhau y cynhelir dull sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth gynnal asesiadau risg os yw’r ymarferwyr yn cydnabod:   * nad oes penderfyniad heb unrhyw niwed * bod penderfyniadau effeithiol yn cael eu seilio ar gynllunio a rhesymoli asesiadau a dadansoddiadau risg * bod tystiolaeth gadarn yn allweddol * dylai ymarferwyr a’r oedolyn sy’n wynebu risg gyrraedd at ddealltwriaeth a rennir o ran y pryderon * bod asesiadau risg yn broses barhaus. |
| 12 | Mae’r arweiniad [Ymdrin ag Achosion Unigol](https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/arweiniad-statudol) yn disgrifio’r egwyddorion ddylai fod yn ganolog i systemau diogelu os yw [ymarferwyr](https://www.diogelu.cymru/glossary.html) i ddiogelu ar gyfer plant ac [oedolion sy'n wynebu risg](https://www.diogelu.cymru/glossary.html).  **Egwyddor 1:**  Mae canlyniadau personol yr unigolyn yn hysbys ac mae’n gallu eu cyfathrebu'n effeithiol;  **Egwyddor 2:**  Rhoddir anghenion yr unigolyn yn gyntaf, fel bod yr oedolyn yn derbyn y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arno cyn i broblem waethygu.  **Egwyddor 3:**  Mae'r holl weithwyr proffesiynol sy'n dod i gysylltiad ag oedolion sy’n wynebu risg wedi'u hyfforddi ac yn effro i'w hanghenion gan gynnwys unrhyw [gamdriniaeth](https://www.diogelu.cymru/adu/a1/a1.p4.html#tooltip) bosibl neu a amheuir, neu berygl o gamdriniaeth neu esgeulustod.  **Egwyddor 4:**  Mae pob gweithiwr proffesiynol yn rhannu gwybodaeth briodol mewn modd amserol, ac mae ganddynt fynediad uniongyrchol at gyngor i drafod unrhyw bryderon am unigolyn.  **Egwyddor 5:**  Gall pob gweithiwr proffesiynol ddefnyddio ei farn arbenigol i roi anghenion a chanlyniadau personol yr unigolyn yng nghanol y system fel y gellir dod o hyd i'r ateb cywir ar ei gyfer.  **Egwyddor 6:**  Mae'r holl weithwyr proffesiynol yn gweithio mewn ffordd amlasiantaethol a chydweithredol i ddiogelu a hyrwyddo llesiant yr oedolyn sy’n wynebu risg ac adolygu’n rheolaidd y cynnydd yn erbyn y canlyniadau a nodir mewn cynlluniau gofal a chymorth. |
| 13 | Mae’r arweiniad [Ymdrin ag Achosion Unigol](https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/arweiniad-statudol) yn disgrifio'r egwyddorion a ddylai fod yn sail i systemau diogelu os yw [ymarferwyr](https://www.diogelu.cymru/glossary.html) i ddiogelu plant ac [oedolion sy’n wynebu risg](https://www.diogelu.cymru/glossary.html).  **Egwyddor 1:**  Mae canlyniadau personol yr unigolyn yn hysbys ac mae’n gallu eu cyfathrebu'n effeithiol.  **Egwyddor 2:**  Rhoddir anghenion yr unigolyn yn gyntaf, fel bod yr oedolyn yn derbyn y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arno cyn i broblem waethygu. |
| 14 | Mae’r arweiniad [Ymdrin ag Achosion Unigol](https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/arweiniad-statudol) yn disgrifio'r egwyddorion a ddylai fod yn sail i systemau diogelu os yw [ymarferwyr](https://www.diogelu.cymru/glossary.html) i ddiogelu plant ac [oedolion sy’n wynebu risg](https://www.diogelu.cymru/glossary.html).  **Egwyddor 3:**  Mae'r holl weithwyr proffesiynol sy'n dod i gysylltiad ag oedolion sy’n wynebu risg wedi'u hyfforddi ac yn effro i'w hanghenion gan gynnwys unrhyw [gamdriniaeth](http://www.myguideapps.com/projects/wales_safeguarding_procedures/cymraeg/adu/a1/a1.p4.html) bosibl neu a amheuir, neu berygl o gamdriniaeth neu esgeulustod. |
| 15 | Mae’r arweiniad [Ymdrin ag Achosion Unigol](https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/arweiniad-statudol) yn disgrifio'r egwyddorion a ddylai fod yn sail i systemau diogelu os yw [ymarferwyr](https://www.diogelu.cymru/glossary.html) i ddiogelu plant ac [oedolion sy’n wynebu risg](https://www.diogelu.cymru/glossary.html).  **Egwyddor 4:**  Mae pob gweithiwr proffesiynol yn rhannu gwybodaeth briodol mewn modd amserol, ac mae ganddynt fynediad uniongyrchol at gyngor i drafod unrhyw bryderon am unigolyn. |
| 16 | Mae’r arweiniad [Ymdrin ag Achosion Unigol](https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/arweiniad-statudol) yn disgrifio'r egwyddorion a ddylai fod yn sail i systemau diogelu os yw [ymarferwyr](https://www.diogelu.cymru/glossary.html) i ddiogelu plant ac [oedolion sy’n wynebu risg](https://www.diogelu.cymru/glossary.html).  **Egwyddor 5:**  Gall pob gweithiwr proffesiynol ddefnyddio ei farn arbenigol i roi anghenion a chanlyniadau personol yr unigolyn yng nghanol y system fel y gellir dod o hyd i'r ateb cywir ar ei gyfer. |
| 17 | Hyfforddwr i ymhelaethu: *Gweithio Gyda’n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cyfrol 6 – Ymdrin ag Achosion Unigol i Amddiffyn Oedolion sy’n Wynebu Risg*  27. Ni all yr un gweithiwr proffesiynol unigol fod â darlun llawn o unigolyn neu ei deulu, ac mae’r gallu i weithio ar draws asiantaethau’n hanfodol dwwrq i feithrin dealltwriaeth well am amgylchiadau’r oedolyn sy’n wynebu risg a’i anghenion o ran gofal a chymorth. Gall perthnasoedd gweithio cryf a dull gweithio amlasiantaethol atal anghenion rhag gwaethygu a bod o gymorth i adnabod pan fo oedolyn neu aelod o’r teulu’n wynebu risg.  Mae’r arweiniad [Ymdrin ag Achosion Unigol](https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/arweiniad-statudol) yn disgrifio'r egwyddorion a ddylai fod yn sail i systemau diogelu os yw [ymarferwyr](https://www.diogelu.cymru/glossary.html) i ddiogelu plant ac [oedolion sy’n wynebu risg](https://www.diogelu.cymru/glossary.html).  **Egwyddor 6:**  Mae'r holl weithwyr proffesiynol yn gweithio mewn ffordd amlasiantaethol a chydweithredol i ddiogelu a hyrwyddo llesiant yr oedolyn sy’n wynebu risg ac adolygu’n rheolaidd y cynnydd yn erbyn y canlyniadau a nodir mewn cynlluniau gofal a chymorth. |
| 18 | Sut y gallai urddas edrych yn ymarferol:  ​​   * edrychwch ar yr astudiaeth achos a ddarperir ​ * sut y gallai hyn gael effaith negyddol ar ei hurddas?​ * pa gamau a dulliau y gallai Jai eu cymryd i sicrhau bod ei hurddas yn cael ei gynnal?  Astudiaeth achos ar gyfer trafodaeth: Rydych mewn ardal gyffredin mewn cartref gofal, lle mae llawer o’r preswylwyr yn cymdeithasu, pan rydych yn sylwi ar Mrs Smith yn cerdded i mewn. Mae dementia arni ac mae wedi bod yn wael yn ddiweddar. Mae’n cerdded yn simsan i mewn i’r ystafell, yn gwisgo dim ond ein gwn nos denau sydd wedi’i gwisgo y tu ôl ymlaen.   * Sut y gallai hyn effeithio ar ei hurddas?​ * Beth y gallech chi ei wneud i sicrhau bod ei hurddas yn cael ei gynnal?     **Enghraifft arall:**  *Mae cynorthwyydd gofal iechyd fenywaidd ifanc yn bwriadu rhoi bath i ddyn hŷn. Mae’r ffordd o wneud hyn yn syml iawn – sicrhau bod tymheredd a dyfnder y dŵr yn briodol, sicrhau bod craen y bath yn gweithio ac yn cael ei ddefnyddio’n briodol, sicrhau bod urddas y dyn yn cael ei ddiogelu, a’r unigolyn, ar y diwedd yn lân a ffres. Mae’r cynorthwy-ydd gofal iechyd yn hollol gymwys i sicrhau bod yr holl faterion hyn yn cael eu hystyried.*  *Ond sut y byddai’r dyn yn teimlo o gael ei ymolchi gan fenyw ifanc sydd yn ddim hŷn na’i ferch ei hun, neu hyd yn oed ei wyres? A fydd yn gwneud iddo deimlo’n ddiymadferth, cywilydd a diwerth? Ac a yw eisiau bath yn y lle cyntaf? Wrth i ni ddechrau ystyried y gofal rydym yn ei roi fel hyn – effaith yr hyn rydym yn ei wneud ar y person cyfan – rydym yn rhoi gofal mewn ffordd sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn. A gallai hyn olygu cyfaddawd­ – efallai y gallai’r cynorthwy-ydd gofal iechyd, er enghraifft, drafod gyda’r dyn a chytuno y bydd ymolchi o’r basn wrth y gwely, neu’r ystafell ymolchi, am heddiw, yn ddigon.* |
| 19 | Gweithgaredd:  * Rhowch ychydig o enghreifftiau ymarferol o sut y gallwch ddangos i rywun eich bod yn eu parchu ​ * Rhowch enghraifft o amser pan roeddech yn teimlo nad oeddech yn cael eich parchu. Sut roedd hyn yn gwneud i chi deimlo?   Meddyliwch am amser pan roeddech yn teimlo nad oeddech yn cael eich parchu:     * Sut roedd hyn yn gwneud i chi deimlo? * Beth fyddech chi am ei weld yn digwydd yn wahanol? |
| 20 | **Galluogi** fel bo rhywun yn [gallu](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/able) gwneud rhywbeth / i’w gwneud yn bosibl i rywun wneud rhywbeth / i’w gwneud yn bosibl i rywbeth ddigwydd neu fodoli drwy greu’r amgylchiadau angenrheidiol  **Grymuso** er mwynrhoi [awdurdod swyddogol](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/official) neu’r [rhyddid](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/freedom) i rywun wneud rhywbeth / i roi [awdurdod swyddogol](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/official) neu [gyfreithiol](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/legal), neu [ryddid](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/freedom) neu [hyder](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/confidence) i rywun wneud rhywbeth: Trafodaeth/Gweithgaredd dewisol: Sut y mae **galluogi** neu **rymuso** yn edrych?   * Ar eich pen eich hun, meddyliwch am amser pan wnaethoch newid er gwell ​ * Beth wnaeth gynorthwyo i wneud y newid hwnnw?​ * Ysgrifennwch un peth ar bapur “Post-it” – heb roi manylion y newid ei hun * Rhowch enghraifft ymarferol o sut y gallech alluogi unigolion i arwain y broses. |