

# Atgyfeiriad Cynllunio Gyrfa

Yn y mwyafrif o achosion, bydd trafodaethau cynllunio gyrfa gyda meddygon mewn hyfforddiant yn digwydd yn lleol fel rhan o ddeialog barhaus gyda Goruchwylwyr Addysg, Cyfarwyddwyr Rhaglenni, Arweinyddion Gyrfaoedd, ac Arweinwyr Cyfadrannau Lleol ac ati. Gallant hefyd gael eu hintegreiddio o fewn cyfarfodydd ARCP. Bydd llawer o anghenion tactegol ar gyfer gwybodaeth, cysylltiadau rhwydwaith, a datrys cwestiynau am lwybrau hyfforddi neu opsiynau arbenigol ac yn y blaen, yn cael eu diwallu ar y lefel hon.

- Os yw anghenion datblygu gyrfa yn fwy cymhleth, gall trafodaeth ddiuedd a chyfrinachol gydag ymgynghorydd gyrfaoedd anghlinigol helpu i symud meddwl a gweithredu ymlaen. Mae sefyllfaoedd lle mae cyfarfod yn berthnasol yn cynnwys:
  - Amheuan yn ystod misoedd cynnar y Rhaglen Sylfaenol
  - Amheuan am arbenigedd a ddewiswyd
  - Dim dewisiadau cadarn ar ôl rownd recriwtio
  - Ddim yn symud ymlaen yn y llwybr a ddewiswyd
  - Newidiadau mewn amgylchiadau personol, e.e. iechyd, teulu
  - Meddwl am ymddiswyddo
  - Amheuan ynghylch dewis gyrfa
  - Canlyniad ARCP yn effeithio ar yrfa

Gellir trefnu cyfarfod, sgwrs ffôn neu alwad Skype gyda chynghorydd Gyrfaoedd Deoniaeth naill ai gan addysgwr neu'r hyfforddai'n uniongyrchol. Lle bo hynny'n bosibl, dylid cwblhau ein cais am **Gyfarfod Ffurflen Cynllunio Gyrfaoedd** a'i e-bostio at [HEIW.medicalcareers@wales.nhs.uk](mailto:HEIW.medicalcareers@wales.nhs.uk), fel bod gan yr ymgynghorydd wybodaeth gefndirol sylfaenol i roi'r cyfarfod mewn cyd-destun ac i'w galluogi i ymchwilio a paratoi i helpu gydag ymholiadau penodol. Mewn gwirionedd, bydd pobl yn aml yn cysylltu â ni trwy'r ffôn neu drwy e-bost a gallwn ofyn am fanylion cefndirol ar y pwynt hwnnw. Nid oes rhaid i hyfforddeion ymgysylltu â ni, er y gallent eu hannog yn gryf i wneud hynny. Mae'n bwysig eu bod yn siarad â ni pan fyddant yn barod i edrych ymlaen yn eu gyrfa ac efallai na fyddant ar y math hwn o barodrwydd pan fydd atgyfeiriad yn cael ei wneud.

Mae Tîm Gyrfaoedd y Deoniaeth hefyd yn cynnal sesiynau "ymholiad cyflym" pan fyddant mewn Canolfannau Ôl-raddedig, neu mewn digwyddiadau gyrfa lleol, gan alluogi sawl meddyg i gael sgysiau byrrach i fynd i'r afael â chwestiynau gyrfaoedd symlach. Gellir trefnu sesiwn galw heibio penodol ar y safle, mae yna nifer o hyfforddeion gydag ymholiadau gyrfaoedd e.e. pan fydd pwynt pontio yn agoshau (recriwtio ST, diwedd F2, diwedd CT).

# Atgyfeiriad Cynllunio Gyrfa

## Egwyddorion a Phrotocolau Cyfarfod Gyrfaoedd Deoniaeth:

- Mae cyfarfodydd cynllunio gyrfa sy'n digwydd gyda'r tîm Deoniaeth yn gyfrinachol. Gall unigolyn ddewis rhannu gwybodaeth sy'n deillio o gyfarfod â phartion eraill ond yn ôl eu disgrisiwn yn unig.
- Mae rheolau Gwarchod Data yn berthnasol; defnyddir unrhyw ddata personol a ddarperir yn unig at ddiben cynllunio a threfnu cyfarfodydd a monitro llwyth achosion y Deoniaeth.
- Fel arfer, mae cyfarfodydd yn para am tua awr.
- Os yw hyfforddai yn pryderu am ymweld â'r Deoniaeth am gyfarfod, gellir trefnu lleoliad neu sgwrs ffôn arall.
- Ni fydd y Deoniaeth yn darparu unrhyw fath o adborth am ddiwyddiad neu gynnwys cyfarfodydd cynllunio gyrfa i bartion eraill o fewn neu y tu allan i'r Deoniaeth, oni bai bod y meddyg sy'n mynychu yn rhoi eu caniatâd. Gall yr eithriad fod lle mae'r meddyg yn ymgysylltu â llinyn cymorth arall (ee y PSU) a bod rhannu gwybodaeth yn briodol i sicrhau cysondeb cefnogaeth, neu os gwneir datgeliad a allai effeithio ar ddiogelwch cleifion.
- Ni fydd cyfarfodydd cynllunio gyrfa yn ffurfio unrhyw ran, nac yn gwneud unrhyw gyfraniad at brosesau ffurfiol eraill sy'n ymwneud â chynnydd trwy hyfforddiant (e.e. ARCP) ac ni chofnodir hwy ar y ffeil hyfforddeion.

## Fformat Cyfarfod nodweddiadol

Bydd cyfarfod gyrfa yn seiliedig ar y model cynllunio gyrfa 4 cam a amlinellir yn "The Roads to Success" Elton, J a Reid, C (2nd Ed. 2010, KSS Deanery). Mabwysiadwyd y model hwn gan gynghorwyr gyrfaoedd meddygol ledled y DU wrth iddo fapio i'r model meddygol o:

1. Hanes (Hunan-ymwybyddiaeth)
2. Ymchwiliad (Ymwybyddiaeth o Opsiynau)
3. Diagnosis (ffactorau penderfynu)
4. Cynllun Triniaeth (Sicrhau Swydd)

Fel arfer bydd y cyfarfod yn dilyn y fframwaith hwn:

Cam 1: Contractio

Cam 2: Hanes gyrfaol

Cam 3: Archwilio cyflwyniad a materion sylfaenol

Cam 4: Canolbwyntio ar nodau a blaenoriaethau

Cam 5: Cynllun Gweithredu

Mae'r Tîm Gyrfaoedd yn cefnogi hyfforddai wrth gyrraedd sefyllfa lle gallant fentro i reoli eu gyrfa eu hunain wrth symud ymlaen.