

Canllaw ar sut i gadw gwirfoddolwyr a gwella eu boddhad

Trosolwg

- [Y cysylltiad rhwng cadw gwirfoddolwyr a'r boddhad maent yn ei gael](#)
- [Wyth ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar foddhad gwirfoddolwyr](#)
- [Arferion da ar gyfer cynnwys a chefnogi gwirfoddolwyr](#)
- [Goruchwylio gwirfoddolwyr yn effeithiol: Sicrhau'r effaith fwyaf](#)
- [Syniadau ar gyfer cydnabod gwirfoddolwyr](#)
- [Gwybodaeth bellach](#)

Y cysylltiad rhwng cadw gwirfoddolwyr a'r boddhad maent yn ei gael

Mae gwirfoddolwyr yn rhoi o'u hamser am sawl rheswm – i wneud gwahaniaeth, i ddysgu sgiliau newydd neu i gysylltu ag eraill. Pan fydd gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi a'u bod yn rhan o'ch mudiad, byddant yn fwy tebygol o barhau i gyfrannu a bod yn llawn cymhelliant.

Mae creu profiad gwirfoddoli cadarnhaol o fudd i'r gwirfoddolwr a'r mudiad. Mae'n adeiladu ymddiriedaeth, yn cryfhau eich effaith ar y gymuned ac yn gwella cyfraddau cadw.

Mae'r dudalen hon yn rhannu ffyrdd ymarferol o greu profiad cadarnhaol i wirfoddolwyr ac adeiladu boddhad hirdymor.

Wyddoch chi?

Dywedodd 92% o wirfoddolwyr yn arolwg **Time Well Spent (2023)** eu bod yn fodlon â'u profiad o wirfoddoli. Mae hyn yn dyst i'r gefnogaeth effeithiol a roddir gan fudiadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr a'r ffordd dda y maent yn rheoli gwirfoddolwyr.

Wyth ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar foddhad gwirfoddolwyr

Mae ymchwil yn dangos bod boddhad gwirfoddolwyr yn cael ei lywio gan sawl ffactor allweddol. Yn seiliedig ar ein harbenigedd yn y sector, rydym yn argymhell eich bod yn archwilio eich rolau yn erbyn yr wyth ffactor hyn.

- **Cynhwysol:** Cynigiwch rolau sy’n agored ac yn hygyrch i bawb.
- **Hyblyg:** Addaswch gyfleoedd gwirfoddoli i weddu i amgylchiadau ac ymrwymïadau pobl.
- **Effeithiol:** Soniwch am y gwahaniaeth y mae gwirfoddolwyr yn ei wneud i ganlyniadau’r gwasanaethau a ddarperir gan eich mudiad
- **Cysylltiedig:** Meddyliwch am wahanol ffyrdd y gall gwirfoddolwyr feithrin perthynas ag eraill a theimlo’n rhan o rywbeth mwy.
- **Cytbwys:** Darparwch strwythur heb wneud i wirfoddoli deimlo fel swydd â thâl.
- **Pleserus:** Gwnewch yn siŵr bod profïadau’n parhau i fod yn gadarnhaol, yn gymdeithasol ac yn werth chweil.
- **Gwirfoddol:** Sicrhewch fod gwirfoddolwyr yn ymwybodol mai eu dewis nhw yw gwirfoddoli
- **Ystyrlon:** Cefnogwch wirfoddolwyr i roi o’u hamser mewn ffyrdd sy’n bwysig iddynt.

Mae sicrhau boddhad gwirfoddolwyr a chyflawni amcanion y mudiad ar yr un pryd yn gofyn am gydbwysedd gofalus. Dylai gwirfoddolwyr deimlo eu bod yn cael eu cefnogi, eu gwerthfawrogi a’u cynnwys, ac ni ddylent deimlo wedi’u llethu gan ffurfioldeb neu reolau diangen. Gall mudiadau gyflawni hyn trwy gynnig arweiniad a rheolaeth briodol, gwella profiad gwirfoddolwyr, ac osgoi prosesau sy’n gwneud i wirfoddoli deimlo fel swydd.

Arferion da ar gyfer cynnwys a chefnogi gwirfoddolwyr

Mae gwirfoddolwyr sy’n teimlo eu bod yn rhan o bethau a’u bod yn cael eu cefnogi yn fwy tebygol o barhau i ymgysylltu.

Cyfranogiad

- Ewch ati i gynnwys gwirfoddolwyr mewn cyfarfodydd, sesiynau hyfforddi, a digwyddiadau cymdeithasol lle bo hynny’n briodol.
- Anogwch nhw i ddod â’u profïadau bywyd i’w rolau gwirfoddoli a rhannu eu synïadau.
- Rhowch gyfle iddynt gymryd rhan mewn arolygon boddhad staff a gwirfoddolwyr neu mewn grwpiau ffocws sy’n cynnwys cymysgedd o staff a gwirfoddolwyr.
- Gweithredwch ar adborth gwirfoddolwyr a dangoswch sut mae’n llunio eich gwasanaeth.

Mae hyn yn sicrhau bod gwirfoddolwyr nid yn unig yn teimlo’n gysylltiedig ond hefyd yn gwybod eu bod yn gallu dylanwadu ar y ffordd y mae’r mudiad yn cael ei redeg.

Cymorth

- Gwnewch yn siŵr bod pob gwirfoddolwr yn gwybod gyda phwy y gallant gysylltu am help neu gyngor.
- Ewch ati i deilwra cymorth i bob rôl ac unigolyn – er enghraifft, efallai y bydd angen goruchwyliaeth wahanol ar gynghorydd gwirfoddol a gwirfoddolwr mewn siop.
- Adolygwch yr anghenion cymorth yn rheolaidd – gall faint o gymorth neu’r math o gymorth sydd ei angen leihau wrth i’r unigolyn ennyn hyder ac ennill profiad neu gall gynyddu ar adegau o straen personol i’r gwirfoddolwr.
- Darparwch hyfforddiant a sesiynau cynefino perthnasol i sicrhau bod pob gwirfoddolwr yn gallu cyflawni ei dasgau yn hyderus.
- Parwch wirfoddolwyr newydd gyda chyfaill neu fentor – gallai’r unigolyn hwnnw fod yn wirfoddolwr profiadol.
- Ad-dalwch dreuliau’n brydlon er mwyn dileu rhwystrau i gyfranogi.
- Cyfeiriwch wirfoddolwyr at wasanaethau a grwpiau cymorth arbenigol eraill, cymorth dros y ffôn a chymorth un-i-un os bydd angen.



Awgrym: Rhaid i’r broses o hawlio treuliau parod fod yn gyflym ac yn hawdd er mwyn sicrhau nad yw’n achosi caledi neu embaras. Mae hwn yn fater pwysig o ran cydraddoldeb ac mae’n aml yn cael ei grybwyll gan wirfoddolwyr fel rhywbeth sy’n rhwystr i’w cadw neu sy’n gwneud iddynt deimlo nad ydynt yn cael eu gwerthfawrogi.

Goruchwyllo gwirfoddolwyr yn effeithiol: Sicrhau’r effaith fwyaf

Mae goruchwyliaeth neu gyswllt rheolaidd yn hanfodol i foddhad gwirfoddolwyr. Mae’n cynnig amser i siarad, myfyrio, a dathlu cynnydd.

Defnyddiwch y cyfarfodydd yma i wneud y canlynol:

- Mynegi diolchgarwch, rhoi adborth ar y gwahaniaeth cadarnhaol y mae’r gwirfoddolwr yn ei wneud a chydabod cyflawniadau.
- Adolygu sut mae’r rôl yn cael ei chyflawni.

- Ymgysylltu â gwirfoddolwyr i ddeall beth sy'n bwysig iddynt a sut y gallant roi o'u hamser mewn ffordd foddhaol
- Trafod anghenion hyfforddi neu ddatblygu
- Nodi unrhyw gymorth ychwanegol sydd ei angen
- Archwilio ffyrdd eraill y gall gwirfoddolwyr gymryd rhan
- Mynd i'r afael ag unrhyw faterion yn gynnar – e.e. yn deillio o berthynas â staff eraill, gwirfoddolwyr a defnyddwyr gwasanaeth
- Gofyn am awgrymiadau i wella'r gwasanaeth.

Wrth baratoi ar gyfer goruchwyliaeth, boed yn ffurfiol neu'n anffurfiol, gwnewch yn siŵr bod yr egwyddorion sylfaenol yn cael eu dilyn, h.y. dylai'r amser rydych chi'n ei roi i wirfoddolwr unigol fod ar ei gyfer ef yn unig, ni ddylai unrhyw beth arall fynd â'r sylw a dylai ddigwydd yn rheolaidd. Efallai yr hoffech gadw cofnodion goruchwyllo personol, y dylid rhoi copïau ohonynt i wirfoddolwyr.

Weithiau gall yr hyn rydych chi'n ei gynnig fel 'goruchwyliaeth' fod yn gyfle anffurfiol i 'ddal i fyny' o safbwynt gwirfoddolwyr. Sut bynnag y gwneir hyn, y peth pwysicaf yw ei bod yn digwydd yn rheolaidd a'ch bod yn rhoi eich amser a'ch sylw. Am ddull mwy ffurfiol, cyfeiriwch at y [ddogfen canllawiau goruchwyllo enghreifftiol](#).

Syniadau ar gyfer cydnabod gwirfoddolwyr

Mae cydnabod amser a chyfraniad gwirfoddolwyr yn meithrin hyder a ffyddlondeb.

Ways to show appreciation

- Byddai 'diolch' syml yn cael ei groesawu gan lawer o wirfoddolwyr, sy'n rhoi o'u hamser yn wirfoddol i achos y maent yn poeni amdano.
- Gwahodd gwirfoddolwyr i rannu eu straeon neu gynrychioli eich mudiad.
- Gwneud rhywbeth bach i ddiolch, fel rhoi tystysgrifau neu gynnal digwyddiadau gwerthfawrogiad.
- Cynnig cyfleoedd hyfforddi sy'n ennyn hyder ac yn adeiladu sgiliau.

Noder: Gwnewch yn siŵr bod yr hyfforddiant a ddarperir yn berthnasol i'r rôl y mae'r gwirfoddolwr yn ymgymryd â hi. Gofynnwch i'ch canolfan wirfoddoli leol am y cymorth a'r hyfforddiant a gynigir yn lleol.

Cyfleoedd cydnabyddiaeth ffurfiol

- **Cynlluniau Cydnabyddiaeth Lleol:** Mae'r rhan fwyaf o Gyngorau Gwirfoddol Sirol ledled Cymru yn gweithredu cynlluniau cydnabod gwirfoddolwyr lleol.
- **Gwobrau Uchel Siryf Lleol:** Mae gan bob sir Uchel Siryf sy'n gweithredu yn yr ardal.

Os hoffech ddysgu mwy am yr hyn sydd ar gael mewn lleoliadau penodol, [cysylltwch â'ch canolfan wirfoddoli leol](#).

- [Gwirfoddoli Cymru](#): Gall gwirfoddolwyr gofnodi eu horiau ar-lein.

- [Credydau Amser Tempo](#): mae'n cynnig credydau am oriau gwirfoddoli y gellir eu cyfnewid am dalebau hamdden. Rhaid i fudiadau gofrestru gyda'r cynllun er mwyn i wirfoddolwyr fod yn gymwys i ennill credydau.
- [Ymgyrch: Wythnos Gwirfoddolwyr Flynyddol y DU \(yn dechrau ddydd Llun cyntaf Mehefin\)](#): mae'n gyfle delfrydol i ddathlu ac i longyfarch gwirfoddolwyr am eu holl gyfraniadau i'r mudiad
- [Ymgyrch: Wythnos #iwill](#): wythnos flynyddol (ym mis Tachwedd) i rannu a dathlu straeon pobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn gweithredu cymdeithasol.
- [Gwobrau Elusennau Cymru](#): Cynllun cenedlaethol sy'n cynnwys sawl categori ar gyfer cyflawniadau gwirfoddolwyr.
- [Gwobrau Chwaraeon Amrywiaeth Ethnig Cymru \(WESDA\)](#): Cynllun cenedlaethol sy'n cynnwys categori gwobr gwirfoddolwr y flwyddyn sy'n gysylltiedig â chwaraeon.
- [Gwobrau Dewi Sant](#): Gwobrau cenedlaethol Cymru, sy'n cydnabod gwirfoddolwyr, hyrwyddwyr cymunedol ac amgylcheddol a phobl ifanc am y cyfraniadau y maent yn eu gwneud i Gymru.
- [Gwobr Diana](#): Wedi'i sefydlu er cof am Diana, Tywysoges Cymru, Gwobr Diana yw'r anrhydedd fwyaf mawreddog y gall person ifanc rhwng 9 a 25 oed ei derbyn am ei weithredu cymdeithasol neu waith dyngarol.

Cofiwch:

Does dim angen i gydnabyddiaeth gostio llawer – gall diolch personol neu nodyn wedi'i ysgrifennu â llaw olygu cymaint â gwobr ffurfiol. Mae amser, sylw a gwerthfawrogiad yn mynd yn bell.

Gwybodaeth bellach



[Recriwtio, dewis ac ymgynefino gwirfoddolwyr](#)

I gael rhagor o wybodaeth am recriwtio gwirfoddolwyr, gweler yr adnodd hwn.