



Gwranddo

*Cael, cadw a phrosesu
gwybodaeth neu syniadau*

DECHRAU ARNI

Gwranddo ar eraill

CAM

0

Rwy'n gwranddo ar eraill heb dorri ar draws

CAM

1

Rwy'n gwranddo ar eraill a gallaf gofio cyfarwyddiadau byr

CAM

2

Rwy'n gwranddo ar eraill a gallaf ofyn cwestiynau os nad wyf yn deall

CAM

3

Rwy'n gwranddo ar eraill a gallaf ddweud wrth rywun arall beth oedd cynnwys y sgwrs

CAM

4

Rwy'n gwranddo ar eraill a gallaf ddeall pam eu bod yn cyfathrebu â mi

CAM

5

Rwy'n gwranddo ar eraill gan gofnodi gwybodaeth bwysig wrth wrando



Gwranddo

*Cael, cadw a phrosesu
gwybodaeth neu syniadau*

CANOLRADD

Dangos gwranddo

CAM
6

Rwy'n dangos fy mod yn gwranddo drwy'r ffordd yr wyf yn defnyddio cyswllt llygaid ac iaith y corff

CAM
7

Rwy'n dangos fy mod yn gwranddo drwy ddefnyddio cwestiynau agored i ehangu fy nealltwriaeth

CAM
8

Rwy'n dangos fy mod yn gwranddo drwy grynhoi neu aralleirio'r hyn yr wyf yn ei glywed



Gwranddo

*Cael, cadw a phrosesu
gwybodaeth neu syniadau*

UWCH

Adnabod dylanwad

CAM

9

Rwyf yn ymwybodol o'r modd y mae siaradwr yn dylanwadu arnaf drwy dôn eu llais

CAM

10

Rwyf yn ymwybodol o'r modd y mae siaradwr yn dylanwadu arnaf drwy eu hiaith



Gwrando

*Cael, cadw a phrosesu
gwybodaeth neu syniadau*

MEISTROLAETH

Gwrando mewn ffordd feirniadol

CAM

11

Rwy'n gwrando'n feirniadol ac yn cymharu gwahanol safbwyntiau

CAM

12

Rwy'n gwrando'n feirniadol gan feddwl am darddiad gwahanol safbwyntiau

CAM

13

Rwy'n gwrando'n feirniadol gan nodi unrhyw dueddiadau posibl mewn gwahanol safbwyntiau

CAM

14

Rwy'n gwrando'n feirniadol ac yn gofyn cwestiynau i werthuso gwahanol safbwyntiau

CAM

15

Rwy'n gwrando'n feirniadol ac yn edrych y tu hwnt i'r ffordd y mae siaradwyr yn siarad neu'n ymddwyn i werthuso gwahanol safbwyntiau yn wrthrychol



Siarad

*Cyfleu gwybodaeth neu
syniadau ar lafar*

DECHRAU ARNI

Siarad yn glir ac yn effeithiol

CAM

0

Rwy'n siarad yn glir gyda phobl yr wyf yn eu hadnabod

CAM

1

Rwy'n yn glir gyda grwpiau bach o bobl yr wyf yn eu hadnabod

CAM

2

Rwy'n siarad yn glir ag unigolion a grwpiau bach nad wyf yn eu hadnabod

CAM

3

Rwy'n siarad yn effeithiol drwy gynnig pwyntiau mewn trefn resymegol

CAM

4

Rwy'n siarad yn effeithiol drwy feddwl am yr hyn y mae fy ngwrandawyr eisoes yn ei wybod

CAM

5

Rwy'n siarad yn effeithiol drwy ddefnyddio iaith briodol

CAM

6

Rwy'n siarad yn effeithiol drwy ddefnyddio tŷn, mynegiant ac ystum priodol



Siarad

*Cyfleu gwybodaeth neu
syniadau ar lafar*

CANOLRADD

Siarad mewn ffordd ddifyr

CAM
7

Rwy'n siarad mewn ffordd sy'n ymgysylltu ag eraill drwy ddefnyddio ffeithiau ac enghreifftiau i gefnogi fy mhwyntiau

CAM
8

Rwy'n siarad mewn modd sy'n ymgysylltu ag eraill drwy ddefnyddio cymhorthion gweledol i gefnogi fy mhwyntiau

CAM
9

Rwy'n siarad mewn modd sy'n ymgysylltu ag eraill drwy ddefnyddio tôn, mynegiant ac ystum i ennyn diddordeb y gwrandawyr



Siarad

*Cyfleu gwybodaeth neu
syniadau ar lafar*

UWCH

Siarad mewn ffordd ymaddasol

CAM

10

Rwy'n addasu'r ffordd yr wyf yn siarad drwy newid fy iaith, tôn a mynegiant yn ddibynnol ar ymateb y gwrandawyr

CAM

11

Rwy'n addasu'r ffordd yr wyf yn siarad drwy gynllunio ar gyfer gwahanol ymatebion posibl gan y gwrandawyr

CAM

12

Rwyf yn addasu'r ffordd yr wyf yn siarad drwy newid fy nghynnwys yn ddibynnol ar ymateb y gwrandawyr



Siarad

*Cyfleu gwybodaeth neu
syniadau ar lafar*

MEISTROLAETH

Siarad mewn ffordd ddylanwadol

CAM

13

Rwy'n siarad yn ddylanwadol drwy newid strwythur fy mhwyntiau i ganfod y ffordd orau o berswadio gwrandawyr

CAM

14

Rwy'n siarad yn ddylanwadol drwy newid yr enghreifftiau a'r ffeithiau yr wyf yn eu defnyddio i berswadio'r gwrandawyr yn y ffordd orau

CAM

15

Rwy'n siarad yn ddylanwadol drwy roi gweledigaeth bendant sy'n perswadio'r gwrandawyr



Datrys Problemau

*Y gallu i ddarganfod datrysiad
i sefyllfa neu her*

DECHRAU ARNI

Cwblhau tasgau

CAM

0

Rwy'n cwblhau tasgau trwy ddilyn cyfarwyddiadau

CAM

1

Rwy'n cwblhau tasgau trwy ddod o hyd i rywun i helpu os oes angen

CAM

2

Rwy'n cwblhau tasgau trwy egluro problemau i rywun arall i gael cyngor os oes angen

CAM

3

Rwy'n cwblhau tasgau trwy ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnaf



Datrys Problemau

*Y gallu i ddarganfod datrysiad
i sefyllfa neu her*

CANOLRADD

Archwilio problemau

CAM

4

Rwy'n archwilio problemau trwy greu gwahanol atebion posibl

CAM

5

Rwy'n archwilio problemau trwy feddwl am fanteision ac anfanteision atebion posibl

CAM

6

Rwy'n archwilio problemau cymhleth trwy nodi pan nad oes atebion technegol syml

CAM

7

Rwy'n archwilio problemau cymhleth trwy ddatblygu fy nealltwriaeth trwy ymchwilio'r pwnc

CAM

8

Rwy'n archwilio problemau cymhleth trwy ddadansoddi'r achosion a'r effeithiau



Datrys Problemau

*Y gallu i ddarganfod datrysiad
i sefyllfa neu her*

UWCH

Dadansoddi problemau cymhleth
a datrysiadau

CAM

9

Rwy'n creu atebion ar gyfer problemau cymhleth trwy greu ystod o opsiynau

CAM

10

Rwy'n creu atebion ar gyfer problemau cymhleth trwy werthuso effeithiau
cadarnhaol a negyddol ystod o opsiynau

CAM

11

Rwy'n dadansoddi problemau cymhleth trwy ddefnyddio rhesymeg

CAM

12

Rwy'n dadansoddi problemau cymhleth trwy greu a phrofi damcaniaethau



Datrys Problemau

*Y gallu i ddarganfod datrysiad
i sefyllfa neu her*

MEISTROLAETH

Gweithredu cynlluniau strategol

CAM

13

Rwy'n gweithredu cynlluniau strategol i ddatrys problemau cymhleth

CAM

14

Rwy'n gweithredu cynlluniau strategol i ddatrys problemau cymhleth ac asesu eu llwyddiant

CAM

15

Rwy'n gweithredu cynlluniau strategol i ddatrys problemau cymhleth a dysgu'n barhaus i fireinio'r cynlluniau hynny dros amser



Creadigrwydd

Defnyddio dychmyg a chreu syniadau newydd

DECHRAU ARNI

Dychmygu a chreu syniadau

CAM

0

Rwy'n dychmygu gwahanol sefyllfaoedd

CAM

1

Rwy'n dychmygu gwahanol sefyllfaoedd ac yn gallu egluro'r hyn rwy'n ei ddychmygu

CAM

2

Rwy'n dychmygu gwahanol sefyllfaoedd ac yn gallu dod â nhw'n fyw mewn gwahanol ffyrdd

CAM

3

Rwy'n creu syniadau pan fyddaf wedi cael briff clir

CAM

4

Rwy'n creu syniadau i wella rhywbeth

CAM

5

Rwy'n creu syniadau trwy gyfuno gwahanol gysyniadau



Creadigrwydd

*Defnyddio dychymyg a chreu
syniadau newydd*

CANOLRADD

Defnyddio creadigrwydd
a datblygu syniadau

CAM

6

Rwy'n defnyddio creadigrwydd yng nghyd-destun gwaith

CAM

7

Rwy'n defnyddio creadigrwydd yng nghyd-destun fy mywyd ehangach

CAM

8

Rwy'n datblygu syniadau trwy ddefnyddio techneg mapio meddwl

CAM

9

Rwy'n datblygu syniadau trwy ofyn cwestiynau i mi fy hun

CAM

10

Rwy'n datblygu syniadau trwy ystyried gwahanol safbwyntiau



Creadigrwydd

*Defnyddio dychymyg a chreu
syniadau newydd*

UWCH

Arloesi mewn ffordd effeithiol

CAM

11

Rwy'n arloesi'n effeithiol wrth weithio mewn grŵp

CAM

12

Rwy'n arloesi'n effeithiol trwy chwilio am brofiadau a symbyliadau amrywiol



Creadigrwydd

*Defnyddio dychymyg a chreu
syniadau newydd*

MEISTROLAETH

Cynorthwyo eraill i arloesi

CAM

13

Rwy'n cefnogi eraill i arloesi trwy rannu ystod o offer

CAM

14

Rwy'n cefnogi eraill i arloesi trwy werthuso'r offer creadigol cywir ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd

CAM

15

Rwy'n cefnogi eraill i arloesi trwy eu hyfforddi i fod yn fwy creadigol



Aros yn Gadarnhaol

*Y gallu i ddefnyddio tactegau
a strategaethau i oresgyn
rhwystrau a chyflawni nodau*

DECHRAU ARNI

Dal ati

CAM

0

Gallaf ddweud pan rwy'n teimlo'n bositif neu'n negyddol

CAM

1

Gallaf ddweud pan fydd eraill yn teimlo'n bositif neu'n negyddol

CAM

2

Rwy'n dal ati pan aiff rhywbeth o'i le

CAM

3

Rwy'n dal ati ac nid wyf yn cynhyrfu pan aiff rhywbeth o'i le

CAM

4

Rwy'n dal ati pan aiff rhywbeth o'i le, gan feddwl am yr hyn sydd wedi digwydd

CAM

5

Rwy'n dal ati pan aiff rhywbeth o'i le a helpu i godi calon eraill

CAM

6

Rwy'n dal ati pan aiff rhywbeth o'i le ac yn annog eraill i ddal ati



Aros yn Gadarnhaol

*Y gallu i ddefnyddio tactegau
a strategaethau i oresgyn
rhwystrau a chyflawni nodau*

CANOLRADD

Darganfod cyfleoedd

CAM

7

Rwy'n chwilio am gyfleoedd mewn sefyllfaoedd anodd

CAM

8

Rwy'n chwilio am gyfleoedd, ac yn eu rhannu gydag eraill

CAM

9

Rwy'n edrych am gyfleoedd mewn sefyllfaoedd anodd, ac yn addasu cynlluniau i ddefnyddio'r cyfleoedd hyn

CAM

10

Rwy'n edrych am gyfleoedd mewn sefyllfaoedd anodd, ac yn creu cynlluniau newydd i ddefnyddio'r cyfleoedd hyn



Aros yn Gadarnhaol

*Y gallu i ddefnyddio tactegau
a strategaethau i oresgyn
rhwystrau a chyflawni nodau*

UWCH

Rheoli risgiau a gwobrau

CAM

11

Rwy'n nodi risgiau a buddion mewn cyfleoedd

CAM

12

Rwy'n nodi risgiau a buddion mewn cyfleoedd, ac yn gwneud cynlluniau i'w rheoli



Aros yn Gadarnhaol

*Y gallu i ddefnyddio tactegau
a strategaethau i oresgyn
rhwystrau a chyflawni nodau*

MEISTROLAETH

Cynorthwyo eraill i aros yn gadarnhaol

CAM

13

Rwy'n helpu eraill i fod yn bositif, trwy reoli fy ymatebion fy hun

CAM

14

Rwy'n helpu eraill i fod yn bositif, trwy helpu eraill i weld cyfleoedd

CAM

15

Rwy'n helpu eraill i fod yn bositif, trwy helpu eraill i weld cyfleoedd a chreu cynlluniau i'w cyflawni



Anelu'n Uchel

Y gallu i osod nodau clir a phendant a chreu llwybr cadarn i'w cyflawni

DECHRAU ARNI
Gweithio mewn ffordd effeithiol

CAM

0

Rwy'n gwybod pan fydd rhywbeth yn teimlo'n rhy anodd

CAM

1

Rwy'n gwybod sut mae gwneud yn dda yn edrych i mi

CAM

2

Rwy'n gweithio gan roi gofal a sylw i fanylder

CAM

3

Rwy'n gweithio gyda balchder pan fyddaf yn llwyddiannus

CAM

4

Rwy'n gweithio gydag agwedd bositif tuag at heriau newydd



Anelu'n Uchel

Y gallu i osod nodau clir a phendant a chreu llwybr cadarn i'w cyflawni

CANOLRADD

Gosod nodau

CAM

5

Rwy'n gosod nodau i mi fy hun

CAM

6

Rwy'n gosod nodau'n seiliedig ar ddealltwriaeth o'r hyn sydd ei angen

CAM

7

Rwy'n gosod nodau gan osod tasgau mewn trefn a'u blaenoriaethu i'w cyflawni

CAM

8

Rwy'n gosod nodau ac yn sicrhau'r adnoddau priodol i'w cyflawni

CAM

9

Rwy'n gosod nodau ac yn bwriadu cynnwys eraill yn y ffordd orau



Anelu'n Uchel

Y gallu i osod nodau clir a phendant a chreu llwybr cadarn i'w cyflawni

UWCH
Creu cynlluniau

CAM

10

Rwy'n creu cynlluniau sy'n cael eu llywio gan fy set sgiliau fy hun ac eraill

CAM

11

Rwy'n creu cynlluniau sy'n cynnwys targedau clir i wneud cynnydd gwirioneddol

CAM

12

Rwy'n creu cynlluniau sy'n cael eu llywio gan safbwyntiau allanol, gan gynnwys beirniadaeth adeiladol



Anelu'n Uchel

Y gallu i osod nodau clir a phendant a chreu llwybr cadarn i'w cyflawni

MEISTROLAETH

Datblygu strategaethau hirdymor

CAM

13

Rwy'n datblygu strategaethau tymor hir gan ystyried cryfderau, gwendidau, cyfleoedd a bygythiadau

CAM

14

Rwy'n datblygu strategaethau tymor hir sy'n defnyddio cerrig milltir rheolaidd i gadw popeth ar y trywydd iawn

CAM

15

Rwy'n datblygu strategaethau tymor hir sy'n cynnwys dolenni adborth i gefnogi hyblygrwydd a'r gallu i addasu



Arweinyddiaeth

*Cynorthwyo, annog a datblygu
eraill i gyflawni nod a rennir*

DECHRAU ARNI

Deall emosiynau

CAM

0

Rwy'n gwybod sut rydw i'n teimlo am rywbeth

CAM

1

Rwy'n gwybod sut i esbonio fy nheimpladau am rywbeth i'm tîm

CAM

2

Rwy'n gwybod sut i gydnabod teimpladau pobl eraill am rywbeth



Arweinyddiaeth

*Cynorthwyo, annog a datblygu
eraill i gyflawni nod a rennir*

CANOLRADD

Rheoli tasgau

CAM

3

Rwy'n llwyddo i rannu tasgau rhwng eraill mewn ffordd deg

CAM

4

Rwy'n rheoli amser ac yn rhannu adnoddau i gefnogi cwblhau tasgau

CAM

5

Rwy'n rheoli trafodaethau grŵp i ddod i benderfyniadau y cytunir arnynt

CAM

6

Rwy'n rheoli anghytundebau i gyrraedd atebion y cytunir arnynt



Arweinyddiaeth

*Cynorthwyo, annog a datblygu
eraill i gyflawni nod a rennir*

UWCH

Rheoli a chynorthwyo eraill

CAM

7

Rwy'n cydnabod fy nghryfderau a'm gwendidau fy hun fel arweinydd

CAM

8

Rwy'n cydnabod cryfderau a gwendidau eraill yn fy nhîm

CAM

9

Rwy'n cydnabod cryfderau a gwendidau eraill yn fy nhîm, ac yn defnyddio hynny i ddyrannu rolau

CAM

10

Rwy'n cefnogi eraill trwy fentora

CAM

11

Rwy'n cefnogi eraill trwy hyfforddi

CAM

12

Rwy'n cefnogi eraill trwy eu cymell



Arweinyddiaeth

*Cynorthwyo, annog a datblygu
eraill i gyflawni nod a rennir*

MEISTROLAETH

Arweinyddiaeth ymaddasol

CAM

13

Rwy'n myfyrio ar fy arddull arweinyddiaeth fy hun a'i effaith ar eraill

CAM

14

Rwy'n myfyrio ar fy arddull arweinyddiaeth fy hun, ac yn adeiladu ar fy nghryfderau ac yn lliniaru fy ngwendidau

CAM

15

Rwy'n myfyrio ar fy arddull arweinyddiaeth fy hun, ac yn addasu fy null yn ôl y sefyllfa



Gwaith tîm

*Cydweithio gydag eraill i
gyflawni nod a rennir*

DECHRAU ARNI

Gweithio'n dda gydag eraill

CAM

0

Rwy'n gweithio gydag eraill mewn ffordd bositif

CAM

1

Rwy'n gweithio'n dda gydag eraill trwy ymddwyn yn briodol

CAM

2

Rwy'n gweithio'n dda gydag eraill trwy fod yn brydlon a dibynadwy

CAM

3

Rwy'n gweithio'n dda gydag eraill trwy gymryd cyfrifoldeb am gwblhau fy nhasgau

CAM

4

Rwy'n gweithio'n dda gydag eraill trwy eu cefnogi os gallaf wneud hynny

CAM

5

Rwy'n gweithio'n dda gydag eraill trwy ddeall a pharchu amrywiaeth diwylliannau, credoau a chefnidiroedd eraill



Gwaith tîm

*Cydweithio gydag eraill i
gyflawni nod a rennir*

CANOLRADD

Cyfrannu i'r grŵp

CAM

6

Rwy'n cyfrannu at wneud penderfyniadau grŵp

CAM

7

Rwy'n cyfrannu at wneud penderfyniadau grŵp, gan gydnabod gwerth
syniadau eraill

CAM

8

Rwy'n cyfrannu at wneud penderfyniadau grŵp, gan annog eraill i gyfrannu



Gwaith tîm

*Cydweithio gydag eraill i
gyflawni nod a rennir*

UWCH
Gwella tîm

CAM

9

Rwy'n gwella'r tîm trwy beidio â chreu gwrthdaro di-fudd

CAM

10

Rwy'n gwella'r tîm trwy ddatrys gwrthdaro di-fudd

CAM

11

Rwy'n gwella'r tîm trwy adeiladu perthnasoedd y tu hwnt i fy nhîm uniongyrchol



Gwaith tîm

*Cydweithio gydag eraill i
gyflawni nod a rennir*

MEISTROLAETH

Dylanwadu ar dîm

CAM

12

Rwy'n dylanwadu ar y tîm trwy fyfrio ar gynnydd ac awgrymu gwelliannau

CAM

13

Rwy'n dylanwadu ar y tîm trwy werthuso llwyddiannau a methiannau a rhannu gwersi

CAM

14

Rwy'n cefnogi'r tîm trwy werthuso cryfderau a gwendidau eraill, a'u cefnogi yn unol â hynny

CAM

15

Rwy'n cefnogi'r tîm trwy gynnig arbenigedd a pherthnasoedd allanol