[Intro music plays]

00:00:00:00 - 00:00:34:00

Steven Bettles (SB): Helo a chroeso i Bodlediad y Cyngor Osteopathig Cyffredinol. Ym mhob pennod, rydyn ni'n siarad ag arbenigwyr a chydweithwyr am bynciau sy'n effeithio ar y proffesiwn osteopathig a'n gwaith fel rheoleiddiwr ar gyfer osteopathiaid, gan ateb cwestiynau rydyn ni'n eu cael yn aml gan osteopathiaid, cleifion ac aelodau'r cyhoedd. Fy enw i yw Steven Bettles, dwi'n bennaeth Polisi ac Addysg y Cyngor Osteopathig Cyffredinol, a'm gwestai heddiw yw fy nghyd-osteopath Claire Piper.

00:00:34:01 - 00:00:58:24

SB: Croeso, Claire.

Claire Piper (CP): Helo. Diolch am y gwahoddiad.

SB: Croeso siŵr. Rydyn ni yma heddiw i drafod mentoriaeth, rhywbeth rydyn ni yn y Cyngor yn credu sy'n ddefnyddiol iawn, nid yn unig i osteopathiaid llai profiadol a allai fod yn chwilio am gefnogaeth, ond hefyd ar gyfer osteopathiaid sydd wedi bod yn y proffesiwn ers amser maith ac a allai gael budd o ddod yn fentor eu hunain. Claire, yn gyntaf, allwch chi ddweud ychydig amdanoch chi eich hun a'ch gwaith fel osteopath?

00:00:59:01 - 00:01:26:16

CP: Wrth gwrs. Dwi i wedi bod yn ymarfer ers 33 o flynyddoedd eleni, sy'n fy synnu'n gyson ac yn gwneud i mi deimlo'n hen iawn. Fe wnes i raddio o'r ESO yn Maidstone. Mae gen i bractis preifat ger Tunbridge Wells yn Wadhurst. Rydw i yno am ddiwrnod a hanner bob wythnos gyda fy nghydweithiwr hefyd. Dwi'n diwtor clinig ac yn ddarlithydd yng ngrŵp BCNO

00:01:26:17 - 00:01:55:05

CP: am dri diwrnod o'r wythnos hefyd. Felly yn Llundain dwi'n darlithio ar Bediatreg i flwyddyn tri a dwi'n diwtor yn Llundain yn y clinig pediatrig yn B.Com hefyd. Ac yna yng Nghaint dwi'n tiwtora yn y Clinig Plant yn Maidstone. Dwi'n arweinydd grŵp rhanbarthol ar gyfer Osteopathiaid Caint a Dwyrain Sussex neu KESO yn fyr hefyd a dwi wedi bod yn gwneud hynny ers deuddeg mlynedd.

00:01:55:07 - 00:02:22:20

CP: Mae gennym ni 250 a mwy o aelodau ac rydyn ni'n trefnu digwyddiadau datblygiad proffesiynol parhaus a chyfleoedd rhwydweithio i osteopathiaid yn yr ardal honno. A dwi wedi bod yn fentor ers pum mlynedd a hanner hefyd.

Steven Bettles: Mae hynny'n brofiad eang iawn yn dyw e? Gwaith clinigol, addysgwr, mentor arweiniol rhanbarthol a'r holl bethau hynny. Gwych. Diolch. Cyn i ni siarad am fentoriaeth, beth ydyn ni'n ei olygu wrth fentoriaeth?

00:02:22:22 - 00:02:56:13

SB: Dywedwch wrtha i beth yn union yw hynny o'ch safbwynt chi.

CP: Iawn. Dwi'n credu ei bod hi'n bwysig siarad am hyn gyntaf. Felly, un o'r pethau y byddwn i'n ei ddweud, yn gyntaf oll, yw bod yr agenda fentora'n cael ei gyrru'n llwyr gan y person sy'n cael ei fentora bob amser. Dwi'n credu bod hynny'n bwynt pwysig iawn i'w wneud. Felly os oeddech chi'n

ystyried mentora rhywun, unigolyn sydd newydd raddio efallai, a'ch bod chi'n meddwl, wel, mae gwir angen iddo wella ei brofion niwrolegol

00:02:56:13 - 00:03:19:10

CP: ac mae gwir angen i mi fynd dros brofion orthopedig gydag ef a gwneud yn siŵr eu bod nhw'n hollol gywir ac mae angen i mi wneud hyn a'r llall. Hyfforddiant fyddai hynny yn hytrach na mentora. Felly mewn perthynas fentora, y sawl sy'n cael ei fentora sy'n cynnig yr holl bynciau. Mae'n ymwneud â'r hyn y mae e eisiau siarad amdano.

00:03:19:12 - 00:03:50:11

CP: Hefyd, y rhai sy'n cael eu mentora sy'n gyfrifol am beth maen nhw'n ei gael o'r berthynas fentora. Nid eich cyfrifoldeb chi fel eu mentor yw hynny. Felly, mewn gwirionedd beth rydyn ni'n ei wneud fel mentoriaid yw defnyddio gwersi a phrofiadau ein bywyd i rymuso ac arwain y rhai rydyn ni'n eu mentora, ac rydyn ni'n ceisio rhoi ein hargraffiadau a'r doethineb rydyn ni wedi'i gael fel y gallwn ni ganiatáu iddyn nhw ddewis beth sy'n iawn iddyn nhw.

00:03:50:13 - 00:04:19:14

CP: Mae'n bwysig dweud hefyd, dwi'n credu, mai gwirfoddolwyr yw mentoriaid bob amser hefyd. Does dim elw ariannol o fentora, a dwi'n credu bod cadw arian allan o'r berthynas honno'n bwysig. Yn amlwg, gall hyfforddwyr fod yn wirfoddolwyr, ond maen nhw'n cael eu talu fel arfer. Ac fel arfer gyda hyfforddi mae yna ryw fath o agenda wedi'i gosod ymlaen llaw gan yr hyfforddwr a dydych chi byth cael hynny gyda mentora.

00:04:19:16 - 00:04:45:00

CP: A hefyd mae'n debyg bod hyfforddwyr yn rhannu rhywfaint o gyfrifoldeb am y dysgu oherwydd eu bod nhw'n gyfrifol am osod y nodau dysgu. Felly, rhywun sy'n arwain yw mentor yn bennaf ac nid athro, er y bydd elfennau o hyfforddi yn bresennol yn y berthynas fentora bob amser. Un o fy hoff lyfrau yw'r Mentoring Manual gan

00:04:45:00 - 00:05:11:02

CP: Julie Star ac mae 'na ddyfyniad da iawn yn y llyfr hwnnw, sef "mentors are the guardians of the flame of potential within another.

SB: O, dwi'n hoffi hwnna.

C: A dwi wir yn hoffi'r dyfyniad yna. Dwi'n credu ei fod e'n crynhoi'r berthynas yn dda iawn.

SB: Ydy. Felly mae'n ymwneud â rhannu eich profiad a'ch dealltwriaeth er mwyn helpu rhywun i ddatblygu yn hytrach na gosod nodau.

00:05:11:04 - 00:05:35:24

CP: Ydy, wrth gwrs. A gwneud y dewisiadau mae angen iddyn nhw eu gwneud a cherdded gyda nhw ar hyd y llwybr yna yn y flwyddyn gyntaf o ymarfer ac, wyddoch chi, gobeithio, gwneud pethau ychydig yn haws.

SB: A pham wnaethoch chi benderfynu bod yn fentor? Beth oedd eich sail resymegol a'ch cymhelliant dros wneud hyn?

CP: Wel, drwy weithio ym myd addysg, roedd yn rhyw fath o ddilyniant naturiol i mi, mewn gwirionedd.

00:05:36:01 - 00:06:10:17

CP: Dwi'n cofio siarad â myfyrwyr blwyddyn olaf wrth iddyn nhw raddio. Ac, wyddoch chi, fe wnaeth yr holl ansicrwydd fy nharo i, o ran graddio a dechrau gweithio, a gweithio ar eu pennau eu hunain efallai, ac yn amlwg, gweithio mewn lle gwahanol. Roedd rhai ohonyn nhw'n symud dramor, ac roedd ganddyn nhw gymaint o gwestiynau ac fe wnaeth hynny wneud i mi sylweddoli, mewn gwirionedd, y byddai ychydig o arweiniad bryd hynny'n help mawr.

00:06:10:19 - 00:06:32:14

CP: Hefyd, ar ôl mwynhau eu gweld nhw fel myfyrwyr, dwi wir yn mwynhau cadw mewn cysylltiad gyda nhw fel graddedigion newydd. A gweld mewn ffordd sut maen nhw'n dod ymlaen o safbwynt personol. Felly roeddwn i'n meddwl y byddai hynny'n gyfuniad da i mi ddechrau mentora.

SB: A beth yw eich dull o ddatblygu hyn fel, wel fel gweithgaredd gan eich bod chi'n brysur.

00:06:32:20 - 00:06:53:10

CP: Ie.

SB: Hynny yw, rydych chi'n gwneud llawer. Rydych chi'n gwneud llawer o bethau yn y proffesiwn. Felly sut wnaethoch chi ddatblygu hyn?

CP: Wrth fynd yn ôl i'r dechrau. Alla i ddim cofio pryd yn union, ond roedd rai blynyddoedd yn ôl, pedair neu bump efallai, neu chwe blynedd yn ôl hyd yn oed. Es i i ddiwrnod hyfforddi Mentora Grŵp Datblygu Osteopathig.

00:06:53:10 - 00:07:19:14

CP: Roedd ganddyn nhw un ym mhencadlys y Cyngor yn Llundain. Roedd llawer o bobl yno, ac roedd yn fan cychwyn da iawn i mi yn bersonol. Ac fe wnaeth fy nghyflwyno i bethau fel y cod ymarfer ar gyfer mentoriaid ac i'r cytundeb mentora hefyd, a dwi wedi'i ddefnyddio byth ers hynny. Felly dyna'r math o beth wnaeth fy rhoi ar ben ffordd mewn gwirionedd.

00:07:19:16 - 00:07:47:07

CP: Yna es i'n ôl i'r coleg a dewis myfyriwr o'r bedwaredd flwyddyn, a gofyn iddi a oedd hi eisiau mentor, ac yn ffodus fe ddywedodd hi ei bod hi. Felly hi oedd y person cyntaf i mi ei mentora a dechreuais i weld y rhai roeddwn i'n eu mentora yn fy nghartref i ddechrau. Ac fe wnes i hynny am tua dwy flynedd. Fe fyddwn i'n eu gweld nhw unwaith y mis am tua awr a hanner, a byddwn i'n eu harwain drwy eu blwyddyn gyntaf o ymarfer.

00:07:47:09 - 00:08:09:03

CP: Yna gyda'r trydydd person i mi ei mentora, symudais i fentora ar-lein dim ond oherwydd ei bod hi'n rhy bell i ffwrdd. Ac roeddwn i ychydig yn nerfus am hynny i ddechrau oherwydd roeddwn i'n meddwl, wel, wyddoch chi, mae hon yn berthynas eithaf personol. Sut fydd hyn yn gweithio? Ond a dweud y gwir, roedd yn iawn. Mae'n gweithio. Mae'n gweithio llawn cystal.

00:08:09:05 - 00:08:37:13

CP: Ac rydw i wedi aros ar-lein byth ers hynny. Dydw i ddim wedi mynd yn ôl at fentora wyneb yn wyneb. Fe wnes i benderfynu wedyn ar ei hôl hi, wel, mae'n debyg y gallwn i ymdopi â grŵp o unigolion i'w mentora, felly dyma feddwl y byddai hynny o fudd i'r rhai sy'n cael eu mentora i gael cyfoedion eraill o gwmpas oedd yn mynd trwy bethau tebyg, ac y gallen nhw gefnogi ei gilydd, yn ogystal â chael cefnogaeth gen i.

00:08:37:15 - 00:09:07:16

CP: A hefyd, wrth gwrs, i mi, roedd yn golygu y gallwn i gefnogi mwy o bobl. Felly fe wnes i symud i fentora grŵp ac rydw ar fy ail grŵp erbyn hyn. Mae'r aelodaeth yn tueddu i fod yn aelodaeth dreigl oherwydd dyw rhai pobl ddim eisiau aros am 12 mis, ac mae hynny'n iawn. Wyddoch chi, oherwydd gwahanol ymrwymiadau neu beth maen nhw'n ei wneud. Felly mae gennym ni aelodaeth dreigl ac mae gennym ni grŵp WhatsApp hefyd ar gyfer pawb dwi'n eu mentora ar hyn o bryd fel y gallwn ni gyfathrebu rhwng sesiynau.

00:09:07:16 - 00:09:34:02

CP: Dwi'n dal i weld pobl unwaith y mis, a dwi'n dal i gadw at awr a hanner, oherwydd mae hynny'n gweithio i mi. Ac, wyddoch chi, mae'n bwysig gosod y ffiniau hyn o'r cychwyn cyntaf ar gyfer yr hyn sy'n mynd i fod yn gynaliadwy i chi fel mentor. Mae'r rhan fwyaf o'r unigolion dwi'n eu mentora wedi dod o grŵp BCNO, yn amlwg, oherwydd dwi'n ffodus yn y ffordd yna gan fod yna ddarpar raddedigion newydd o'm cwmpas i fan hyn.

00:09:34:04 - 00:09:59:22

CP: Ond mae rhai o'r unigolion o grŵp rhanbarthol KESO dwi'n eu mentora yn cymryd rhan hefyd. Fy ymateb cyntaf am grwpiau oedd y byddwn i'n cymryd pedwar myfyriwr o'r un cohort a'u harwain am flwyddyn, a dyna oedd fy nghynllun gwreiddiol, mewn gwirionedd. Ar hyn o bryd, mae gen i dri o bobl dwi'n eu mentora mewn grŵp, ac mae gen i un person dw i'n ei fentora'n unigol, ac mae hynny'n iawn.

00:09:59:22 - 00:10:21:07

CP: Wyddoch chi, mae'n dibynnu ar yr amgylchiadau a beth sydd orau i'r unigolyn, ac mae'r tri unigolyn sydd gen i yn perthyn i gohortau gwahanol, er doeddwn i ddim wedi bwriadu hynny. Mae wedi gweithio'n iawn oherwydd gwahanol lefelau o brofiad ac, wyddoch chi, maen nhw wedi cefnogi ei gilydd ac wedi dysgu o brofiadau ei gilydd.

00:10:21:07 - 00:10:55:03

CP: Yna ym mis Medi, fe wnes i benderfynu y byddwn i'n cefnogi cohortau cyfan o BCNO yn fwy anffurfiol drwy grwpiau Facebook, felly fe wnes i sefydlu dau grŵp Facebook, un ar gyfer cohort Llundain, un ar gyfer cohort Caint. Ac fe wnes i ofyn i gyd-diwtoriaid ymuno fel bod yna ryw fath o gyswllt â thiwtoriaid coleg, a dwi wedi ceisio eu hannog nhw i drafod achosion neu, heriau ymarfer.

00:10:55:05 - 00:11:21:13

CP: A dwi wedi, yn amlwg yn fy swydd fel cadeirydd KESO, wedi gallu cynnig cyfleoedd DPP am ddim neu am gost isel iawn hefyd. A dechreuais i wneud sesiynau cymorth cymheiriaid ar-lein hefyd. Felly sesiwn agored eithaf anffurfiol mewn ffordd, dim ond am awr ar-lein, bob ychydig fisoedd lle gallan nhw alw heibio, cael sgwrs, gofyn ambell gwestiwn.

00:11:21:15 - 00:11:53:14

CP: nid mentora yw e mewn gwirionedd, mae'n fentora eithaf anffurfiol, ond gobeithio ei fod e o fudd i bobl o hyd.

SB: Felly mae'n weddol gyffredinol. O fentora unigol i fentora grŵp a math o gynllun cymorth uwch i gyn-fyfyrwyr - dyna yw e mewn gwirionedd ynde?

CP: Ie.

SB: Mewn sawl ffordd, wrth feddwl am beth sydd wedi mynd yn dda, ydych chi'n meddwl, o edrych yn ôl nawr a sut mae pethau wedi symud ymlaen dros y ddwy neu dair blynedd ddiwethaf, beth fyddech chi'n ei ddweud oedd llwyddiannau'r prosiect?

00:11:53:16 - 00:12:30:08

CP: Wel, dwi'n credu bod y grwpiau wedi gweithio'n dda, dwi'n siŵr o hynny, a dwi wedi gofyn am adborth. A dwi'n credu bod pobl wedi cael budd o wrando ar eu cymheiriaid yn y grwpiau hynny a gwrando ar farn eu cymheiriaid hefyd, yn ogystal â fy marn i, ar y gwahanol achosion maen nhw'n sôn amdanyn nhw. Roeddwn i'n teimlo eu bod wedi nhw'n cydweithio'n dda, a dwi'n credu eu bod nhw wedi dysgu llawer o wrando ar y pynciau mae pobl eraill yn eu trafod, ac efallai'r trafferthion mae pobl eraill yn eu cael a'r trafodaethau rydyn ni wedi'u cael yn sgil hynny.

00:12:30:08 - 00:12:59:19

CP: Dwi'n mwynhau sesiynau unigol. Pan fyddwch chi'n mentora rhywun yn unigol, gallwch chi dreiddio'n ddwfn i'w heriau personol nhw eu hunain. Dwi'n mwynhau hynny'n fawr. Felly, dwi wedi mwynhau'r gwaith hwnnw erioed ac yn dal i wneud. A gobeithio bod gwaith y cohort wedi gallu cadw pobl gyda'i gilydd a'i fod wedi cynnig ffordd o gyfathrebu.

00:12:59:19 - 00:13:25:00

CP: Maen nhw wedi ymateb ac maen nhw wedi dod yn ôl gyda chwestiynau. Mae pobl wedi dod i'r sesiynau cymorth cymheiriaid ac maen nhw wedi dod i'r DPP hefyd, ac, yn amlwg, fel myfyriwr graddedig newydd mae angen i chi wneud eich oriau DPP o hyd, ond dydych chi ddim yn ennill cymaint â hynny o arian o reidrwydd. Felly dwi'n credu eu bod nhw wedi cael budd o gael hynny naill ai am ddim neu'n rhad iawn.

00:13:25:02 - 00:13:46:12

SB: A beth yw'r heriau? Oherwydd mae mentora yn rhywbeth, dwi'n tybio hynny yw, dwi'n gwybod fod y Sefydliad Osteopathi wedi bod yn awyddus iawn i'w hyrwyddo a'i gefnogi, ac rydych chi wedi bod yn gwneud hyn, y gwaith gwerth chweil yma, ond mae'n dal i fod yn rhywbeth sydd ddim mor gyffredin â hynny yn y proffesiwn. A dwi'n tybio bod hynny oherwydd bod yna heriau.

00:13:46:14 - 00:14:07:21

SB: Beth fyddech chi…

CP: Ie.

SB: Beth oedd eich profiad chi?

CP: Ie. Hynny yw, y pethau mwyaf dwi'n credu dwi'n eu cofio wrth ofyn i bobl ynghylch bod yn fentor yw amser, bob tro. Ie. Felly, yn amlwg, mae yna ymrwymiad amser. Ond does dim rhaid iddo fod yn enfawr, wyddoch chi, awr a hanner bob mis.

00:14:07:23 - 00:14:28:02

CP: Gallai'r rhan fwyaf o bobl ymdopi â hynny. Ac os oes gennych chi broblemau o ran amser, yna rydych chi'n gosod ffiniau ar y dechrau, wyddoch chi, ac rydych chi'n ei gwneud hi'n hollol glir beth allwch chi ei wneud a beth allwch chi ddim ei wneud a beth allwch chi ddim ymrwymo iddo. Wyddoch chi, does dim rhaid i chi gael eich boddi bob dydd gyda chwestiynau diddiwedd gan y sawl rydych chi'n ei fentora.

00:14:28:04 - 00:15:07:19

CP: Rydych chi'n dweud yn glir o'r dechrau beth sy'n iawn i chi. Ond y peth arall sy'n gallu digwydd, wrth gwrs, yw gwrthdaro rhwng personoliaethau. Pan fyddwch chi'n dewis rhywun i'w fentora, efallai fyddwch chi ddim yn ei adnabod mor dda â hynny, neu efallai mai dim ond mewn cyd-destun penodol fyddwch chi'n ei adnabod. Ac wrth i chi ddechrau dod i'w adnabod yn well ac mae 'na bosibilrwydd bob amser bod hynny'n mynd i ddigwydd, efallai fydd pethau ddim yn gweithio, a gall fod gwrthdaro yn y grŵp hefyd, pan fyddwch chi'n gweithio gyda grwpiau mae gwrthdaro'n bosib, wrth gwrs, rhwng y rhai sy'n cael eu mentora, wyddoch chi, lle mae rhywun yn mynd yn pwdu am nad yw'n hoffi ymateb rhywun arall neu

SB: O, ie wir?

CP: mae 'na bersonoliaethau mawr mewn grŵp weithiau, wyddoch chi, ac mae

00:15:07:19 - 00:15:34:23

CP: dynameg grwpiau'n gallu amrywio.

SB: Ie, ie

CP: Felly, yn y cytundeb mentora sydd gen i, a dwi'n cael pawb i'w lofnodi ar y dechrau, mae gen i lwybr gadael heb fai ar gyfer yr holl fathau hyn o sefyllfaoedd. A dwi'n credu bod hynny'n bwysig iawn.

SB: Ar gyfer y naill barti a'r llall? Ar gyfer y mentor a'r sawl sy'n cael ei fentora?

C: Ie, y ddau barti. Ie, dwi'n credu ei bod hi'n bwysig iawn eich bod chi'n gallu cael hynny'n iawn o'r dechrau fel bod pawb yn gwybod hynny.

00:15:35:04 - 00:16:07:03

CP: os dyw hyn wir ddim yn gweithio i mi, bydd angen i mi fynd ac yna bydd pawb yn dweud, iawn, wyddoch chi, mae'n ddrwg gen i dyw e ddim wedi gweithio. Ond wyddoch chi, pob lwc. A dwi'n credu hefyd ei bod hi'n bwysig iawn bod yna gyfleoedd rheolaidd i gael adborth. Dwi'n gofyn am adborth bob rhyw chwe mis fel arfer ar sut mae pethau'n mynd i'r rhai sy'n cael eu mentora, ac mae angen i chi fod yn agored i hynny fel mentor, wyddoch chi, i wneud yn siŵr eich bod chi'n gwneud y gwaith cystal ag y gallwch chi.

00:16:07:05 - 00:16:37:15

CP: Ac mae angen iddyn nhw fod yn agored i hynny hefyd, y rhai sy'n cael eu mentora. Gall fod yn rhwystredig iawn os dydy'r person rydych chi'n ei fentora ddim yn ymgysylltu, yn enwedig os ydych chi'n gwneud gwaith 1 i 1. Er mwyn iddo lwyddo, mae gwir angen i'r person sy'n cael ei fentora allu myfyrio a chanolbwyntio, wyddoch chi, a chyrraedd yn brydlon, rhoi ei holl sylw i chi, ar ôl myfyrio ar yr hyn mae am ei drafod.

00:16:37:15 - 00:17:07:21

CP: A rhywun sydd hefyd , wyddoch chi, yn fodlon dysgu, yn fodlon datblygu. A dyw hynny ddim yn digwydd bob amser. A hefyd, fel mentor, efallai y byddwch chi'n sylwi nad ydych chi'n ymgysylltu rhyw lawer â'r unigolyn penodol rydych chi'n ei fentora. Ac mae angen i chi fod yn onest am hynny hefyd. A wyddoch chi, pam fod hynny'n digwydd? Efallai bod gennych chi ormod ar eich plât, efallai eich bod chi angen seibiant, efallai dyw'r berthynas ddim yn gweithio.

00:17:07:23 - 00:17:43:05

CP: Felly mae angen rhywfaint o onestrwydd yn y sefyllfa hon. Ac yn bendant gall y rhai sy'n cael eu mentora ddatblygu problemau gyda'u mentor a'r ffordd maen nhw'n cyfathrebu gyda nhw, neu'r ffordd maen nhw'n rhoi cyngor. Felly dwi'n gofyn bob amser i'r rhai dwi'n eu mentora gael rhywun arall y gallan nhw siarad gyda nhw amdana i oherwydd fyddwn i byth eisiau iddyn nhw deimlo'n gaeth yn ein perthynas fentora a meddwl "Dwi wir ddim yn hoffi beth mae Claire yn ei wneud, ond does gen i neb arall y galla i siarad gyda nhw am hynny".

00:17:43:05 - 00:18:13:01

CP: "A dweud y gwir mae angen i mi siarad gyda fy mentor am beth mae Claire yn ei wneud ond Claire yw fy mentor". Ac felly, wyddoch chi, dwi ddim eisiau iddyn nhw deimlo felly.

SB: Mae yna heriau i hyn felly.

CP: Oes, mae yna heriau.

SB: Ond mae'n rhaid bod yna fanteision.

CP: Oes, mae yna fanteision hefyd, yn bendant.

SB: Felly i'r sawl sy'n cael ei fentora a'r mentor. Dwi wedi gweld bob amser wrth fod yn fentor, mae'n debyg fy mod i wedi cael llawn cymaint o'r broses â'r unigolyn dwi'n ei fentora, dwi'n amau beth bynnag

00:18:13:01 - 00:18:36:22

SB: mewn gwirionedd roedd yn brofiad datblygiadol iawn i mi fel mentor. Yw hynny'n rhywbeth rydych chi wedi sylwi arno hefyd?

CP: Ydw, yn bendant. Dw i wedi dysgu llawer iawn o fod yn fentor. Do. Ond dwi'n credu hefyd fel mentor, pan fyddwch chi'n rhyngweithio gyda myfyrwyr a graddedigion newydd, mae eu sylfaen wybodaeth yn ffres iawn, iawn fel arfer.

00:18:36:24 - 00:19:08:00

CP: A gall y pynciau maen nhw'n eu cyflwyno i'w trafod fod yn heriol iawn hefyd. Wyddoch chi, maen nhw'n gallu codi rhywbeth dydych chi ddim wedi meddwl amdano ers blynyddoedd. Ac mewn gwirionedd mae'r her honno i chi, a'r myfyrio hwnnw rydych chi'n ei wneud yn gallu, yn amlwg, arwain at oriau DPP i chi ac at ddatblygiadau yn eich ymarfer hefyd.

SB: Ydy.

CP: A dwi'n credu bod mentora'n gwella eich sgiliau cyfathrebu a'ch sgiliau gwrando hefyd os ydych chi'n mynd i ymrwymo iddo.

00:19:08:00 - 00:19:38:04

CP: Ac felly i wneud y rôl yn dda, mae gofyn i chi fod mewn gwirionedd, yn un da am wrando ac yn gyfathrebwr gwell fyth. Ac mae'n gyfle hefyd i roi rhywbeth yn ôl. Dwi'n gwybod fy mod i wedi cael mentoriaid da, rhai ôl-raddedig gan fwyaf, a dweud y gwir, ac roeddwn i'n ddiolchgar iawn iddyn nhw. Ac os ydych chi wedi cael y math hwnnw o gyfle yn y coleg neu'n ôl-raddedig, yna rydych chi'n cael rhoi rhywbeth yn ôl a helpu'r proffesiwn.

00:19:38:06 - 00:20:06:05

CP: Ac mewn gwirionedd gall graddedigion newydd fod wedi'u hynysu pan fyddan nhw'n mynd allan gyntaf. Ac efallai y byddech chi'n gwneud gwahaniaeth go iawn i fyfyriwr graddedig newydd a'i atal rhag teimlo'n ynysig ac o bosibl heb gefnogaeth ac o bosibl yn gadael y proffesiwn, yn hytrach nag aros fel aelod hyderus o'r proffesiwn.

SB: Ie, dwi'n gwybod bod yna osteopathiaid sy'n gweithio

00:20:06:05 - 00:20:30:17

SB: yn y GIG, dim hanner gymaint ag sy'n gweithio mewn practisau annibynnol, ond mae yna ac mae proffesiynau perthynol i iechyd, ar y cyfan, wedi profi cyfradd uwch nag y bydden nhw'n ei ddymuno o bobl yn gadael eu proffesiynau o fewn y pum mlynedd gyntaf o ymarfer ac wedi datblygu ffyrdd gwahanol o gefnogi'r math yna o broses bontio.

00:20:30:17 - 00:21:13:15

SB: Mae gan y GIG gynllun Tiwtoriaeth, sy'n fath o fentoriaeth strwythuredig am yr union resymau hynny mae'n siŵr. Ac mae'n debyg, drwy roi osteopathi yn y cyd-destun hwnnw, mae'n ymddangos i mi, os ydyn ni i gyd yn ysgwyddo'r cyfrifoldeb hwnnw o ddatblygu'r proffesiwn, a gallai'r rhain fod yn unigolion sy'n gweithio gyda chi yn eich practis, ond efallai ddim, ac os ydych chi, wyddoch chi, mae gan y Sefydliad Osteopathi blatfform mentora lle gallwch chi ymgysylltu ag eraill sy'n awyddus i fod yn fentor a chael eu mentora a chysylltu nhw â'i gilydd, wyddoch chi, i rannu gwybodaeth a phrofiad. Mae darparu'r math yna o brofiad yn ehangach yn rhywbeth sy'n helpu'r proffesiwn.

00:21:13:15 - 00:21:35:16

SB: Mae'n broffesiwn anarferol, mae'n debyg, yn yr ystyr y gallwch chi raddio o'r holl gefnogaeth a'r tiwtora sy'n bodoli, a'r strwythurau sydd gennych chi fel myfyriwr ac yna mae hynny i gyd yn diflannu. Ac o bosibl i rai pobl, does dim byd ar gael, hyd yn oed pan maen nhw'n gweithio mewn practis sydd wedi sefydlu, weithiau dyw'r math o gyswllt uniongyrchol hwnnw â phennaeth neu berchennog y practis hwnnw ddim ar gael.

00:21:35:16 - 00:22:07:18

SB: A gall fod yn eithaf ynysig. Rydyn ni'n gwybod hyn o weithio gyda graddedigion newydd. Felly ydy, mae'n ymddangos i mi fod hwn yn fuddsoddiad yn nyfodol y proffesiwn gymaint ag unrhyw beth, mae'n debyg.

CP: Ydy Ie. Ac mae'r adborth rydw i wedi'i gael gan y rhai sy'n cael eu mentora wedi amrywio, wyddoch chi, o ran y buddion wedi amrywio o fod yn graig yn llythrennol i lynu wrthi yn y chwe mis cyntaf hynny, wyddoch chi, heb wybod beth roedden nhw'n ei wneud na ble roedden nhw'n mynd, a dim ond rhoi rhywfaint o arweiniad a chyngor defnyddiol, mewn gwirionedd.

00:22:07:20 - 00:22:33:09

CP: Ac yn gyffredinol dwi'n cael y teimlad bod y rhai dwi'n eu mentora yn ei weld yn ddefnyddiol cael rhywun i droi atyn nhw ynghylch achosion neu faterion yn ymwneud ag ymarfer. Ac allwch chi ddim trafod y pethau hynny gyda'ch pennaeth bob amser.

SB: Na.

CP: Yn enwedig os ydyn nhw'n ymwneud â'ch pennaeth. Ie. Felly weithiau mae'n braf cael rhywun, wyddoch chi, y tu allan i'ch gwaith y gallwch chi siarad gyda nhw.

00:22:33:10 - 00:22:49:19

SB: Ac mae hynny'n wir. Roeddwn i'n meddwl hefyd, o ran sut mae hyn i gyd yn ymwneud â'r Safonau Ymarfer Osteopathig, fel y gwyddoch, ac o weithio i'r rheoleiddiwr. Maen nhw yn fy meddwl drwy'r amser fwy neu lai. Ac, ac mae osteopathiaid, fel y gwyddom ni i gyd, a dwi'n un ohonyn nhw, dwi'n dal i orfod gwneud DPP, er dydw i ddim yn gweld cleifion y dyddiau hyn.

00:22:49:20 - 00:23:13:24

SB: Dwi wedi fy nghofrestru o hyd. Ac mae angen i ni ddangos pa mor dda y mae DPP yn cyfateb i bedair thema'r safonau ymarfer a'r safon D9 "You must support colleagues and cooperate with them to enhance patient care." Mewn gwirionedd, mae rhywfaint o'r canllawiau hefyd, sy'n sôn am fod yn gyfrifol am gydymaith neu gynorthwyydd, ac y dylech chi ddarparu cymorth proffesiynol ac adnoddau digonol ar eu cyfer fel eu bod nhw'n gallu cynnig gofal priodol i gleifion.

00:23:14:01 - 00:23:36:04

SB: Felly, hynny yw, gallai hynny gynnwys mentora. Dyw e ddim o reidrwydd, ond byddwn i'n awgrymu bod y math o waith rydych chi wedi bod yn sôn amdano yn gwella gofal cleifion ac mae'n cefnogi cydweithwyr ac mae'n fodd o gydweithredu â nhw. Ac fel y gwnaethoch chi sôn, wyddoch chi, y fantais o fod yn fentor hefyd yw cael hynny fel datblygiad proffesiynol parhaus a'i wneud yn berthnasol i'r proffesiynoldeb hwnnw.

00:23:36:04 - 00:24:03:17

SB: Mae'r un peth yn wir am y safonau ymarfer hefyd. Felly, mae'n sefyllfa lle mae pawb ar ei ennill.

CP: Wedi dweud hynny, fyddwn i ddim am i bob pennaeth feddwl bod yn rhaid iddyn nhw fentora eu cymdeithion a bod hynny'n rhan o'r hyn maen nhw'n ei wneud.

SB: Ie, dwi'n cytuno, dwi'n credu bod yna wahaniaeth. Dwi'n credu oherwydd eich bod chi, fel rydych chi wedi egluro'n dda iawn ac weithiau mae'n ddefnyddiol hefyd cael y mentor hwnnw y tu allan i'r clinig neu'r sefydliad neu ble bynnag rydych chi'n gweithio, i gael y persbectif gwrthrychol hwnnw.

00:24:03:18 - 00:24:29:09

CP: Ie, ie, ie. Hynny yw, yn amlwg, gallwch chi gefnogi cydymaith newydd mewn ffyrdd eraill, heblaw am eu mentora. Ond ie.

SB: Ie.

CP: Hynny yw, weithiau dwi'n meddwl tybed a yw e'n syniad da, a dweud y gwir, i fentora eich cydweithiwr. Dwi'n meddwl weithiau, er fy mod i wedi ei wneud, dwi ddim yn siŵr ai dyma'r peth gorau.

00:24:29:11 - 00:24:55:10

SB: Ie.

CP: Dim ond oherwydd allwch chi byth dynnu eich het pennaeth i ffwrdd. A dwi'n credu bod hynny'n gadael, mae'n gadael meysydd sydd, mewn ffordd yn feysydd ddylen ni ddim mentro iddyn nhw.

SB: Ie. Dwi, wyddoch chi, dwi wedi buddsoddi mewn ffordd o feddwl, lle mae yna fuddiant arall yn hynny.

CP: Mae yna fuddiant arall. A dwi'n credu i'r rhai sy'n cael eu mentora, byddai yna feysydd yn bendant lle bydden nhw'n teimlo allen nhw ddim siarad â chi amdanyn nhw.

00:24:55:12 - 00:25:16:18

CP: Ac yn y berthynas honno, yn ddelfrydol, wel dylai fod yn hollol agored a bod modd siarad am unrhyw beth. Felly dyna pam

SB: rydyn ni'n gweld hyn gyda'r cynllun DPP er dydw i ddim eisiau sôn gormod am hwnnw yn benodol, ond rydyn ni'n gweld hyn wrth adolygu'r drafodaeth gan gymheiriaid ar ddiwedd y cylch DPP hwnnw bod rhai pobl yn hapus iawn ac mae'n ymddangos fel y dewis amlwg iddyn nhw.

00:25:16:18 - 00:25:42:17

SB: Wyddoch chi, egwyddor eu hymarfer fydd eu hadolygiad gan gymheiriaid. Ac roedd rhai eraill, wyddoch chi, doedden nhw ddim eisiau hynny'n bendant. Ac ie, rydyn ni'n ceisio cefnogaeth neu drafodaeth gyda rhywun sydd yn gyfan gwbl y tu allan i'w gwaith o ddydd i ddydd hefyd. Felly, ie. Na, dwi'n deall. Dwi'n meddwl eich bod chi yn llygad eich lle. Yn olaf, pa gyngor fyddech chi'n ei roi i rywun sydd â diddordeb mewn bod yn fentor neu mewn cael ei fentora?

00:25:42:18 - 00:26:10:05

CP: Ie. Felly os oes gennych chi ddiddordeb neu os ydych chi'n ystyried dod yn fentor, dwi'n credu bod angen i chi siarad â phobl eraill sydd eisoes yn ei wneud e. Felly pobl fel fi neu bobl trwy'r iO sydd wedi cofrestru ar eu platfform. Y peth arall dwi'n credu'n gryf ynddo yw cefnogaeth i fentoriaid. Dwi'n credu ei bod yn afresymol disgwyl i rywun ddod yn fentor ac yna gadael iddyn nhw fwrw iddi.

00:26:10:07 - 00:26:38:05

CP: Felly fe wnes i sefydlu grŵp cymorth mentora ar-lein ac rydyn ni'n cwrdd bob rhyw ddeufis, ac mae gennym ni grŵp WhatsApp gydag wyth aelod ar hyn o bryd ac mae'n agored i unrhyw un sydd naill ai â diddordeb mewn mentora neu sydd yn fentor. Ac mae'n amlddisgyblaethol hefyd. Rydyn ni'n gweithio gyda'r Gymdeithas Therapi Chwaraeon hefyd, ac mae'n fforwm defnyddiol i siarad am, wyddoch chi, yr heriau hyn sy'n codi.

00:26:38:07 - 00:27:04:05

CP: Wyddoch chi, dyw e ddim yn hawdd bob amser. A dim ond i siarad gyda chydweithwyr am beth rydych chi'n ei wneud, efallai gwella eich ymarfer drwy fentora a dim ond siarad am fentora mewn gwirionedd. Wyddoch chi does dim llawer o gyfleoedd i siarad am fentora. Felly, byddwn i'n cynghori pobl bob amser i geisio dod o hyd i gymorth iddyn nhw eu hunain. Ac mae platfform mentora iO yn cynnwys llawer o wybodaeth.

00:27:04:05 - 00:27:27:16

CP: Mae yna fideos da iawn arno y gallwch chi eu gwylio ac adnoddau, ac yna mae angen i chi ystyried yr ymrwymiad amser. Ac a allwch chi gadw at hynny, wyddoch chi, mae hynny'n ystyriaeth

bwysig. Ac yna byddwn i'n dweud wrth rywun, cofrestrwch ar y platfform iO fel y gall pobl eich gweld chi a gweld beth yw eich mathau chi o arbenigedd.

00:27:27:18 - 00:27:51:18

CP: Y bobl eraill y gallech chi fynd atyn nhw yw eich grŵp rhanbarthol lleol hefyd, oherwydd efallai bod ganddyn nhw bobl yn eu grŵp sy'n chwilio am fentor. Felly ie, dwi'n credu y byddwn i'n dweud hynny wrth bobl sydd eisiau bod yn fentor. Ac yna ar gyfer y rhai sy'n cael eu mentora, fe allen nhw fynd i'r platfform iO hefyd. Gallan nhw ddod o hyd i fentor drwy hwnnw neu drwy eu grŵp rhanbarthol.

00:27:51:20 - 00:28:14:01

CP: Ac fel rhywun sy'n cael ei fentora hefyd, fel y soniais i, mae angen i chi ystyried yr ymrwymiad o ran eich amser chi hefyd, ac mae angen i chi ystyried hefyd eich ymrwymiad i'r broses ac i'r myfyrio sydd ei angen, ac mai'ch cyfrifoldeb chi fydd cael y gorau o'r broses hon ac i feddwl o ddifrif, wyddoch chi, ydych chi'n hapus gyda hynny.

00:28:14:03 - 00:28:36:09

CP: Ond os oes gan unrhyw un ddiddordeb mewn bod yn fentor, yna dwi'n hapus iawn i siarad gyda nhw. A dwi'n credu y bydd fy manylion cyswllt yn cael eu cynnwys fel rhan o'r podlediad hwn.

SB: Byddan. Wel, Claire, diolch yn fawr iawn i chi am siarad gyda ni am beth rydych chi wedi bod yn ei wneud. Hynny yw, mae'n waith gwirioneddol ardderchog, dwi'n credu, a dwi wedi eich gweld chi'n datblygu hyn mewn ffordd a'i roi ar waith ac mae, mae hynny'n wedi gwneud argraff fawr.

00:28:36:09 - 00:29:30:08

SB: Felly diolch yn fawr am hynny. A diolch am siarad gyda ni heddiw. Fel y dywed Claire, byddwn ni'n rhoi'r dolenni i'r adnoddau amrywiol a'r platfform iO a'r pethau eraill yn nodiadau'r sioe fel y gallwch chi gael gafael arnyn nhw yno, gan gynnwys manylion cyswllt Claire hefyd. Felly Claire, diolch eto. Mae wedi bod yn ddiddorol iawn. Diolch.

CP: Diolch yn fawr.

[Outro music plays]