

Creu Olwyn Fywyd

Offeryn defnyddiol i gael
cipolwg ar eich bywyd



The charity for everyone
working in education

teachershub.educationsupport.org.uk



Yr Olwyn fywyd Sut mae'n gweithio

Mae'r Olwyn Fywyd yn caniatáu ichi gael cipolwg ar ba mor fodlon ydych chi yn eich bywyd ar yr eiliad hon mewn amser. Yn yr ymarfer hwn mae deg parth a ddiffiniwyd ymlaen llaw ar yr olwyn:



Arian a Chyllid



Ffrindiau



Partner a Chariad



Gyrfa a Gwaith



Yr Amgylchedd
(Yr amgylchedd lle'r ydych chi'n byw, gweithio neu yn treulio amser)



Twf a Dysg



Ffitrwydd ac Iechyd



Ysbrydolrwydd



Hwyl a Hamdden



Teulu

Sylwch: Os nad oes gan barth penodol unrhyw berthnasedd i'ch bywyd, gallwch ei ddileu neu ychwanegu rhywbeth sydd ag ystyr ac arwyddocâd i chi.

Creu'ch Olwyn Fywyd

Dewiswch y parthau sy'n berthnasol i chi. Graddiwch lefel eich boddhad o 1-10 ym

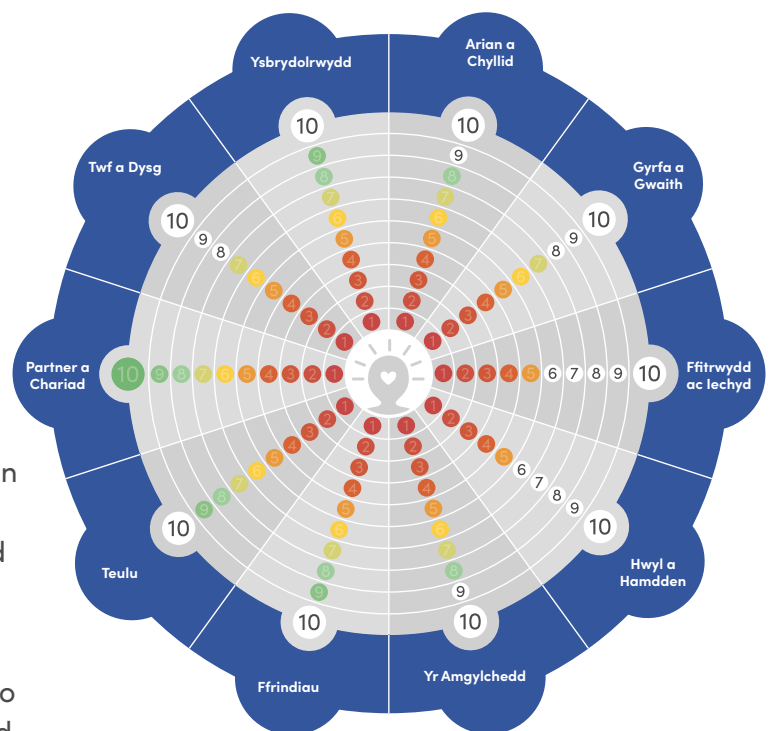
mhob un o'r parthau gan ddefnyddio'r olwyn dempled Twf & Dysgu yn y pdf hwn.

Sgôr o 1 = Nid ydych yn fodlon o gwbl

Sgôr o 10 = Rydych chi'n fodlon iawn

Ar ôl i chi raddio pob un o'r parthau, lliwiwch y cylchoedd ar gyfer pob segment sy'n arwain at y canol i ffurfio olwyn fewnol. Bydd hyn yn rhoi trosolwg i chi o lefel foddhad eich bywyd ar hyn o bryd.

Nawr rhwch rif i bob parth i nodi ei bwysigrwydd neu ei flaenoriaeth. E.e. graddio pob parth o 1 ymlaen lle mai 1 yw'r parth sydd bwysicaf i chi. Weithiau mae gan bobl 2 barth sydd yr un mor bwysig.



Enghraifft o Olwyn Fywyd

Syniadau i'ch helpu chi i greu'ch Olwyn Fywyd

Gyrfa a gwaith



- Adolygwch yr hyn rydych chi eisiau ei wneud gyda'ch gyrfa a pha gamau sydd angen i chi eu cymryd
- Trefnwch gyfarfod â'ch rheolwr llinell a thrafod ffyrdd o gynyddu eich sgiliau, eich datblygiad a'ch cyfrifoldeb yn eich swydd
- Ymgymrwch â phrosiect neu faes newydd yn yr ysgol sy'n cynyddu eich sgiliau
- Mynnwch fentor
- Ewch ar hyfforddiant perthnasol

Teulu, partner a chariad



- Gweithiwch yn hyblyg; Siaradwch â'ch rheolwr am weithio diwrnod o gartref neu lai o ddyddiau'r wythnos
- Treuliwch fwy o amser gyda'ch gilydd ar diddordebau neu weithgareddau ar y cyd. Cynlluniwch nosweithiau allan gyda'ch gilydd
- Ewch â'ch plant i'r ysgol neu eu codi unwaith yr wythnos
- Darllenwch i'r plant cyn iddynt fynd i'r gwely
- Cynhaliwch nosweithiau ffilm gyda phopcorn gyda'r plant/teulu neu ddod o hyd i raglenni rydych chi gyd yn eu mwynhau
- Ffoniwch eich rhieni unwaith yr wythnos
- Trefnwch wyliau teuluol



Twf a dysgu, hamdden a ffrindiau

- Dysgwch rywbeth newydd
- Darllenwch lyfr y mis
- Darllenwch y papurau unwaith yr wythnos
- Gwrandewch ar sgwrs TED unwaith yr wythnos
- Ymunwch â grŵp (grŵp llyfrau, grŵp drama amatur ac ati).
- Ewch ar wyliau sy'n canolbwyntio ar ddiddordeb e.e. gwyliau beicio
- Dysgwch chwarae offeryn
- Trefnwch weithgareddau pleserus i'w gwneud gyda ffrindiau
- Trefnwch ddyddiadau i gwrdd â ffrindiau
- Gwirfoddolwch
- Dewch yn llywodraethwr ysgol
- Ymunwch â grŵp parc
- Trefnwch barti stryd



Arian a chyllid



- Siaradwch ag ymgynghorydd ariannol personol
- Archwiliwch eich treuliau a'ch incwm a chyfrifwch sut i wario llai
- Cyfrifwch faint rydych chi eisiau ei ennill a beth sydd angen i chi ei wneud i gael hynny
- Lleihewch eich dyled ar gardiau credyd
- Dewch o hyd i ffyrdd rhatach o brynu'r hyn sydd ei angen arnoch e.e. newid groser neu ddarparwr cyfleustodau
- Arbedwch arian bob mis trwy roi canran o'ch cyflog mewn cyfrif cynilo



Ysbrydolrwydd



- Gwirfoddolwch
- Cymrwch fwy o ran mewn grwpiau crefyddol, cymunedol neu ysbrydol
- Ewch i ddsbarthiadau neu wersi crefyddol neu ysbrydol
- Myfyriwch neu gwnewch ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar
- Rhowch i elusen



Iechyd a Ffitrwydd



- Dechreuwch therapi
- Ewch i'r gampfa
- Rhedwch unwaith yr wythnos
- Chwaraewch denis. Cerddwch i'r gwaith unwaith yr wythnos
- Beiciwch yn hytrach na gyrru
- Ewch am dro hir unwaith yr wythnos
- Ewch i ioga
- Myfyriwch
- Prynwch gi
- Cynhaliwch gyfarfodydd cerdded
- Cadwch siwrnal
- Cymerwch un noson i ffwrdd yr wythnos a gadael yr ysgol yn gynnar
- Cadwch restr o'r holl dasgau, blaenoriaethu a threfnu amser i wneud y rhain

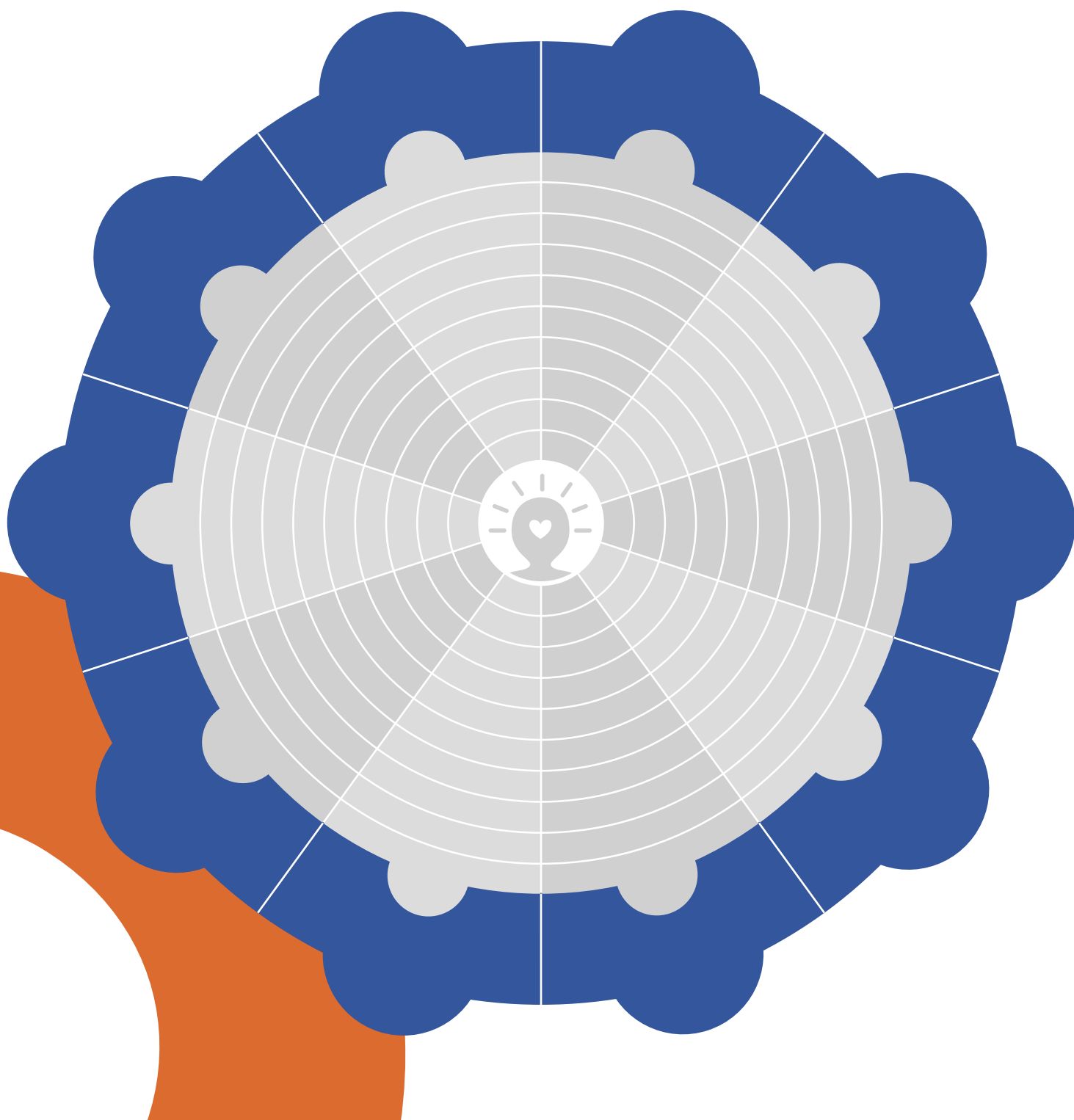
Amgylchedd



- Pa amgylchedd sy'n well gennych chi fyw a gweithio ynddo ac edrychwch ar beth sy'n bosibl
- Cynlluniwch amseroedd mewn amgylcheddau sy'n gweithio i chi e.e. bod allan ym myd natur, neu'n gweithio mewn llyfrgell
- Adolygwch eich amgylchedd gwaith a chartref, i weld pa welliannau y gallwch eu gwneud

Eich templed Olwyn Fywyd Rhyngweithiol

Isod mae fersiwn o olwyn fywyd y gallwch ei chwblhau a'i chadw fel rhan o'ch pdf. Ynghyd â gallu llenwi'ch sgorau gallwch hefyd newid y penawdau i werthoedd eraill sy'n eich adlewyrchu chi neu'ch yn well yn bersonol. Fel arall, pe byddai'n well gennych argraffu a lliwio'ch olwyn yna gallwch lawrlwytho'r templed *yma*.



Beth i'w wneud gyda'ch olwyn?

Ar ôl i chi gwblhau eich olwyn fywyd, defnyddiwch hi i ateb y cwestiynau canlynol:

- Beth mae'ch olwyn fywyd yn dweud wrthyh chi?
- Pa barthau ydych chi'n hapus â nhw?
- Pa barthau yr hoffech chi eu gwella?
- Beth fyddai ei angen i gynyddu sgorau'r parthau yr hoffech eu gwella?
- A yw'ch olwyn fywyd yn cynnwys pethau sy'n gwneud ichi deimlo "asbri" (mae asbri yn golygu pethau rydych chi'n eu caru, mae gennych chi'r sgiliau i'w gwneud a darparu'r her iawn i'ch ysgogi ond nid i roi straen arnoch chi)? Os na, beth allwch chi ei wneud i wella hyn?
- A yw'ch olwyn fywyd yn caniatáu ichi ganolbwyntio ar y pethau yr ydych yn dda am eu gwneud ac yn ymddiddori ynddynt? Os na, beth allwch chi ei wneud i wella hyn?
- A yw'ch olwyn fywyd yn canolbwyntio ar eich gwerthoedd (y pethau rydych chi'n credu ynddynt)? Os na, beth allwch chi ei wneud i wella hyn?
- A yw'ch olwyn fywyd yn eich helpu i fod mor gynhyrchiol â phosibl, gofalu am eich iechyd corfforol ac emosiynol a cheisio hybu gallu eich cortecs cyndalcennol?

O edrych ar yr holl bethau y gallech chi eu gwneud i gynyddu eich sgorau, beth allwch chi ei wneud o ran amser ac adnoddau, beth yw enillion cyflym na fydd yn cymryd llawer o amser neu adnoddau y gallwch chi eu gwneud, a oes yna bethau a allai gael effaith ar nifer o barthau e.e. mynd allan i redeg gyda fy mhartner, pa bethau sydd angen i chi roi'r gorau iddynt ac a oes ffyrdd eraill y gallech eu cyflawni?

Sylwch: Sicrhewch fod eich gweithredoedd yn cyd-fynd â'ch amserlen ac nad ydynt yn eich gwneud chi'n rhy brysur na'ch rhoi dan straen.



Ysgrifennwch eich gweithredoedd i wella'ch cydbwysedd gwaith a bywyd gyda therfynau amser neu amserlenni.





**The charity for everyone
working in education**

Education Support
40A Drayton Park, London, N5 1EW

+44 (0) 20 7697 2750
educationsupport.org.uk

Registered Charity No. 1161436
© 2020 Education Support

March 2021

