

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?	Hunangymorth	Cefnogi Staff Eraill	Cefnogaeth Allanol
 Rwy'n teimlo'n iawn ac am aros yn iach yn emosiynol	Gweithdai Lles wedi'u recordio ymlaen llaw Ar alw, 24/7 sy'n cynnwys pynciau fel pryder, cwsg, meithrin gwydnwch, ymwybyddiaeth a pharatoi ar gyfer y menopos a mwy ar gael ar ein Sianel Lles CTM YouTube 	Rheoli Lles Staff: Darparu'r Gorau i Staff a Chleifion. Cwrs hyfforddi undydd sy'n anelu at roi'r sgiliau sydd eu hangen ar reolwyr i gefnogi lles eu timau. 	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
 Rwy'n dechrau cael trafferth gyda fy lles emosiynol	Cymorth Cyntaf Trawma – cymorth i unigolion/timau y mae trawma yn y gwaith yn effeithio arnyn nhw (E-bostiwrch y Gwasanaeth Lles i gael mynediad). Hunangymorth dan Arweiniad - Deunyddiau hunangymorth wedi'u personoli i wella meddyliau ac ymddygiadau ar bynciau fel cwsg, hwyliau isel, a llawer mwy. 	Gwranddo, 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 lle emosiynol 	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/
 Rwy'n cael trafferth gyda fy lles emosiynol	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.  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.	Cymorth Tîm Pwrpasol Cymorth ar gyfer timau sy'n cael trafferth Bythau Rheoli Cyfle i reolwyr archwilio eu teimladau a'u hymatebion i'r heriau rheoli y maen nhw'n eu profi.  	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.





Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

