



Trefnu Rhagflas ar Yrfa

Dyma ganllaw ymarferol i'ch helpu i ddeall hanfod rhagflas ar yrfa, sut i'w drefnu a'r ffordd orau o fanteisio ar y profiad.

Beth yw rhagflas ar yrfa?

Mae rhagflas yn gyfle i wneud y canlynol:

- Ymgymryd â lleoliad cysgodi neu arsylwi, yn ystod Hyfforddiant Sylfaen, mewn arbenigedd sydd o ddiddordeb gyrfaoi i chi.
- Cael cipolwg ar arbenigedd nad ydych chi wedi cael cyfle i'w astudio yn ystod eich cwrs yn yr ysgol feddygol neu'ch Hyfforddiant Sylfaen.
- Defnyddio cyfle strwythuredig i hel tystiolaeth werthfawr a fydd yn eich helpu i ennill lle mewn rhaglen hyfforddi arbenigol maes o law.

Efallai na fyddwch chi'n cael gweithio i'r graddau lle y cewch chi brofiad ymarferol dwfn mewn rhai meysydd arbenigol. Hyd yn oed trwy gyfle 'hyd braich', fodd bynnag, gallwch chi weld llawer a meithrin rhwydweithiau defnyddiol.

Er nad yw cwrs rhagflas ar yrfa yn orfodol, mae'n ffordd ddefnyddiol o hel tystiolaeth ar gyfer portffolio i ateb gofynion Cwricwlwm y Sylfaen, sy'n awgrymu y dylech chi *'gadw cofnod e-bortffolio o weithgareddau sy'n dangos eich bod wedi archwilio arbenigo mewn rhyw faes, er enghraifft ymgymryd â chyfnod rhagflas a myfyrto ar y profiad'*.

Faint o ddiwrnodau rhagflas sydd ar gael i mi?

Unrhyw bryd yn ystod dwy flynedd Hyfforddiant Sylfaen, bydd hawl gyda chi i ddefnyddio rhywfaint o'ch gwyliau astudio i fwrw cyfnod rhagflas ar yrfa. Cewch chi gymryd hyd at bum diwrnod at ddibenion rhagflas ar yrfa o'r gwyliau astudio bob blwyddyn. Fydd dim modd cario rhywfaint o'ch dyraniad ymlaen i'r ail flwyddyn yn ystod Hyfforddiant Sylfaen, fodd bynnag.

Sut mae trefnu rhagflas ar yrfa?

Cewch chi gymryd y pum diwrnod i gyd yr un pryd neu eu defnyddio bob yn dipyn dros y flwyddyn fel y gallwch chi ystyried rhagor o ddewisiadau. Dim ond yng Nghymru y cewch chi drefnu rhagflas ar yrfa - yn ddelfrydol, trwy'r bwrdd iechyd lle rydych chi'n gweithio. Os nad oes cyfle ar gael mewn arbenigedd yno, cewch chi drefnu un trwy fwrdd arall. Dim ond cysgodi neu arsylwi fyddai ar gael mewn achos o'r fath, fodd bynnag.

Efallai fod gweithdrefn gan dîm eich Hyfforddiant Sylfaen i'ch helpu i drefnu a chofnodi diwrnodau rhagflas a rheoli gwyliau astudio. Dylech chi holi am hynny am fod trefniadau lleol yn amrywio. Dyma ffyrdd o drefnu cyfleoedd:

- Cysylltu ag adran yn uniongyrchol. Bydd y rhan fwyaf yn fodlon iawn croesawu rhywun a hoffai ystyried eu meysydd arbenigol yn ddewisiadau gyrfaoi.
- Cysylltu ag unrhyw staff clinigol, academiaidd neu ganolfan israddedigion y cwrddoch chi â nhw yn ystod yr ysgol feddygol yng Nghymru i weld os gallan nhw eich helpu i ddod o hyd i gyfle.

- Cysylltu â phobl y cwrddoch chi â nhw mewn ffeiriau gyrfaeodd, cynadleddau a chyfarfodydd lleol.
- Mae manylion cysylltu â phobl megis tiwtoriaid colegau a swyddogion arwain materion gyrfaeodd ar [dudalennau gwybodaeth arbenigol](#) Deoniaeth Cymru. Dyma'r rhai sy'n helpu i reoli'r rhaglen hyfforddi ac yn gwybod ble mae cyfleoedd addas i ddysgu.
- Bydd gan dîm eich Hyfforddiant Sylfaen rywfaint o wybodaeth am sesiynau rhagflas byrddau iechyd lleol. Er na fydd y cyfan gyda nhw, gallan nhw'ch helpu i wthio'r cwch i'r dŵr.

Sut mae gwneud y gorau o ragflas ar yrfa?

I fanteisio i'r eithaf ar ragflas, rhaid:

- Cynllunio ychydig a pharatoi cwestiynau i'w gofyn – bydd y cyfnod yn fyr a dylech chi ganolbwyntio ar yr wybodaeth hanfodol.
- Cynnal ychydig o ymchwil sylfaenol ymlaen llaw fel y bydd modd canolbwyntio ar yr hyn yr hoffech chi ei ddysgu.
- Siarad â chynifer o bobl yn y tîm ag y bo modd fel y gwelwch chi'r darlun cyflawn. Beth mae ymgynghorwyr yn ei wneud? Beth mae hyfforddeion yn ei wneud, ei fwynhau a'i brofi? Pa feysydd eraill sy'n cydblethu â hwn? Pwy sydd yn y tîm amlddisgyblaethol, a beth maen nhw'n ei wneud?
- O feithrin cysylltiadau, gallwch chi fynd yn ôl atyn nhw i hel rhagor o wybodaeth wedyn.

Ar ôl rhagflas, dylech chi gofnodi'r profiad yn rhan o'ch dysgu. Bydd rhagflas ar yrfa yn eich helpu i benderfynu a fydd maes arbenigol yn addas i chi ar ôl gorffen Hyfforddiant Sylfaen. Felly, mae'n hanfodol pwysu a mesur yr hyn rydych chi wedi'i weld a'i ddysgu.

Mae portffolio electronig Hyfforddiant Sylfaen yn adnodd allweddol i gofnodi a chloriannu profiadau gyrfaol. Mae'n ddull o asesu ymgeiswyr ar gyfer rhaglenni hyfforddi craidd ac arbenigol rhai meysydd, hefyd. Os ydych chi am ymgeisio yn y dyfodol, a chithau wedi nodi sut mae rhagflas ar yrfa wedi'ch helpu i werthuso rhyw faes, byddwch chi'n amlygu gwir ddiddordeb ac ymroddiad gerbron panel asesu.

Bydd rhai timau Hyfforddiant Sylfaen yn gofyn ichi gwblhau adolygiad o'ch amser gwyliau/rhagflas. Mae sawl ffordd o sbarduno prosesau cloriannu, a gall y cwestiynau pwrpasol sydd yn y canllaw hwn eich helpu yn hynny o beth. Weithiau, nid y cyfle ei hun ond y modd rydych chi'n meddwl amdano wedyn fydd yn eich helpu i benderfynu'n eglur ar eich gyrfa.

Cloriannu rhagflas ar yrfa

Pa faes arbenigol oedd o dan sylw?

Beth oedd prif fyrdwn y cyfle? (e.e. rhai mathau o gleifion, canolfannau, arsylwi neu gysylltiad uniongyrchol)

Pa elfennau fwynheais fwyaf a lleiaf, a pham?

Oes unrhyw beth mae angen ei archwilio o hyd?

Yn ôl pob golwg, sut mae'r maes yn gweddu i'm personoliaeth, gwerthoedd, diddordebau, agweddau a medrau? Allai hwn fod yn addas i mi neu a ddylwn ei ddiystyru?

Â phwy y siaradais, a beth ddysgais am y maes hwn o safbwynt gyrfa?

Sut mae'r profiad hwn wedi effeithio ar fy syniadau presennol am ddewis gyrfa?

Beth mae angen imi ei wneud nesaf i bennu bwriad eglur o ran gyrfa?