|  |
| --- |
| **Offeryn Ymarferydd Rhinweddau a Sgiliau Mabwysiadu** **\*gweler y fframwaith a’r canllawiau er gwybodaeth**[**NAS Adoption Qualities and Skills Framework**](https://adoptcymru.com/app/uploads/2025/02/NAS-Adoption-Qualities-and-Skills-Framework-Welsh.pdf) |
| Enw'r ymgeisydd/ymgeiswyr |  |
| Enw'r aseswr |  |
| Dyddiad dechrau'r asesiad |  |
| 1. **Cynhesrwydd emosiynol ac Argaeledd**
 |
| **Myfyrdod yr aseswr** | **Heriau/cyfleoedd posib** |
|  |  |
| **Meddwl yn feirniadol a dadansoddi - Beth? Pam? Felly beth? Ac felly?** |
|  |
| 1. **Empathi a Derbyn**
 |
| **Myfyrdod yr aseswr** | **Heriau/cyfleoedd posib** |
|  |  |
| **Meddwl yn feirniadol a dadansoddi - Beth? Pam? Felly beth? Ac felly?** |
|  |
| 1. **Hunan ymwybyddiaeth, a dealltwriaeth o'u model gweithio mewnol a'u hunaniaeth**
 |
| **Myfyrdod yr aseswr** | **Heriau/cyfleoedd posib** |
|  |  |
| **Meddwl yn feirniadol a dadansoddi - Beth? Pam? Felly beth? Ac felly?** |
|  |
| 1. **Hunan-effeithiolrwydd a Gwydnwch**
 |
| **Myfyrdod yr aseswr** | **Heriau/cyfleoedd posib** |
|  |  |
| **Meddwl yn feirniadol a dadansoddi - Beth? Pam? Felly beth? Ac felly?** |
|  |
| 1. **Mynediad i gefnogaeth a bod yn agored i gefnogaeth**
 |
| **Myfyrdod yr aseswr** | **Heriau/cyfleoedd posib** |
|  |  |
| **Meddwl yn feirniadol a dadansoddi - Beth? Pam? Felly beth? Ac felly?** |
|  |