Sesiwn y Gwanwyn 2023 – Themâu Wythnosol Blwyddyn 12

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 **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. • 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. • Peidiwch â phoeni am fod yn rhy ffurfiol - croeso i chi anfon neges i'ch mentor mewn ffordd hamddenol. • 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 **06/02 – 10/02**	Llwybr i fy ngyrfa	• Yr wythnos hon, gall eich mentoriaid eich helpu i fapio'r camau fydd angen ichi eu cymryd i gyrraedd yr yrfa hon gan ddefnyddio'r wefan 'Prospects' neu'r wefan 'Healthcare careers'. • Yn dilyn y gweithgaredd llwybr gyrfa, rydym yn awgrymu eich bod yn edrych ar y camau cyntaf sydd eu hangen i gyrraedd eich gyrfa o ddiddordeb.
W3 **13/02 – 17/02**	Datblygu sgiliau astudio effeithiol	• Erbyn y pwynt hwn yn eich addysg, nid ydych yn ddieithr i sefyll arholiadau ac asesiadau ystafell ddosbarth ac mae'n debygol eich bod wedi datblygu trefn astudio unigryw felly mae'r wythnos hon yn ymwneud â rhannu sut rydych chi'n astudio gyda'ch mentor i weld a allan nhw awgrymu unrhyw astudiaeth awgrymiadau a thriciau sy'n gweithio iddyn nhw. • Hoffem hefyd ichi ddeall sut i reoli straen a phryder arholiadau a gweld os oes unrhyw dechnegau y gallwch eu hymgorffori yn eich trefn cyn arholiad.
W4 **20/02 – 24/02** **HANNER TYMOR**	Profiad gwaith	• Yr wythnos hon hoffem ichi feddwl am gael profiad gwaith i gefnogi unrhyw brifysgol neu gais am swydd yn y dyfodol. • Ar gyfer rhai gyrfaoedd a graddau prifysgol (fel Meddygaeth, Deintyddiaeth a Gwyddor Filfeddygol) mae'n dda cael profiad gwaith cyn gynted ag y gallwch gan fod hyn yn dangos eich bod wedi bod â diddordeb tymor hir yn eich maes pwnc. • Byddwn yn rhannu fideos profiad gwaith rhithwir gwych y mae ein mentoriaid wedi'u gwneud yn hael i ni eu rhannu gyda chi.
W5 **27/02 – 03/03**	Prifysgol a Phrentisiaethau	• Os mai prifysgol yw'r cynllun a fwriadwyd ar eich cyfer chi, dyma'ch wythnos i ofyn unrhyw gwestiynau sydd gan eich mentor am y pwnc hwn gan gynnwys llety, bywyd myfyriwr ac opsiynau astudio.

		• Efallai bod rhai ohonoch wedi penderfynu nad yw prifysgol yn iawn i chi ar hyn o bryd, felly os hoffech chi, bydd eich mentor yn hapus i drafod llwybrau amgen i yrfa fel prentisiaethau. • Bydd adnoddau'n cael eu rhannu i helpu i archwilio'r ddau lwybr.
W6 **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. • Byddwn yn anfon rhai adnoddau ar sut i osod nodau hefyd!
W7 **13/03 – 17/03**	Gofalu am eich lles meddyliol	• Trwy gydol y pandemig COVID-19, bu pwyslais mawr ar bwysigrwydd aros yn bositif a gofalu am les meddyliol. Wrth i gyfyngiadau leddfu, mae'n bwysig iawn parhau i ganolbwyntio ar y pwnc hwn felly efallai y gallwch drafod awgrymiadau ar edrych ar ôl eich lles meddyliol personol. • Bydd adnoddau ar-lein yn cael eu rhannu gydol yr wythnos.
W8 **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.