

Rhestr wirio cyn mynd adref



Cymrwch funud i feddwl am heddiw



Meddyliwch am un peth ar eich shifft oedd yn anodd, a gadewch iddo fynd



Byddwch yn falch o'r gofal roesoch chi heddiw



Ystyriwch dri pheth aeth yn dda



Gwnewch yn siŵr bod eich cydweithwyr yn iawn cyn i chi adael.



Ydych chi'n iawn? Mae eich uwch dîm yma i wrando arnoch chi a'ch cefnogi



Nawr, throwch eich sylw at adref. Gofalwch eich bod yn gorffwys ac yn ymlacio

Mae ein Rhaglen Cymorth i Weithwyr (EAP) yn rhad ac am ddim ac wedi'i sefydlu er mwyn cefnogi staff 24 awr y dydd. Gallwch ffonio'r rhif ffôn rhad ac am ddim 03303 800658 neu weld yr holl wasanaethau sydd ar gael ar vivup.co.uk

Mae nifer o wasanaethau ar gael i gefnogi'ch lles yn BIPCTM. Am fwy o wybodaeth sganiwch y cod QR isod

