Dod o hyd i swydd

canolfanbydgwaith

Rhan o'r Adran Gwaith a Phensiyanau

Canllaw yn unig yw'r daflen hon ac nid yw'n cwmpasu pob amgylchiad. Rydym wedi ceisio sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen hon yn gywir o fis Awst 2011.

Mae'n bosibl y bydd rhywfaint o'r wybodaeth wedi'i gorsymleiddio, neu'n dod yn llai cywir dros amser, er enghraifft, o ganlyniad i newidiadau i'r gyfraith.

Cynnwys

Cael gwaith 5
Mathau o waith 6
Chwilio am waith 7
Sut ydw i'n gwneud cais am swydd? . . . 8
CVs 9
Cwblhau ffurflenni 10
Paratoi ar gyfer eich cyfweliad 11
Yn y cyfweliad 12
Os bydd angen dehonglydd arnoch 12
Bod yn ddiogel wrth fynd i gyfweliadau 13
Hunangyflogaeth 15
Gweithio yn Ewrop 16
Sut y gall y Ganolfan Byd Gwaith helpu . . 17
Treialon gwaith 17
Dysgu a hyfforddiant 18
Pam dysgu neu hyfforddiant? 18
learndirect 19
Canolfannau DU ar-lein 19
Sgiliau cyflogadwyedd 20
Connexions/Gwasanaeth Gyrfaoedd . . . 20
Gwaith a gofal plant 21

Os oes gennych anabledd neu gyflwr iechyd 22

A allaf weithio neu gael hyfforddiant os ydw i'n cael Lwfans Byw i'r Anabl? . . 22

A allaf ddefnyddio dehonglydd i gael fy neall mewn cyfweliad? 22

A ddylwn ddweud fy mod yn anabl wrth wneud cais am swydd? 23

Beth yw'r symbol anabledd? 24

Help pan rydych yn gweithio 25

Credydau treth 25

Budd-dal Tai a Budd-dal Treth Cyngor 25

Eich hawliau gweithio 26

Isafswm Cyflog Cenedlaethol 26

Yswiriant Gwladol. 27

Rhagor o wybodaeth 27

Cael gwaith

Mae gennych lawer o opsiynau pan fyddwch yn barod i gael gwaith neu newid eich patrwm gweithio.

Os nad ydych wedi gweithio am gyfnod, efallai eich bod am dreulio ychydig o amser yn dod i arfer â bod yn ôl mewn awyrgylch gwaith. Neu, efallai eich bod am ddod o hyd i hyfforddiant i'ch helpu i gael y swydd gywir.

Mae dychwelyd i'r gwaith, newid swyddi neu ddechrau gwaith am y tro cyntaf yn ffyrdd da o gyfarfod â phobl newydd, gwneud ffrindiau newydd, gwella eich sgiliau neu ddysgu rhai newydd, a rhoi hwb i'ch incwm.

Mathau o waith

Mae llawer o opsiynau pan ddaw at ddod o hyd i waith. Yn ogystal â gweithio'n llawn amser gallech ystyried y canlynol.

- Gwaith rhan amser. Gallech weithio nifer penodol o oriau neu ddyddiau bob wythnos i gyd-fynd â phethau eraill rydych yn eu gwneud.
- Rhannu swydd. Weithiau, gall dau unigolyn rannu un swydd llawn amser, fel bod y ddau ohonoch yn gweithio oriau rhan amser.
- Gweithio yn ystod y tymor. Gallech beidio â gweithio yn ystod gwyliau ysgol.
- Gwaith gwirfoddol. Gallech wneud gwaith di-dâl i ddysgu mwy am swydd benodol a dysgu sgiliau newydd. Gallai hyn eich helpu i gael swydd â thâl.
- Gweithio hyblyg. Gallai hyn olygu dewis yr amseroedd dechrau a gorffen gwaith, neu weithio oriau hirach ar rai dyddiau fel y gallwch gymryd mwy o amser i ffwrdd.
- Hunangyflogaeth. Efallai y gallech weithio i chi'ch hun.
- Gwaith asiantaeth. Gallech weithio am gyfnod penodol o amser mewn swydd llawn amser neu ran amser. Gallai hyn olygu cymryd lle rhywun pan fydd i ffwrdd o'r gwaith. Mae hyn hefyd yn cael ei alw'n 'tempio'.
- Gweithio yn ystod y gwyliau. Gallech gael swydd yn ystod y gwyliau, os ydych yn astudio yn y coleg, er enghraifft.

Chwilio am waith

Os ydych yn chwilio am waith, gallwch chwilio drwy ein rhestr o swyddi ar-lein yn www.direct.gov.uk/chwiliadgwaith

Neu gallwch ein ffonio ar 0845 606 7890 (ffôn testun 0845 605 5255) i gael gweld pa swyddi sydd ar gael.

Neu gallwch ddefnyddio'r sgriniau cyffwrdd Mannau Swyddi yn ein swyddfeydd.

Mae ffyrdd eraill o chwilio am waith hefyd.

- Bydd gan eich papur lleol adran swyddi yn rheolaidd.
- Gallwch chwilio am swyddi ar lawer o wefannau gwahanol.
- Ysgrifennwch at gwmni yr hoffech weithio iddo, neu ei ffonio, i weld a oes swyddi ar gael, ac anfonwch eich CV ato (gweler tudalen 9). Gallech hefyd ddarllen ei wefan.
- Ewch i ddigwyddiad lle bydd busnesau lleol yn chwilio am bobl i weithio iddo. Ewch â'ch CV gyda chi. Gallwch gael gwybodaeth am ddigwyddiadau swyddi yn eich papur lleol neu ar ein gwefan.

I gael rhagor o wybodaeth am gostau galwadau, gweler tudalen 31

- Gofynnwch i bobl rydych yn eu hadnabod - gallent wybod am swyddi gwag yn eu gweithle neu gallent fod wedi clywed bod cwmni yn awyddus i gyflogi rhywun, neu'n gwybod am rywun sy'n chwilio am ychydig o help.

Sut ydw i'n gwneud cais am swydd?

Mae llawer o ffyrdd o wneud cais am swydd ac mae pob cyflogwr yn penderfynu sut y maent am i chi wneud cais. Mae hyn yn cynnwys:

- llenwi ffurflen gais
- anfon CV
- ysgrifennu llythyr
- gwneud cais ar-lein
- siarad â'r cyflogwr dros y ffôn, a
- mynd i weithle'r cyflogwr.

Bydd llawer o gyflogwyr yn gofyn i chi gwblhau ffurflen gais, anfon CV atynt neu ofyn i chi ysgrifennu atynt, felly dylech fod yn barod i dreulio amser yn sicrhau eich bod yn gwneud y pethau hyn cystal ag y gallwch. Cofiwch, y rhain sy'n rhoi argraff gyntaf a phwysicaf y cyflogwr ohonoch.

CVs

Rhestr fer o ffeithiau amdanoch chi a'ch hanes gwaith, eich sgiliau a'ch profiadau yw CV. Pan fyddwch yn chwilio am waith mae'n bwysig cael CV da ac mae'n werth treulio amser yn sicrhau ei fod yn gywir felly mae'n eich gwerthu i gyflogwr.

Yn ddelfrydol, dylai eich CV:

- fod yn daclus - wedi'i deipio os yn bosibl ac i'r safon orau o ran cynnwys a chynllun
- bod yn fyr - mae 2 ochr o bapur A4 yn ddigon fel arfer
- bod yn gadarnhaol - dylai ganolbwyntio ar eich cyraeddiadau a'ch cryfderau, a
- gwneud argraff dda - mae hyn yn golygu cyflwyno'r ffeithiau amdanoch yn glir ac mewn ffordd gadarnhaol.

Nid oes ffordd bendant o ysgrifennu CV ac mae llawer o leoedd sy'n cynnig cymorth i ysgrifennu CV, cwblhau ffurflen gais a gwneud yn dda mewn cyfweliad. Gallech gael cymorth:

- o'r rhyngrwyd
- llyfrau, ac
- eich ymgynghorydd y Ganolfan Byd Gwaith.

Cwblhau ffurflenni

Dilynwch y rheolau syml hyn wrth gwblhau ffurflenni.

- Efallai y gofynnir i chi am eich 'hanes personol'. Paratowch CV.
- Dilynwch y cyfarwyddiadau bob amser (er enghraifft, p'un a oes angen i chi ysgrifennu mewn llythrennau bras, neu gwblhau'r ffurflen mewn inc du yn unig).
- Cwblhewch y ffurflen gais mewn pensil yn gyntaf, neu ysgrifennwch eich atebion ar ddalen ar wahân o bapur. Gwiriwch eich sillafu.
- Cwblhewch bob adran o'r ffurflen y mae angen i chi ei wneud.
- Peidiwch ag ysgrifennu mwy nag sy'n rhaid i chi.
- Siaradwch amdanoch chi. Dywedwch sut gwnaethoch dreulio eich amser tra roeddech allan o waith. Cofiwch gynnwys unrhyw waith gwirfoddol neu gyrsiau a wnaethoch.
- Gwnewch eich gwaith ymchwil. Darllenwch wybodaeth am y cwmni a gwnewch yn siŵr bod eich atebion yn cyd-fynd â'r swydd rydych yn gwneud cais amdani.
- Byddwch yn onest - peidiwch â gwneud dim i fyny.

Paratoi ar gyfer eich cyfweliad

- Ystyriwch beth ddylech ei wisgo i'r cyfweliad. Gallai fod yn iawn i wisgo dillad anffurfiol ond dylent fod yn dwt a thaclus.
- Gweithiwch allan sut i fynd i'ch cyfweliad ymlaen llaw a faint y bydd yn cymryd i chi gyrraedd. Os bydd angen, gofynnwch i'r cyflogwr am gyfarwyddiadau, llwybrau bysiau neu ble y gallwch barcio eich car.
- Os ydych yn ddi-waith ac yn cael budd-dal cymhwysol a bod angen i chi deithio'n bell i fynd i gyfweliad, mae'n bosibl y gallwch hawlio eich costau yn ôl drwy'r Ganolfan Byd Gwaith. Gofynnwch i ymgynghorydd am hyn cyn i chi deithio.
- Gwnewch ychydig o ymchwil am y cwmni - beth maen nhw'n ei wneud, pwy yw eu cleientiaid, a meddyliwch am sut y gallech wneud i'ch sgiliau gyd-fynd â'r swydd.
- Ystyriwch y pwyntiau rydych am eu gwneud. Beth am eu hysgrifennu mewn rhestr sy'n ddigon hir i'w darllen yn hawdd fel y gallwch gyfeirio ati yn ystod y cyfweliad?
- Cofiwch fynd â'r papurau y gallech fod eu hangen, fel eich CV, tystysgrif geni, cymwysterau neu dystysgrifau arholiad a geirdaon, gyda chi.
- Meddyliwch am unrhyw gwestiynau y gallent eu gofyn a pharatowch atebion posibl.

Yn y cyfweliad

Rhowch ddigon o amser i chi gyrraedd. Dylech gyrraedd 5 neu 10 munud yn gynnar fel nad ydych wedi'ch cyffroi pan fydd y cyfwelydd yn eich galw i mewn.

Yn y cyfweliad gallech gwrdd â mwy nag un person. Efallai byddant yn gofyn i chi pam rydych am gael y swydd a pha sgiliau sydd gennych sy'n addas i'r swydd. Gall eich ymgynghorydd Canolfan Byd Gwaith rhoi syniad i chi am eich cyfweliad a'r hyn y gallwch ei wneud i baratoi ar ei gyfer.

Dylech bob amser wisgo'n daclus ar gyfer eich cyfweliad. Gwnewch yn siw^ r y byddwch yno'n brydlon a'ch bod yn gwybod ychydig am y swydd a'r person neu'r cwmni y gallech fod yn gweithio iddynt.

Os bydd angen dehonglydd arnoch

Os ydych yn cael anawsterau gyda'ch lleferydd neu eich clyw, gallech gael rhywun i ddehongli ar eich rhan yn y cyfweliad. Gallwn drefnu hyn fel rhan o'r rhaglen Mynediad at Waith. Gofynnwch i'ch ymgynghorydd Canolfan Byd Gwaith.

- Cymerwch anadl ddwfn cyn mynd i mewn i ymlacio'ch hun.
- Gwenwch wrth i chi fynd i mewn i'r ystafell ac edrychwch i lygaid y cyfwelydd, a cheisiwch beidio ag aflonyddu.
- Cymerwch eiliad i feddwl am eich atebion - ni fydd cyflogwr yn eich barnu am gymryd saib byr.
- Siaradwch yn eglur a pheidiwch â mwydro.

- Gwerthwch eich hun. Byddwch yn gadarnhaol a pheidiwch â phoeni am gyfeirio at eich rhestr os oes angen i chi wneud hynny.
- Gallai'r cyfwelydd ofyn a oes gennych unrhyw gwestiynau erbyn diwedd y cyfweliad. Os ydynt wedi sôn am beth roeddech yn bwriadu gofyn, dywedwch wrthynt 'Rydych wedi sôn am bopeth roedd angen i mi ei wybod, diolch".
- Cyn i chi adael, rhowch ddiolch i'r cyflogwr am ei amser.

Bod yn ddiogel wrth fynd i gyfweliadau

Mae'r rhan fwyaf o gyfweliadau yn mynd yn ôl y disgwyl. Fodd bynnag, eich cyfrifoldeb chi yw fod yn ddiogel. Mae'n werth cofio ychydig o awgrymiadau synnwyr cyffredin syml i fod yn ddiogel pan fyddwch yn mynd i unrhyw gyfweliad.

- Ceisiwch ganfod cymaint ag y gallwch am y cwmni neu'r person sy'n cynnal y cyfweliad.
- Trefnwch sut byddwch yn mynd i'r cyfweliad ac yn mynd oddi yno.
- Dywedwch wrth ffrind neu berthynas ble rydych yn mynd a pha amser mae disgwyl i chi fod yn ôl.
- Ar gyfer swyddi sy'n cynnig llety, eich bod wastad yn edrych ar y llety cyn derbyn y swydd. Os yw'n bosibl, peidiwch â mynd ar eich pen eich hun i weld y llety, hyd yn oed os bydd ffrind neu aelod o'r teulu yn sefyll tu allan i chi.

- Os caiff y cyfweliad ei gynnal y tu allan i oriau arferol gwaith, trefnwch i rywun eich cwrdd wedi hynny.
- Gwnewch yn si r bod y cyfweliad yn cael ei gynnal yng ngweithle'r cwmni neu mewn lleoliad cyhoeddus addas.
- Peidiwch â chaniatáu i'r cyfweliad cael ei gynnal yn eich cartref.
- Peidiwch byth â rhoi eich manylion ariannol personol i gyflogwr hyd nes y byddwch yn cael cynnig pendant am swydd.
- Peidiwch â thrafod pethau personol nad ydynt yn berthnasol i'r swydd.
- Peidiwch â chytuno i barhau cyfweliad dros ddiod neu bryd o fwyd, hyd yn oed os yw pethau'n mynd yn dda.
- Peidiwch â chytuno i gyfweliad dros ddiod neu bryd o fwyd, hyd yn oed os mae pethau'n mynd yn dda.

Os oes gennych unrhyw bryderon (er enghraifft, rydych o'r farn bod y cwmni yn yn cynnig gormod o arian ar gyfer y math hwnnw o waith) neu os nad ydych yn siwr am y cwmni, gofynnwch i ymgynghorydd y Ganolfan Byd Gwaith am gyngor.

Hunangyflogaeth

Gall ddod yn hunangyflogedig eich helpu i wneud bywoliaeth drwy weithio i chi'ch hun, os oes gennych y syniad busnes cywir a'ch bod am lwyddo.

Cysylltwch â:

- Cymru – www.business-support-wales.gov.uk
- Lloegr - www.businesslink.gov.uk
- Alban – www.bgateway.com

am syniadau am ble i fynd am gymorth, o gynllunio busnes a chael yr arian i sefydlu'r busnes at sicrhau bod gennych ddigon o arian i fyw tra eich bod yn gwneud hynny.

www.eures-jobs.com

Gweithio yn Ewrop

Gallech ystyried gweithio mewn rhan arall o Ewrop.

Mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn rhan o rwydwaith o wasanaethau cyflogaeth cyhoeddus o enw'r Gwasanaethau Cyflogaeth Ewropeaidd (EURES). Gallwch ddefnyddio'r wefan www.eures-jobs.com i:

- chwilio am swyddi (nodir rhai o'r swyddi gwag gyda baner las sy'n golygu bod gan y cyflogwr ddiddordeb penodol mewn recriwtio gweithwyr o wledydd Ewropeaidd eraill)
- cofrestru eich CV a chyfateb eich manylion i swyddi gwag
- dod o hyd i wybodaeth am bob un o wledydd yr Undeb Ewropeaidd i'ch helpu i wneud penderfyniadau hyddysg am fyw a gweithio mewn gwlad arall, a
- cael gwybodaeth am gyfleoedd addysg a hyfforddiant ledled Ewrop, gyda dolenni i sefydliadau addysg uwch a manylion cyrsiau.

Sut y gall y Ganolfan Byd Gwaith helpu

Rydym yn darparu amrywiaeth eang o gyngor a chymorth i'ch helpu i gael swydd.

Efallai y bydd angen eich bod wedi hawlio budd-daliadau am gyfnod penodol o amser cyn y gallwch ddefnyddio rhai o'n gwasanaethau. Mae hyn i'n galluogi i helpu pobl a allai ei chael yn anoddach i gael swydd yn ôl i'r gwaith.

Fodd bynnag, gallech gael cymorth yn gynt:

- os oes gennych gyflwr iechyd neu anabledd
- os oes angen help arnoch i ddarllen neu ysgrifennu, neu
- os ydych newydd ddod o'r carchar.

Treialon gwaith

Mae treialon gwaith yn rhoi cyfle i chi roi cynnig ar swydd. Byddwch yn parhau i gael eich budd-daliadau tra byddwch ar y treial - mae'n ffordd o ganfod a fydd swydd yn iawn i chi.

Erbyn diwedd eich treial, gallech gael cynnig swydd. Os cewch gynnig a'ch bod yn ei gymryd gallech ddal i gael rhai budd-daliadau a chredydau treth.

Dysgu a hyfforddiant

Pam dysgu neu hyfforddiant?

Os yw wedi bod yn gyfnod ers eich swydd flaenorol, eich bod yn yr un fath o waith ers peth amser, neu'ch bod yn dechrau ar yrfa, mae'n werth ystyried gwneud hyfforddiant neu fynd ar gwrs. Gall dysgu a hyfforddiant eich helpu i wneud y canlynol:

- datblygu'r sgiliau sydd gennych eisoes
- meithrin sgiliau newydd, ac
- ennill cymwysterau y mae cyflogwyr yn chwilio amdanynt.

Gallai'r rhain i gyd gynyddu'r amrywiaeth o swyddi y gallwch wneud cais amdanynt. Gallwn eich helpu i benderfynu pa fath o hyfforddiant sydd orau i chi, a dweud wrthych am help gyda ffioedd cyrsiau, costau teithio neu'r gost o ofalu am eich plant tra byddwch yn hyfforddi.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ddysgu a hyfforddiant:

- drwy learndirect
- gan ymgynghorydd y Ganolfan Byd Gwaith, neu
- yn eich coleg lleol.

learndirect

Llinell gymorth dros y ffôn yw gwasanaeth cyngor learndirect a all rhoi cyngor i chi ar bopeth sy'n ymwneud â dysgu.

Nid oes ots beth rydych am ddysgu amdano, er enghraifft, cyfrifiaduron, hanes lleol neu fusnes, neu os hoffech ddysgu i ddarllen neu ysgrifennu'n well - gall learndirect eich helpu i gael rhagor o wybodaeth.

Mae gwasanaeth cyngor learndirect i bob oedolyn yng Nghymru a Lloegr. Os ydych yn byw yn yr Alban, learndirect Scotland sy'n darparu'r gwasanaethau hyn. Gweler tudalen 34 i gael rhagor o fanylion.

Canolfannau DU ar-lein

Mae gan ganolfannau DU ar-lein gyfrifiaduron y gallwch ddysgu sut i'w defnyddio, neu y gallwch eu defnyddio i gael mynediad i'r rhyngrwyd. Mae'r staff yn gyfeillgar ac yn cynnig cymorth - mae llawer o bobl sy'n ymweld â'r canolfannau erioed wedi defnyddio cyfrifiadur na'r rhyngrwyd o'r blaen. Gallwch weithio yn ôl eich cyflymder eich hun a bydd pobl ar gael i'ch helpu.

Mae dros 6000 o ganolfannau DU ar-lein i roi'r help sydd ei angen arnoch i ddechrau arni. Gallwch ddod o hyd iddynt mewn pob math o leoedd, fel canolfannau cymunedol, eglwysi, ysgolion a llyfrgelloedd, ac mae rhai ohonynt hyd yn oed yn symudol. Ar hyn o bryd mae'r holl ganolfannau DU ar-lein yn Lloegr.

Mae canolfannau DU ar-lein i bawb, ond maent yn bennaf ar gyfer pobl sy'n anghyfarwydd â chyfrifiaduron a'r rhyngrwyd. I gael rhagor o wybodaeth ewch i dudalen 34.

Sgiliau cyflogadwyedd

Gall rhaglen 'sgiliau cyflogadwyedd' eich helpu os oes angen i chi wella eich sgiliau darllen neu rif - neu os nad yw Saesneg yn iaith gyntaf i chi. Byddwch yn gwella eich sgiliau gwaith yn gyflym a gallech gael cymhwyster cydnabyddedig a all wella eich cyfle o ddod o hyd i swydd. Gofynnwch i ymgynghorydd am ragor o wybodaeth.

Connexions/Gwasanaeth Gyrfaoedd

Mae Connexions yn darparu amrywiaeth o gyngor i bobl ifanc, o wybodaeth am yrfaoedd, i wybodaeth am gydberthnasau, budd-daliadau a chyfleoedd datblygu personol. Mae rhagor o wybodaeth, gan gynnwys manylion cyswllt ar gyfer eich Connexions agosaf ar gael ar wefan Connexions Direct
www.connexions-direct.com

Os ydych yn byw yn yr Alban, ewch i wefan Careers Scotland yn
www.careers-scotland.org.uk

Os ydych yn byw yng Nghymru, ewch i wefan Gyrfa Cymru yn
www.gyfracymru.com

Gwaith a gofal plant

Os ydych yn dechrau gweithio neu hyfforddi a bod gennych blant, efallai bod angen i chi feddwl am bwy fydd yn edrych ar eu hôl. Hyd yn oed os yw eich gwaith neu hyfforddiant yn ystod oriau ysgol, efallai y bydd angen i chi ystyried gwyliau ysgol a beth fyddai'n digwydd pe bai eich plant yn sâl.

Mae llawer o opsiynau ar gyfer gofal plant. I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.direct.gov.uk/gofalplant

Os oes gennych anabledd neu gyflwr iechyd

Os ydych yn anabl neu â chyflwr iechyd mae llawer o gymorth a chefnogaeth ar gael i'ch helpu i ddod o hyd i swydd a'i chadw.

Efallai eich bod yn cael Budd-dal Analluogrwydd neu Lwfans Anabledd Difrifol. Os nad ydych, dylech ofyn i ymgynghorydd am unrhyw fudd-daliadau y gallwch eu cael wrth chwilio am waith.

Gallwch hefyd gael gwybod beth fydd yn digwydd i'ch budd-dal unwaith y byddwch yn dechrau gweithio. Unwaith y byddwch yn gweithio, mae'n bosibl y gallech gael Credyd Treth Gwaith.

A allaf weithio neu gael hyfforddiant os ydw i'n cael Lwfans Byw i'r Anabl?

Budd-dal yw Lwfans Byw i'r Anabl y gellir ei dalu p'un a ydych yn gweithio, yn ddi-waith neu'n hyfforddi, ar yr amod bod eich anghenion gofal a symudedd yn bodloni'r amodau hawlio gofynnol.

A allaf ddefnyddio dehonglydd i gael fy neall mewn cyfweliad?

Os ydych yn anabl a'ch bod yn cael trafferth siarad neu glywed, gallech bob tro gael rhywun i ddehongli i chi mewn cyfweliad. Mae hyn yn rhan o'n rhaglen Mynediad at Waith. Gofynnwch i'ch ymgynghorydd ddweud mwy wrthych.

A ddylwn ddweud fy mod yn anabl wrth wneud cais am swydd?

Rhaid i chi bob tro sôn am eich anabledd os gallai beryglu eich iechyd a'ch diogelwch chi neu iechyd a diogelwch pobl eraill.

Caniateir i gyflogwyr ofyn i chi am iechyd nac anabledd pan fyddwch yn gwneud cais am swydd. Ond dim ond un o sawl peth yw hwn y byddant yn ei ofyn cyn penderfynu cynnig cyfweliad neu swydd.

Os nad yw'r cyflogwr yn gofyn i chi am eich iechyd neu anabledd, eich penderfyniad chi yw dweud wrthynt ai peidio.

Os gofynnir i chi am iechyd neu anabledd, ceisiwch:

- ateb mewn ffordd onest
- dweud sut y gallai eich anabledd effeithio arnoch yn y gwaith
- dweud os na fyddai'n effeithio arnoch yn y gwaith
- siarad am eich galluoedd, a
- dweud pam eich bod o'r farn mai chi yw'r person cywir ar gyfer y swydd.

Os byddwch yn llofnodi datganiad sy'n dweud nad oes gennych anabledd ond bod gennych un mewn gwirionedd, gallai hyn effeithio ar eich swydd yn nes ymlaen.

Mae'n werth cofio os nad yw cyflogwr yn gwybod eich bod yn anabl, ni all wneud unrhyw beth i'ch helpu i lwyddo yn eich swydd.

Beth yw'r symbol anabledd?

Caiff y symbol anabledd ei ddyfarnu gan y Ganolfan Byd Gwaith i gyflogeion. Mae'r symbol yn grwn, fel arfer yn wyrdd, gyda thic dwbl a'r geiriau 'yn gadarn o blaid pobl anabl'.

Mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn penderfynu a all cyflogwr sy'n gwneud cais am symol anabledd ei ddefnyddio. Gall cyflogwyr sy'n cael eu dyfarnu â'r symbol hwn ei ddangos ar hysbysebion swydd a ffurflenni, fel ffurflenni cais. Mae'n ei wneud yn glir eu bod wedi cytuno i weithio'n gadarnhaol gyda phobl anabl a'u helpu i aros mewn gwaith.

Help pan rydych yn gweithio

Credydau treth

Os ydych yn dod o hyd i swydd a'ch bod yn ennill incwm isel, mae'n bosibl y gallwch gael credydau treth. Gallai hyn olygu eich bod yn cael arian ychwanegol.

Gallech gael un o'r canlynol.

- Credyd Treth Gwaith - sydd ar gyfer pobl ar incwm isel. Gall gynnwys cymorth gyda rhai costau gofal plant os oes gennych blant. Mae'r swm a gewch yn dibynnu ar sawl peth, fel eich incwm blynyddol a nifer yr oriau rydych yn eu gweithio.
- Credyd Treth Plant i bobl sy'n gofalu am blentyn neu berson ifanc. Mae cael Credyd Treth Plant a'r swm a gewch yn dibynnu ar nifer o bethau, fel incwm eich cartref a'r nifer o blant sydd gennych. Gweler tudalen 36 i gael manylion am sut i gysylltu â'r llinell gymorth credydau treth.

Budd-dal Tai a Budd-dal Treth Cyngor

Diben Budd-dal Tai yw helpu pobl ar incwm isel i dalu rhywfaint o'u rhent neu'r cyfan ohono.

Diben Budd-dal Treth Cyngor yw helpu pobl ar incwm isel i dalu rhywfaint o'u Treth Cyngor neu'r cyfan ohono.

Os ydych ar incwm isel gallai fod hawl gennych i gael y budd-daliadau hyn hyd yn oed os ydych yn gweithio. Mae eich cyngor lleol yn delio â cheisiadau ar gyfer y ddau fudd-dal hyn. Cysylltwch â'ch cyngor lleol i gael rhagor o wybodaeth.

Eich hawliau gweithio

Dylai pawb gael eu trin yn deg yn y gwaith. Mae'r gyfraith yn rhoi hawliau penodol yn y gwaith. Ymhlith y rhain mae'r hawl i:

- Isafswm Cyflog Cenedlaethol
- gofyn am oriau gweithio mwy hyblyg
- absenoldeb mamolaeth a Thâl Mamolaeth Statudol
- absenoldeb tadolaeth a Thâl Tadolaeth Statudol
- absenoldeb mabwysiadu a Thâl Mabwysiadu Statudol
- Tâl Salwch Statudol, a
- absenoldeb di-dâl i ofalu am blentyn ifanc neu blentyn anabl.

Ewch i www.direct.gov.uk/cy i gael rhagor o wybodaeth.

Isafswm Cyflog Cenedlaethol

Y Llywodraeth sy'n pennu'r Isafswm Cyflog Cenedlaethol i warantu isafswm cyflog yr awr. Caiff ei adolygu bob blwyddyn.

Os ydych yn gwneud gwaith â thâl, dylech gael o leiaf yr Isafswm Cyflog Cenedlaethol.

Mae gwahanol lefelau o Isafswm Cyflog Cenedlaethol yn dibynnu ar eich oed.

Ewch i www.direct.gov.uk/cy i gael gwybodaeth am y cyfraddau cyfredol.

Yswiriant Gwladol

Rydych yn talu Yswiriant Gwladol er mwyn i chi allu cael rhai budd-daliadau pan mae eu hangen arnoch - ac fel y gallwch gael Pensiwn y Wladwriaeth. Mae swm yr Yswiriant Gwladol byddwch yn ei dalu yn dibynnu ar y math o waith rydych yn ei wneud a faint rydych yn ei ennill.

Os ydych yn gweithio ac yn ennill digon, daw eich taliadau Yswiriant Gwladol yn syth o'ch cyflog - nid oes angen i chi wneud dim. Gweler tudalen 36 am fanylion cyswllt i wneud ymholiadau cyffredinol am Yswiriant Gwladol.

Rhagor o wybodaeth

Mae'r adran hon yn cynnwys manylion cyswllt i amrywiaeth o bobl a all eich helpu. Gallwch hefyd edrych yn eich llyfr ffôn neu chwilio ar-lein am help sydd ar gael yn lleol.

I ganfod sut i gysylltu â'r Ganolfan Byd Gwaith ewch i www.direct.gov.uk/cy neu edrychwch ar ein cofnod yn y llyfr ffôn.

Chwilio am waith

Os ydych yn chwilio am waith, gallwch chwilio drwy ein rhestr o swyddi ar-lein yn www.direct.gov.uk/chwiliadgwaith

Neu ffoniwch y Ganolfan Byd Gwaith ar 0845 606 7890 (ffôn testun 0845 605 5255) i gael gweld pa swyddi sydd ar gael.

Dydd Llun i ddydd Gwener 8am i 6pm, dydd Sadwrn 9am i 1pm.

I gael rhagor o wybodaeth am gostau galwadau, gweler tudalen 31

Os ydych am weithio mewn gwlad Ewropeaidd arall

Am ragor o gyngor ar weithio yn Ewrop cysylltwch â'r Tîm Cyngor ar Chwiliad Gwaith Rhyngwladol.

Ffôn: 0113 307 8090
Ar agor o ddydd Llun i ddydd Iau rhwng 9am a 5pm, a dydd Gwener rhwng 9am a 4.30pm

EURES

Gwefan: www.eures-jobs.com

Hyfforddiant ac Addysg

Gallwch ddod o hyd i fanylion cyswllt eich coleg lleol yn eich llyfr ffôn.

learndirect

Os ydych yn byw yng Nghymru neu Loegr.

Ffôn: 0800 101 901

(mae hyn yn cynnwys gwasanaeth ffôn testun ac mae'r llinellau ar agor rhwng 7am a 11pm, 7 diwrnod yr wythnos)

Gwefan: www.learndirect.co.uk

Os ydych yn byw yn yr Alban

Ffôn: 0808 100 9000

Gwefan: www.learndirectscotland.com

Canolfannau DU ar-lein

Ffôn: 0800 77 1234
Ar agor rhwng 8am a 10pm, 7 diwrnod yr wythnos.

Gwefan: www.ukonlinecentres.com

I gael rhagor o wybodaeth am gostau galwadau, gweler tudalen 31

Prentisiaethau
Os ydych yn byw yng Nghymru
Ffôn: 0800 100 900
Gwefan: www.elwa.ac.uk

Os ydych yn byw yn Lloegr
Ffôn: 08000 150 600
Gwefan: www.apprenticeships.org.uk

Os ydych yn byw yn yr Alban
Ffôn: 0845 607 8787
Gwefan: www.scottish-enterprise.com/modernapprenticeships

Connexions/Gwasanaeth Gyrfaoedd
Os ydych yn byw yng Nghymru
Ffôn: 0800 100 900 (learndirect)
Gwefan: www.gyrfa-cymru.com

Os ydych yn byw yn Lloegr
Ffôn: 0808 013 219
Gwefan: www.connexions-direct.com

Os ydych yn byw yn yr Alban
Ffôn: 0845 850 2502
Gwefan: www.careers-scotland.org.uk

I gael rhagor o wybodaeth am gostau galwadau, gweler tudalen 31

Cyflog a budd-daliadau

Isafswm Cyflog Cenedlaethol

Ffôn: 0845 6000 678
(Ar agor o 8am i 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)

Gwefan: www.direct.gov.uk/cy

Yswiriant Gwladol

Ar gyfer ymholiadau cyffredinol am Yswiriant Gwladol

Ffôn: 0845 302 1479

Ffôn testun: 0845 915 3296

Gwefan: www.hmrc.gov.uk

Neu ymwelwch â
www.direct.gov.uk/nationalinsurance

Credydau treth

Llinell gymorth credydau treth:
0845 302 1489

Ffôn testun: 0845 300 3909

Llinell Saesneg

Ffôn: 0845 300 3900

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8am a 8pm.

Gwefan: www.hmrc.gov.uk/taxcredits

I gael rhagor o wybodaeth am gostau galwadau, gweler tudalen 31

Costau galwadau

Roedd y costau yn gywir ar y dyddiad sydd ar gefn y daflen hon.

Mae galwadau i rifau 0800 am ddim o linellau daear BT ond efallai y bydd yn rhaid i chi dalu os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os byddwch yn ffonio o dramor.

Ni ddylai cost galwadau i rifau 0845 o linellau daear BT fod yn fwy na 8c y funud gyda thâl o 13c ar gyfer gwneud yr alwad. Efallai y bydd yn rhaid i chi dalu mwy os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os byddwch yn ffonio o dramor.

Gall galwadau o ffonau symudol gostio hyd at 40c y funud, felly gofynnwch i'ch darparwr gwasanaeth am gost galwadau.

Ffonau Testun

Mae ein rhifau ffôn testun ar gyfer pobl sy'n ei chael hi'n anodd siarad neu glywed yn glir. Os nad oes gennych ffôn testun, efallai y bydd gan ambell lyfrgell neu ganolfan cyngor ar bopeth un. Nid yw ffonau testun yn derbyn negeseuon testun o ffonau symudol.

Mae Directgov yn rhoi gwybodaeth gan adrannau llywodraeth y DU am bob math o bynciau. I gael gwybod mwy am gymorth i ddychwelyd i'r gwaith, ewch i
www.direct.gov.uk/ceiswyrgwaith

Mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn ymroddedig i weithredu egwyddorion cyfle cyfartal yn ei rhaglenni a'i gwasanaethau.

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Byd Gwaith,
rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau

ISBN 978-1-84763-212-8
DWP1017W | f1.2 (Awst 2011) | v1.3 (August 2011)