

BYW A GWEITHIO'N OFALGAR YN CTM

Mae hyfforddiant mewn ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu ein helpu ni i ddod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau a'n teimladau, felly, yn hytrach na gadael iddyn nhw ein llethu, gallwn eu rheoli'n well. Gall dysgu technegau syml eich gwneud yn fwy ymwybodol o'r sefyllfa a deall mwy amdani, yn ogystal â gwella eich perthnasoedd a'ch lles.

Byw a chydweithio gyda'n gilydd yn ofalgar yn CTM, gydag ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a thosturi.

Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Lles os gallwn ni eich helpu chi neu eich tîm gydag unrhyw un o'r sesiynau isod:



Cwrs 'Byw ar sail Ymwybyddiaeth Ofalgar (MBLC)' am 8 wythnos

8 sesiwn wythnosol am 2 awr, sy'n eich cynorthwyo i integreiddio ymwybyddiaeth ofalgar yn eich bywyd bob dydd. Rheoli straen, gorbryder, diddordeb, rheoli emosiynau'n well, deallusrwydd emosiynol a lles cyffredinol. Bydd sesiynau galw heibio a grŵp WhatsApp ar gael ar ôl cwblhau'r cwrs. Hyfforddiant ar-lein neu wyneb yn wyneb.



Sesiwn 'Gorffwys, Adfywio ac Ailgysylltu'

Sesiwn dwy awr sy'n eich helpu i neilltuo amser i chi eich hunan, adeiladu gwydnwch emosiynol a deall beth sy'n achosi gorbryder a straen. Dysgu sgiliau sylfaenol i wella eich lles.



Gweithdy 'Fy Ngofal i – Eich Gofal Chi'

Deall beth yw elfennau tosturi, a pham fod hunan-dosturi yn hollbwysig, yn enwedig yn yr amgylchedd gofal iechyd. Dysgu sut i reoli emosiynau, meddyliau a synhwyrau gydag arferion, adnoddau ac AP ynghylch ymwybyddiaeth ofalgar sy'n seiliedig ar dosturi. Amser i chi!



Sesiwn 'Cymryd Anadl' am awr

Amser i dawelu'r meddwl a llonyddu'r corff, dysgu technegau ymwybyddiaeth ofalgar sylfaenol i'w defnyddio bob dydd.



Ymwybyddiaeth Ofalgar, dydd Llun am hanner dydd

Sesiwn galw heibio am awr i berffeithio eich ymarfer. Agored i'r rheiny sydd wedi cwblhau'r cwrs MBLC.



Cwrs byw yn seiliedig ar dosturi

2 sesiwn wythnosol am 8 awr, sy'n eich cefnogi i fyw'n fwy meddylgar gydag arferion tosturi sy'n eich cynorthwyo i dderbyn eich hunan, bod yn fwy diolchgar a bod yn tosturiol i chi eich hun.



Mannau Tosturiol ar gyfer gwrando

Ymunwch â grŵp bach i ddysgu sut i greu manau diogel gydag eraill. Cyfle i siarad am ein profiadau a'n meddyliau ni ein hunain a rhai pobl eraill heb farnu. Llecyn i fyfrio, ail-gychwyn a thrawsnewid.

E-bostiwch
CTM.WellbeingService@
wales.nhs.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board



Lles yn
Wellbeing at
Cwm Taf Morgannwg