ACT-ifyddwch

HANNER DIWRNOD

Digon o amser i fynd yn fanwl a chymhwyso Deddf LICD i waith eich tîm.



Mae hanner diwrnod sydd wedi'i gynllunio'n dda sy'n **symud rhwng damcaniaeth a phrofiad,** yn rhoi **amser i bobl feddwl,** ac yn gorffen gyda **rhywbeth y gallant ei ddefnyddio mewn gwirionedd** fore Llun.

HANNER DIWRNOD

1. **Cyflwynir i chi nifer o gardiau 'Catalyddu Gweithred'.** Dewiswch y rhai sydd fwyaf priodol i'ch cynulleidfa i ddiffinio strwythur eich gweithdy.
2. **Arweiniwch gyda cherdyn sbarc.** Cynheswch eich cyfranogwyr a'u paratoi i ymgysylltu â'r Ddeddf.
3. **Dewiswch 2-3 cerdyn fflam neu un cerdyn tân,** yn dibynnu ar faint o fanylion ac amrywiad yr hoffech chi eu cael yn eich sesiwn.
4. **Os yw'r egni'n isel, taflwch cerdyn sbarc ddwy ran o dair o'r ffordd drwy'r sesiwn.**
5. **Caewch y sesiwn gyda'r cerdyn ymrwymiad.** Mae pobl yn cofio'r hyn a benderfynon nhw, nid yr hyn a ddywedwyd wrthyn nhw.

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Canlyniad** i agor gyda rhywbeth sy'n herio rhagdybiaethau'n gynnar.
- **Act-ifyddwch Ymrwymiad** i gloi gyda gweithred yn hytrach na chrynodeb.



ACT-ivate

HYBRID



Pan fyddwch yn llwyddo gyda hybrid, rydych yn cael y gorau o'r ystafell

Mae hyfforddiant hybrid yn adlewyrchu realiti'r modd y mae timau'r sector cyhoeddus yn gweithio mewn gwirionedd - wedi'u gwasgaru, yn brysur, ac anaml y bydd pob un yn yr un lle. **Dyluniwch ar gyfer cyfranogwyr o bell yn gyntaf.** Os yw'r profiad ar-lein yn gweithio, bydd y profiad yn yr ystafell hefyd. Anaml y mae'r gwrthwyneb yn wir.

HYBRID

1. **Cyflwynir i chi nifer o gardiau 'Catalyddu Gweithred'.** Dewiswch y rhai sydd fwyaf priodol i'ch cynulleidfa i ddiffinio strwythur eich gweithdy.
2. **Arweiniwch gyda cherdyn sbarc.** Cynheswch eich cyfranogwyr a'u paratoi i ymgysylltu â'r sesiwn – nid eu negeseuon e-bost.
3. **Dewiswch 1 - 3 cerdyn fflam neu un cerdyn tân,** yn dibynnu ar faint o fanylder ac amrywiad yr hoffech chi eu gweld yn eich sesiwn.
4. **Penodwch ysgogydd yn yr ystafell ar gyfer cyfranogwyr o bell**, rhywun y mae ei swydd yn cynnwys dod â'u lleisiau i'r sgwrs cyn i'r ystafell lenwi'r lle.
5. **Defnyddiwch offer digidol-yn-gyntaf ar gyfer pob gweithgaredd.** Pan fydd cyfranogwyr yn-yr-ystafell yn defnyddio eu ffonau neu eu gliniaduron ochr yn ochr â chydweithwyr o bell, mae dwy haen yn dod yn un.
6. **Mae'r sgwrs yn rhaff achub i gyfranogwyr o bell.** Defnyddiwch eich ysgogydd yn yr ystafell i'w ddarllen yn uchel, ymateb iddo a'i drin fel rhan o'r sgwrs.

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Cytundeb i osod rheolau sylfaenol a rennir cyn i'r fformat greu dwy haen.

Act-ifyddwch Cerdyn Ymrwymiad i orffen gyda rhywbeth sy'n cael ei ystyried yn gyfartal i bawb.



ACT-ivate

CINIO A DYSGU

Cataleiddiwch y Gweithredu heb gwtogi'r diwrnod gwaith



Gall Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol deimlo fel pe bai'n gofyn am y byd yn grwn nes iddi lanio mewn ystafell. **Mae cinio a dysgu yn creu lle disylw lle mae cydweithwyr yn dod ar draws y gofynion mewn sgwrs ystyrlon.** Os caiff ei wneud yn dda, mae'n plannu had sy'n tyfu ymhell ar ôl i'r brechdanau gael eu clirio.

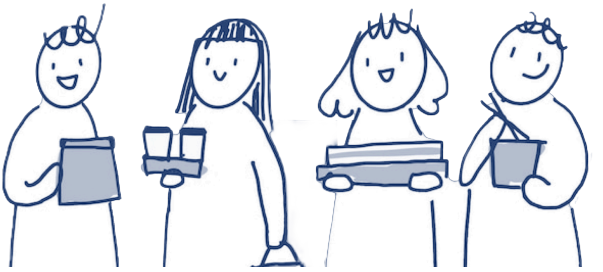
CINIO A DYSGU

1. **Cyflwynir i chi nifer o gardiau 'Catalyddu Gweithred'.** Dewiswch y rhai sydd fwyaf priodol i'ch cynulleidfa i ddiffinio strwythur eich gweithdy.
2. **Peidiwch â cheisio mynd dros bopeth.** Mae un syniad sy'n gwneud gwir argraff yn drech na phum syniad nad yw pobl yn sylwi arnynt.
3. **Arweiniwch gyda 'cherdyn sbarc'.** Ni ddylai'r gweithgaredd gymryd mwy na 10 munud.
4. **Gwnewch yn siŵr eich bod yn dylunio'ch cynnwys i fod yn ddeniadol –** cyfeiriwch at 'Actifyddwch Wybodaeth' am help.
5. **Dewiswch eich prif weithgaredd a pheidiwch â threulio mwy na 30 munud i'w gyflwyno.**
6. **Caewch y sesiwn gyda'r cerdyn ymrwymiad.** Mae pobl yn cofio'r hyn a benderfynon nhw, nid yr hyn a ddywedwyd wrthynt.

YN CYDWEITHIO A

Act-ifyddwch Dechreuadau gynhesu ystafell o bobl nad ydynt wedi dewis bod yno.

Act-ifyddwch Ymrwymiad i wneud yn siŵr bod rhywbeth yn gadael yr ystafell gyda nhw.



ACT-ifyddwch

HYFFORDDIANT UNDYDD

Mae diwrnod llawn yn anrheg dyluniwch gyda chydbwysedd mewn golwg



Mae diwrnod gyda'n gilydd yn caniatáu lle i newid gwirioneddol. Mae'r bore yn adeiladu'r sylfeini, mae'r prynhawn **yn rhoi lle i feddwl yn greadigol.**

HYFFORDDIANT UNDYDD

1. **Cyflwynir i chi nifer o gardiau 'Catalyddu Gweithred'.** Dewiswch y rhai sydd fwyaf priodol i'ch cynulleidfa i ddiffinio strwythur eich gweithdy.

2. **Arweiniwch gyda cherdyn sbarc.** Cynheswch eich cyfranogwyr a'u paratoi i ymgysylltu â'r Ddeddf.

3. **Dewiswch 2-3 cerdyn fflam ar gyfer sesiwn y bore i ddechrau archwilio'r Ddeddf gyda'ch tîm/timau.**

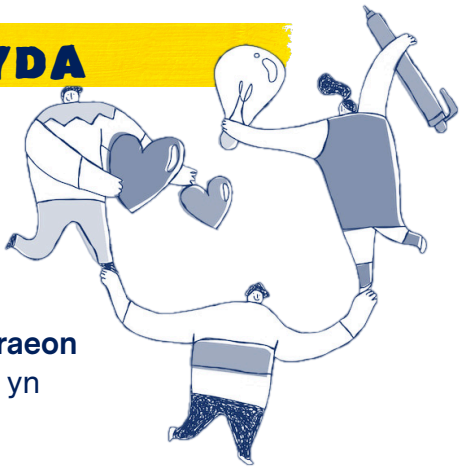
4. **Cofiwch, mae cinio yn rhan o'r dyluniad.** Rhowch amser i gyfranogwyr archwilio eu lleoliad. Mae meddyliau creadigol yn aml ar eu mwyaf agored rhwng gweithgareddau.

5. **Mae angen ysgytwad ar y prynhawn felly agorwch ef gyda cherdyn sbarc** i godi egni'r cyfranogwyr cyn plymio'n ddwfn gydag un o'r cardiau tân.

6. Caewch y sesiwn gyda cherdyn ymrwymiad. Mae pobl yn cofio beth wnaethon nhw ei benderfynu, nid yr hyn a ddywedwyd wrthynt.

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Gwreiddiau Dwfn** i roi dyfnder gwirioneddol i sesiwn y prynhawn.
- **Act-ifyddwch Cynhaeaf Straeon** i gofnodi'r hyn a newidiodd yn ystod y dydd.



ACT-ifyddwch

HYFFORDDIANT RHITHWIR

Gall sgrin fod yn rhwystr ond bydd dylunio da yn ddeniadol i'ch cynulleidfa



Nid rhywbeth amgen yw hyfforddiant rhithwir i ddigwydd pan nad yw'r gyllideb yn caniatáu cyfarfod wyneb yn wyneb. **Mae'n gynfas ar gyfer math gwahanol o brofiad.** Drwy lynu wrth **agosatrwydd y sgrin** gallwn **chwalu hierarchaethau ac archwilio'r Egwyddor Datblygu Cynaliadwy mewn ffyrdd sy'n flêr, yn ddemocrataidd ac yn ddynol ddwys.**

HYFFORDDIANT RHITHWIR

1. **Defnyddiwch y sgrin fel porth yn hytrach na rhwystr,** gan ddylunio eiliadau cyntaf y sgrin i droi cyfyngiadau technegol yn chwarae creadigol. Manteisiwch i'r eithaf ar offer bwrdd gwyn rhithwir fel Miro, Fig Jam, Lucidspark, Mentimeter, Slido, Excalidraw, Kahoot a Group Map i gynnal sesiwn o gemau.
2. **Mae'r blwch sgwrsio'n dod yn llwyfan ymylol egnïol** lle mae pob meddwl yn ddilys ac mae'r lleisiau tawelaf yr un mor bwysig â llais y person gyda'r meicroffon.
3. **Defnyddiwch ystafelloedd ymneilltuo** fel 'podiau dyfnder', mannau bach diogel lle gall pobl archwilio mewn manylder. Dechreuwch bob un gyda cherdyn sbarc gyda'r nod o feithrin ymddiriedaeth a chysylltiad.
4. **Cyfnewidiwch y cardiau tân dwyster uchel am chardiau sbarc amser ymdawelu creadigol.**
5. **Adeiladwch seibiannau sy'n sicrhau bod pobl yn camu i ffwrdd oddi wrth y sgrin** – gofynnwch iddynt gasglu rhywbeth pan fyddant i ffwrdd o'u desg!
6. **Gorffennwch gydag ymrwymiadau** – helpwch gyfranogwyr i'w gwneud yn weledol, a'u rhannu mewn ffyrdd sy'n meithrin cysylltiad.



YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Baenoriaethau - creu gardd ddigidol y gellir ei thrin gan gyfranogwyr.



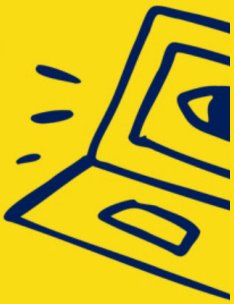
ACT-ifyddwch

HYFFORDDIANT HUNAN-DYWYS

Gwybodaeth ragarweiniol i'r rhai heb wybodaeth flaenorol o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol



Mae hyfforddiant hunan-dywys yn cynnig preifatrwydd, cyflymder, a'r rhyddid i eistedd gyda syniad heb orfod ymdopi â phwysau ystafell. I rai pobl, dyna'n union yr hyn sydd ei angen arnynt yn y lle cyntaf.



HYFFORDDIANT HUNAN-DYWYS

1. **Nid yw'r ffaith bod hwn yn hyfforddiant hunan-dywysedig yn golygu bod rhaid i daith y cyfranogwyr fod yn un ddi-gwmni.**
2. **Adeiladwch frwdfrydedd dros yr hyfforddiant** mewn cyfarfod tîm neu e-bost cyn-hyfforddiant ac anogwch gyfranogwyr i weld perthnasedd y Ddeddf LICD i'w gwaith, a'u lle yn y sefydliad.
3. **Cyfeiriwch at y gefnogaeth ddynol sydd ar gael — cyfaill, hyfforddydd, rhwydwaith.** Nid oes rhaid i hunan-dywys olygu eich bod ar eich pen eich hun.
4. Cyfeiriwch at yr holl adnoddau ar-lein sy'n bodoli i helpu i weithredu'r syniadau y byddant wedi dysgu amdanynt.

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Pedair Wythnos yn Ddiweddarach i ddarganfod a oes unrhyw beth wedi cael effaith barhaol.

ADNODDAU ALLWEDDOL

Y Brifysgol Agored
Dysgu Agored - Ti, fi a dyfodol Cymru
Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, Llywodraeth Cymru a'r Brifysgol Agored yng Nghymru.



The Open University
Y Brifysgol Agored
Wales Cymru

ACT-ifyddwch

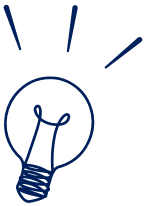
DIWRNOD CWRDD I FFWRDD

Mae'r lle iawn yn newid yr hyn y mae pobl yn ei feddwl sy'n bosibl



Nid mantais yw mynd allan o'r adeilad - mae'n **benderfyniad** dylunio. Pan fydd pobl yn cael eu tynnu'n gorfforol o'u desg, eu mewnflwch, ac arferion eu diwrnod gwaith, **maen nhw'n meddwl mewn ffordd wahanol.** Mae diwrnod cwrdd i ffwrdd sydd wedi'i gynllunio'n dda, **yn gwneud i'r hirdymor deimlo'n gyraeddadwy a'r system i deimlo'n bersonol.**

DIWRNODD I FFWRDD



1. **Cyflwynir nifer o gardiau 'Catalyddu Gweithredu' i chi.** Dewiswch y rhai sydd fwyaf priodol i'ch cynulleidfa i ddiffinio strwythur eich gweithdy.
2. **Arweiniwch gyda cherdyn sbarc.** Paratowch eich cyfranogwyr ar gyfer ymgysylltu â'r Ddeddf.
3. Dewiswch 2 - 3 cerdyn fflam ar gyfer sesiwn y bore i ddechrau archwilio'r Ddeddf gyda'ch tîm/tîmau.
4. Cofiwch, **mae cinio yn rhan o'r cynllun.** Rhowch amser i gyfranogwyr archwilio eu lleoliad. Mae meddwl creadigol yn aml ar ei fwyaf agored rhwng gweithgareddau.
5. **Bydd angen ysgytwad ar ddechrau'r prynhawn felly agorwch ef gyda cherdyn sbarc i gynyddu egni'r** cyfranogwyr cyn plymio'n ddwfn gydag un o'r cardiau tân.
6. **Cloewch y sesiwn gyda'r cerdyn ymrwymiad.** Mae pobl yn cofio'r hyn a benderfynon nhw, nid yr hyn a ddywedwyd wrthynt.

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Gweld y Dyfodol i ddefnyddio'r pellter o'r swyddfa ar gyfer meddwl mewn dull beiddgar.

Act-ifyddwch Ymrwymiad i ddod â'r dydd yn ôl i'r presennol cyn i bobl adael.



ACT-ifyddwch

GWERSYLL HYFFORDDI DEUDDYDD

Os nad oes gennych amser i dreulio dau ddiwrnod i astudio'r Ddeddf yn fanwl, yna mae'n debyg bod arnoch fwy o'i angen na'r rhan fwyaf.



Mae'r newid dyfnaf yn digwydd pan fydd **gan bobl ddigon o amser i weithio drwy'r atebion amlwg** a chyrraedd y rhai diddorol. Mae gwersyll deuddydd y**n creu'r amodau ar gyfer trawsnewid gwirioneddol.** Mae **gwerth enfawr** mewn cael **timau i ffwrdd o'u lleoliadau arferol,** gyda digon o le i feddwl yn feiddgar, digon o orffwys i feddwl yn glir, ac erbyn y diwedd digon o brofiad a rannwyd i ymddiried yn ei gilydd.

GWERSYLL HYFFORDDIANT DEUDDYDD

1. **Gall gweithdy deuddydd ddarparu amrywiaeth wych i'ch cyfranogwyr, a dod o hyd i ffyrdd o ymgorffori egwyddorion Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol y tu hwnt i ddamcaniaeth.** Rydym yn argymell defnyddio'r amser ar gyfer cymysgedd o ddysgu ymarferol, ymarfer myfyriol, a chynllunio sut i weithredu. Mae hwn yn gyfle i aflonyddu'r status quo a thanio arloesedd.
2. Cyn i chi ddechrau **dewiswch leoliad sy'n addas ar gyfer thema eich dysgu.** Er enghraifft, a ydych chi'n gweithio ar gyd-gynhyrchu? Dewiswch leoliad sy'n eich galluogi i archwilio rhai o'r materion sy'n ymwneud â phŵer/gweithredu a newid.
3. **Mae diwrnod un yn ymwneud ag adeiladu ymddiriedaeth,** dysgu syniadau allweddol, a myfyrio ar y gwaith y mae'n rhaid ei wneud. Mae anser o'ch plaid felly glynwch wrth gardiau fflam sy'n canolbwyntio ar eich maes dysgu.
4. **Mae'r noson yn rhan o'r rhaglen.** Pryd o fwyd a rennir, pryfociad creadigol, sgwrs tân gwyllt - rhywbeth digon di-strwythur i deimlo fel gorffwys ond eto'n ddigon pwrpasol i gadw'r meddwl yn fyw. Storïwr gwadd, grŵp cymunedol, artist lleol, comisiynydd o'r dyfodol. Gwnewch hi'n noson gofiadwy.
5. **Os yn bosibl, dechreuwch ddiwrnod dau gydag ymweliad safle i astudiaeth achos ysbrydoledig sy'n cwmpasu'r dysgu o'r diwrnod blaenorol.**
6. Symudwch ymlaen i'r ymarferion sy'n weddill a chofiwch daflu cardau sbarc i mewn yn ôl yr angen i gynnal diddordeb y grŵp.
7. **Gwnewch yn siŵr eich bod yn cloi gyda math o ymrwymiad sy'n caniatáu i'r grŵp fanteisio ar y cysylltiadau a wnaed.** Gwnewch yn siŵr bod yr amser a'r adnoddau a fuddsoddwyd yn talu difidendau yn y dyfodol mewn grŵp rhwydweithiol o Ysgogwyr Cenedlaethau'r Dyfodol.

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Llwybrau Cyd-gynhyrchu - defnyddiwch yr amser cwrdd i ffwrdd o'r swyddfa i ganolbwyntio ar bynciau anodd fel newid diwylliant.

ACT-ifyddwch

YSBRYDOLIAETH

O beth i pam archwilio cymhelliant personol



Mae rhywbeth yn cynnal pob cyfranogydd - cerdd, araith gyffrous, dyfyniad, cân, stori. **Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i gyfranogwyr** baratoi ar gyfer y sesiwn trwy archwilio beth yw hyn iddyn nhw ac yna r**hannu'r rhain fel rhoddion ysbrydoliaeth gyda'r grŵp.**

Gan fanteisio ar raglen **'Design for Social Change' Jess Brown a Louie Montoya yn Stanford d.school, a damcaniaeth gadarn Brené Brown ar feithrin cysylltiad arwyddocaol,** bwriad y gweithgaredd hwn yw **newid diwylliannau tîm** o ddeall 'beth' yw amcanion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol i deimlo 'pam.'

YSBRYDOLIAETH

1. **Anfonwch un dasg wythnos cyn y sesiwn:** dewch o hyd i ddarn byr o destun — cerdd, araith, dyfyniad, datganiad cenhadaeth — sydd wedi crynhoi rhywbeth rydych chi'n ei gredu am y math o ddyfodol sy'n werth ei adeiladu.
2. **Nid oes y fath beth ag atebion anghywir ac nid oes angen cyfeirio'n uniongyrchol at Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.**
3. **Darllenwch bob ymateb cyn y sesiwn.** Chwiliwch am y trywydd boed yn gyfiawnder, natur, cymuned neu etifeddiaeth.
4. **Rhannwch ddetholiad o gyflwyniadau ar ddechrau a diwedd eich gweithdy, gan adael y cyfranogwyr wedi'u hysbrydoli a'u gweld.** Os oes gennych amser, gallech greu rhai sleidiau gyda delweddau beiddgar i arddangos y pethau sydd wedi'u rhannu.

GWEITHIO GYDA



Actifyddwch Gwybodaeth i lunio sut rydych chi'n fframio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn y sesiwn ei hun.

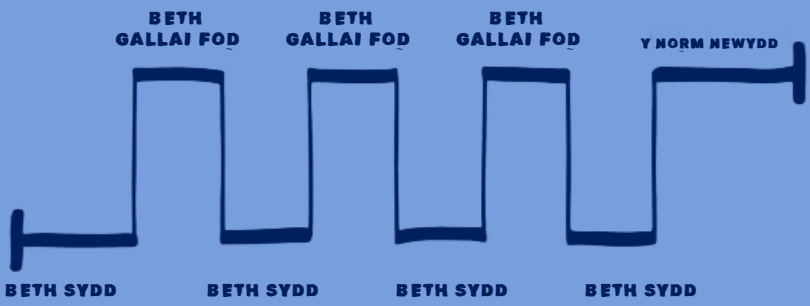
Actifyddwch Gwybodaeth Gwreiddiau Dwfn -Gwybodaeth lle mae'r cyflwyniadau'n dod yn ddeunydd sylfaenol ar gyfer y dasg greadigol.

FFYNHONNELL

Burgess-Auburn, C. (2022). You Need a Manifesto: How to Craft Your Convictions and Put Them to Work. United States: Clarkson Potter/Ten Speed.

ACT-ifyddwch GWYBODAETH

Mae sut rydych chi'n rhannu Deddf LICD yr un mor bwysig â'r hyn rydych chi'n ei rannu.



Mae'r rhan fwyaf o bobl yn **colli eu cynulleidfa** nid **oherwydd cynnwys gwan ond oherwydd eu bod yn anghofio â phwy maen nhw'n siarad. Eich gwaith chi** yw eu hadnabod yn ddigon da i wneud i'r **LICD Ddeddf deimlo fel rhywbeth a oedd eisoes yn eiddo iddynt.** Dadansoddodd **Nancy Duarte** sgyrsiau gorau hanes a chanfod eu bod yn rhannu siâp cyffredin - **rhythm o gyferbyniad rhwng yr hyn sydd** (**y realiti presennol**) **a'r hyn a allai fod** (**y dyfodol gwell a wneir yn bosibl gan syniad**). Mae'r cyferbyniad hwnnw'n creu momentwm. Mae'n **gwneud i syniadau deimlo nid yn unig yn ddiddorol ond yn rhai sydd yn rhaid ei gwireddu ar frys, yn angenrheidiol, ac yn gyraeddadwy.** Mae'r cerdyn hwn yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r strwythur hwnnw wrth hyfforddi ar Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

GWYBODAETH

1. **Cyn i chi ddylunio sleid sengl, mapiwch eich 'Sparkline' .** Ar un ochr ysgrifennwch beth sydd - y realiti y mae eich cyfranogwyr yn ei fyw ar hyn o bryd (targedau a fethwyd, pwysau tymor byr, penderfyniadau a wnaed heb ystyried cenedlaethau'r dyfodol). Ar yr ochr arall ysgrifennwch beth allai fod - beth sy'n dod yn bosibl pan fydd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol wedi'i hymgorffori mewn gwirionedd.

2. **Y 'Sparkline' yw amlinelliad eich cyflwyniad.** Gwnewch yn siŵr ei fod yn symud rhwng tensiwn a phosibilrwydd drwyddi draw.

3. **Defnyddiwch y foment S.T.A.R. (Something They Will Always Remember/Rhywbeth y Byddant yn Ei Gofio Am Byth).** Adeiladwch tuag at un eiliad o drawsnewid yn eich sesiwn: astudiaeth achos annisgwyl neu gwestiwn beiddgar sy'n ail-fframio popeth. Dyna beth mae pobl yn ei gario allan o'r ystafell.

4. **Cyfunwch stori a data yn fwriadol.** Mae data heb stori yn anghofiadwy. Nid yw stori heb ddata yn argyhoeddi. Defnyddiwch astudiaethau achos o dudalen we 'Act-ifyddwch' i ysbrydoli eich cyfranogwyr.

GWEITHIO GYDA

Unrhyw weithgaredd sy'n gofyn i chi fel hwylusydd i rannu gwybodaeth newydd gyda'r hyfforddeion.

FFYNHONNELL

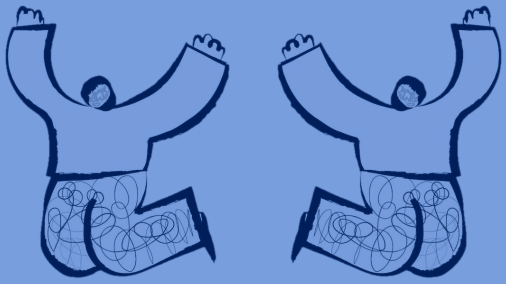
Burgess-Auburn, C. (2022). You Need a Manifesto: How to Craft Your Convictions and Put Them to Work. United States: Clarkson Potter/Ten Speed.



ACT-ifyddwch

ADNABOD EICH CRIW

Eich cyfranogwyr yw'r arwyr. Eich rôl chi yw eu hadnabod cyn i chi gwrdd â nhw.



Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn cael ei gweld yn wahanol gan wahanol **bobl a hynny'n dibynnu ar bwy sydd yn yr ystafell.** Mae tîm cyllid angen cyfeiriad gwahanol i dîm cyfathrebu. Mae angen cychwyn y sesiwn yn wahanol mewn ystafell yn llawn sinigiaid i'r ffordd y byddid yn cychwyn mewn ystafell yn llawn o bobl sydd wedi dod i gefnogi'r mater o dan sylw. **Mae'r arolwg cyn-hyfforddi hwn yn eich helpu** i addasu i farn amrywiol eich cynulleidfa fel y gallwch **deilwra'r sesiynau i gwrdd â'u hanghenion.**

ADNABOD EICH CRIW

1. **Drafftiwch arolwg 3 munud.** Gofynnwch bedwar peth creiddiol,
   a. Eu gwybodaeth sylfaenol am Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol,
   b. Eu hyder wrth ei rhoi ar waith;
   c. Eu goddefgarwch o ansicrwydd,
   d. a'r un canlyniad ymarferol sydd ei angen arnynt o'r hyfforddiant.

2. **Adolygwch eich canfyddiadau.** Meddyliwch am yr holl wahanol fathau o bersonoliaethau a welwch yn yr ymatebion. Nodwch gymhareb y rhai brwdfrydig, yr amheuwyr, a'r pragmatyddion i ffurfio'ch briff hwyluso.

3. **Targedwch yr amheuwyr.** Dyluniwch eich agoriad yn benodol ar eu cyfer nhw. Os llwyddwch i'w cael nhw o'ch plaid yn gynnar, bydd gweddill yr ystafell yn dilyn.

YN GWEITHIO GYDA

Actifyddwch Ysbrydoliaeth i gasglu gwerthoedd a chyd-destun cyn y sesiwn.

Actifyddwch Gwybodaeth i drosi'r hyn y dowch o hyd iddo yn ddull o gyflwyno'r sesiwn.

FFYNHONNELL

Nancy Durate (2010). *Resonate: Present Visual Stories that Transform* Audiences. United Kingdom: Wiley.



ACT-ifyddwch

CYFLWYNIAD I'R PROSIECT

Gofynnwch i'r cyfranogwyr edrych ar eu gwaith eu hunain drwy lens llesiant cyn i'r sesiwn ddechrau



Mae gofyn i bobl **ddod â phrosiect go iawn i hyfforddiant** yn newid popeth. Mae'n **symud y diwrnod o fod yn haniaethol i fod yn uniongyrchol.** Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn stopio bod yn bolisi ac yn dechrau bod yn offeryn defnyddiol. **Mae'r dasg hon yn gweithio orau pan fydd hyfforddiant yn anelu at wneud y Ddeddf yn rhan annatod o raglenni gwaith byw.**



CYFLWYNIAD I'R PROSIECT

1. **Anfonwch ddolen at gyfranogwyr** sydd naill ai'n ymwneud â dull o wirio ffyrdd o weithio, fframwaith y prosiect neu fframwaith craffu.

2. **Gofynnwch iddynt redeg un prosiect neu raglen waith gyfredol drwy'r offeryn perthnasol.**

3. **Sicrhewch nhw nad prawf yw hwn.** Mae'n fan cychwyn ar gyfer y sgwrs ar y diwrnod.

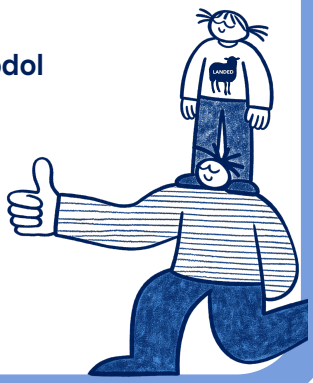
4. **Adeiladwch amser i mewn i'r sesiwn i weithio gyda'r hyn maen nhw'n ei gynnig.** Dyna lle mae'r dysgu go iawn yn digwydd.

YN GWEITHIO GYDA

- **Actifyddwch Adlewyrchu** i symud o hunanasesu i graffu trylwyr.
- **Actifyddwch y Cerdyn Ymrwymiad** i gau'r ddolen rhwng y prosiect a ddaethant ag ef gyda nhw, a beth sy'n newid nesaf.

FFYNHONNELL

Adnoddau Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol
- Gwiriwr Ffyrdd o Weithio
- Fframwaith ar gyfer prosiectau
- Fframwaith ar gyfer craffu



ACT-ifyddwch

RHAG-DDARLLEN CYTHRUDDIAD

Anfonwch un stori sy'n gwneud i fusnes fel arfer deimlo'n amhosibl i'w amddiffyn

Mae un astudiaeth achos wedi'i dewis yn ofalus,
yn cyrraedd blwch derbyn rhywun 24 awr cyn yr hyfforddiant, yn rhoi amser i bobl eistedd gyda syniad yn breifat cyn i'r gweithdy ddechrau. Dewiswch rywbeth lleol, radical a go iawn.



RHAG-DDARLLEN CYTHRUDDIAD

1. **Mae cymaint o astudiaethau** achos ysbrydoledig y gellir eu cyrchu, felly mae croeso i chi ddefnyddio unrhyw beth rydych chi'n teimlo fydd yn gweithio. Os nad ydych yn gallu meddwl am syniadau, gallwch edrych ar astudiaethau achos a gasglwyd gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.
2. **Anfonwch eich astudiaeth achos ddewisol gydag un llinell o gyd-destun ac un cwestiwn i ysgogi meddwl.** Cwestiwn enghreifftiol, *beth fyddai angen iddo fod yn wir yn eich sefydliad i wneud hyn yn bosibl?*
3. **Cyfeiriwch at yr astudiaeth achos hon yn ystod eich sesiwn.** Dyma'ch offeryn i brofi bod cyflawni Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn fuddsoddiad sy'n dwyn ffrwyth.

YN GWEITHIO GYDA

Actifyddwch Canlyniadau i gysylltu'r enghraifft allanol â phenderfyniadau mewnol.

Actifyddwch Cyflwyniad i'r Prosiect am ddilyniant cyn-hyfforddi llawn sy'n cyrraedd yn barod i weithio.

FFYNHONNELL

Gwaith cyrff cyhoeddus Cymru fel y'i curadwyd drwy'r Astudiaethau Achos sydd ar gael ar Wefan Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.



ACT-ifyddwch

CANGEN AMSER

Taniwch feddylfryd creadigol pan fydd neges gyfrinachol o'r dyfodol yn glanio ym mewnflychau eich cyfranogwyr cyn i'r hyfforddiant gychwyn.



Gan gyrraedd fel **memo cyfrinachol a anfonwyd gan weinidog yn ysgrifennu yn y dyfodol,** mae'r pryfociad hwn yn dweud wrth y cyfranogwyr eu bod yn sefyll ger cangen amser gritigol. **Nid yw'r dyfodol wedi'i sefydlu. Bydd y penderfyniadau a wneir nawr, yn y sefydliad hwn, yn yr ystafell hon, yn penderfynu pa lwybr a gymerir.** Mae cyfranogwyr sy'n **cyrraedd,** eisoes yn meddwl **fel rhai a fydd yn dod â newid.**

DOSBARTHEDIG

CANGEN AMSER

1. **Mae hwn yn bryfociad cyn-hyfforddi sy'n defnyddio realaeth hudol, i'w ddefnyddio pan fyddwch chi'n ceisio tarfu ar fywyd bob dydd.** Ni fydd yn apelio at bawb, felly defnyddiwch ef yn ddoeth.
2. **Bydd angen i chi ysgrifennu memo 'fel petaech'** yn Weinidog yn y dyfodol yn gofyn am gymorth oddi wrth eich hynafiaid.
3. **Gan ddefnyddio'r syniad o ganghennau amser**, gallwch awgrymu bod gan y grŵp y pŵer i ffurfio cangen newydd a fydd yn osgoi rhyw drychineb yn y dyfodol.
4. **Dyfnhewch yr effaith drwy addasu'r senario gyda manylion lleol** fel enwi'r sefydliad penodol a'r ystafell gyfarfod lle mae'r gangen amser wedi cael ei holrhain gan demplegwyr.
5. **Cynhaliwch naws obeithiol drwy enwi cyfranogwyr fel unigolion 'â photensial'** sydd wedi cael eu canfod gan hanes am eu gallu unigryw i newid cynlluniau penodol yn gyflym.
6. **Dewch â'r sesiwn friffio i ben drwy ddiolch i'r cyfranogwyr am eu gwasanaeth i'r hyn sydd eto i ddod.**

GYFRINACH UCHAF

YN GWEITHIO GYDA

- **Actifyddwch Gweledigaeth o'r Dyfodol –** unrhyw weithgaredd creadigol sy'n gofyn i gyfranogwyr feddwl yn wahanol am sut mae eu penderfyniadau'n effeithio ar y dyfodol.
- **Actifyddwch Treigl Amser -** i helpu cyfranogwyr i ddod i arfer a'r syniad o lwybrau lluosog mewn amser.



FFYNHONNELL

Comisiwn Seilwaith Cenedlaethol Cymru – Llywodraethu gyda Natur, gyda chefnogaeth Landed Futures CIC

ACT-ifyddwch

DECHREUADAU

Mae egni sesiwn yn pennu popeth sy'n dilyn



Mae'r pum munud cyntaf yn creu'r naws ar gyfer y diwrnod cyfan. Mae ystafell sy'n dechrau'n farwaidd yn aros yn farwaidd. Mae ystafell sy'n **dechrau'n fywiog yn parhau i fod yn chwilfrydig.** Mae'r cerdyn hwn yn rhoi dewislen o **weithgareddau cyflym i chi i'w hagor gydag egni, cysylltiad a ffocws.** Gellir defnyddio'r rhain hefyd i roi hwb i egni pan fydd yn cilio mewn gweithdai hirach.

SBARC

DECHREUADAU

Mae Stokes yn weithgareddau byr, corfforedig sydd wedi'u cynllunio ar gyfer timau o bob maint i galibro egni grŵp yn fwriadol a symud dysgu o'r gwybyddol i'r corfforol. Mae Stokes yn gweithio trwy symud dysgu o'r pen i'r corff, gan ddefnyddio gweithgareddau corfforol byr i "osod yr awyrgylch" a dangos yn gorfforol sut beth yw bod yn gynhyrchiol. Trwy symud gyda'i gilydd, mae timau'n osgoi rhwystrau gwybyddol yn unig i adeiladu'r egni, y ffocws a'r empathi a rennir sydd eu hangen ar gyfer cydweithio dyfnach.

Hwb i Egni Ysgwydwch bob aelod gan gyfrif i lawr o 8

Adeiladwch gysylltiad Pawb i ysgrifennu sut maen nhw'n teimlo mewn gwirionedd ar nodyn gludiog ac yna ei osod at eu crys. Mae cyfranogwyr yn cyflwyno eu hunain trwy eu hemosiwn.

Adeiladu ymddiriedaeth Troi lemwn yn lemwnêd. Mae rhywun yn rhannu rhwystredigaeth o'u hwythnos, mae'r person nesaf yn ei droi'n beth cadarnhaol. Mae hyn yn cynhesu ystafell mewn dull hamddenol.

Creu ffocws: Adeiladwch frawddeg gyfunol o amgylch y cylch, un gair ar y tro. Mae tawelwch yn gwneud i bawb wrando - a chwerthin.

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Canlyniadau** i ddilyn y sesiwn cynhesu gyda her ysgafn.
- **Act-ifyddwch Sgyrsiau** i symud o dorri'r iâ i rywbeth sy'n werth siarad amdano.

FFYNHONNELL

Mae'r gweithgaredd hwn yn defnyddio'r stoke deck gan Stanford d.Scool, a ddyluniwyd gan Taylor Cone a Tania Anaissie.



ACT-ifyddwch

CYTUNDEB

Dechreuwch fel rydych yn bwriadu parhau



Mae'r cerdyn hwn yn rhoi **pedwar cytundeb syml** i'w cyflwyno ar **ddechrau** unrhyw sesiwn, fel **gwahoddiad i ymddangos yn dda gyda'n gilydd.** Mae Deddf LICD yn gofyn inni weithio'n wahanol. Dyma lle mae hynny'n dechrau.

SBARC

CYTUNDEB

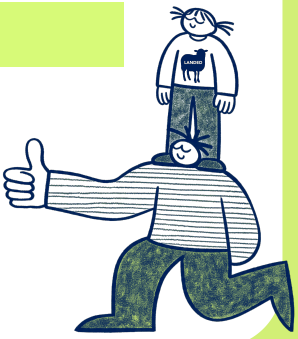
1. **Cyflwynwch y pedwar cytundeb** yn fyr a gofynnwch a oes unrhyw un eisiau ychwanegu un. Glynwch wrth y pum munud - ffrâm yw hon, nid trafodaeth.
2. **Gofynnwch am yr hyn sydd ei angen arnoch;** cynigiwch yr hyn a fedrwch.
3. Mae'r hyn a rennir yma **yn aros yma.**
4. Mae pobl yn **siarad yn fwy gonest** pan fyddant yn gwybod i sicrwydd na fydd eu geiriau'n teithio heb ganiatâd.
5. **Gwrandewch gyda chwilfrydedd,** nid barn (yn enwedig pan fyddwch chi'n anghytuno).
6. Y peth mwyaf **defnyddiol yn yr ystafell** yn aml yw'r **persbectif sy'n herio'ch un chi.**

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Sgyrsiau** i osod yr amodau cyn y cwestiwn cyntaf go iawn.
- **Act-ifyddwch Gwreiddiau Dwfn** i fframio'r diogelwch seicolegol sydd ei angen ar gyfer myfyrio personol.

FFYNHONNELL

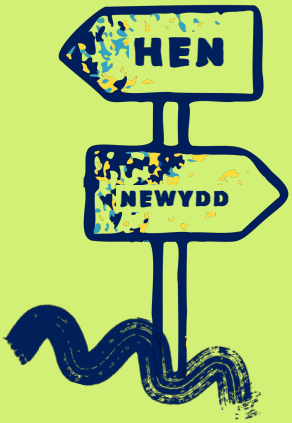
Woolf, Tenneson (2024) *Gifts of Circle: Connection, Courage, Compassionate Action* CetreSpoke Publishing, British Columbia - Chapter 13



ACT-ifyddwch

NEWID AGWEDD

Herio rhagdybiaethau syddwedi'u gwreiddio er mwyn gwneud lle i weithredu cadarnhaol



Mae agweddau at y Ddeddf LICD yn amrywio'n fawr, hyd yn oed o fewn yr un tîm. Mae'r ymarfer cyflym, anhysbys hwn **yn dod â chanfyddiadau sylfaenol i'r amlwg yn gynnar,** felly rydych chi'n ymateb i'r ystafell sydd o'ch blaen yn hytrach na'r un a ddychmygoch. **Gwnewch yr ymarfer eto ar y diwedd a gadewch i gyfranogwyr weld pa mor bell maen nhw wedi teithio.**

SBARC

NEWID AGWEDD

1. **Ar ddechrau'r sesiwn** gofynnwch i bawb ysgrifennu un frawddeg: "*Mewn perthynas â'm gwaith i, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn golygu...*" Dywedwch wrthyn nhw nad oes y fath beth ag atebion cywir/anghywir. Mae hyn er mwyn sefydlu'r ddealltwriaeth yn yr ystafell.
2. **Casglwch ymatebion yn ddienw** gar gardiau papur wedi'u gosod ar y wal, neu drwy *Mentimeter* os rydych chi'n gweithio ar-lein.
3. **Rhannwch nhw gyda'r grŵp,** gan eu bod wedi'u hysgrifennu heb sylwadau. Gadewch i'r atebion eich helpu i arwain y manylion rydych chi'n eu defnyddio i arwain y sesiwn.
4. **Rhedwch eich sesiwn**
5. **Ar y diwedd, gofynnwch yr un cwestiwn eto**. Dangoswch y ddwy set o ymatebion ochr yn ochr. Bydd y gwahaniaeth rhyngddynt yn dweud wrthych pa mor bell y mae angen i'ch sefydliad symud.

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Sgyrsiau** i ddilyn y pryfocio agoriadol gyda thrafodaeth ddyfnach.
- **Act-ifyddwch Ymrwymiad** i gau'r ddolen rhwng yr hyn a sylwyd gan y cyfranogwyr a'r hyn y byddant yn ei wneud.

WEDI'I YSBRYDOLI GAN

Donella Meadows (2008). Thinking in Systems: A Primer. Chelsea Green Publishing



ACT-ifyddwch

YMRWYMIAD

Un peth
Wythnos nesaf
Wedi ei gwblhau



Mae newid gwirioneddol yn dibynnu ar ymrwymiad. Mae'r gweithgaredd cloi hwn yn gofyn i bob cyfranogydd am un addewid: **pendant, personol, a chyraeddadwy o fewn saith diwrnod**. Nid nod, nid bwriad. **Y cam nesaf.**

SBARC

YMRWYMIAD

1. Rhowch deilsen i bob person y gallant ei chymryd adref gyda nhw (os nad yw'n bosibl defnyddiwch gerdyn neu ddarn o bapur). Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu un ymrwymiad yn y fformat hwn.

> ***Erbyn*** [dyddiad],
> ***byddaf wedi*** [gweithredu penodol]
> ***ohernydd bod*** [cysylltiad â gweithrediad dysgu]
> ***llofnodwyd*** [enw]

2. Os na ellir disgrifio'r ymrwymiad mewn un frawddeg, dylid ei ddiwygio.
3. Gofynnwch i un neu ddau o bobl ddarllen eu rhai nhw yn uchel. Mae ymrwymiad cyhoeddus yn newid y tebygolrwydd o weithredu ymhellach.
4. Mae parau'n cyfnewid cardiau ac yn cytuno i gysylltu â'i gilydd.

YN GWEITHIO GYDA

Unrhyw gerdyn catalyddu gweithred fel gweithgaredd cau.

Act-ifyddwch Cynhaeaf Staeon neu **Act-ifyddwch Log Rhwystr** i ddod o hyd i ffordd o wneud y cysylltiadau a gynhyrchwyd yn rhai arwyddocaol.

FFYNHONNELL

Peter Gollwitzer (1999): Implementation intentions: Strong effects of simple plans', American Psychologist, 54(7), pp. 493–503.
Drwy ddiffinio'n union beth fydd yn cael ei wneud ac erbyn pryd gallwn helpu'r ymennydd i awtomeiddio'r symudiad o bolisi i ymarfer.



ACT-ifyddwch SGWRSIAU

Mae'r cwestiwn iawn yn newid popeth sy'n dod wedie hynny



Mae'r rhan fwyaf **o sgyrsiau hyfforddi'n aros yn 'ddiogel'** oherwydd does neb yn gofyn unrhyw beth sy'n werth ei ateb. **Mae'r cerdyn hwn yn rhoi awgrymiadau i chi sy'n agor pethau -** cwestiynau sydd wedi'u gwreiddio ym mywyd sector cyhoeddus go iawn Cymru sy'n cysylltu'r Ddeddf LICD â'r hyn y mae pobl yn poeni amdano mewn gwirionedd. Gofynnwch un cwestiwn ar y tro. **Peidiwch ildio i'r ysfa i lenwi distawrwydd**- mae'n golygu bod pobl yn meddwl. **Yn aml, yr ateb diddorol yw'r un anghyfforddus.**

SBARC

SGYRSIAU

Cyn i chi ofyn unrhyw beth, gwnewch i'r ystafell deimlo'n ddiogel. Rhowch gynnig ar un o'r agoriadau hyn - *Nid oes y fath beth ag atebion cywir, dim ond awgrymiadau - Mae cytundeb yn ddewisol, mae parch yn rhagofyniad - Mae chwilfrydedd yn hanfodol*

Lle bo modd, defnyddiwch enghraifft o fywyd go iawn i gyflwyno'r cysyniad. Cyfeiriwch at Actifyddu Gwybodaeth i weld y dull o fynd ati a ddefnyddir gan 'sparkline' tm

Ar gyfer ystafelloedd sydd angen dechrau gyda phrofiad yn hytrach na her
"Meddyliwch am benderfyniad a wnaeth eich sefydliad yr ydych chi wir yn falch ohono. Beth wnaeth hyn yn bosibl?"
"Enwch rywbeth sy'n gweithio'n well nawr nag yr oedd bum mlynedd yn ôl, ac eglurwch pam?"

Ar gyfer ystafelloedd sy'n barod i edrych ar densiwn:
"Pa benderfyniad rydych chi'n ei ohirio y bydd eich sefydliad yn edifarhau ynglŷn ag ef ymhen deng mlynedd?"
"Pwy nad ydynt yn yr ystafell hon y mae eu bywyd wedi'i effeithio gan eich gwaith?"

Ar gyfer ystafelloedd sy'n barod i fod yn feiddgar:
"Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol pe bai cenedlaethau'r dyfodol yn gwylio?"
"Ble mae pwysau tymor byr yn gwneud meddwl hirdymor yn amhosibl?"

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Canlyniad i ddilyn pryfocio gyda gofod i siarad.

Act-ifyddwch Ymrwymiad i symud o sgwrs i weithredu.



FFYNHONNELL

Margaret J Wheatley (2002) *Turning to One Another Simple Conversations to Restore Hope to the Future* Berrett-Koehler Publishers

ACT-ifyddwch

SUT ALLEM NI

Gwaredwch negyddiaeth a dewch â mantra newydd i'r gweithle



Mae **newid syml** mewn **iaith** yn troi wal frics yn ddrws. **Ail-fframiwch rwystrau fel gwahoddiadau** i weithredu'n greadigol ar y cyd.

SBARC

SUT ALLEM NI

Techneg i glo fel rhan o sesiwn hirach, neu el un plymiad dwfn i mewn i ardal heriol.

1. **Eglurwch mai Sut Allem Ni yw'r 'ysgogiad' sy'n troi mewnwelediad yn bryfociad.** Mae'n gweithio orau pan gaiff ei baru gyda 'Ie, ac...' i adeiladu datrysiadau ar y cyd.
2. **Gofynnwch gwestiwn 'Sut Allem Ne' penodol.** un sydd wedi dod i'r amlwg yn y sesiwn e.e. Sut Allem Ni cynnal ffocws ar [peth cadarnhaol o'r sesiwn]? Sut Allem Ni dynoli [yr her a ddatgelwyd]? Sut Allem Ni gwrthweithio [negyddiaeth y tu allan i'r ystafell hon]? Sut Allem Ni goresgyn [rhwystrau parhaus]?
3. **Rhowch gynnig ar gwestiynu rhagdybiaeth** e.e. Sut Allem Ni rhannu adnoddau heb adeilad ffisegol?) neu crewch gyfatebiaeth (e.e. Sut Allem Ni yn trawsnewid y broses o osod cyllideb i fod yn debycach i ennill gêm o rygbi?).
4. **Unwaith y gofynnir y cwestiwn, mae'r grŵp yn rhoi atebion** Rhaid i bob ymateb adeiladu ar yr un blaenorol gan ddefnyddio 'Ie, a...' i sicrhau nad yw'r syniadaeth byth yn dod i ben.
5. **Defnyddiwch hyn i feithrin meddylfryd cynhyrchiol, lle mae rhwystrau'n troi'n gyfyngiadau creadigol**

YN GWEITHIO GYDA

Fe welwch chi fod hwn yn ychwanegiad defnyddiol iawn at lawer o Gardiau **Actifyddu Catalyddu Gweithred,** yn enwedig gyda 'Ie, a..' Mae'r ddau gyda'i gilydd yn ffordd wych o orffen sesiwn drwy archwilio heriau gyda rhywfaint o bositifrwydd.

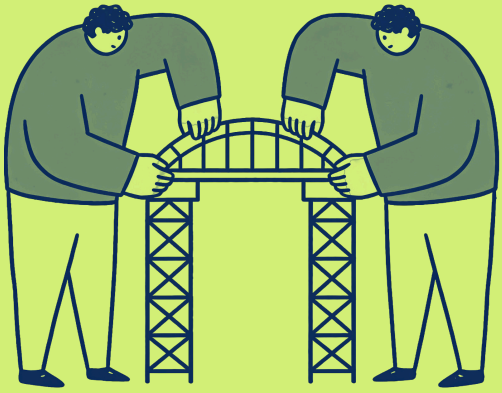
FFYNHONNELL

Cyfres Meddwl Systemau Stanford d.school Cwestiynau "Sut Gallem Ni" · Trowch eich safbwynt yn heriau ysgogol y gellir eu rhoi ar waith.

ACT-ifyddwch

IE, AC

Adeiladu'r bont gyda'n gilydd



Mae newid radical yn gofyn am feddwl ychwanegol. Mae'r rheol well hon **yn atal syniadau** rhag **cael eu lladd gan 'na'** cyn iddynt gael lle i anadlu.

SBARC

IE, AC

1. **Mantra craidd ar gyfer datrys problemau ar y cyd.** Fel techneg rinsio ac ailadrodd, ei syniad yw meithrin momentwm ar ôl bod yn ddwfn yng nghanol chwyn ddydd ar ôl dydd. Neu i ysgogi positifrwydd pan fydd y grŵp wedi glynu wrth resymau pam na all rhywbeth ddigwydd. Gellir ei wneud fel gweithgaredd llafar ar y cyd neu mewn parau ar gyfer syniadau mwy strwythuredig.
2. **Wrth i'r hwylusydd ofyn cwestiwn Sut Allem Ni –** Mae un person yn cynnig syniad, yna dim ond trwy adeiladu ar y syniad hwn y gall y grŵp ymateb, gyda 'ie, a..'
3. **Rhowch enghreifftiau hawdd os yw hyn yn newydd i'r grŵp** *Sut Allem Ni ddathlu fy mhen-blwydd – sut allem fynd am bicnic, ie, a gallwn ddod â siampên, ie, a gallwn bobi cacen i ddod gyda ni, ac ati ac ati.*
4. **Rhedwch hyn fel rownd lafar gyflym,** neu defnyddiwch nodiadau gludiog i bentyrru a thyfu'r cynnig gwreiddiol yn gorfforol.

YN GWEITHIO GYDA

Fe welwch chi fod hwn yn ychwanegiad defnyddiol iawn at lawer o **Actifyddu Cardiau Catalyddu Gweithred** yn enwedig gyda **Sut Allem Ni**. Mae'r ddau gyda'i gilydd yn ffordd wych o orffen sesiwn sy'n archwilio heriau gyda rhywfaint o bositifrwydd.

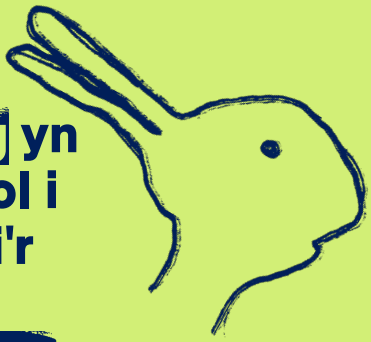
Gallai cam cyntaf mewn sesiwn gael ei defnyddio i dorri'r ia - gofynnwch rai cwestiynau gwirion iawn am e.e. Sut y gallem ni ennill cystadleuaeth cân Eurovision?
Sut y gallem ni serennu mean drama gyfnod?

FFYNHONNELL

Yn rhan annatod o theatr fyrfyfyr, techneg adnabyddus ar gyfer meithrin cydweithio mewn grwpiau sy'n trafod pynciau heriol.

ACT-ifyddwch

AMWYSEDD



Mae newid systemig yn ei gwneud yn ofynnol i ni roi'r gorau i oroesi'r hyn sy'n anhysbys a dechrau ei ddylunio.

Nid diogi na gwrthwynebiad yw'r rheswm pam mae ymgorffori'r Ddeddf yn teimlo'n anodd – niwrowyddoniaeth ydyw. **Mae ein hymennydd yn beiriannau sy'n cwblhau patrymau,** wedi'u gwifro i gyrraedd am yr **ateb cyfarwydd agosaf wrth wynebu amwysedd.** Mae gofynion "radical" sy'n gofyn am feddwl hirdymor ac atal yn teimlo'n anghyfforddus iawn oherwydd nad ydynt yn dod o hyd i atebion cyflym. Mae'r gweithgaredd hwn yn enwi'r anghysur hwnnw, yna'n ehangu, yn hamddenol, ein gallu i weithio gydag ef.

SBARC

AMWYSEDD

1. Gofynnwch i gyfranogwyr **fyfyrio ar adegau pan fo'u gwaith yn llawn ansicrwydd.** Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu sut roedd y broblem yn gwneud iddyn nhw deimlo gan ddefnyddio trosiad: ai draen wedi blocio ydyw? Niwl? Wal? Llanw araf? Gofynnwch iddyn nhw ei ysgrifennu ar deilsen.
2. **Eglurwch y wyddoniaeth yn fyr.** Mae ein hymennydd yn trin problemau sydd heb eu datrys fel poen corfforol. I ddianc rhag yr anesmwythyd hwnnw, rydym yn reddfol yn gafael mewn atebion cyflym sy'n gwneud dim mwy nag ailbecynnu busnes fel arfer, fel defnyddio ymarferion ticio blychau i ail-osod hen atebion ar amcanion newydd.
3. **Lluniwch dair colofn ar fwrdd "Goddef, Ymgysylltu, Cofleidio"** a gofynnwch i'r grŵp osod eu metafforau personol ar draws y sbectrwm hwn.
4. Nesaf, gofynnwch iddynt **ysgrifennu ail drosiad** ar nodyn lliw gwahanol yn manylu ar y modd y mae eu diwylliant sefydliadol yn ymdrin ag ansicrwydd, a'i fapio ar yr un bwrdd.
5. **Camwch yn ôl ac archwiliwch y lledaeniad gyda'ch gilydd,** gan sylwi ar unrhyw wahaniaethau, defnyddiwch gwestiynau myfyriol i gofnodi beth mae'r map yn ei olygu i'r cyfranogwyr.
6. **Trowch y ffrithiant diwylliannol hwnnw'n fomentwm cydweithredol.** Gosodwch yr her ddylunio: "**Sut allem symud tuag at groesawu amwysedd yn fwy cyson?**" Chwaraewch gêm gyflym, pum munud o 'Ie, a...' lle mae pob person yn adeiladu yn ddiymdroi ar yr awgrym olaf, i droi'r gwrthdaro diwylliannol hwnnw'n fomentwm cydweithredol.

YN GWEITHIO GYDA

Gweithgaredd da fel rhan o ymarferion meddwl hirdymor, yn enwedig **Cardiau Rhagolwg**, i helpu cyfranogwyr i brosesu unrhyw anesmwythder y mae'r sesiwn wedi'i amlygu.



FFYNHONNELL

Andrea Small & Kelly Schmutte (2022) **Navigating Ambiguity** Stanford d.School

RHAGOLWG

ACT-ifyddwch

ECHEL ANSICRWYDD

Cynlluniau gwaith i brofi-stres ar gyfer cydnerthedd yn y dyfodol



Daw gwir **gydnerthedd** drwy gydnabod bod **y dyfodol yn ystod o bosibiliadau,** yn hytrach nag un llwybr. Mae'r gweithgaredd hwn yn s**ymud cyfranogwyr tuag at feddwl addaso**l. Drwy brofi stres prosesau cyfredol yn erbyn **gwahanol fersiynau o'r dyfodol**, gallant ganfod pa gamau sy'n ddiogel i fetio arnynt a pha rai sy'n eu gwneud yn agored i niwed pan fydd yr amgylchedd yn newid.

FFLAM

ECHEL O ANSICRWYDD

1. **Addaswch y pwnc i rywbeth sy'n berthnasol i'r grŵp** rydych yn gweithio gydag ef. e.e. Gweithlu'r dyfodol ar gyfer AD, cynllunio cyllid ac ati.

2. Defnyddiwch drefniant arddull cabaret i **drefnu'r hyfforddeion yn grwpiau o 4–6.** Os ydych yn defnyddio'r pecyn cymorth cynaliadwy, rhowch i bob bwrdd gwyn mawr dwy ochr gyda'r matrics effaith/sicrwydd wedi'i lunio arno (gweler drosodd). Defnyddiwch siart fflip a nodiadau gludiog os nad yw hyn ar gael.

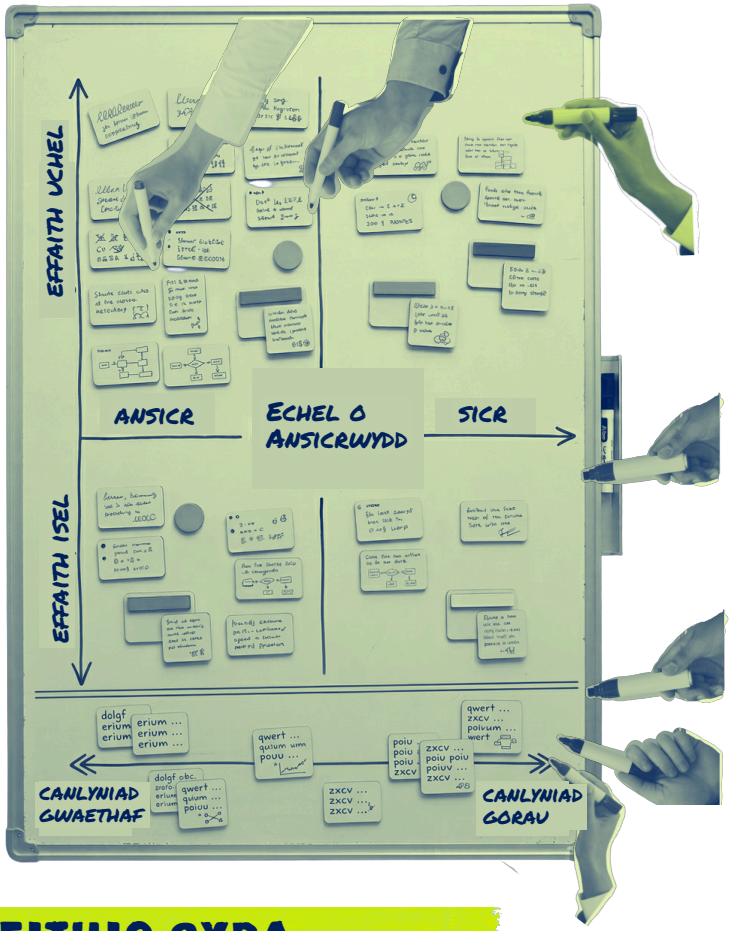
3. ***Os yw hyn yn dilyn dadansoddiad 'PESTLE-C', cyfeiriwch y grŵp at y newidiadau a nodwyd eisoes. Os ydych yn defnyddio hyn fel gweithgaredd ar ei ben ei hun, bydd angen i chi ddarparu'r wybodaeth hon i'r grŵp. Rydym yn argymell defnyddio'r prif benawdau o'r infograffeg tueddiadau'r dyfodol fel 'teils' symudol.***

4. Gan gymryd tro, anogwch y grŵp i gymryd teil ysgogwr a'i symud i ran berthnasol y matrics. Gofynnwch i'ch cyfranogwyr—Ydych chi'n meddwl y gallai'r ysgogwr hwn gael effaith fawr ar ddyfodol eich gwaith? Pa mor sicr ydym ni ynghylch sut olwg allai hynny fod? Caiff y teil ei osod ar y matrics yn ôl effaith a sicrwydd.

5. Gofynnwch i'r grŵp i **nodi un teil o'r cwadrant effaith uchel/ansicrwydd uchel a'i dynnu oddi ar y bwrdd**. Os ydych yn defnyddio'r pecyn cymorth cynaliadwy, trowch eich bwrdd drosodd i ddatgelu continwwm wedi'i lunio o'r canlyniad gwaethaf i'r canlyniad gorau. Wrth edrych ar yr ysgogwr maen nhw wedi'i ddewis, atebwch y cwestiynau canlynol - **Beth sy'n eich poeni am y duedd hon? Beth yw eich gobeithion?** (Beth sy'n ansicr am y duedd/ysgogwr hwn?). Ysgrifennwch yr atebion yn uniongyrchol ar y bwrdd a'u gosod ar hyd y continwwm yn ôl barn y grŵp. *Trafodwch enghraifft mewn sesiwn lawn i gefnogi'r sgwrs.*

6. Dewch â'r grŵp yn ôl at ei gilydd a gofynnwch pa ysgogwyr yr edrychodd pobl arnynt. Dewiswch un a gofynnwch - **sut y gallem ddefnyddio ein gwaith i wthio'r dyfodol tuag at y canlyniadau gorau.**

Echel ansicrwydd: enghraifft wedi'i gweithio o'r pecyn cymorth cynaliadwy



Enghraifft wedi'i gweithio: Parhad canlyniadau (pecyn cymorth cynaliadwy)

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch PESTLE-C fel rhagflaenydd i helpu i nodi gyrwyr newid.

Act-ifyddwch Amwysedd i helpu i fynd i'r afael ag unrhyw deimladau anghyfforddus a ddeilliodd o'r gweithgareddau.



FFYNHONNELL

Hwb Dyfodol Cymuned Ymarfer.
Llywodraeth Cymru **Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol**



ACT-ifyddwch

ACT-ifyddwch

BLAENORIAETHAU

Creu gofod i weithio ar yr hyn sy'n cyfrif



Efallai na fydd cyflawni'r **Gymru a Garem** yn bosibl os yw ein **gwaith o ddydd i ddydd yn llawn o ddatrysiadau ddoe**. Mae'r gweithgaredd hwn yn defnyddio metaffor garddio i helpu grwpiau i gael gwared o'r coed marw o'u rhaglenni gwaith eu hunain.

FFLAM

BLAENORIAETHAU

1. **Penbleth y Garddwr:** Cyflwynwch y trosiad. Ni allwch dyfu cynhaeaf gwerthfawr os na fyddwch byth yn tocio. Torrwch 'grachgoed' i ffwrdd — egin gwyrdd sy'n draenio egni.
2. Yr Archwiliad Personol: **Gofynnwch i gyfranogwyr nodi un 'grachgoed' yn eu bywyd go iawn** (e.e. tanysgrifiad neu arfer) i gryfhau'r 'cyhyr stopio'
3. **Tynnwch sylw at y 'Pren Marw':** Yn eu gwaith, pa adroddiadau, cyfarfodydd neu brosesau etifeddiaeth sy'n frau, yn sych, ac yn rhwystro'r golau rhag cyrraedd?
4. **Tocio:** Defnyddiwch y dsiyh nod llesiant fel eich offeryn tocio. Os nad yw tasg yn darparu maetholion i o leiaf un nod, dylid ei daflu i'r 'pentwr compost'.
5. **Y Twf Newydd:** Drwy 'stopio' un peth penodol heddiw, enwch yr 'had' newydd (prosiect neu ddull o weithio) sydd o'r diwedd â'r lle a'r golau i dyfu.
6. Byddwch yn chwareus gyda'r ffordd y cyflwynir hyn; lle mae amser yn caniatáu meddyliwch am sut rydych chi'n curadu'r lleoliad i wneud i'r trosiad ddod yn fyw.

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch ymrwymiad** os oes angen i rywbeth stopio – sicrhewch ddyfalbarhad pobl.
- **Act-ifyddwch amwysedd**– paratowch eich hun i herio'r *status quo* drwy deimlo'n gyfforddus gyda throsiad



ACT-ifyddwch

TREIGL AMSER

Archwilio sut y gall un penderfyniad arwain at sawl canlyniad



Mae'r ymarfer hwn yn defnyddio methodoleg **'gweld mewn lluosog'** o'r **Llyfrgell Dyfodolion K12** i helpu i **archwilio canlyniadau gwahanol.** Ei nod yw helpu i **feithrin** yr **hyblygrwydd gwybyddol** sydd ei angen i **symud i ffwrdd** oddi wrth **fusnes fel arfer.**

FFLAM

TREIGL AMSER

1. **Gan weithio mewn parau, rhowch fap canghennu amser (gweler drosodd) i bob cyfranogwr.** Gofynnwch i bob pâr fyfyrio ar ble maen nhw'n meddwl mae eu sefydliad heddiw o ran gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)
2. Yna, **gofynnwch iddyn nhw ddychmygu tri senario gwahanol** sy'n canghennu o heddiw—gofynnwch iddyn nhw archwilio senario yn y dyfodol lle *(a) caiff egwyddorion y Ddeddf eu hanghofio, (b) mae pethau'n aros yr un fath neu (c) maen nhw'n gwella'n sylweddol.*
3. **Beth sy'n digwydd wedyn? Anogwch y grŵp i feddwl am y newidynnau** a allai gael dylanwad mawr o fewn pob system.
4. **Gofynnwch i'r parau fyfyrio ar ganlyniadau'r canghennau amser. -** beth sy'n teimlo fwyaf tebyg i'r trywydd presennol – pa un fydden nhw'n ei ffafrio – beth allen nhw ei wneud i ddysgu am y posibilrwydd ym mhob un o'r canghennau.
5. **Mewn sesiwn lawn, defnyddiwch gwestiynu myfyriol i ddeall ble mae pwyntiau methiant a chyfle a rennir.**
6. Pa arwyddion fydd angen iddyn nhw roi sylw iddyn nhw a fydd yn eu helpu i weld pa gangen sy'n datblygu.
7. Defnyddiwch rownd 'Sut Gallen Ni' i fapio sut i osgoi'r trapiau amser

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Cangen Amser – gallech fynd ati'n fwy chwareus a gwahodd y cyfranogwyr i droi'n temporolegwyr, gan fapio sut maen nhw'n creu'r llwybr a osodwyd iddyn nhw gan y gweinidog

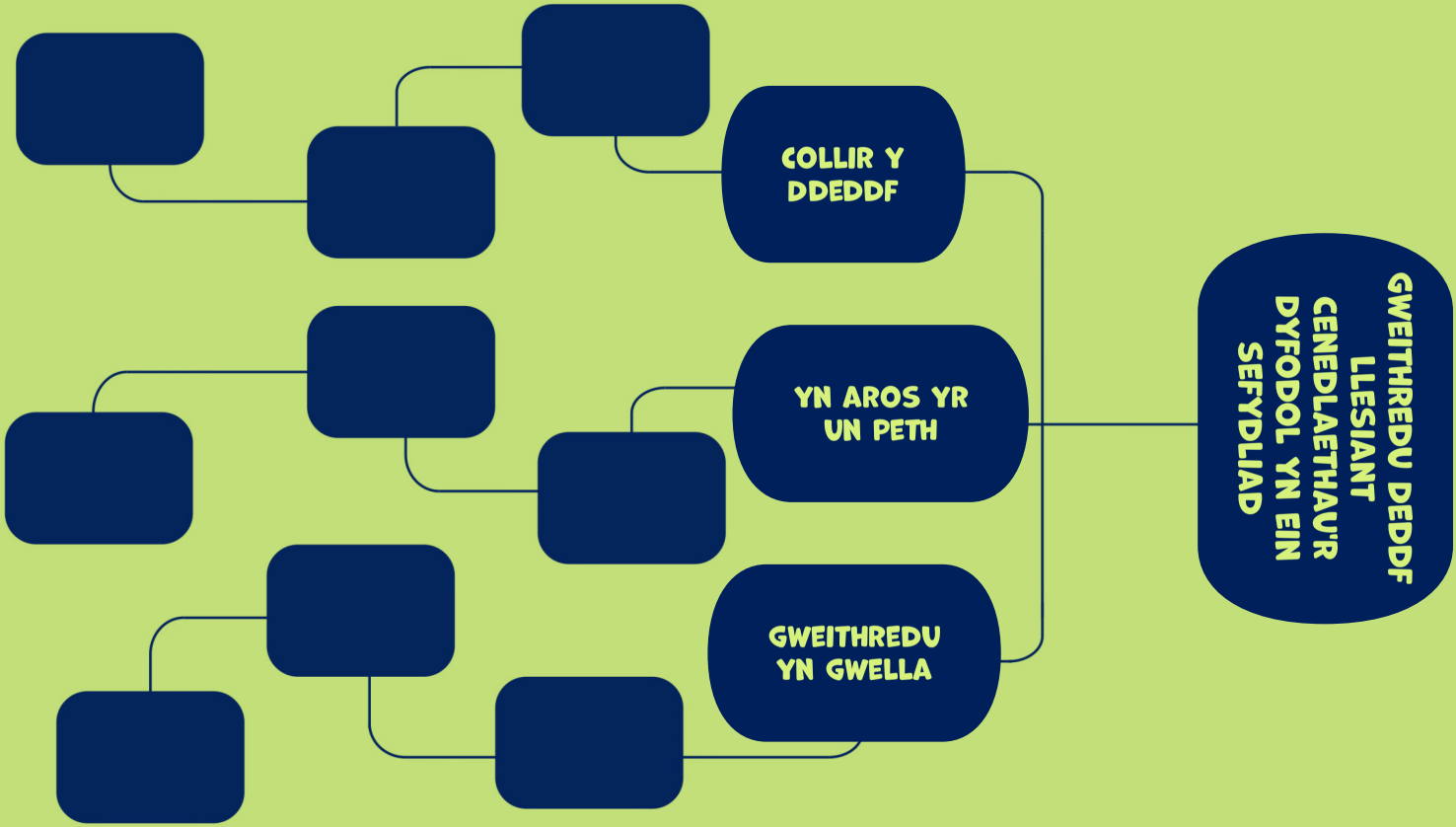
Act-ifyddwch myfyrdod defnyddiwch ar ôl sesiwn fyfyrio i olrhain canlyniadau peidio â newid, gan ymestyn y cyhyrau creadigol ar ôl gwaith manwl ei ffocws.

FFYNHONNELL

Mae'r gweithgaredd hwn yn tynnu ysbrydoliaeth o'r offeryn 'branching out' a ddatblygwyd gan Ariel Raz a Louie Montoya yn Llyfrgell Dyfodolion K12 y D school.



ENGHRAIFFT O'R CANGEN AMSER



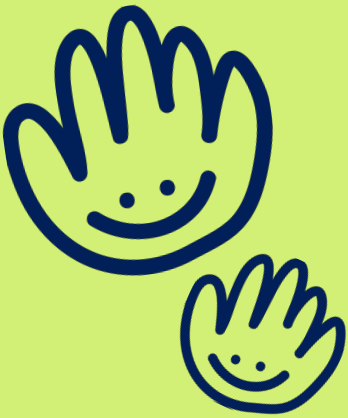


ACT-ifyddwch

ACT-ifyddwch

DULLIAU O WEITHIO

Symud o siarad am bolisi i arferion ymarferol



I newydd-ddyfodiad, gall y pum dull o weithio deimlo fel **haen drwm o jargon.** Y cerdyn hwn yw eich cyfrwng **i helpu hyfforddeion i deimlo'n hyderus ac yn gyfforddus.**

FFLAM

DULLIAU O WEITHIO

1. **Cyflwynwch y Pum Dull o Weithio mecanwaith newid cadarnhaol.** Gan ddefnyddio sgiliau o Act-ifyddwch Gwybodaeth, angoswch stori am newid ar raddfa byd go iawn, lle mae'r dulliau o weithio wedi cael effaith fuddiol, naill ai i sefydliad, cymuned neu ganlyniad penodol.

2. **Cyflwynwch Sbectrwm y Daith:** Gwneud Newidiadau Syml → Bod yn Fwy Anturus → Cymryd Perchnogaeth → Arwain y Ffordd. Gofynnwch i grwpiau nodi ble mae eu hymagwedd bresennol.

3. **Cyflwynwch gysyniadau 'Galluogwyr a Rhwystrau' o'r Teithiau Dysgu.** Gofynnwch i'r hyfforddeion enwi un 'Rhwystor' (e.e. gweithio mewn seilos neu gylchoedd cyllidebu tymor byr) sy'n eu dal yn ôl ar hyn o bryd.

4. Adolygwch y rhestr 'Galluogwyr'. Nodwch pa gefnogaeth fewnol (e.e., timau amlddisgyblaethol) sydd ei hangen arnynt i symud tuag at 'Arwain y Ffordd'

5. Dewiswch un Ffordd o Weithio (e.e., Atal). Gofynnwch gwestiwn Dadansoddiad Dwyster Uchel Sut Allem Ni - Sut y gallem newid un peth bach i'n symud ymlaen ar y daith hon. Cyfunwch â 'le a..' fel y gall y grŵp adeiladu momentwm.

YN GWEITHIO GYDA





- **Act-ifyddwch Saith Nod Llesiant** ar gyfer sesiwn gymhwysol drylwyr ar y materion sylfaenol.
- **Act-ifyddwch Gweld y Dyfodol** i wireddu'r ddamcaniaeth.
- **Act-ifyddwch Sut Gallem Ni** ac **Act-ifyddwch Ie, a… i** gloi'r sesiwn ar nodyn cadarnhaol.

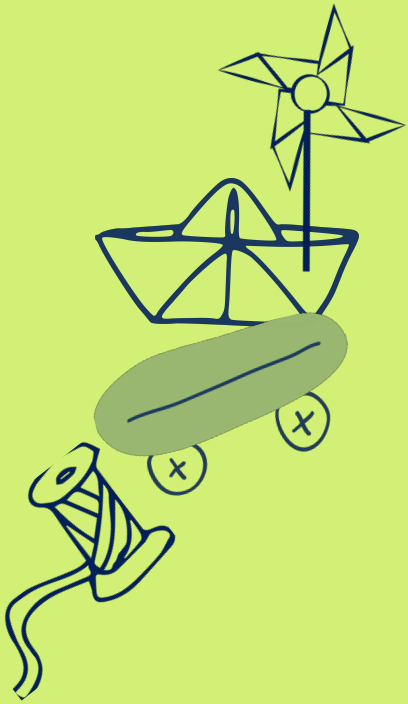
FFYNHONNELL

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru **Teithiau i helpu gwreiddio'r nodau llesiant.** Canllawiau i'ch helpu i ddeall yn well sut i wreiddio'r nodau llesiant o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

ACT-ifyddwch

PROTOTEIP

Profwch y dyfodol rydych chi am ei adeiladu



Dywedwch y gair **prototeip** a bydd y rhan fwyaf ohonom yn meddwl am ddyfeiswyr gwallgof mewn siediau anniben. **Herwch eich hyfforddeion i fod yn greadigol gyda 'phrototeipio profiad'** i brofi sut mae eu syniadau ar gyfer gwella'u gweithrediad o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn rhyngweithio â phrofiadau o ddydd i ddydd.

TAN

PROTOTYPE

1. Os nad oes syniad eisoes wedi dod i'r amlwg ar gyfer creu prototeipio, **dechreuwch y sesiwn gyda chwestiwn 'sut y gallem ni' yn seiliedig ar thema eich sesiwn.** Unwaith y bydd syniad wedi'i bennu, cyflwynwch y cyfranogwyr i'w pecyn cymorth - **byddwch wedi curadu amrywiaeth o eitemau e.e. tâp masgio, llinyn lliw, amlenni , festiau gweledd uchel, clychau, a gleiniau**. Defnyddiwch eitemau wedi'u hailddefnyddio lle bo modd. Rhannwch y grŵp yn dimau; bydd arnoch angen o leiaf ddau dîm gwahanol.
2. Heriwch dimau i **ddelweddu eu 'syniad'** gan ddefnyddio dim ond y propiau sydd ar gael.
3. Ar ôl i brototeipiau gael eu hadeiladu, **mae grwpiau'n paru ac yn archwilio eiddo'i gilydd.** Defnyddiwch hyn fel cyfnod profi, sut maen nhw'n gweithio, ble mae defnyddwyr yn dod o hyd i wrthdaro neu ddryswch?
4. Gofynnwch i'r grŵp ddod yn ôl at ei gilydd - defnyddiwch gwestiynau myfyriol. **A ddatgelodd yr adeiladwaith ffisegol broblemau annisgwyl? A wnaeth eich helpu chi i feddwl am y broses drwy lygaid y defnyddiwr a beth wnaeth hynny ei ddatgelu?**

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Empathi** naill ai i brofi materion a nodwyd, neu fel rhagflaenydd i brofi sut yr ymatebodd y defnyddwyr i'r syniadau newydd.
- Cyfunwch gydag **Act-ifyddwch Sut Allem N**i i brofi unrhyw atebion i'r problemau a wynebwyd gyda'r ateb prototeipiedig.

FFYNHONNELL

Nesta and Thinkpublic (2012) Prototyping Framework: A guide to prototyping new ideas. London: Nesta.

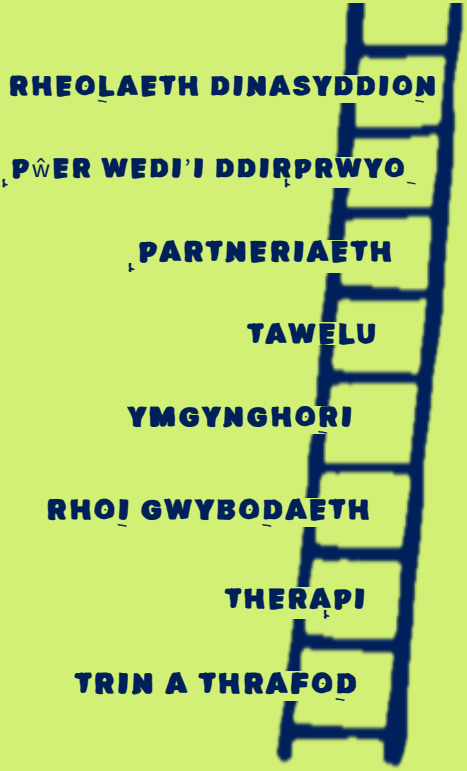
Scott Witthoft. (2022) *This Is a Prototype: The Curious Craft of Exploring* Stanford d.School Guide Ten Speed Press.



ACT-ifyddwch

CYD-DDYLUNIO

Dim byd amdanynt, hebddynt



Mae gwir ymgyfraniad yn arwain at **newid mewn pŵer**. Mae'n symud o '**ymgynghori**' â phobl i '**greu**' datrysiadau ochr yn ochr â'r rhai sy'n eu profi.

TAN

CYD-DDYLUNIO

1. **Sesiwn trosolwg yw hon gyda'r bwriad o gyflwyno cysyniad o gyd-ddylunio. Defnyddiwch hwn fel cyfle i archwilio'r syniad hwnnw yn eich gweithle.**
2. **Cyflwynwch y cysyniad o gyd-ddylunio i'r grŵp.** Fel rhan o'ch cyflwyniad defnyddiwch fflipsiart i amlygu ysgol gyfranogiad Sherry Arnstein (gweler o'r blaen).
3. Gofynnwch i'r grŵp **weithio mewn parau i ganfod adegau lle maent wedi gweithio gyda grwpiau rhanddeiliaid ehangach.** Enwch y prosiect, ei roi ar deilsen, a'i osod ar yr ysgol.
4. **Mewn sesiwn lawn gofynnwch i bobl wirfoddoli i siarad am eu prosiect -** *pam ei fod lle mae ar yr ysgol. Beth mae'n ei olygu i'r prosiect? A fyddai newid ei safle tuag i fyny yn newid y canlyniadau er gwell? I bwy fyddai'r newid hwnnw'n digwydd? - pa oblygiadau fyddai'n deillio o'r newid hwnnw?*
5. **Grffennwch y sesiwn hon gyda 'Sut Allem Ni'** i archwilio sut y gallent gynyddu cyfranogiad dinasyddion mewn prosiectau yn y dyfodol.

YN GWEITHIO GYDA

Mae Llwybr **Act-ifyddwch penodol** ar gael ar gyfer Cyd-ddylunio os yr ydych am archwilio hyn yn fanylach.

FFYNHONNELL

Sherry Arnstein, (1969) 'A Ladder of Citizen Participation', Journal of the American Institute of Planners, 35(4), pp. 216–224.



ACT-ifyddwch

CANLYNIADAU

Mae canlyniadau anfwriadol ac anhysbys y pŵer i ddireilio hyd yn oed y bwriadau goraubwriadau gorau



Gwnaed Blodeuwedd o flodau i gyflawni pwrpas a ddiffiniwyd gan eraill. Daeth yn rhywbeth nad oedd neb wedi'i gynllunio. **Mae'r stori Gymreig hynafol hon yn cynnwys gwirionedd sydd wrth wraidd y Ddeddf LCID** - pan fyddwn yn dylunio gwasanaethau, polisïau a strwythurau heb feddwl yn yr hirdymor, heb gynnwys ymgyfraniad pobl, heb ofyn beth rydym yn ei greu mewn gwirionedd, ni ddylem gael ein synnu gan yr hyn sy'n tyfu.

TAN

CANLYNIADAU

1. Adroddwch, yn fyr, stori Blodeuwedd — ei chreadigaeth, ei thrawsnewidiad, y canlyniadau na ragwelodd neb.
2. Yna gofynnwch i'r ystafell: beth mae eich sefydliad wedi'i adeiladu a ddaeth yn rhywbeth nad oedd wedi ei fwriadu? Pa bolisi, gwasanaeth neu strwythur a gynlluniwyd at un diben ac sydd bellach yn gwasanaethu un gwahanol, neu sydd wedi methu gwasanaethu unrhyw un yn dda?
3. Gofynnwch am wirfoddolwyr yn yr ystafell grŵp i rannu rhai o'u hesiamplau.
4. Yna trowch bethau o gwmpas: pe baech chi'n ei ddylunio heddiw, gyda Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol fel eich canllaw, beth fyddech chi'n ei ofyn yn gyntaf? Pwy fyddech chi'n ei gynnwys? Pa ddyfodol fyddech chi'n adeiladu tuag ato?

BLODEUWEDD EI STORI YN FYR

Roedd y Tywysog Lleu Llaw Gyffes wedi'i rwymo gan felltith bwerus a'i ataliodd rhag priodi unrhyw fenyw farwol, gan fygwth parhad ei frenhinlin. Daeth ei ddewiniaid â Blodeuwedd o flodau derw, ysgub a melys y weirglodd i wasanaethu fel priodferch hardd a chydymffurfiol. Fodd bynnag, methodd y dewiniaid â rhoi cyfrif am asiantaeth y bywyd a daniwyd ganddynt. Wedi'i hatal rhag cael llais yn ei thynged ei hun, gwrthryfelodd Blodeuwedd yn y pen draw, gan syrthio mewn cariad ag un arall a chynllwynio yn erbyn y tywysog. Fel cosb, cafodd ei thrawsnewid yn dylluan a'i bwrw allan i aflonyddu yn y nos.

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Sgyrsiau** i ddilyn yr ymarfer mapio gyda thrafodaeth agored.
- **Act-ifyddwch Datgloi'r Rhwystr** Taith Natur i fynd i'r awyr agored ar ôl yr ymarfer dan do.

ACT-ifyddwch

GWREIDDIAU DWFN

Mae integreiddio'n mynd tu hwnt i bolisi a gweithdrefn; mae'n ei gwneud yn ofynnol i ni gael newid sylfaenol yn ein meddylfryd wrth fund i'r gwaith



Mae cyflawni'r nod o Gymru gydnerth yn **golygu gwneud meddwl am ecolegol yn rhan annatod o bob swyddogaeth sefydliadol.** Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio a yw diwylliant sefydliadol yn galluogi neu'n atal y newid hwn.

TAN

GWREIDDIAU DWFN

1. **Rhannwch y cyfranogwyr yn grwpiau o hyd at chwech.** Rhowch ddarn o bapur gwag i bob person a darparwch 'becyn cynhwysion' i'r bwrdd sy'n cynnwys geiriau printiedig, delweddau, siswrn a glud. (ystyriwch sut y gellir gwneud y gweithgaredd hwn gydag eitemau y gellir eu hailddefnyddio a'u hailgylchu. Cysylltwch â thîm Comisiynwyr Cenedlaethau'r Dyfodol am gyngor.)
2. Rhowch ddeng munud i'r grwpiau i **ddefnyddio'r deunyddiau i fapio sut mae bod ym myd natur yn dylanwadu arnynt** ar draws tri maes: teimlo (calon), meddwl (pen), a gweithredu (llaw).
3. Nesaf, **cyferbynnwch hyn â'r person sydd mewn gwirionedd yn dod i'r gwaith.** Rhowch ***deils*** i bob grŵp a grid mawr 3x1 (pen, calon, llaw) i fapio eu 'hunain yn y gwaith' gan ddefnyddio geiriau neu luniau.
4. Dewch â phawb ynghyd am sgwrs mewn sesiwn lawn i rannu canfyddiadau. **Angorwch y drafodaeth trwy ofyn cwestiynau myfyriol agored.**

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch sut gallem ni - i archwilio sut y gallem greu diwylliant sy'n fwy cysylltiedig â natur.

Act-ifyddwch Ysbrydoliaeth - i gasglu geiriau a delweddau sy'n bersonol berthnasol i'w defnyddio yn y pecyn cynhwysion.

FFYNHONNELL

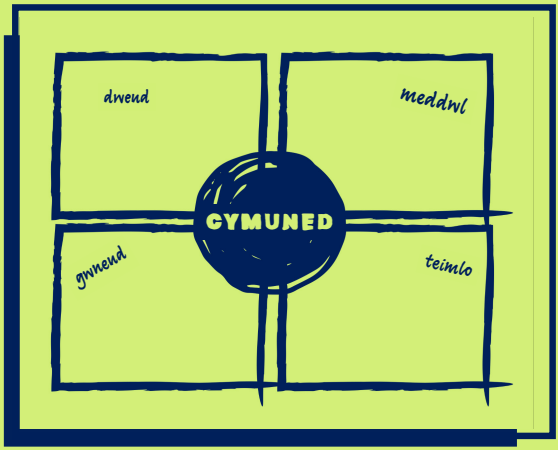
Landed Futures CIC mewn cydweithrediad â **Comisiwn Seilwaith Cenedlaethol Cymru**
Yr Hunan sy'n Gysylltiedig â Natur



ACT-ifyddwch

EMPATHI

Dweud
Gwneud
Teimlo
Meddwl

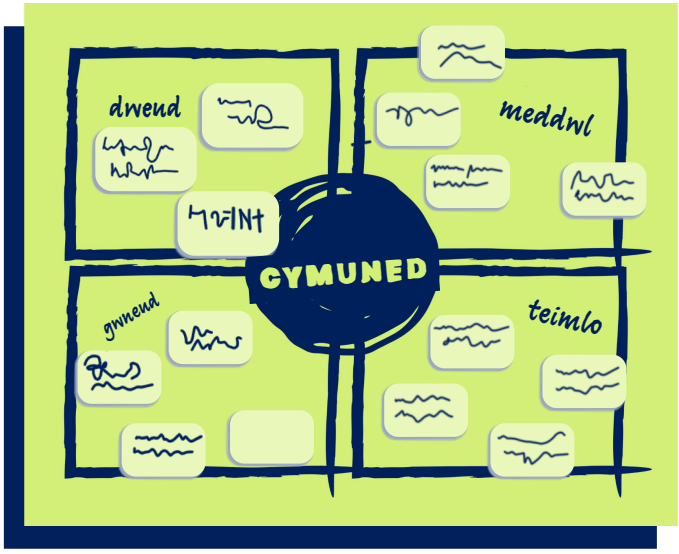


Mae **Map Empathi yn hanfodol ar gyfer torri trwy ragfarn sefydliadol.** Mae'n caniatáu i ni gamu i **realiti profiadau byw cymunedau a rhagweld anghenion Cenedlaethau'r Dyfodol, gan symud ein ffocws o gyflawni yn y tymor byr i degwch hirdymor.** Gall cyrff cyhoeddus ddefnyddio'r offeryn hwn i archwilio'n fanwl **y gwrthdaro rhwng bwriad polisi a'r rhwystrau dynol gwirioneddol o fewn eu systemau.**

TAN

EMPATHI

1. **Cytunwch ar bwnc yr ymholiad o fewn y grŵp** e.e. methiant systemig cyfredol yn y sefydliad, neu rhagwelwch anghenion dinesydd y dyfodol (e.e., person ifanc yn 2050)?
2. Lluniwch y grid pedwar cwadrant (Dweud, Gwneud, Meddwl,Teimlo) ar fwrdd mawr gwyn neu bapur. Rhowch eich pwnc dewisol yn y canol. Yn yr enghraifft a ddangosir yma, cymuned yw'r pwnc.



3. **gan ddefnyddio *tiles*, mae'r grŵp yn mapio hanner chwith y papur.** Gofynnwch iddynt fanteisio ar eu profiad i adrodd yr hyn maen nhw'n ei wybod am y broblem yn seiliedig ar eu harsylwad.
    - **Ar gyfer Dweud** ee Beth rydyn ni wedi clywed pobl yn ei ddweud mewn cyfarfodydd? Beth yw'r cwynion cyffredin rydyn ni'n eu clywed?
    - **Ar gyfer Gwneud** ee Pa gamau rydyn ni'n eu gweld yn cael eu cymryd yn y byd go iawn? Sut maen nhw'n ymddwyn pan maen nhw'n rhyngweithio â'n system neu wasanaethau?

Yna symudwch i'r ochr dde, mae hyn yn fwy heriol a gall olygu bod angen parodrwydd i wynebu gwirioneddau anghyfforddus am y status quo.

Ar gyfer Meddwl e.e. Beth yw'r credoau sylfaenol neu'r ysgogwyr diwylliannol sy'n arwain gweithredu?
Ar gyfer Teimlo e.e. Pa bryderon sy'n dod i'r amlwg? Pa obeithion?

Edrychwch am wrthddywediadau ar draws y cwadrantau. A oes anghysondeb rhwng yr hyn a ddywedir a'r hyn a wneir, yr hyn a feddylir a'r hyn a deimlir? Y pwyntiau gwrthdaro hyn yw'r mannau cychwyn ar gyfer ailgynllunio. Os nad oes unrhyw wrthdaro'n dod i'r amlwg - gallai hyn fod yn arwydd bod angen mwy o ymchwil cyn y gall y map empathi ymddangos mewn dull arwyddocaol.

Caewch y sesiwn drwy ddrafftio un datganiad strategol:

Rydym yn dyfalu tybed a oes angen [Ymyrraeth Strategol] **ar** [Grŵp] **oherwydd bod** [Gwrthdaro Systemig] **yn eu hatal rhag ffynnu.**

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Prototeip i** greu brasfodelau fel datrysiadau i'r gwrthdaro a nodwyd.
- **Act-ifyddwch Ymrwymiad** i gytuno sut y bydd y dysgu o'r ymarfer yn cael ei weithredu.

FFYNHONNELL

David and Tom Kelley (2013) *Creative Confidence: Unleashing the Creative Confidence within us All* Harper Collins (gweler pennod 7)





ACT-ifyddwch

ACT-ifyddwch

DATGLOI'R SEFYLLFA

Camwch allan i ganfod yr hyn na allai ystafell lawn o bobl byth ei wneud.





Pan fyddwn **wedi'n sownd ar her**, penderfyniad neu system nad yw'n gweithio, ein **greddf yw eistedd i lawr a meddwl yn galetach. Mae'r gweithgaredd hwn yn gwneud y gwrthwyneb.** Mae'r cyfranogwyr yn mynd am **dro unigol dan arweiniad, yn gweld persbectif ffres mewn mannau annisgwyl, ac yn dod yn ôl â rhywbeth gwirioneddol newydd.** Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn gofyn i ni feddwl yn hirdymor ac yn wahanol. Weithiau mae hynny'n dechrau gyda gadael yr adeilad.

TAN

DATGLOI'R SEFYLLFA

Taith gerdded gyda sain ddewisol a chyfarwyddiadau ysgrifenedig

1. **Briffiwch y Cyfranogwyr Cyn Iddynt Adael.** Gofynnwch iddynt gadw un her go iawn mewn cof—rhywbeth maen nhw wir wedi'u sownd arno, nid sefyllfa ddamcaniaethol.

2. I **rai** cyfranogwyr, **efallai y byddwch am gael cardiau llwybr wedi'u diffinio ymlaen llaw** iddynt eu dewis. Bydd angen i chi ymchwilio i'r rhain a chynnal asesiad risg ymlaen llaw.

3. **Anfonwch y cyfranogwyr allan yn unigol.** Gall pob person ddewis ei lwybr ei hun. Gofynnwch iddynt sylwi ar beth maen nhw'n ei weld, ei glywed a'i gyfarfod, a gadael i hynny siarad â'u her. (Mae canllawiau sain ar gael i'w lawrlwytho—gweler y ffynhonnell a'r canllawiau testun drosodd ar y dudalen nesaf)

4. **Neilliwch 1 awr ar gyfer y sesiwn lawn. Peidiwch â ildio i'r awydd i'w chwtogi. Bydd angen amser ychwanegol arnoch ar gyfer y dad-friffio a'r dysgu.**

5. **Dewch â'r grŵp yn ôl at ei gilydd ar gyfer dad-friffio** a gofynnwch: Beth ddigwyddodd ar y daith? Beth wnaethoch chi sylwi arno? Beth newidiodd hyn yn y ffordd rydych chi'n gweld eich her?

YN GWEITHIO GYDA

- Defnyddiwch ar ôl **Act-ivate Ambiguty** i roi offer ar unwaith i lywio drwy'r niwl
- **Act-ivate Prototype** os yw'r grŵp yn ymddangos yn barod i weithio drwy broblem.

FFYNHONNELL

Tania Anaissie, Erik Olesund, Seamus Yu Harte, Leticia Britos Cavagnaro, Hannah Joy Root
Stanford d.school - **Taith i Ddod Allan o'r Rhwystredigaeth**
Mae Canllawiau Sain ar gael i'w lawrlwytho o wefan y d.school o dan drwydded Creative Commons. Mae'r canllaw testun drosodd ar y dudalen nesaf yn addasiad o'r sain

CANLLAWIAU TESTUN

Cychwynnwch ar eich taith gerdded a cherdded am tua 5 munud nes i chi ddod o hyd i fan lle gallwch stopio neu eistedd am ychydig heb deimlo'n anghyfforddus.

1. FFRAMIO (5 Mun)
Dewch o hyd i le i fod yn llonydd.
Nodwch yn sydyn 3–5 peth sy'n cystadlu am eich sylw ar hyn o bryd (penderfyniadau, nodau neu rwystrau).
Rhowch gylch o amgylch yr un sy'n teimlo'r 'trymaf' neu'r mwyaf brys.
Mewn un frawddeg, ysgrifennwch beth fyddai'n ei wneud i chi pe bai'r her hon yn cael ei datrys.

2. GWEITHREDU (5 Mun)
Cerddwch am bum munud. Peidiwch â mynd at gyrchfan; defnyddiwch y dirwedd i'ch helpu i feddwl am eich her.
Wrth gerdded, edrychwch at y pwynt pellaf y gallwch ei weld. Pe bai eich her yn system dywydd neu'n dirnod ar y gorwel hwnnw, beth fyddai hi? A yw'r olygfa eang yn newid y ffordd rydych yn teimlo am yr her?

3. MYFYRIO AC AILFFRAMIO (5 Mun):
Dewch o hyd i fan arall i fod yn llonydd. Y tro hwn, edrychwch i lawr at eich traed. Sylwch ar y manylion. Beth welwch chi—craciau yn y concrit, dail ar wasgar, graean?
A yw edrych ar y manylyn sy'n cael ei anwybyddu o dan eich traed yn newid y ffordd rydych yn meddwl am yr her hon? A oes rhywbeth am yr her rydych yn ei anwybyddu?

Cysylltwch y ddau safbwynt
Parhewch ar eich taith gerdded. Allwch chi ddod o hyd i gysylltiad rhwng teimlad corfforol y darn bach a'r olygfa bell? A yw'r newid persbectif hwn wedi newid y ffordd rydych yn gweld eich her—mewn ffordd fach? Mewn ffordd fawr?

Cyn dychwelyd i'r grŵp, oedwch i ailysgrifennu eich her gan ystyried unrhyw beth a ddarganfuoch ar eich taith gerdded.

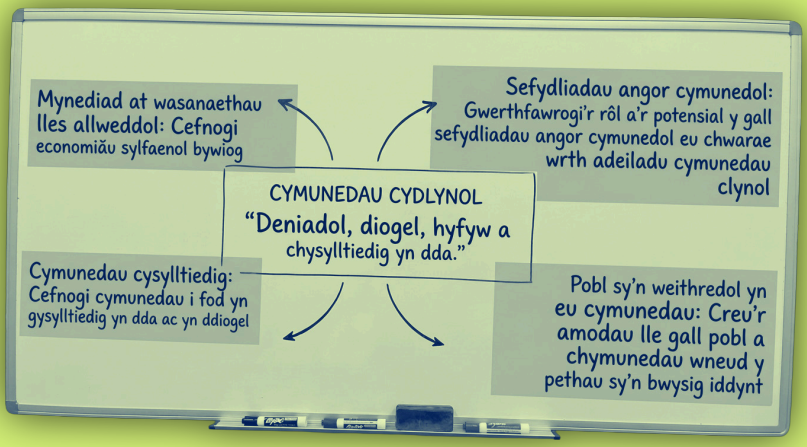
Dychwelwch at y grŵp



ACT-ifyddwch

ACT-ifyddwch

SAITH NOD LLES-IANT



Darganfodeich lle yn y darlun mawr

Yn aml, mae hyfforddeion yn gweld saith seilo sydd ar wahân i'w gilydd; mae'r gweithgaredd hwn wedi'i gynllunio **i ddangos iddynt un ecosystem gydgysylltiedig** sy'n gwneud y weledigaeth genedlaethol yn realiti lleol

TAN

Y SAITH NOD LLES-IANT

1. **Dechreuwch gyda stori "Seren y Gogledd"**. Yn hytrach na rhestru'r nodau, rhannwch enghraifft go iawn o'r Ddeddf ar waith (fel "Cyllideb Llesiant") i ddangos sut mae'r nodau hyn yn edrych mewn bywyd go iawn.

2. **Rhannwch yr hyfforddeion yn saith grŵp a neilltuwch nod llesiant ar wahân i bob grŵp edrych arno.** Rhowch eu 'Siart Taith' berthnasol i bob bwrdd. (e.e. gweler blaen y cerdyn)

3. **Rhowch bum munud i bob grŵp ymgyfarwyddo â'r siart** - a gofynnwch gwestiynau eglurhaol -'dim cwestiynau gwirion' **Gyda *deils* gofynnwch i grwpiau nodi ble mae eu gwaith yn cyd-fynd â'r nod. Os ydyn nhw'n cael trafferth, awgrymwch eu bod nhw'n meddwl am sut y gallai hyn, o bosib, gefnogi'r cyflwyniad.**

4. **Cyflwynwch y cysyniad galluogwyr/analluogwyr i'r grŵp ac yna rhowch y rhestrau perthnasol o'r gwirwyr taith i bob grŵp.** Gofynnwch i'r grŵp ddarllen drwyddo ac yna, gan defnyddio pennau a theils gwyrdd ac oren meddyliwch am sut mae eu gwaith (neu'r prosesau y maent yn gweithio o'u mewn) naill ai'n galluogi (gwyrdd) neu'n analluogi (oren).

5. Ar ôl 10 munud -
   Cam A: Parwch ddau grŵp gyda'i gilydd (e.e., "Cymru Lewyrchus" yn cwrdd â "Chymru Iachach").
   Cam B: Gofynnwch iddynt ddod o hyd i bethau tebyg. Os oes gan y ddau grŵp yr un "Analluogydd" (fel rheol gaffael anhyblyg), symudwch y *deils* hynny i fwrdd 'a Rennir" newydd.
   Cam C: Ailadroddwch hyn trwy uno'r parau hynny i grwpiau sydd hyd yn oed yn fwy hyf nes eich bod wedi canfod y rhwystrwyr a'r cynorthwywyr "Cyffredinol" ar draws y sefydliad.

6. **Dewch â phawb yn ôl at ei gilydd am drafodaeth gylch olaf.** Sut allem ni ddylunio ein gwaith fel ein bod ni'n creu mwy o orgyffwrdd galluogol?" Canolbwyntiwch ar sut y gallai trwsio un "Analluogydd" a rennir ddatgloi cynnydd ar gyfer sawl nod ar unwaith.

FFYNHONNELL

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Teithiau i helpu gwreiddio'r nodau llesiant

ACT-ifyddwch

RHAGWELEDIAD GECT-CAD (PESTLE-C)

Fframwaith strategol a ddefnyddir i ragfynegi heriau'r dyfodol

G	GWLEIDYDDOL
E	ECONOMAIDD
C	CYMDEITHASOL
T	TECHNOLEGOL
C	CYFREITHIOL
A	AMGYLCHEDDOL
D	DIWYLLIANNOL

Yn aml, **mae gwaith** yn teimlo fel olwyn bochdew **sy'n cael ei gyrru gan broses.** Yn aml, **mae ein cynlluniau gwaith yn gopïau o flynyddoedd blaenorol**, a'r unig baramedrau ar gyfer newid yw'r arian a'r adnoddau sydd ar gael. **Mae unrhyw beth newydd yn teimlo fel bod yr olwyn hyd yn oed yn anoddach i'w throi.** Mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle **i roi'r gorau i fynd o gwmpas mewn cylchoedd a darganfod at beth mewn gwirionedd mae angen i chi anelu ato.** Drwy addasu GECTCA (*PESTLE)* traddodiadol i gynnwys D am ein Diwylliant, gallwn weld y gyrwyr sy'n peri risg o'n dadreilio'n llwyr.

TAN

GECT-CAD (PESTLE-C)

1. **Addaswch y pwnc i rywbeth sy'n berthnasol i'r grŵp rydych chi'n gweithio gydag** ef. e.e. gweithlu / gweithle'r dyfodol ar gyfer Adnoddau Dynol; cynllunio ariannol hirdymor; canolfannau cymunedol y dyfodol.
2. **Defnyddiwch arddull cabaret i rannu hyfforddeion yn grwpiau o rhwng 4-6.** Ar bob bwrdd, rhowch fwrdd gwyn mawr (neu bapur siart fflip) sydd eisoes â'r grid GECT-CAD wedi'i lunio arno, ynghyd â theils, pens (gweler y blaen am fanylion).
3. **Gofynnwch i bob grŵp feddwl am o leiaf un newid diriaethol ym mhob categori dros yr ugain mlynedd nesaf** a allai effeithio ar eu gwaith o ddydd i ddydd. e.e. "Pa fath o newid gwleidyddol allai effeithio ar hyn dros yr 20 mlynedd nesaf?" Defnyddiwch *deils* i gofnodi'r effaith a pham eu bod o'r farn ei fod yn fygythiad.
4. **Chwiliwch am y blychau gwag. Os yw categori'n wag, mae hynny'n fan dall abrofir gan bawb ar y cyd.** Rhowch grynodebau printiedig i'r grŵp o adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol - (fel yr infograffeg) Rhowch fwy o amser i gyfranogwyr adolygu'r dystiolaeth a'i ychwanegu at eu map.
5. **Gadewch i'r grŵp gael egwyl ac yn y sesiwn lawn** defnyddiwch gwestiynu myfyriol i weld beth ddaeth i'r amlwg ynddynt o'r gweithgaredd - penodwch ysgrifennydd i gymryd bwrdd gwyn yn yr ystafell.

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Echel Ansicrwydd - y cam rhesymegol nesaf – a fydd yn mynd â chi ar y daith i weithio trwy beth i'w wneud â'r bygythiadau, nawr eu bod wedi'u canfod.



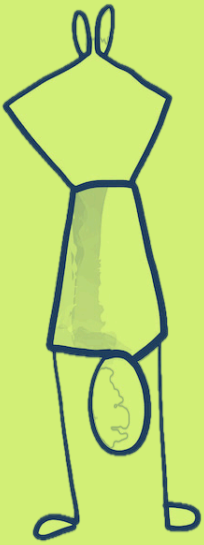
FFYNHONNELL

Hwb Dyfodol Cymuned Ymarfer
Llywodraeth Cymru **Tueddiadau'r Dyfodol**

ACT-ifyddwch

CYNLLUNIO O CHWITH

Cychwynnwch o'r llinell derfyn i actifyddu'r nodau llesiant



Mae cynllunio **traddodiadol yn gofyn beth sy'n nesaf. Mae edrych yn ôl ar y gorffennol** yn peri i ni ofyn ble bydd angen i ni fod yn 2050, ac yna **gerdded yn ôl i ddarganfod beth sydd raid i ni ei wneud heddiw. Offeryn ymarferol** yw hwn i gefnogi newidiadau yn ein dull o ddychmygu

TAN

CYNLLUNIO O CHWITH

1. **Mae hon yn dechneg 'Rhagweld tuag yn ôl' ar gyfer unrhyw weithgaredd gweledigaethol.** Defnyddiwch hi i sicrhau bod eich map ffordd yn arwain at y newid rydych chi am ei weld.
2. **O'ch gweledigaeth newydd, gweithiwch tuag yn ôl** Gofynnwch: "Beth yw'r peth sydd angen iddo ddigwydd ar unwaith er mwyn i'r canlyniad hwnnw ddigwydd?" Daliwch ati i ofyn hynny am bob cam blaenorol nes i chi gyrraedd y presennol.
3. **Anogwch eich cyfranogwyr i nodi'r eiliadau lle llwyddwyd i dorri trwodd, neu'r "Pwyntiau Dim Dychwelyd"**-y penderfyniadau penodol, a wnaeth y weledigaeth derfynol yn anochel.
4. **Enwch yr un newid strategol** sydd ei angen yfory i sicrhau eich bod chi mewn gwirionedd ar y llwybr i'ch gweledigaeth o 'Seren y Gogledd'.
5. **Defnyddiwch fyrddau gwyn a theils magnetig neu siartiau fflip** i gofnodi'r sgwrs a'r camau.

YN GWEITHIO GYDA

- **Unrhyw weithgaredd lle mae cyfranogwyr wedi cyrraedd gweledigaeth wahanol o'r dyfodol,** neu ofynion gwahanol o'r presennol.
- **Act-ifyddwch Datgloi'r Sefyllfa** i helpu i feithrin meddwl creadigol a syniadaeth ynghylch llwybrau'r dyfodol.

FFYNHONNELL

Hwb Dyfodol Cymuned Ymarfer, gyda chefnogaeth Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.



ACT-ifyddwch

PŴER A RENNIR

Deall sut mae gan ein sefyllfa personol ein hunain yn cael ganlyniadau pellgyrhaeddol.



Ni roddir **pŵer** i ni; **caiff ei rannu** drwy **dryloywder.** Defnyddiwch ddatganiadau safbwynt i ddiffinio'ch 'llinell gychwyn' cyn i chi ddechrau ar y gwaith caled o newid diwylliant.

TAN

PŴER A RENNIR

1. **Bwriad y sesiwn hon yw helpu cyfranogwyr i archwilio pŵer a dylanwad a'u perthynas â chyflawni'r Nodau Llesiant.**
2. **Dechreuwch trwy gefnogi'r grŵp i ddatblygu eu Datganiadau Safbwynt Unigol eu hunain:** Gofynnwch iddynt fyfyrio ar eu hunaniaeth a'u safle cymdeithasol. Rhowch enghreifftiau trwy rannu eich rhai chi eich hun cyn rhoi'r awgrym hwn iddynt: "**Fi yw** [hunaniaethau], **mae fy ngrym yn dod o** [ffynhonnell], **a gallai fy mannau dall fod yn** [X]."
3. **Rhowch le i gyfranogwyr rannu a myfyrio ar y broses a'r hyn sydd wedi dod i'r amlwg.** Oedwch am egwyl, anogwch nhw i dreulio amser yn yr awyr agored yn y byd natur os yn bosibl.
4. Ar ôl i'r grwpiau ddychwelyd, **gan weithio gyda'ch gilydd datblygwch ddatganiad safbwynt** ar y cyd. "**Mae gan ein gwasanaeth hanes o** [H], **mae ganddo rym dros** [benderfyniadau], **ac ar hyn o bryd mae'n rhyngweithio gyda'r byd trwy** [M]." *Gadewch i'r grŵp benderfynu ar ba lefel mae hyn yn gweithio - tîm - adran - sefydliad*
5. **Gan ddefnyddio'r saith nod llesiant fel y 'newid rydym am ei weld' gadewch i drafodaeth ffurfio o amgylch yr anogaeth hon:** Wrth edrych yn fanwl ar ein safbwynt ar y cyd, pa ddeinameg pŵer gynhenid neu ragfarnau strwythurol wedi'u gwreiddio allai, yn anfwriadol, fod yn atal y newid hwn rhag digwydd?
6. **Gorffennwch gydag ymrwymiad i sicrhau y gall dysgu dwfn y dydd gysylltu'n ôl â bywyd bob dydd.**

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Diwrnod Cwrdd i Ffwrdd – y lle gorau ar gyfer y gwaith anodd hwn yw mewn lleoliadau sy'n ysbrydoli ac yn ysgogi. Meddyliwch am botensial defnyddio plasty neu ardd leol fel lleoliad, gadewch i'r lleoliad, a'i hanes gychwyn y sgwrs cyn troi'r lens tuag i mewn.

Act-ifyddwch Datgloi'r Sefyllfa i helpu i feithrin meddwl creadigol a syniadaeth ynghylch llwybrau'r dyfodol.



FFYNHONNELL

Lesly Anne Noel a d.School 2023 GUIDE FOR EDUCATORS Designing for Social Change

ACT-ifyddwch

GWELD Y DYFODOL

Beth yw natur eich sefydliad pan fydd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol wedi dod yn fyw ynddo?

Mae'r rhan fwyaf o gynllunio strategol yn gofyn i ni daflunio'r presennol ymlaen**. Mae creu gweledigaeth yn gofyn am rywbeth anoddach** ond **mwy defnyddiol** - **dychmygu dyfodol gwirioneddol wahanol a gweithio'n ôl oddi yno.** Mae'r gweithgaredd hwn yn defnyddio **technegau dyfodol creadigol i helpu cyfranogwyr i adeiladu darlun byw o natur llwyddiant,** yna olrhain y llwybr o'r fan hyn i'r fan acw.



TAN

GWELD Y DYFODOL

1. **Sefydlwch yr olygfa: ugain mlynedd i'r dyfodol.** Mae'r Ddeddf wedi'i hymgorffori. Gofynnwch i'r cyfranogwyr: beth sydd wedi newid? Beth mae eich sefydliad yn ei wneud yn wahanol? Pwy mae'n ei wasanaethu'n well?
2. **Mewn grwpiau bach, gofynnwch iddyn nhw adeiladu eu dyfodol dewisol yn fanwl**, nid fel dogfen strategaeth ond fel lle. Beth welwch chi pan fyddwch chi'n cerdded i mewn? Pa sgyrsiau sy'n digwydd? Beth sydd wedi ei stopio, ei ddechrau, ei newid? Rhowch bapur a phen i grwpiau i lunio eu gweledigaeth os yw hynny'n eu helpu.
3. **Mae grwpiau'n cymryd eu tro i fynd** â **grŵp arall ar "daith" drwy eu sefydliad yn y dyfodol,** a'r grŵp arall yn chwarae rôl dirprwyaeth ar ymweliad. Dylai'r daith fod yn benodol, yn fywiog ac wedi'i seilio ar benderfyniadau go iawn.
4. **Dewch â'r grwpiau yn ôl at ei gilydd.** Gofynnwch: beth oedd gan bob taith yn gyffredin? Ble roedden nhw'n gwahaniaethu? Beth mae hynny'n ei ddweud wrthym am ble i ddechrau?
5. **Caewch y sesiwn drwy ofyn i bob person enwi un penderfyniad y gallent ei wneud yr wythnos hon sy'n pwyntio tuag at y dyfodol.**

YN GWEITHIO GYDA

- Ar ôl unrhyw un o'r **Act-ifyddwch Rhagwelediad** i roi eu dysgu ar waith
- Cyfunwch â **Act-ifyddwch Ymrwymiad** i ddod â'r dyfodol i'r presennol

FFYNHONNELL

Scott Doorley, Ariel Raz, Lisa Kay Solomon **Tour from the Preferred Future**- Llyfrgell Gyhoeddus Stanford d.school

ACT-ifyddwch MYFYRDOD

Efallai na fydd yr hyn y mae eich sefydliad yn ei ddweud am Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r hyn y mae'n ei wneud, mewn gwirionedd bob amser yn gysylltiedig. Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i ganolbwyntio ar ganfod unrhyw fylchau.



Ymarfer hyfforddi cymhwysol sy'n ddefnyddio **Fframwaith Prosiectau Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.** Bwriad y gweithgaredd hwn yw **datblygu hyder wrth gymhwyso Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol** ym mywydau'r cyfranogwyr eu hunain o ddydd i ddydd.

TAN

MYFYRDOD

1. **Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i chi fod wedi canfod prosiectau ymlaen llaw i'w hasesu.**

2. **Cyflwynwch y prosiect i'w adolygu** (os yn bosibl, trefnwch ymlaen llaw i'r tîm prosiect gyflwyno'r adran hon gan y bydd eu gwybodaeth yn well na'ch gwybodaeth chi) **darparwch adnoddau i gefnogi'r asesiadgan gynnwys:** nodau llesiant perthnasol, cynlluniau llesiant y BGC, amcanion llesiant sefydliadol, asesiadau effaith o adroddiadau pwyllgor neu adroddiadau craffu.

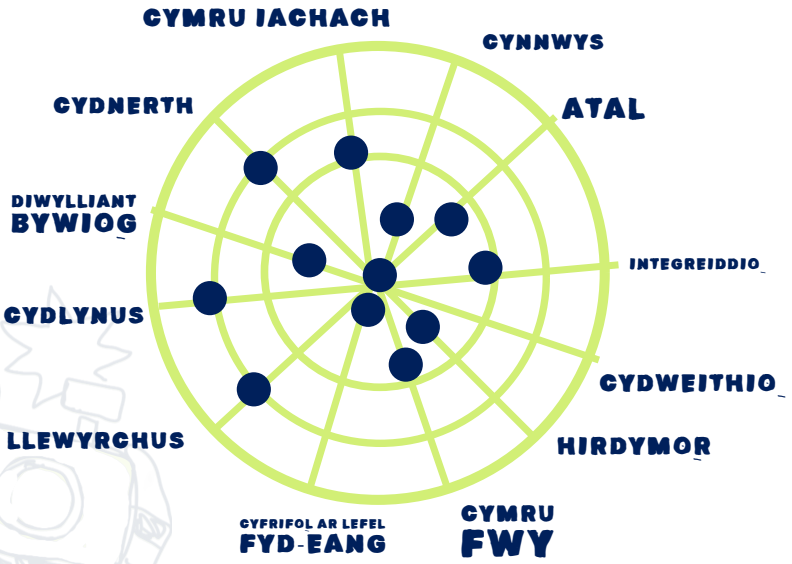
3. **Rhannwch yn 12 grŵp.** Neilltuwch faes gwahanol o'r fframwaith i bob grŵp i'w adolygu. e.e. Mae un grŵp yn edrych ar Ymgyfraniad, un arall ar Nod Cymru Gydnerth ac ati

4. **Gofynnwch iddynt dreulio 5 munud yn darllen unrhyw ddogfennau cefndir,** unrhyw ddata gwerthuso/monitro a'r fframwaith perthnasol.

5. Eu tasg yw chwilio am dystiolaeth bod y prosiect wedi'i ategu gan egwyddorion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae tystiolaeth yn golygu bod ethos y Ddeddf yn weladwy yn y nodau, y cyflwyniad ac effaith gwirioneddol y prosiect, nid yn unig yn ei gynnig cychwynnol. I wneud hyn, gallant ddefnyddio'r fframwaith i nodi'r hyn y dylid bod wedi'i wneud yn ystod y cyfnod dylunio, a throi'r disgwyliadau hynny'n gwestiynau archwilio myfyriol **Gofynnwch i bob grŵp roi sgôr gan ddefnyddio'r metrig canlynol**

   0: Nid yw'r egwyddor yn weladwy eto yng nghyflwyniad nac effaith y prosiect
   1: Mae'r egwyddor yn bresennol yn y nodau neu'r cynllunio cychwynnol
   2: Mae tystiolaeth glir, ddiriaethol o'r egwyddor hon ar waith mewn rhai meysydd
   3: Mae'r prosiect yn mynd ati'n weithredol i facsimeiddio'i gyfraniad at ddatblygu cynaliadwy.

6. **Lluniwch siart radar mawr ar y bwrdd gyda 12 'sbocsen'** (gweler drosodd) i gynrychioli pob elfen sy'n cael ei hadolygu. Wrth i bob grŵp roi eu sgôr gosodwch ef ar y siart. Erbyn diwedd y sesiwn adborth, bydd yr ystafell wedi llunio map gweledol iawn o'u hadolygiad ar y cyd



SIART ENGHREIFFTIOL

Os ydych chi'n cau'r sesiwn yma, chwaraewch rownd bum munud o 'sut allem ni gau'r bwlch'; heriwch bob cyfranogydd i lunio awgrym 'ie, a..' wrth i chi fynd o amgylch yr ystafell.

YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyeddwchYmrwymiad i sicrhau bod gwersi'r dydd yn cael eu troi'n weithredoedd.

Act-ifyeddwch Gweld y Dyfodol i archwilio sut deimlad yw cau'r bwlch yn eich sefydliad.

FFYNHONNELL

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2025) **Fframwaith ar gyfer prosiectau** ar gael yn adran adnoddau'r wefan.



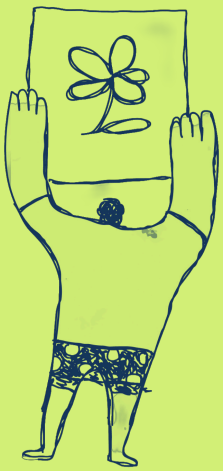


ACT-ifyddwch

ACT-ifyddwch

YSTYR

Mae eich sefydliad eisoes yn mesur pethau. Y cwestiwn yw, beth mae'r wybodaeth honno'n ei ddweud wrthych mewn gwirionedd.



Mae'r rhan fwyaf o **Ddangosyddion Perfformiad y sector cyhoeddus yn mesur gweithgaredd** (adroddiadau a gyflwynwyd, targedau a gyrhaeddwyd, blychau wedi'u ticio). Maent yn dweud wrthych sut mae'r peiriant yn rhedeg. **Anaml y maent yn dweud wrthych a yw bywyd unrhyw un yn well.** Mae'r gweithgaredd hwn **yn gofyn i dimau edrych yn onest** ar yr hyn y maent yn ei fesur ar hyn o bryd, dychmygu beth allent ei fesur yn lle hynny, **a phrototeipio un cwestiwn gwell i fynd ag ef yn ôl i'w sefydliad.**

TAN

YSTYR

1. **Dechreuwch gyda myfyrdod byr:** gofynnwch i gyfranogwyr ysgrifennu tri pheth y mae eu sefydliad yn eu mesur ar hyn o bryd.
2. Yna gofynnwch: **bywyd pwy mae'r mesuriad hwn yn ei ddisgrifio?**
3. **Rhannwch gyferbyniad byr rhwng mesuriad sy'n seiliedig ar weithgaredd a mesuriad sy'n canolbwyntio ar bobl.** Ystadegyn yw apwyntiad sydd wedi'i ohirio. Mae poen Mrs Jones sy'n aros deunaw mis am driniaeth yn hawdd ei ddeall.
4. **Mewn grwpiau bach, cynhaliwch "Sut Allem Ni…" Sut** allem fesur a yw ein gwaith yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i lesiant pobl yn ein hardal? Cynhyrchwch opsiynau. Maint yn hytrach nag ansawdd yn y cyfnod hwn.
5. **Mae pob grŵp yn dewis un syniad ac yn prototeipio un mesuriad -** nid fframwaith llawn, dim ond un cwestiwn, un dangosydd, un stori y gallent ddechrau eu casglu. Dylai fod yn ddigon penodol i roi cynnig arni mewn **gwirionedd.**

YN GWEITHO GYDA

Act-ifyddwch Empathi – defnyddiwch y gwrthdaro sy'n ymddangos i gynhyrchu pwyntiau i'w mesur.

Act-ifyddwch Cynhaeaf Straeon – i brofi sut mae mesur yn y ffordd hon yn arwain at newid.



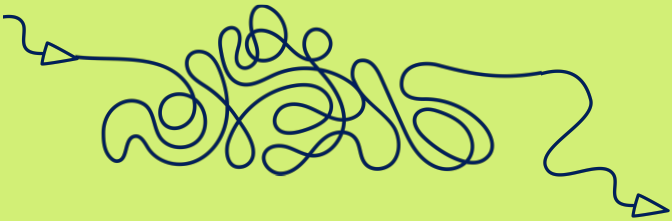
FFYNHONNELL

Human Learning Systems: Public Service for the Real World: Summary Report. (2021). United Kingdom: ThemPra Social Pedagogy. Toby Lowe

ACT-ifyddwch

DIWEDD A MEWNWELEDIAD

Defnydddiwch brosiect o'r gorffennol i fapio'r modd y gwnaeth y Ddeddf weithio'n ymarferol



Dim ond un peth yw darllen am y Ddeddf LICD. Mae olrhain sut y symudodd trwy **brosiect go iawn —** yr uchafbwyntiau, yr isafbwyntiau, y foment y bu bron iddo beidio â digwydd— yn rhywbeth hollol wahanol.

TAN

DIWEDD A MEWNWELEDIAD

1. **Mae hwn yn weithgaredd myfyrio beirniadol gan weithio gyda grŵp lle ceir rhaglenni gwaith cyffredin.** Mae'n seiliedig ar waith Sarah Stein Greenberg sy'n ei awgrymu fel aseiniad i gael terfyn a dirnadaeth ar ddiwedd unrhyw beth a phopeth.
2. **Gan weithio gyda'ch gilydd, gofynnwch i'r cyfranogwyr am enghraifft o brosiect maen nhw newydd ei gwblhau.** Defnyddiwch fwrdd gwyn mawr a **theils** i gofnodi digwyddiadau'r prosiect.
3. **Gofynnwch i bob cyfranogwr lunio map dysgu – gweler drosodd**
4. **Gofynnwch iddynt un ac un i fapio'r hyn a ddysgwyd ganddynt sy'n gysylltiedig â phob cam.** Lle'r oedd llawer o ddysgu, gosodwch y cam hwnnw uwchben y llinell ganol; lle'r oedd dysgu wedi dod i stop, gosodwch hwnnw o dan y llinell.
5. **Unwaith y bydd hynny wedi'i gwblhau, gofynnwch i'r cyfranogwyr dynnu ail linell.** Defnyddiwch liw neu arddull wahanol. Mae hyn wedi'i gynllunio i ddangos y daith emosiynol, pryd wnaethon nhw deimlo'n rhwystredig, yn llawen, yn gyffrous. Dylid anodi pob llinell.
6. **Gofynnwch i'r cyfranogwyr fynd i mewn i grwpiau i adolygu eu mapiau gyda'i gilydd.** Beth sy'n debyg a beth sy'n wahanol, beth mae'r mapiau'n ei ddweud wrthych chi y gellir ei ddefnyddio mewn prosiectau yn y dyfodol?

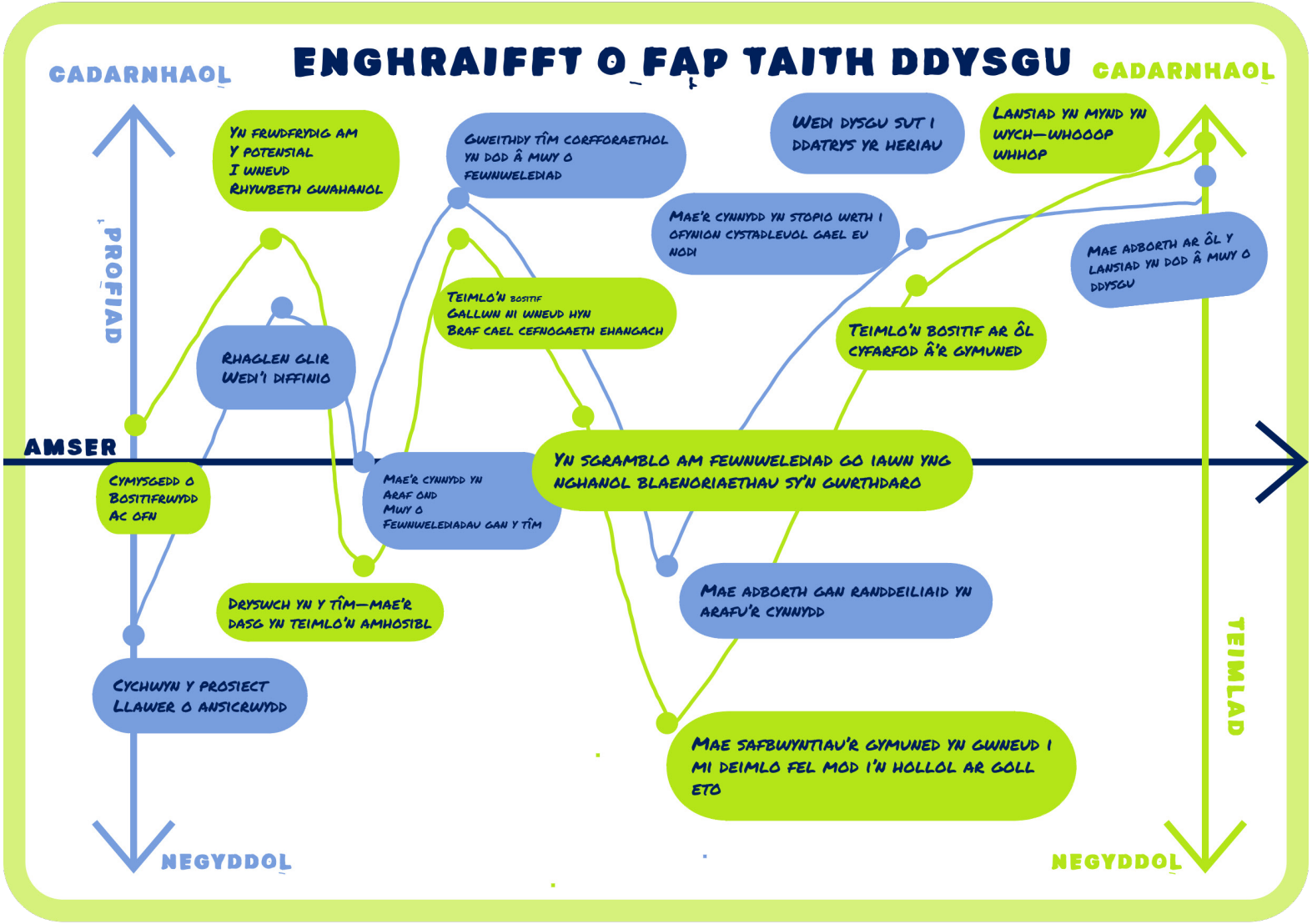
YN GWEITHIO GYDA

Act-ifyddwch Empathi i helpu i ddatgelu pwyntiau gwrthdaro o fewn y daith ddysgu i fyfyrio ar gyfer gweithredu yn y dyfodol.

FFYNHONNELL

Sarah Stein Greenbert (2021) Creative Acts for Curious People **Stanford d.School**

ENGHRAIFFT O FAP TAITH DDYSGU

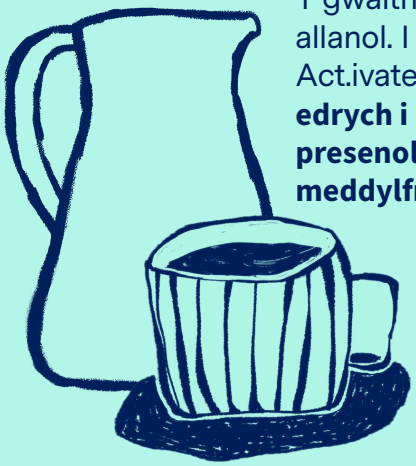




ACT-ifyddwch

ACT-ifyddwch CHI

Alli di ddim dywallt o lestr wag



Y gwaith mewnol yw'r gwaith allanol. I weithredu'r fethodoleg Act.ivate yn effeithiol, rhaid i chi **edrych i mewn yn gyntaf.** Eich **presenoldeb, gwydnwch a meddylfryd yw'r sylfeini y mae eich sefydliad yn tyfu arnynt.** Os ydych wedi'ch disbyddu, mae'r hyfforddiant yn colli ei bŵer trawsnewidiol. Mae'r cerdyn hwn yn rhoi caniatâd i chi ganolbwyntio arnoch chi'ch hun cyn meddwl am eich carfan hyfforddi

CHI

Mae Nodau Datblygu Mewnol (IDGs) yn fap ffordd i chi ar gyfer y daith hon. Drwy feithrin y sgiliau gwybyddol ac emosiynol hanfodol hyn—megis **meddwl yn feirniadol, empathi, a dewrder**—rydych yn sicrhau eich bod yn meithrin y cryfder a'r gallu i wasanaethu cenedlaethau'r dyfodol ar eu gorau.

Mae canllaw'r IDGs yn disgrifio'r galluoedd mewnol sydd eu hangen arnom i fynd i'r afael â heriau cymhleth a rhoi'r pum ffordd o weithio ar waith. Nid "sgiliau meddal" mo'r rhain. Nhw yw'r sylfaen. Dychwelwch atynt o bryd i'w gilydd a gofynnwch ble rydych yn teimlo'n gryf a ble rydych yn teimlo'n flinedig ac yn wag.

Dewch o hyd i'ch pobl. Mae rhwydwaith Act.ivate yn bodoli am fod y gwaith hwn yn galetach ar ben eich hun. Defnyddiwch y system "buddy" i gysylltu â hyfforddwr mewn sefydliad arall, neu â rhywun sy'n deall y maes heb fod o fewn eich sefydliad.

FFYNHONNELL

Canllaw Nodau Datblygiad Mewnol

Cyd-gynhyrchwyd drwy'r grŵp cydweithredol sef y Inner Development Foundation. Menter ddi-elw ac yn ffynhonnell agored. Gallwch lawrlwytho eu canllaw cynhwysfawr o'u gwefan innerdevelopmentgoals.org



ACT-ifyddwch

CYNHAEAF STRAEON

Prin fod y Ddeddf wrth iddi ddod yn fyw yn ymddangos fel diweddariad polisi. Mae'n edrych fel penderfyniad a wnaed gan rywun yn wahanol



Mae niferoedd yn dweud wrthych a yw'r peiriant yn rhedeg. **Mae straeon yn dweud wrthych a oes unrhyw beth wedi newid mewn gwirionedd.** Mae'r gweithgaredd hwn yn rhoi dull syml, ailadroddadwy i hyfforddwyr a sefydliadau ar gyfer **casglu tystiolaeth ddynol o'r Ddeddf LICD ar waith** - yr adegau pan wnaeth rhywun feddwl yn y tymor hwy, cydweithio'n wahanol, neu atal rhywbeth a fyddai fel arall wedi digwydd. **Y straeon hynny yw eich data gwerthuso go iawn, a nhw hefyd yw eich offeryn mwyaf pwerus ar gyfer lledaenu'r gwaith ymhellach.**

CYNHAEAF STRAEON

1. **Gofynnwch i gyfranogwyr feddwl am un foment ers eu hyfforddiant, neu ers i'r Ddeddf ddod yn rhan o'u gwaith, lle aeth rhywbeth yn wahanol o'i herwydd.** Nid oes angen i hyn fod yn fawr. Dim ond eiliad - cyfarfod, penderfyniad, sgwrs..
2. **Gofynnwch iddynt ei adrodd fel stori:** beth oedd yn digwydd, beth wnaethoch chi'n wahanol, a beth newidiodd o ganlyniad?
3. **Casglwch straeon ar ba bynnag ffurf sy'n gweithio** (ysgrifenedig, llafar, wedi'i recordio). Mae dogfen a rennir, arolwg byr, neu slot pwrpasol mewn cyfarfod tîm i gyd yn addas.
4. **Unwaith y bydd gennych gasgliad bach, darllenwch nhw gyda'ch gilydd fel grŵp.** Gofynnwch: pa stori sy'n cynrychioli'r newid mwyaf arwyddocaol rydych chi wedi'i glywed, a pham? Mae'r cwestiwn hwnnw'n dwyn i'r amlwg beth mae'r grŵp mewn gwirionedd yn ei werthfawrogi, nid dim ond yr hyn y dylent ei werthfawrogi.
5. Awgrym proffesiynol: **mewn sesiynau hyfforddi yn y dyfodol defnyddiwch straeon a gasglwyd fel astudiaethau achos byw.** Does dim byd yn cael gwell effaith nag enghraifft go iawn gan rywun yn sector yr ystafell.
6. **Adeiladwch Gynhaeaf Straeon i mewn i'ch cylch adrodd blynyddol ochr yn ochr â'ch metrigau adrodd corfforaethol.** Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn gofyn i chi ddangos gwelliant ac mae straeon yn dystiolaeth.

YN CYD-FYND A



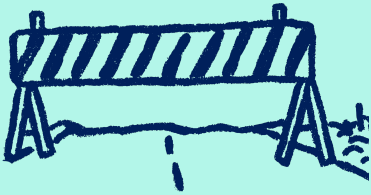
Act-ifyddwch Ystyr — Straeon yw'r dystiolaeth ansoddol sy'n eistedd ochr yn ochr â'r prototeipiau mesur.

Act-ifyddwch Gwybodaeth -Mae straeon a gynaeafwyd yn dod yn astudiaethau achos byw sy'n pweru eich sesiwn 'sparkline' ™ nesaf.

ACT-ifyddwch

LOG RHWYSTRAU

Os yr ydych yn taro yn erbyn yr un wal o hyd, efallai ei bod yn bryd sicrhau ei fod ar y map -



Anaml y **bydd y rhwystrau** i weithredu'r Ddeddf LICD yn bersonol. **Maent yn systemig** - yr un rheol gaffael, yr un cylch cyllideb, yr un gofyniad am uwch-lofnod yn ymddangos mewn sefydliad ar ôl sefydliad. Ond **oherwydd bod pob tîm yn wynebu'r rhwystrau hyn ar ei pen eu hun, maent yn cael eu profi fel rhwystredigaeth unigol** yn hytrach na'u gweld fel problemau strwythurol. **Mae'r Log Rhwystrau yn troi rhwystrau preifat yn wybodaeth a rennir.** Dros amser, mae patrymau'n dod i'r amlwg a phatrymau yw lle mae'r manteision yn bodoli.

-

LOG RHWYSTRAU

1. **Cyflwynwch y log ar ddiwedd sesiwn hyfforddi,** ochr yn ochr â'r Cerdyn Ymrwymiad. Pan fydd cyfranogwyr yn gwneud eu hymrwymiad, gofynnwch iddynt gytuno hefyd i gofnodi'r hyn sy'n eu rhwystro.
2. **Dim ond pedwar maes sydd eu hangen ar y log:** beth oeddech chi'n ceisio'i wneud, beth wnaeth ei rwystro, o ble ddaeth y rhwystr (diwylliant, proses, cyllideb, arweinyddiaeth, rhywbeth arall), a pha gamau amgen wnaethoch eu cymryd?
3. **Cadwch bethau'n syml - taenlen a rennir, sianel Teams, hysbysfwrdd corfforol.** Mae'r fformat yn llai pwysig na'r arfer.
4. **Adolygwch y log gyda'ch gilydd bob ychydig fisoedd. Edrychwch am batrymau**: y rhwystrau sy'n ymddangos dro ar ôl tro, ar draws timau neu sefydliadau, yw'r rhai sy'n werth eu dwysáu. Ewch â nhw at arweinyddiaeth.

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Ymrwymiad -**gwneud cofnodi rhwystrau yn ymrwymiad allweddol i gyfranogwyr.
- **Act-ifyddwch Chi -** Mae patrymau yn y log yn werth eu cyflwyno i'ch ffrind.

WEDI'I YSBRYDOLI GAN

Sara Ahmed (2021) Complaint**!.** Durham: Duke University Press. Rydym yn mapio'r "waliau" i droi rhwystredigaeth breifat yn y ddeallusrwydd ar y cyd sydd ei angen ar gyfer newid systemig.

ACT-ifyddwch

PEDAIR WYTHNOS YN DDIWEDDARACH

Mesurwch ym mha fodd y mae'r hyfforddiant wedi newid ymddygiad!



Nid yr hyn y mae pobl yn ei ddweud yn yr ystafell sy'n crynhoi gwir ansawdd unrhyw sesiwn, ond yr hyn **maen nhw'n ei wneud** pan maen nhw'n ei gadael. **Mae un sesiwn wirio hamddenol**, bedair wythnos yn ddiweddarach,yn cau'r ddolen, **yn dod â straeon am newid go iawn i'r amlwg**, ac yn dweud **wrthych** chi'n onest beth **lwyddodd** a beth na lwyddodd.

PEDAIR WYTHNOS YN DDIWEDDARACH

1. **Paratowch yr arolwg cyn i'r sesiwn ddod i ben.** Trefnwch iddo lanio bedair wythnos yn ddiweddarach fel nad ydych chi'n anghofio. Os yw cyfranogwyr wedi cytuno, gallwch chi ddisodli'r holiadur ysgrifenedig gyda gwahoddiad wedi'i drefnu i gael sgwrs dros goffi.
2. **Glynwch wrth fwyafrif o dri chwestiwn.** Gofynnwch i gyfranogwyr fyfyrio ar unrhyw ymrwymiadau a wnaethant ar y diwrnod. A wnaethon nhw weithredu arnynt? Os na, beth wnaeth ei rhwystro?
3. **Mae un cwestiwn agored bob amser yn perfformio'n well na graddfa raddio.** "Enwch un peth sy'n wahanol oherwydd yr hyfforddiant hwn?"
4. **Rhannwch ganfyddiadau dienw yn ôl gyda'r grŵp i'w helpu i deimlo eu bod yn cyflawni Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol gyda'i gilydd.**

YN GWEITHIO GYDA

- **Act-ifyddwch Cynhaeaf Straeon -** defnyddiwch yr ymatebion i'r cwestiwn agored fel man cychwyn casgliad o straeon mwy cyflawn.
- **Act-ifyddwch Hunan Dywys -** i werthuso i ba raddau y mae dysgu wedi bod yn effeithiol.

