



### Cysylltiadau a Chipolwg ar Yrfaoedd

## Canllawiau i fentoriaid

Mae mentora yn gyfnewid ddwyffordd, ddwyochrog. Mae Mentoriaid a Myfyrwyr yn cyfrannu i sicrhau profiad mentora cynhyrchiol a gwobrwyol.

Isod ceir rhai canllawiau a allai fod yn ddefnyddiol i fentoriaid.

### 1. Cwblhewch eich proffil.

Mae proffil llawn yn rhoi'r cyfle gorau posibl i chi gael eich darganfod gan fyfyrwr addas, felly cwblhewch y proffil mor fanwl â phosibl. Gall rhoi wyneb i enw helpu hefyd felly llwythwch lun i fyny hefyd os yw'n bosibl. (Gallwch hefyd roi dolen i'ch proffil LinkedIn os oes gennych chi un am ffordd sydyn o lenwi eich manylion). Mae'n arbennig o bwysig gwneud yn siŵr bod y rhestr wirio o wasanaethau mentora yr ydych yn gallu ac yn barod i'w darparu yn cael ei diweddarau a bod nifer y mentoriaethau cydamserol sydd gennych yn adlewyrchu eich argaeledd. Rydym yn ymwybodol o ba mor brysur yw mentoriaid yn eu bywydau proffesiynol ac rydym eisiau i chi wirfoddoli yn seiliedig ar yr amser a'r adnoddau sydd gennych.

### 2. Rhestrwch eich sgiliau a'ch profiad.

Y mentoriaid mwyaf effeithiol yw'r rhai sydd â hygyrdded a phrofiad yn y maes y mae'r myfyrwr yn chwilio am gymorth. Bydd y rhan fwyaf o fyfyrwyr yn chwilio am arweiniad mentoriaid gwahanol i'w helpu i ddatblygu sgiliau neu rinweddau penodol neu i'w helpu i wneud penderfyniadau pwysig. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhestru eich sgiliau a'ch arbenigedd yn eich proffil mentor. Nid yw bod yn gredadwy yn golygu ei bod yn rhaid i chi gael yr holl atebion. Daw'r atebion gorau i fyfyrwyr o'u meddwl eu hunain, gyda chymorth eich anogaeth a'ch profiad i'w cefnogi.

### 3. Nodwch unrhyw feysydd yr ydych chi'n teimlo y gwnaethoch ychwanegu mewnwelediad a phrofiad fel mentor.

Mae ymchwil yn dangos bod graddedigion o **gefndir rheolaidd a llaw, y rhai o grwpiau ethnig lleiafrifol, y rhai nad oedd gan eu rhiant radd a myfyrwyr benywaidd** yn llai tebygol o gael gwaith ar lefel raddedig ac yn llai cadarnhaol am eu rhagolygon gyrfaol tymor hir. Os ydych chi'n teimlo y gallech fod yn fodel rôl i fyfyrwyr o'r cefndiroedd hyn, nodwch hynny'n glir ar eich proffil. Mae cael eu mentora yn rhoi cyfle i fyfyrwyr gael cipolwg a mynediad i yrfaeod yr oeddent yn teimlo oedd y tu hwnt i'w cyrraedd, yn ddelfrydol bydd y profiad mentora yn eu hannog i godi eu ffocws a'u dyheadau.

#### **4. Rhannwch eich profiad a'ch mewnwleidiad.**

Wrth wneud hynny, dewiswch storïau a phrofiadau yr ydych yn teimlo eu bod yn briodol ac yn ddefnyddiol. Byddwch yn agored i rannu eich camgymeriadau a'ch methiannau hefyd oherwydd yn aml dyma lle caiff y gwersi mwyaf eu dysgu.

#### **5. Byddwch yn wrthrychol.**

Mae'r berthynas fentora yn unigryw ac i'r rhan fwyaf o gyfranogwyr, hwn fydd eu profiad cyntaf o gael mentor. Efallai nad ydynt erioed wedi cael cyfle i dderbyn cyngor gwrthrychol gan aelod o'r teulu, tiwtor, cyfoed neu reolwr mewn sefyllfaoedd blaenorol. Felly mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod eich rhyngweithiadau a'r cyngor a roddir yn wrthrychol pan fo'n bosibl er mwyn iddynt allu ei wahaniaethu a'i gymharu â chyngor arall y maent wedi'i gael. I lawer o fyfyrwyr gall hyn fod yn asesiad angenrheidiol o'u cynlluniau gyrfaol.

I gael rhagor o wybodaeth am y cynllun eFentora cysylltwch â [careers@aber.ac.uk](mailto:careers@aber.ac.uk)

Gallwch gofrestru/mewngofnodi yma: [www.aber.aluminate.net/](http://www.aber.aluminate.net/)