

Gwasanaethau Lles Gweithwyr

I gael mynediad at unrhyw un o'n gwasanaethau, llenwch ein ffurflen atgyfeirio drwy sganio'r cod QR, mynd i <https://forms.office.com/r/qe6Zw6PhST> neu anfon e-bost atom yn ctm.gwasanaethau@wales.nhs.uk. Am fwy o wybodaeth ewch i <https://bipctm.gig.cymru/gwybodaeth-staff>



Sut ydw i?



Rwy'n teimlo'n iawn ac am aros yn iach yn emosiynol

Hunangymorth

- Dilynwch ni ar Twitter a Facebook @CTMWellExp
- Gorffwys, Ymlacio ac Ailgysylltu – sesiwn meddwlgarwch yn seiliedig ar dosturi
- Clustffonau realiti rhithiol ar gyfer ymlacio a gweithgareddau meddwlgarwch
- Cyrsiau Meddwlgarwch rhagarweiniol ar gael gan Valleys Steps valleysteps.org



Rwy'n dechrau cael trafferth gyda fy lles emosiynol

- Bythau i reolwyr – cymorth lles unigol i reolwyr
- Menopos@CTM – Cymorth i bobl sy'n profi symptomau'r menopos
- Cwrs Ffordd Iach o Fyw 10 wythnos i'ch helpu i golli pwysau a gwneud newidiadau cynaliadwy i'ch ffordd o fyw
- Gweithdai Lles e.e. Pryder, Hwyliau Isel, Cwsg, Ymlacio, Straen a Gorflinder, Rhwystrau i Ymarfer Corff, Meithrin Gwydnwch
- Cymorth Cyntaf Trawma – cymorth i unigolion/timau y mae trawma yn y gwaith wedi effeithio arnynt
- Llinell gymorth Vivup 24/7, llyfrau gwaith ar-lein a chwnsela – **03303 800 658** a www.vivup.co.uk
- Adnoddau ar-lein am ddim ar <https://bipctm.gig.cymru/gwybodaeth-staff>
- Llyfrau hunangymorth Darllen yn Dda trwy wasanaeth llyfrgelloedd CTM a llyfrgelloedd cyhoeddus



Rwy'n cael trafferth gyda fy lles emosiynol

- Atgyfeiriad (gennych chi eich hun neu gan reolwr) at wasanaeth cwnsela Vivup – www.vivup.co.uk / **03303 800 658**
- Cwrs byw seiliedig ar feddwlgarwch – cwrs 8 wythnos o hyd
- Gwasanaeth Therapi Seiliedig ar Waith - therapi ar gyfer y rhai y mae digwyddiadau yn y gwaith wedi effeithio arnynt (gweler meini prawf penodol ar y ffurflen atgyfeirio)
- Llinell gymorth Canopi (9am-5pm, dydd Llun i ddydd Gwener) **0800 058 2738** neu canopi.nhs.wales



Rydwn i'n cael llawer o drafferth gyda fy lles emosiynol: Siaradwch â'ch meddyg teulu er mwyn cael mynediad at wasanaethau iechyd Meddwl. Os ydych mewn argyfwng iechyd meddwl, cysylltwch â'r gwasanaethau brys neu'ch tîm argyfwng lleol.



Cefnogi staff eraill

Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl i Reolwyr
Ar gael trwy CTM.
MHFAStaffWB@wales.nhs.uk

Hyfforddiant Cefnogwr Lles
Ar gael trwy CTM.
MHFAStaffWB@wales.nhs.uk

Sut ydw i? Sut wyt ti?
Man dysgu wedi'i hwyluso ar sut i gynnal a chefnogi eich hun ac eraill yn y gwaith



Ymyrraeth gan y Tîm Lles
Cefnogaeth i dimau sy'n cael trafferth



Slotiau ymgynghori i reolwyr
Gofod i drafod lles cydweithiwr sy'n cael trafferth gyda'i les emosiynol



Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

