Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Ymarfer myfyriol

Mae ymarfer myfyriol yn rhan bwysig o ddatblygiad proffesiynol parhaus (DPP). Mae'n ymwneud â chymryd amser i feddwl am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu, cydnabod yr hyn sydd wedi gweithio'n dda, a nodi ffyrdd o ddatblygu eich gwybodaeth, eich sgiliau a'ch arferion.

Cyhoeddwyd gyntaf: 26 October 2026
Diweddariad olaf: 10 November 2026

> Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf. Ewch i https://gofalcymdeithasol.cymru/cymwysterau-ac-ariannu/datblygiad-proffesiynol-parhaus-dpp-2/deall-datblygiad-proffesiynol-parhaus-dpp/ymarfer-myfyriol am y fersiwn diweddaraf.

Mae ymarfer myfyriol yn rhan bwysig o ddatblygiad proffesiynol parhaus (DPP). Mae'n eich helpu i feddwl am:

- eich dysgu a'ch profiadau
- beth maen nhw’n ei olygu i'ch rôl
- sut y gallan nhw wella eich ymarfer.

Nid barnu eich perfformiad yn unig yw myfyrio. Mae'n ymwneud â chymryd amser i feddwl am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu, cydnabod yr hyn sydd wedi gweithio'n dda, a nodi ffyrdd o ddatblygu eich gwybodaeth, eich sgiliau a'ch arferion.

Gall ymarfer myfyriol ddigwydd ar ôl unrhyw weithgaredd dysgu neu brofiad bob dydd, a dylai ddod yn rhan o'r arferion dyddiol.

Beth yw ymarfer myfyriol?

Mae ymarfer myfyriol yn broses o feddwl am eich dysgu, eich profiadau a'ch ymarfer dydd-i-ddydd.

Mae'n eich helpu i ddeall beth rydych chi wedi'i ddysgu, sut mae hynny'n berthnasol i'ch rôl a sut y gellir ei ddefnyddio i wella'r gofal a'r gefnogaeth rydych chi'n ei ddarparu.

Mae myfyrio yn rhan allweddol o ddatblygiad proffesiynol ac yn cefnogi gwelliant parhaus drwy gydol eich gyrfa.

Pam mae ymarfer myfyriol yn bwysig?

Mae ymarfer myfyriol yn eich helpu i ddysgu o brofiad a rhoi dysgu ar waith yn ymarferol.

Gall eich helpu i:

- gydnabod yr hyn sydd wedi gweithio'n dda
- nodi meysydd i'w datblygu
- wella eich gwybodaeth a'ch sgiliau
- wneud penderfyniadau gwybodus yn eich gwaith
- fagu hyder yn eich rôl
- wella canlyniadau i'r bobl rydych chi'n gofalu amdanyn nhw ac yn eu cefnogi.

Mae cymryd amser i fyfyrio yn eich helpu i droi'r hyn rydych chi'n ei ddysgu yn welliannau ystyrlon yn eich ymarfer.

Myfyrio ar eich dysgu

Gall myfyrio ddigwydd ar ôl unrhyw weithgaredd dysgu, fel hyfforddiant, goruchwyliaeth, trafodaethau proffesiynol neu brofiadau bob dydd.

Wrth i chi fyfyrio, gofynnwch i chi'ch hun:

- beth wnes i ei ddysgu?
- pam ei fod yn bwysig?
- sut mae'n berthnasol i fy rôl?
- sut byddaf yn defnyddio'r hyn rydw i wedi'i ddysgu yn ymarferol?
- pa wahaniaeth allai hyn ei wneud i'r bobl rydw i'n eu cefnogi?
- oes angen i mi ddysgu mwy am unrhyw beth?

Mae'r cwestiynau hyn yn eich helpu i ddeall sut y gall dysgu wella eich ymarfer a chefnogi eich datblygiad proffesiynol parhaus.

Rhannu dysgu

Gallwch chi fyfyrio ar eich pen eich hun neu drwy siarad ag eraill yn ystod sesiynau goruchwylio, cyfarfodydd tîm neu drafodaethau proffesiynol.

Gall cymryd amser i drafod eich dysgu yn ystod sesiynau goruchwylio eich helpu i wirio eich dealltwriaeth a nodi sut y gall dysgu gefnogi eich rôl.

Mae rhannu eich dysgu gyda chydweithwyr yn eich galluogi i archwilio safbwyntiau gwahanol, rhannu arfer da a chefnogi dysgu ar draws timau. Gall hyn helpu i wella canlyniadau i bobl sy'n derbyn gofal a chymorth.

Awgrymiadau ar gyfer myfyrio ystyrlon

Does dim angen i fyfyrio fod yn hir nac yn gymhleth.

Mae myfyrio ystyrlon:

- yn berthnasol i'ch rôl
- yn onest ac adeiladol
- yn canolbwyntio ar ddysgu
- wedi'i gysylltu â'ch gwaith dydd-i-ddydd
- yn cael ei ddefnyddio i gefnogi gwelliant parhaus.

Mae myfyrio yn fwyaf effeithiol pan fyddwch yn ei wneud yn rhan reolaidd o'ch dysgu a'ch datblygiad proffesiynol.

Defnyddio myfyrdod mewn goruchwyliaeth

Mae goruchwyliaeth yn rhoi cyfle i chi drafod eich dysgu ac ystyried sut y gall gefnogi eich datblygiad proffesiynol.

Gall sgyrsiau myfyriol eich helpu i:

- drafod yr hyn a ddysgwyd o hyfforddiant ac ymarfer bob dydd
- gydnabod cryfderau a chyflawniadau
- nodi anghenion dysgu a datblygu
- gytuno ar gamau gweithredu ar gyfer datblygu yn y dyfodol
- ystyried sut mae eich dysgu wedi gwella canlyniadau i bobl sy'n derbyn gofal a chymorth.

Mae myfyrio yn ystod goruchwyliaeth yn eich helpu i roi eich dysg ar waith ac yn cefnogi datblygiad proffesiynol parhaus.

Adnoddau ac offer ar gyfer myfyrio

Defnyddiwch yr adnoddau isod i gefnogi eich ymarfer myfyriol. Gallant eich helpu i gofnodi eich dysgu, paratoi ar gyfer goruchwyliaeth a nodi cyfleoedd i ddatblygu eich ymarfer.

Mae'r adnoddau sydd ar gael yn cynnwys:

- Templed myfyrio
- Engreifftiau o adroddiadau myfyriol
- Cwestiynau myfyriol ar gyfer goruchwyliaeth
- Cofnod dysgu.

Tudalennau cysylltiedig

- Deall DPP
- Dysgu
- Codau Ymarfer Proffesiynol
- Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS)
- Fframwaith tâl a dilyniant
- Fframwaith cymwysterau