

GWEITHDAI A CHYRSIAU

Gorbryder

Gweithdy 2 awr sy'n archwilio arwyddion cyffredin o orbryder a sut y gallwn ymateb yn wahanol i orbryder.

Straen

Gweithdy 2 awr sy'n archwilio arwyddion cyffredin o straen a gorflinder, ac offer i'ch helpu i lywio digwyddiadau bywyd anodd neu straen.

Hwyliau Isel

Gweithdy 2 awr sy'n archwilio sut y gallai hwyliau isel effeithio arnom ni ac offer y gallwch eu defnyddio i roi hwb i'ch hwyliau.

Cwsg

Gweithdy 1 awr yn archwilio pwysigrwydd cwsg, y broses o gysgu, a sut i wella ansawdd cwsg a faint o gwsg rydych chi'n cael.

Meithrin Cadernid

Gweithdy 1 awr sy'n archwilio'r cysyniad o gadernid ac arferion sy'n cefnogi ein lles cyffredinol.

Ymlacio ar ôl gwaith

Gweithdy 1 awr sy'n archwilio offer y gallwn eu defnyddio i greu ffiniau iach rhwng y cartref a'r gwaith.

Rhwystrau i ymarfer corff

Gweithdy 2 awr sy'n archwilio sut y gallwn oresgyn rhwystrau seicolegol cyffredin rhag cymryd rhan mewn ymarfer corff.

Ffordd o Fyw Iach

Cwrs colli pwysau 10 wythnos sy'n seiliedig ar sail seicolegol sydd wedi'i gynllunio i annog ymddygiadau iach a mynd i'r afael â chredoau ac arferion sy'n gysylltiedig â bwyd. Ar agor i staff sydd â BMI o 25 neu uwch.

Hyfforddiant Cefnogwr Lles

Cwrs hyfforddi 4 awr sydd wedi'i gynllunio i roi'r offer sydd eu hangen arnyn nhw i gefnogi cydweithwyr sy'n cael trafferth gyda'u lles.

YMWYBYDDIAETH OFALGAR

Gorffwys, Ymlacio ac Ailgysylltu

Sesiwn 2 awr yn eich cefnogi i gymryd amser i chi'ch hun, adeiladu cadernid emosiynol a deall achos gorbryder a straen. Dysgu sgiliau sylfaenol i wella lles.

FFYNNU – Dod ag Ymwybyddiaeth Ofalgar yn fyw

4x 2 awr sesiynau wythnosol sy'n ymdrin â thechnegau sylfaenol ac ymgorfforiad o arferion ystyriol, ynghyd â modelau Seicoleg Gadarnhaol a all wella lles, cefnogi rheoleiddio emosiynol, a lleihau pryder canfyddedig. Mae hwn yn gwrs ar ei ben ei hun ac mae'n sail i'r Cwrs Byw yn Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar y gellir ei wneud yn ddiweddarach er mwyn dyfnhau ymarfer a chyfnerthu dysgu.

Cwrs Byw Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar

8x2 awr sesiynau wythnosol, yn eich cefnogi i integreiddio ymwybyddiaeth ofalgar i'ch bywyd bob dydd. Yn archwilio rheoli straen, rheoli gorbryder, diddordeb, gwella rheoleiddio emosiynau, deallusrwydd emosiynol a lles cyffredinol.

Y MENOPOS

Caniatâd i gael Seibiant

Gweithdy diwrnod llawn yn seiliedig ar rai o'r symptomau mwyaf cyffredin a brofir gan fenywod â'r menapos. Bydd sgiliau ac adnoddau yn cael eu rhannu drwy brofiad byw, cefnogaeth gan gymheiriaid ac addysgu.

Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer y Menopos

Yn debyg i'n Cwrs Byw Seiliedig ar Feddwlgarwch, trwy lens Peri/Menopos. Gall rheoli emosiynau, lleihau teimladau o orbryder, teimlo'n ynysig a theimlo ar goll arwain at newid trawsnewidiol parhaol. Gall dysgu sgiliau newydd a defnyddio adnoddau newydd a strategaethau ymdopi galluogi, grymuso a gwella, yn enwedig yn ystod blynyddoedd y Peri/Menopos.

PENSETIAU REALITI RHITHIOL

Hoffech chi ddianc i draeth? Neu wneud ymarferion anadlu ystyriol wrth edrych dros y môr? Gallwch chi fenthyg penset realiti rhithiol oddi wrthym ni am 8 wythnos a gwneud yn union hynny! Ni oedd y bwrdd iechyd cyntaf yng Nghymru i gynnig y dechnoleg arloesol hon i'n staff. Mae'n cynnig profiad o ymgolli, lle cewch chi ymlacio, chwarae gemau a chael blas ar ymwybyddiaeth ofalgar, a hynny mewn ffordd newydd yng nghysur eich cartref.

FFYNONELLAU CYMORTH ALLANOL

Vivup

Ein Rhaglen Cymorth i Weithwyr sy'n darparu llinell gymorth ffôn 24/7 am ddim a chwnsela am ddim i'r holl staff: 03303 800658

Canopi

Cymorth iechyd meddwl am ddim a chyfrinachol i staff y GIG a gofal cymdeithasol ledled Cymru: <https://canopi.nhs.wales/>

Camau'r Cymoedd

Cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar rhagarweiniol a rheoli straen yng nghymuned CTM: valleyssteps.org

CEFNOGAETH THERAPIWITIG

Therapi Seiliedig ar Waith

Therapi 1-1 ar gyfer staff sydd wedi profi digwyddiad (neu digwyddiadau) yn y gwaith sydd wedi achosi gofid neu niwed sylweddol.

Cymorth Cyntaf Trawma (i unigolion)

Cymorth trawma therapiwtig a monitro parhaus ar gyfer aelodau staff a effeithiwyd gan ddigwyddiad trawmatig diweddar yn y gwaith.

Llywio Amseroedd Anodd

Grŵp dysgu a therapi 8 wythnos wedi'i hwyluso ar gyfer staff sy'n profi straen a gorflinder. Yn addas ar gyfer y rhai sy'n dymuno gwneud synnwyr ohonynt eu hunain, eraill a'u perthnasoedd, a'u hymatebion i bwysau yn eu bywydau.

CYMORTH I REOLWYR

Rheoli Lles Staff: Darparu'r Gorau i Staff a Chleifion

Cwrs hyfforddi diwrnod llawn sy'n archwilio sut y gall rheolwyr greu diwylliant o les cadarnhaol yn eu timau a chefnogi aelodau staff unigol sy'n cael trafferth.

Slotiau Ymgynghori i Reolwyr

Ar gyfer rheolwyr sydd eisiau cyngor ar sut i gefnogi aelod penodol o'u tîm sy'n cael trafferth gyda'u lles.

Bwthiau i Reolwyr

Mae ein bythiau'n cynnig lle gall rheolwyr siarad yn onest ac yn agored am frwydrau a phroblemau y maent yn eu profi yn y gwaith. Gofod i reolwyr gymryd seibiant o'u dyletswyddau rheoli, ac yn trafod eu lles a'u gofal eu hunain ac yn ystyried ffyrdd o symud ymlaen.

CYMORTH I DÎMAU

Trosolwg o'r Gwasanaeth Lles

Sesiwn fer sy'n archwilio'r cysyniad o les emosiynol ac yn trafod ein dewisiadau cymorth a sut i gael mynediad.

Gweithdai Lles

Gweithdai sy'n cael eu cyflwyno ar bwnc penodol y mae gan dîm ddiddordeb (e.e. gorbryder, straen, hwyliau isel)

Sesiwn blasu Realiti Rhithwir

Mae'r sesiynau hyn yn rhoi trosolwg o'r pensetiau VR a sut i'w defnyddio, cyn caniatáu i staff roi cynnig arnyn nhw. Os bydd staff yn gweld y pensetiau'n fuddiol, gallant ofyn am fenthyg pensetiau gennym ni ar fenthyciad wyth wythnos.

Cymorth Cyntaf Trawma (i dimau)

Canllawiau a chymorth trawma cychwynnol i reolwyr ar sut i gefnogi eu timau, ac yna monitro a chymorth therapiwtig i dimau ac adrannau lle mae digwyddiad trawmatig yn seiliedig ar waith wedi achosi gofid.

Sesiynau'r Menopos

Bydd y menopos yn effeithio ar bob menyw, ac yn aml, y bobl o'u cwmipas. Nod y sesiynau ymwybyddiaeth tîm hyn yw cyfyngu'r stigma, unigrwydd a'r dioddefaint y mae llawer o fenywod yn eu profi.

APWYNTIADAU ADNODDAU

Os ydych wedi edrych drwy ein Llwybr Gofal Gwasanaeth Lles Gweithwyr a'r ddogfen hon ac nad ydych yn siŵr pa gymorth sydd ei hangen arnoch, gallwn ddarparu apwyntiad adnoddau a fydd yn rhoi cyfle i archwilio beth rydych chi'n ei chael hi'n anodd ag ef ar hyn o bryd a chael rhywfaint o gyngor ynghylch pa gymorth allai fod o gymorth i chi.