

ECIE5007

Skills for employability for the 21st
century

Component 2: Reflection

Leah Hughes

1911890

Cyflwyniad

Gweithreda Cylch Myfyriol Gibbs fel fframwaith effeithiol ar gyfer gwella ymwybyddiaeth feta wybyddol trwy arwain unigolion trwy broses strwythuredig o fyfyrion ar brofiadau trwy gydol y radd. Y chwe cham yw disgrifiad, emosiynau, asesiad, dadansoddiad, casgliad, a chynllun gweithredu (Atodiad A) Gallwn ddadansoddi digwyddiadau, nodi adweithiau emosiynol, gwerthuso canlyniadau, a dadansoddi'r elfennau sylfaenol a gyfrannodd at brofiadau trwy ymgysylltu'n drefnus â phob cam (Main, 2023). Yn yr hir dymor, gallwn wella datblygiad proffesiynol a phersonol trwy annog hunanreoliad a gwybodaeth ddyfnach yn ogystal â gwneud penderfyniadau gwybodus mewn sefyllfaoedd yn y dyfodol (Bates, 2019 pg.323-4). Pwysleisia'r dechneg ar alluoedd trosglwyddadwy fel cyfathrebu, datrys problemau, a gwaith tîm sy'n ddefnyddiol mewn amrywiaeth o amgylcheddau proffesiynol.

Mae gallu myfyrio'n llwyddiannus yn sgil ynddo'i hun. Golyga myfyrio "to think carefully" (Cambridge University Press & Assessment, 2024) sy'n gallu fod yn heriol i rai wrth orfodi'n hunain i "think deeply" (Soanes and Stevenson, 2004). Mae'r arfer hwn yn meithrin deallusrwydd emosiynol, gan ei fod yn helpu unigolion i adnabod a rheoli eu hemosiynau, gan arwain at well perthnasoedd. Hefyd, arf hanfodol ar gyfer twf personol yw myfyrio, gan ganiatáu i unigolion nodi patrymau yn eu gweithredoedd a deall y cymhellion y tu ôl i'w penderfyniadau. Yn y pen draw, mae adfyfyrion yn elfen hanfodol o ddysgu gydol oes, gan hyrwyddo hunan-wella parhaus a'r gallu i addasu mewn amgylchedd sy'n newid yn barhaus.

Dechrau'r gradd

Roedd dechrau'r radd hon yn garreg gamu tuag at ddod y fersiwn orau ohonof fy hun a'm gosod ar gyfer mwy o foddhad a llwyddiant yn fy ngyrfa. Fy nisgwyliadau ar gyfer y radd oedd dysgu sut i greu amgylchedd dysgu cefnogol a chynhwysol lle mae pob myfyriwr yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi ac yn gallu ffynnu. I ddechrau roeddwn yn gyffrous i archwilio gwahanol strategaethau a thechnegau addysgu a fydd yn fy helpu i ddarparu ar gyfer dysgwyr amrywiol o fewn dosbarth. Credais, trwy gwblhau'r radd hon, y byddwn yn fwy cymwys i ddiwallu anghenion yr holl fyfyrwyr a chyfrannu at gymdeithas fwy cynhwysol.

Rwy'n cofio teimlo'n eithaf brawychus yn ystod yr ychydig ddarlithoedd cyntaf lle'r oedd pobl yn hyderus yn rhoi atebion ac yn dadlau gwahanol bynciau. Tra eu bod yn rhannu eu cyfoeth o wybodaeth a phrofiadau, teimlais yn fach ac yn ansicr o'm llais fy hun. Arhosais yn dawel a chadw at fy hun, gan deimlo nad oedd gennyf lawer i'w gyfrannu, roedd yr hyder a'r arbenigedd yn gwneud i mi deimlo ychydig allan o le, fel nad oeddwn yn perthyn i'r drafodaeth. Er gwaethaf, roeddwn yn edmygu angerdd a deallusrwydd y rhai o'm cwrmpas, hyd yn oed os nad oedd gennyf gymaint o brofiad neu wybodaeth i'w ychwanegu.

Fel un o'r cyfranogwyr ieuengaf ar y cwrs, roeddwn i'n brin o hyder i ddechrau ac yn teimlo mai fi oedd wedi cael y profiad lleiaf o gymharu â'm cyfoedion. Fodd bynnag, mae defnyddio fy mhrofiadau personol wedi bod yn gaffaeliad gwerthfawr trwy gydol y cwrs. Er gwaethaf fy hunan-amheuaeth gychwynnol, rwyf wedi gallu defnyddio fy ngwybodaeth ymarferol er mantais i mi, yn enwedig pan ddaeth i aseiniadau ymarferol. Mae'r hyder newydd hwn yn fy ngalluoedd wedi fy ngalluogi i arddangos fy nghreadigrwydd a phrofi i'r rhai o'm cwrmpas yn fy mywyd proffesiynol fy mod yn ased cryf. Wrth gwblhau'r radd hon rwyf wedi dysgu pwysigrwydd dysgu trwy brofiad yn hytrach na dim ond darllen neu wrando, sydd wedi fy helpu i gysylltu theori â gwaith academiaidd mewn ffordd fwy ystyrlon. Pe na bawn i'n cael y cyfle hwn, rwy'n amheus y byddwn wedi llwyddo cymaint. Fel y dywedodd John Dewey "Education is not preparation for life; education is life itself." (Karuny, 2022) Mae'r dyfyniad hwn yn atseinio gyda mi wrth i mi barhau i ddod o hyd i werth yn fy mhrofiadau fy hun a thyfu mewn hyder gyda phob her newydd a wynebaf.

Cyflwyno'r daith datblygu sgiliau, yn enwedig ym myd hunanhyder, yn aml lu o heriau a all rwystro cynnydd. Un rhwystr sylweddol oedd presenoldeb treiddiol hunan-amheuaeth, a all ddeillio o brofiadau yn y gorffennol, adborth negyddol, neu ofn methu. Creodd yr hunan-amheuaeth hon rwystro meddyliol, gan ei gwneud hi'n anodd ymgysylltu'n llawn â'r broses ddysgu a gwneud y gorau o ddarlithoedd, yn enwedig y rhai ar-lein. Er mwyn goresgyn yr heriau hyn, roedd yn hanfodol mabwysiadu fframwaith meddwl cadarnhaol, a ategir gan ddamcaniaeth ymddygiad gwybyddol (Thyer, 2008) Awgryma hyn bod ein meddyliau yn dylanwadu'n sylweddol ar ein hemosiynau a'n hymddygiad. Trwy ddilyn theori Dweck ac ail-fframio meddyliau negyddol yn ymwybodol cadarnhaol, gall unigolion feithrin meddylfryd mwy optimistaidd neu dwf (Bates, 2019 pg.144-5) Er enghraifft, yn hytrach na gweld rhwystr yn fethiant, roedd angen i mi ei weld fel cyfle dysgu gwerthfawr.

Gall cymryd rhan mewn arferion fel delweddu, lle mae rhywun yn dychmygu canlyniadau llwyddiannus, hefyd atgyfnerthu hunangred (LinkedIn community, 2024) Trwy gymhwyso'r strategaethau hyn yn gyson, gallwn ddatgymalu rhwystrau hunan-amheuaeth, gan feithrin ymdeimlad cadarn o hunanhyder yn y pen draw sy'n fy ysgogi yn fy ymdrechion i ddatblygu sgiliau, ond mae'n dal yn rhywbeth y mae angen i mi ei ddatblygu ymhellach i sicrhau llwyddiant.

Yn y dyfodol cyn plymio i mewn i fenter newydd, rwy'n deall pa mor hanfodol yw cymryd yr amser i wneud rhywfaint o ymchwil sylfaenol. Ychydig o ymchwil yw'r cyfan sydd ei angen i gasglu'r wybodaeth angenrheidiol, nodi rhwystrau posibl, ac yn y pen draw sefydlu fy hun ar gyfer llwyddiant. Mae cydnabod a dilyn cyfleoedd rhwydweithio a all gyfrannu at ddatblygu sgiliau a chymwyseddau ychwanegol yn hanfodol ar gyfer twf personol a phroffesiynol (Ansmann et al, 2014) Trwy ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol y diwydiant a chyfoedion, gallaf gyfnewid gwybodaeth a phrofiadau a all helpu i ehangu eu set sgiliau a gwella eu harbenigedd trwy lwyfannau fel Instagram a YouTube i archwilio cynnwys ac adnoddau perthnasol yn

hwyluso'r broses ddysgu hon ymhellach. Mae'r llwyfannau hyn yn cynnig lluo o ddeunydd addysgol, tiwtorial, ac ymweliadau gan arbenigwyr mewn amrywiol feysydd, gan alluogi unigolion i gael y wybodaeth ddiweddaraf a gwella eu sgiliau yn barhaus. Drwy gymryd rhan weithredol yn y cymunedau ar-lein hyn ac ymgysylltu ag unigolion o'r un meddylfryd, gallaf ehangu gorwelion a chael safbwyntiau newydd.

1af yn uned level 5 cyntaf

Cyflawnais radd gyntaf ar fy aseiniad cychwynnol lefel 5 (Literacy: A Key to Learning). Gwnaeth yr asesiad cynnwys recordio fy hun yn darllen stori i grŵp a gweithgareddau dilynol, yna ysgrifennu dadansoddiad myfyriol. Yn ogystal, roedd yn ofynnol i mi gyfansoddi traethawd a oedd yn cyfleu fy mewnwelediadau a phrofiadau trwy gydol y broses. Rwy'n ymfalchïo'n fawr yn y cyflawniad hwn gan ei fod yn adlewyrchu fy ngallu i gwblhau'r gwaith i safon sy'n rhagori ar fy nisgwyliaidau gwreiddiol. Creodd y cyflawniad hwn ymdeimlad dwys o gred, gan fy ngadael â'r teimlad gwefreiddiol o fod ar ben y byd.

Roedd y profiad yn gadarnhaol ar y cyfan, yn enwedig o ran fy ymgysylltiad a'm rhan yn y darlithoedd, yr oeddwn yn eu mynychu'n gyson. Fe wnaeth hyn feithrin ymdeimlad o bendantwydd, yn enwedig yn ystod yr asesiad ymarferol o ddarllen stori, gan fod y cynnwys yn cyd-fynd yn agos â fy nghyfrifoldebau dyddiol fel cynorthwyydd addysgu yn y dosbarth meithrin. Gwnaeth bod yn gyfarwydd â'r pwnc i'r defnydd o gysyniadau damcaniaethol deimlo bron yn reddfodol ac o ail natur, gan gyfoethogi fy mhrofiad dysgu cyffredinol.

Mae'r sefyllfa'n amlygu pwysigrwydd adborth derbyniwyd gan gyfoedion a hyfforddwyr wrth asesu hygredd sgiliau creu diwylliant ar gyfer twf (Virtual College, 2022). Yn amlwg, gwnaeth y sylwadau cadarnhaol gan y darlithydd, ynghyd â chanmoliaeth gan yr athro dosbarth, tanlinellu effeithiolrwydd fy null adrodd straeon. Gwerthfawrogodd yr athrawes dosbarth natur arbennig ymarferol y naratif a pherthnasedd y gweithgaredd dilynol a gynlluniwyd ar gyfer y plant, gan nodi bod yr elfennau hyn yn cefnogi myfyrwyr ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY). Ymhellach, roedd yr adborth gan y disgyblion yn galonogol, gan eu bod yn dangos mwynhad ac ymgysylltiad cyson trwy gydol y gweithgaredd, ac oedd yn amlwg yn eu gwên. Mae'r adborth cyfunol hwn nid yn unig yn gwella fy nealltwriaeth o strategaethau addysgu effeithiol ond hefyd yn atgyfnerthu effaith gweithgareddau addysgol strwythuredig ar brofiad myfyrwyr.

Er i mi llwyddiannau yn yr uned hon, nid oedd heb unrhyw heriau. Dangosais welliant nodedig mewn meddwl beirniadol, galluoedd dadansoddol, a thrylwyrdd academiaidd, o ganlyniad i'm hymgysylltiad â deunydd y cwrs. Mae'r sgiliau hyn yn hanfodol mewn bywyd ac "are all components of the holistic approach to career readiness" (Liu & Conway, 2024) Serch hynny, bu meysydd i'w gwella bob amser. Un maes allweddol yw gwella fy sgiliau rheoli amser a threfnu. Trwy flaenoriaethu

tasgau a chadw at derfynau amser personol, gallaf lywio fy nghyfrifoldebau yn well. Mae'n hollbwysig i "forecast realistically and accurately how much time a job should take" (Adair & Allen, 1999) i gynnal lefelau uchel o berfformiad academiaidd.

Mewn achos o adfywiad o heriau, byddai fy nghynllun gweithredu yn cynnwys sefydlu llinell amser cynhwysfawr ar gyfer pob tasg i flaenoriaethu fy amser yn well ar draws adrannau gwahanol. Byddai'r agwedd ragweithiol hon yn fy ngalluogi i ddechrau gweithio ar yr aseiniad ymhell ymlaen llaw, a thrwy hynny liniaru straen munud olaf a gallaf eu gweithredu yn fy mywyd (proffesiynol a chyffredinol). I wneud hyn yn llwyddiannus byddwn yn defnyddio'r arfer bylchu gan fod "People learn better when they allocate their study time across multiple shorter sessions spread out over time rather than when they allocate that same amount of study time to one long session" (Mayer, 2018 tud.43) Yn ogystal, byddwn yn sicrhau bod fy amgylchedd astudio dynodedig yn rhydd o unrhyw wrthdynciadau, strategaeth yr wyf eisoes wedi'i rhoi ar waith eleni. Obligid "When students engage in secondary tasks while studying independently, they reduce the amount of working memory and processing capacity that they can devote to academic material and their learning is likely to be less than optimal." (Holmes, 2016 tud.93)

Y fodiwl yma / Darlith Mel Hall

Y modiwl cyntaf o'r flwyddyn olaf o'r radd sylfaen addysg gynhwysol, am sioc i'r system. "Skills for employability for the 21st century", ar un llaw mae'n swnio'n gyffrous, ar y llaw arall yn swnio'n frawychus.

Wrth i mi fynychu darlith Mel Hall —fy ail o'r drydedd flwyddyn— profais gyfuniad o emosiynau. Ar un llaw, roeddwn i' teimlo'n gyffrous i ddysgu am y cyfleoedd gwaith amrywiol oedd ar gael ar ôl graddio, hyd yn oed heb ddilyn astudiaethau pellach fel y 'PGCE'. Roedd yn hynod ddiddorol darganfod posibiliadau, o weinyddu addysg i gefnogi plant mewn rolau addysgol y tu allan i'r ystafell ddosbarth. Ar y llaw arall, ni allwn ysgwyd y teimlad o ansicrwydd ynghylch fy nyfodol. A fyddwn i'n gwneud y dewis cywir trwy ddewis gradd ôl-raddedig? A fyddwn i wedi paratoi'n ddigonol ar gyfer y farchnad swyddi heb hyfforddiant ychwanegol? Chwyrliodd y cwestiynau hyn yn fy meddwl wrth i'r darlithydd barhau, ond roeddwn yn parhau i fod yn ymroddedig i aros yn chwilfrydig a meddwl agored am fy rhagolygon.

Fel gweithiwr proffesiynol profiadol, rwy'n ymroddedig i ddatblygu fy sgiliau cyflogadwyedd a brand personol, gan wybod eu heffaith ar fy ngyrfa. Mae'n daith o hunan-ddarganfyddiad a thwf sy'n rhoi boddhad mawr i mi. Mae'r radd hon wedi rhoi hwb i fy hyder ac wedi agor llwybrau gyrfa amrywiol. Rwyf wedi cael mewnwelediadau gwerthfawr i greu amgylcheddau dysgu amrywiol, nodi meysydd twf, a defnyddio gwahanol fethodoleg addysgu. Mae'r siwrnai hon wedi fy ngrymuso i arwain mentrau cymhwysol a mentora addysgwyr.

Datblyga addasrwydd mewn i sgil hanfodol yn y farchnad swyddi heddiw lle mae newid yn unig gyson (Indeed Editorial Team, 2024). Gyda datblygiadau technolegol a thueddiadau diwydiant cyfnewidiol, rhaid i weithwyr allu dysgu sgiliau newydd yn gyflym i aros yn berthnasol a chystadluol. Mae addasrwydd yn galluogi unigolion i gofleidio syniadau, dulliau ac offer newydd yn rhwydd gan eu galluogi i ennill sgiliau newydd mewn cyfnod cymharol fyr (Choy, 2023) Er fy mod wedi datblygu'r gallu i addasu a hydwythedd mewn ymateb i waith cwrs heriol a phwysau academiaidd, pwysleisia'r modiwl yma ar sgiliau allweddol i wella rhagolygon cyflogaeth. Mae'r rhain yn cynnwys caffael sgiliau technegol diwydiant-benodol, hogi strategaethau rhwydweithio a meithrin perthnasoedd, cryfhau sgiliau ymchwil a dadansoddi, a meithrin galluoedd arwain. Bydd y sgiliau hyn yn helpu i gynnal cystadleuydd yn y farchnad swyddi, meithrin meddwl beirniadol, a gosod yr ymgeisydd fel ymgeisydd rhagweithiol (Indeed Editorial Team, 2024).

Goleua'r radd yma ar gyfleoedd o fewn y maes addysg ac rwy'n cyffroes i barhau â'm twf fel gweithiwr addysg gynhwysol gyda fy ymresymu moesegol cryfach a safonau proffesiynol sy'n berthnasol i'r diwydiant. Er mwyn cyflawni fy nyheadau gyrfa, rwy'n deall arwyddocâd rhwydweithio â gweithwyr proffesiynol y diwydiant, datblygu cynllun twf personol i fonitro fy nghynnydd, ac ymrwymo i ddysgu gydol oes trwy gyrsiau a gweithdai. Drwy gymryd rhan yn y gweithgareddau hyn, gallaf nodi'r sgiliau hanfodol y mae angen i mi eu meithrin a cheisio adborth ar unrhyw fylchau gan fentoriaid a chyfoedion. Bydd y dull rhagweithiol hwn yn fy ngalluogi i aros ar y blaen a chynnal fy nghystadleuydd yn y maes. Ar ben hynny, trwy ehangu fy set sgiliau yn barhaus, gallaf wella fy rhagolygon gyrfa ac archwilio cyfleoedd newydd.

Reference List

Ansmann, L., Flickinger, T.E., Barelo, S., Kunneman, M., Mantwill, S., Quilligan, S., Zanini, C. and Aelbrecht, K., (2014). Career development for early career academics: Benefits of networking and the role of professional societies. *Patient education and counseling*, 97(1), pp.132-134. Ar gael ar: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40975969/Career_developmentfor_early_career_academics-libre.pdf?1452046385=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DCareer_development_for_early_career_acad.pdf&Expires=1729437195&Signature=hPBi-U3vyKrauYtwxEN0wDROI86GTDnCBQ~gtEA3UZGh4ZmLW0k~-C5jrlmXIRjWCft8MsqCSTISNxZBIRSXP--7CbDDhyZAhQmaLLZRKRXLQk4kkluDKFBcYb58ANIMdt86OvkioH-0lygJjeluZT4fc9aDBGa4t7iUNfMWUQbJ~nY5s-jCn-d99jHRgBtaclwy1KnIRymwTrM2a7n6qTCKLonruKEUtL6kn9fVYXZbVY~q7ve0uQWyx51~K3IX9dtgQ2dTgeWBqbS~pZfPMJ76J2v7-WrwmhosEL6wXI72g~jVpytW0PtpMpnvVI62fqobS0-5no--Zr3-ZoXg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA Cyrchwyd: 20/10/2024.

Adair & Allen. (1999) *Time management and personal development*. (tud.11) Thorogood publishing. [ebook] Ar gael ar:

<https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=9qmh3ITnauQC&oi=fnd&pg=PA7&dq=strong+time+management+and+organisational+skills+are+essential+in+maintaining+high+academic+performance&ots=VW9uu-qAbW&sig=Zy8ENG1fkDsJPHNzmEeA3Oanw7A#v=onepage&q&f=false> Cyrchwyd: 23/10/2024.

Bates, B. (2019) *Learning theories simplified: ...and how to apply them to teaching*. SAGE Publications Limited. (tud. 323-4)

Bates, B. (2019) *Learning theories simplified: ...and how to apply them to teaching*. SAGE Publications Limited. (tud. 144-5)

Cambridge University Press & Assessment (2024). '*reflect*' Ar gael ar: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/reflect> Cyrchwyd: 20/10/2024.

Choy, F. (2024) *The importance of adaptability*. LinkedIn. Ar gael ar: <https://www.linkedin.com/pulse/importance-adaptability-frank-choy>. Cyrchwyd: 24/10/2024.

Holmes, J.D. (2016) *Great myths of education and learning*. Pennod 7 - Multitasking. Tudalen 93. John Wiley & Sons, Inc. Ar gael ar: <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/43161/1/63.pdf>. Cyrchwyd: 27/20/2024.

Indeed Editorial Team (2024) *Adaptability in the workplace: benefits and importance*. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-in-the-workplace#:~:text=No%20matter%20the%20industry%20you,adapt%20to%20these%20on going%20changes>. Cyrchwyd: 24/10/2024.

Karuny (2022) *John Dewey*. Ar gael ar: <https://www.pedagogy4change.org/john-dewey/> Cyrchwyd ar: 20/10/2024.

LinkedIn community (2024). *How can you use visualization to build self-confidence?* Ar gael ar: <https://www.linkedin.com/advice/1/how-can-you-use-visualization-build-self-confidence-kxr6c>. Cyrchwyd: 20/10/2024.

Liu, A.J. and Conway, C.S.(2024) *Preparing Students from the Academic World to Career Paths. Defining career readiness*. (Tudalen 250) IGI Global. [ebook] Ar gael ar: https://www.google.co.uk/books/edition/Preparing_Students_From_the_Academic_Wor/leUEEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1. Cyrchwyd: 25/10/2024

Main, P. (2023) *Gibbs' reflective Cycle*. Ar gael ar: <https://www.structural-learning.com/post/gibbs-reflective-cycle>. Cyrchwyd: 20/10/2024.

Mayer, R.E. (2018) 'Successful Habit #6 Space Out Your Study Time Across Several Sessions: Spacing Habit,' in *How to Be a Successful Student 20 Study Habits Based on the Science of Learning*. 1st edn. New York: Routledge, tud. 43. Ar gael ar: <https://read.kortext.com/reader/pdf/575147/43>. Cyrchwyd: 24/10/2024

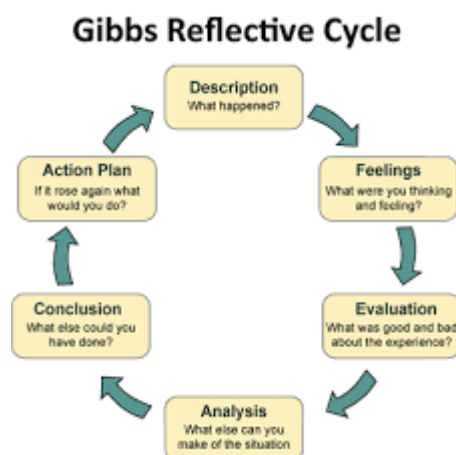
Soanes, C. and Stevenson, A. (2004) *Concise Oxford English Dictionary*.

Thyer, B.A. (2008) *Comprehensive Handbook of Social Work and Social Welfare, Human Behavior in the Social Environment* [ebook]. Wiley.

Virtual College (2022) *How Does Feedback Improve Performance?*, Chwefror. Ar gael ar: <https://www.virtual-college.co.uk/resources/how-does-feedback-improve-performance> Cyrchwyd: 27/10/2024.

Rhestr atodiadau

Atodiad A:



Ar gael ar: <https://www.structural-learning.com/post/gibbs-reflective-cycle> Cyrchwyd: 20/10/2024