**Sesiwn y Gwanwyn 2023 – Themâu Wythnosol Blwyddyn 9**

**Mae pob thema wythnosol yn ddewisol,** a'u bwriad yw helpu os nad ydych yn siŵr am beth i siarad neu os ydych chi'n hoffi cael rhyw fath o strwythur. Os nad yw'r pynciau hyn yn briodol / addas i chi, yna mae croeso i chi eu hanwybyddu a siarad am rywbeth arall!

| Wythnos | Themâu | Nodiadau |
|---|---|---|
| **W1**<br>**30/01 – 03/02** | Croeso a chyflwyniadau | • Erbyn yr wythnos hon, dylech fod wedi mewngofnodi gan ddefnyddio manylion a gawsoch mewn e-bost gan dîm Mullany yr wythnos ddiwethaf.<br>• Ceisiwch anfon neges i'ch mentor cyn gynted â phosibl i ddweud helo. Cofiwch y gallwch chi ddefnyddio'r templed a anfonwyd atoch yr wythnos ddiwethaf i'ch helpu i greu eich neges gyntaf.<br>• Peidiwch â phoeni am fod yn rhy ffurfiol - croeso i chi anfon neges i'ch mentor mewn ffordd hamddenol.<br>• Bob dydd Gwener byddwn yn 'arddangos' ein 'Proffesiwn yr Wythnos'. Gobeithio y bydd hyn yn rhoi rhyw syniad i chi o'r amrywiaeth o yrfaoedd sy'n gysylltiedig â'r gwyddorau bywyd. Byddwn yn ceisio rhannu swyddi yr ydym yn meddwl nad oes llawer ohonoch wedi'u hystyried o'r blaen! |
| **W2**<br>**06/02 – 10/02** | Pa swydd allai fod yn addas i chi? | • Yr wythnos hon byddwn yn dechrau trwy eich helpu chi i ddarganfod yn union beth yw'r gwyddorau bywyd (efallai y bydd yr ateb yn eich synnu!)<br>• Gyda channoedd o swyddi yn y sector gwyddorau bywyd a STEM, byddwn yn anfon cwis ar-lein atoch i'w gwblhau i'ch helpu i leihau gyrfaoedd posibl. Rydyn ni'n betio y byddwch chi'n darganfod eich bod chi'n addas iawn ar gyfer rhai swyddi hynod ddiddorol! |
| **W3**<br>**13/02 – 17/02** | Archwilio gyrfa wyddonol / cyflwyniad i'r brifysgol | • Mae'r wythnos hon yn gyfle i archwilio i mewn i yrfaoedd bosibl yr hoffech ddilyn yn y dyfodol.<br>• Byddwn yn anfon catalog atoch yn cynnwys ystod o wahanol yrfaoedd Gwyddor Bywyd a STEM - yr wythnos hon mae angen i chi ddewis un a threulio amser yn darganfod mwy amdano gyda'ch mentor.<br>• Meddyliwch sut mae pobl yn llwyddo yn yr yrfa honno. A oedd yn rhaid iddynt fynd i'r brifysgol? A fyddai angen profiad gwaith neu gymwysterau penodol arnoch pe byddech chi'n eu dilyn?<br>• Os oes gennych yrfa penodol mewn golwg eisoes, beth am ddefnyddio'r wythnos hon i ddarganfod mwy am brifysgol. Er ei fod yn bell i ffwrdd i chi, nid yw byth yn rhy gynnar i ddechrau trafod. |
| **W4**<br>**20/01 – 24/02**<br>**HANNER TYMOR** | Llwybr i fy ngyrfa | • Yr wythnos yma, gall eich mentor eich helpu i fapio'r camau sydd angen i chi eu cymryd i gyrraedd yr yrfa rydych, ar hyn o bryd, am ddilyn gan ddefnyddio'r gwefannau ' Prospects ' a ' Healthcare careers'.<br>• Yn dilyn y gweithgaredd yma, rydym yn awgrymu y gallech edrych ar y camau cyntaf sydd angen i chi eu cymryd i gyrraedd eich gyrfa o ddiddordeb. |

| | | |
|---|---|---|
| **W5**<br>**27/02 – 03/03** | Datblygu sgiliau astudio effeithiol | • Hoffem ichi gymryd cwis arddulliau dysgwr a fydd yn cael ei gynnwys yn ein neges ar fore Dydd Llun a rhannu eich canlyniadau â'ch mentor i weld pa newidiadau y gallwch eu gwneud i wella'ch sgiliau astudio.<br>• Ynghyd â hyn, hoffem i chi drafod y technegau adolygu rydych chi'n eu defnyddio wrth adolygu ar gyfer profion / arholiadau a'u cymharu â'r rhai y mae eich mentor yn eu defnyddio. |
| **W6**<br>**06/03 – 10/03** | Hunan-gymhelliant a gosod nodau CAMPUS | • Mae gwybod sut i fod yn hunan-ysgogol a gosod nodau effeithiol a CAMPUS yn sgil allweddol ar unrhyw oedran, a dyna pham yr hoffem i chi drafod ac efallai gosod ychydig o nodau CAMPUS gyda'ch mentor i'w cyflawni yn ystod y flwyddyn ysgol academaidd newydd.<br>• Byddwn yn anfon rhai adnoddau ar sut i osod nodau hefyd! |
| **W7**<br>**13/03 – 17/03** | Rheoli amser | • Mae gwybod sut i reoli'ch amser yn sgil ac fel gydag unrhyw sgil, mae'n cymryd amser i berffeithio. Yr wythnos hon gallwch drafod sut y gallwch wella'ch sgiliau rheoli amser i helpu i gynyddu eich potensial i'r eithaf.<br>• Byddwn yn anfon adnoddau ar-lein ar sut i reoli'ch amser yn well. |
| **W8**<br>**20/03 – 24/03** | Diolch a hwyl fawr! | • Gan mai dyma'r wythnos swyddogol olaf o'r sesiwn, gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych ar ôl i'ch mentor, a chofiwch ddweud diolch enfawr iddynt cyn ffarwelio. |