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

Esboniad o Wasanaethau Lles Gweithwyr CTM

Lles yn Wellbeing at Cwm Taf Morgannwg

I gael mynediad at unrhyw un o'r gwasanaethau hyn cwblhewch ein Ffurflen Fynediad naill ai drwy sganio'r cod QR neu glicio ar y ddolen hon.

Cefnogaeth un-tro:

Gellir cael mynediad at y gwasanaethau hyn gyda'i gilydd a does dim angen asesiad cychwynnol.

Clustffonau Realiti Rhithiol (VR)

Benthyciad 8 wythnos

Mae ein Clustffonau Realiti Rhithiol wedi'u rhaglwytho â nifer o adnoddau ymlacio ac yn darparu profiad trochi lle cewch ymlacio, chwarae gemau a chael eich cyflwyno i ymwybyddiaeth ofalgar mewn ffordd newydd yng nghysur eich cartref eich hun.

Gwrando, Cefnogi, Cyfeirio: Sut i fod yno i gydweithwyr.

Sesiynau grŵp, ar gael i'r holl staff

Mae'r cwrs hyfforddi 4 awr hwn wedi'i gynllunio i roi'r offer sydd eu hangen ar staff i gefnogi cydweithwyr sy'n cael trafferth gyda'u lles.
Rydyn ni'n argymell bod gan gyfranogwyr lefel briodol o les cyn mynychu.

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

Sesiwn grŵp ac ar gael i bob rheolwr

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.

Cefnogaeth Rheolwr

Sesiynau 1:1

Mae'n cynnig cyfle i reolwyr archwilio eu teimladau a'u hymatebion i'r heriau rheoli y maen nhw'n eu profi. Mae'r gwasanaeth hwn yn cefnogi rheolwyr i ddod i ddeall eu hunain a'u staff yn well ac yn cynnig persbectif seicolegol a pherthnasol i'r profiadau hyn.

Sesiynau Tîm Pwrpasol

Wedi'i deilwra a'i ddarparu ar gyfer timau ac adrannau i helpu gyda'u lles emosiynol. Enghreifftiau o weithdai lles ar gyfer tîm, cymorth menopos, trosolwg o wasanaethau lles, dynameg tîm, cynefino/mynychu digwyddiad.
Sylwch:

- Bydd cyfarfod ymgynghori yn cael ei drefnu i drafod
- Mae angen o leiaf 6 wythnos o rybudd

Cefnogaeth Barhaus:

Mae angen asesiad cychwynnol ar y gwasanaethau hyn i sicrhau bod y gwasanaeth yn iawn i chi ac na ellir ei ddewis gyda'i gilydd oherwydd gwrthdaro a'r ymrwymiad amser sydd ei angen.

Hunangymorth dan arweiniad

Sesiynau 1:1

Yn defnyddio deunyddiau hunangymorth sy'n cael eu dewis i chi yn unig sy'n edrych ar eich canfyddiadau o'ch profiadau emosiynol a sut y gallwch reoli eich lles trwy newid y ffordd yr ydych yn meddwl ac yn ymddwyn.

Dros 6 -8 sesiwn wythnosol, byddwch yn cael eich arwain gan y deunyddiau ar sail 1:1 ar ffurf llyfrau gwaith.

Ymwybyddiaeth ofalgar

Sesiynau 1:1

Gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu i reoli emosiynau, gwella ein lles a'n helpu i ddod yn fwy craff. Wrth i ni ddod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau, ein teimladau a'n hemosiynau efallai y byddwn ni'n cael ein llethu llai ganddyn nhw.

Trwy gydol ein sesiynau, gallwch chi ddysgu arferion i'ch cefnogi i lywio emosiynau anodd, profiadau a hunan-siarad a byw bywyd mwy ystyriol.

Llywio Amseroedd Anodd

Grŵp therapiwtig 6 wythnos

Er na allwn bob amser newid ein hamgylchedd, efallai y bydd gennym rywfaint o reolaeth dros y ffordd yr ydym yn ymateb iddo. Gan weithio'n agos mewn amgylchedd cyfrinachol, rydym yn gobeithio y bydd y grŵp hwn yn helpu staff i ddeall sut maen nhw'n teimlo a gwneud synnwyr ohonyn nhw eu hunain, eraill a'u perthnasoedd, a'u hymatebion i'r rhai sy'n achosi straen yn eu bywydau.

Therapi Cysylltiedig â Gwaith

Sesiynau 1:1 wyneb yn wyneb / MS Teams

Gwasanaeth cwnsela i'r rhai sy'n profi heriau a thrawma sy'n deillio o ddigwyddiadau a sefyllfaoedd yn y gwaith. Maen nhw wedi'u cynllunio i gynnig lle i archwilio adweithiau trawma a llywio sefyllfaoedd cymhleth sydd wedi'u gwreiddio yn ein profiadau gwaith a'u heffeithiau trwy gydol ein bywyd. Maen nhw'n cael eu cynnig i'r rhai sy'n bodloni meini prawf penodol sy'n cael eu pennu trwy asesiad cychwynnol.