Gwasanaethau Lles Gweithwyr

I gael mynediad i unrhyw un o'n gwasanaethau, llenwch ein Ffurflen Fynediad drwy sganio'r cod QR, neu defbyddiwch y ddolen yma Am fwy o wybodaeth ewch i https://bipctm.gig.cymru/gwybodaeth-staff/llesgweithwyr/

Sut ydw i?

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

Rwy'n dechrau cael trafferth gyda fy lles emosiynol

Rwy'n cael trafferth gyda fy lles emosiynol

Hunangymorth

- **Gweithdai Lles a recordiwyd ymlaen llaw** 24/7, ar alw sy'n cynnwys pynciau fel gorbryder, cwsg, adeiladu gwytnwch a mwy ar gael ar ein Sianel YouTube Lles CTM
- **Clustffonau realiti rhithiol** ar gyfer ymlacio a gweithgareddau meddwlgarwch

- **Menopos@CTM -** cymorth i bobl y mae peri-menopos/menopos yn effeithio arnyn nhw. Mae gennym ystod o wasanaethau ar gael i gefnogi eich anghenion emosiynol. Mae'r rhain yn cynnwys Ymwybyddiaeth Ofalgar a sesiynau sy'n canolbwyntio ar y 4 prif symptom.
- **Cymorth Cyntaf Trawma –** cymorth i unigolion/timau y mae trawma yn y gwaith yn effeithio arnyn nhw (E-bostiwch y Gwasanaeth Lles i gael mynediad)
- **Hunangymorth dan Arweiniad** - Deunyddiau hunangymorth personol i wella meddyliau ac ymddygiad

- Mae **Therapi Cysylltiedig â Gwaith** yn wasanaeth cwnsela ar gyfer y rhai sy'n profi heriau a thrawma yn deillio o ddigwyddiadau a sefyllfaoedd yn y gwaith.
- Gall sesiynau neu gyrsiau **ymwybyddiaeth ofalgar** helpu i reoli emosiynau, gwella ein lles a'n helpu i ddod yn fwy craff

Mae **Dod Trwy Amseroedd Anodd** yn grŵp therapi wedi'i hwyluso am 6 wythnos sy'n helpu staff i ddeall sut maen nhw'n teimlo ac ymateb i sefyllfaoedd heriol.

Cefnogi Staff Eraill

Rheoli Lles Staff: Darparu'r Gorau i Staff a Chleifion.
Cwrs hyfforddi diwrnod llawn sy'n ceisio darparu'r sgiliau sydd eu hangen ar reolwyr i gefnogi lles eu timau

Gwrando, Cefnogi, Cyfeirio: Sut i fod yno i gydweithwyr.
Cwrs hyfforddi 4 awr sy'n anelu at roi'r offer i staff gefnogi eu cydweithwyr a allai fod yn cael trafferth gyda'u lles emosiynol

Cymorth Tîm Pwrpasol i dimau sy'n ei chael hi'n anodd

Slotiau Ymgynghori Rheolwyr
Cyfle i reolwyr archwilio eu teimladau a'u hymatebion i'r heriau rheoli y maen nhw'n eu profi.

Cefnogaeth Allanol

Vivup – mynediad 24/7, mae BIPCTM yn ariannu mynediad staff i linell gymorth rhad ac am ddim dros y ffôn a gwasanaeth cwnsela i gefnogi materion personol.
- Mynediad i lyfrau gwaith a chofrestr adnoddau ar www.vivup.co.uk.
- Llinell Gymorth a Gwasanaeth Cwnsela – 03303 800 658

Llinell gymorth Canopi - Cymorth iechyd meddwl cyfrinachol am ddim i staff y GIG (9am-5pm, dydd Llun i ddydd Gwener) 0800 058 2738 neu https://canopi.nhs.wales/cy/hafan/

Camau'r Cymoedd Gan weithio mewn partneriaeth â BIPCTM, maen nhw'n cynnal gweithdai. Am fwy o wybodaeth ewch i valleyssteps.org

Gwasanaeth Llyfrgell CTM - Llyfrau hunangymorth Darllen yn Well ar gael

Rydw 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.

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

Lles yn Wellbeing at Cwm Taf Morgannwg

Fersiwn 12: Hydref 2025