



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Cynhadledd iechyd a llesiant

Rydyn ni'n cynnal cynhadledd er mwyn i chi cysylltu ag eraill ym maes gofal cymdeithasol a rhannu offer a chefnogaeth a all eich helpu chi a'ch staff.

Cyhoeddwyd gyntaf: 18 Medi 2023

Diweddariad olaf: 22 Medi 2023

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/adnoddau-iechyd-a-llesiant/cynhadledd-iechyd-a-llesiant> am y fersiwn diweddaraf.

Rydyn ni'n cynnal cynhadledd er mwyn i chi cysylltu ag eraill ym maes gofal cymdeithasol a rhannu offer a chefnogaeth a all eich helpu chi a'ch staff.

Dyddiad: 5 Hydref, 9am i 4pm

Lleoliad: Canolfan All Nations, Caerdydd CF14 3NY

Rydyn ni'n gwybod pa mor bwysig yw llesiant wrth greu gweithle lle mae staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

Rydyn ni am gynnig lle a chefnogaeth i chi archwilio rhai syniadau gyda rheolwyr gofal cymdeithasol a blynyddoedd cynnar eraill.

Rydyn ni'n cynnal cynhadledd er mwyn i chi:

- cysylltu ag eraill ym maes gofal cymdeithasol
- rhannu awgrymiadau a syniadau
- rhannu offer a chefnogaeth a all eich helpu chi a'ch staff, gan gynnwys [ein fframwaith llesiant](#).

Gweithdai a sesiynau

Cewch ddewis **dau** weithdy i fynychu. Byddwn yn gofyn i chi ar y diwrnod ba weithdai rydych chi am fynychu, felly gofynnwn i chi benderfynu o flaen llaw.

- **CAKE: Llesiant ac effeithiolrwydd tîm drwy adrodd straeon**
Cyflwynir gan Dr Kath McDonald, Listen Up Storytelling

Mae Dr Kath McDonald yn Ddarlithydd Anrhydeddus mewn Nyrsio ym Mhrifysgol Queen Margaret. Ymddeolodd o'i rôl academaidd llawn amser yn 2019 a sefydlodd Listen Up Storytelling, menter gymdeithasol sy'n cefnogi gweithwyr proffesiynol sy'n gofalu am eraill i ofalu amdanynt eu hunain.

Ynglŷn â'r cyflwynydd

Mae hi'n Adroddwr Straeon Prentis yng Nghanolfan Adrodd Straeon yr Alban yng Nghaeredin. Mae ei diddordebau ymchwil yn cynnwys profiad staff a chleientiaid, a dulliau creadigol. Mae ei phrosiectau diweddar yn cynnwys [*Stories of Covid, SEEDS a CAKE*](#) a [*To mind your life*](#), llyfr poced o gerddi i nyrsys a bydwragedd.

• Happy Headwork

Cyflwynir gan Stephanie Hill, Happy Headwork

Mae Happy Headwork yn defnyddio arloesedd i gefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol yn y gweithle a chymunedau, trwy weithdai, hyfforddiant ar-lein, rhaglenni sy'n seiliedig ar natur a hyfforddiant therapiwtig.

Yn ystod y sesiwn hon, byddwn yn:

- archwilio beth rydym yn ei olygu wrth greu amgylchedd gwaith seicolegol
- gofyn sut y gallwn ni symleiddio effaith straen ar ein corff a'n meddyliau yn well
- archwilio syniadau ar gyfer meithrin amgylchedd gwaith sy'n ddiogel yn seicolegol yn ein timau sy'n darparu gofal.

Ynglŷn â'r cyflwynydd

Cyflwynir y gweithdy hwn gan sylfaenydd Happy Headwork, Steph Hill. Bu'n defnyddio ei thaith iechyd meddwl ei hun fel goroeswr swami Gŵyl San Steffan 2004 hi i gamu mewn i yrfa ryngwladol, gan weithio gyda staff ar draws y sectorau sy'n rhoi gofal.

- **Llesiant yn y gwaith: sesiwn holi ac ateb panel**

Cyfle i glywed sgysiau byr gan ein panel Gofal Cymdeithasol Cymru a gofyn cwestiynau. Bydd y pynciau yn cynnwys:

- cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn y gweithle, gyda Mark Brown
- Cymraeg yn y gweithle, gyda Liz Parker
- arweinyddiaeth gyfunol a thosturiol gyda Rebecca Cicero
- ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau, gyda Jay Goulding
- [Mae eich Llesiant yn bwysig: fframwaith Llesiant ar gyfer y gweithlu gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar a gofal plant](#), gyda Kate Newman.

- **Pencampwyr Llesiant yn y gwaith**

Cyflwynir gan Laura Eddins, Cyngor Bro Morgannwg

Bydd Laura yn rhannu ei barn a'i phrofiadau gonest o sefydlu pencampwyr llesiant, ac yn rhannu rhai awgrymiadau i'w wneud yn dda a goresgyn heriau.

Mae hon yn sesiwn ryngweithiol, lle cewch gyfle i drafod sut y byddech wedi sefydlu systemau tebyg yn eich sefydliad eich hun.

Ynglŷn â'r cyflwynydd

Mae Laura Eddins wedi gweithio i Gyngor Bro Morgannwg ers 2001. Fel myfyriwr graddedig seicoleg, roedd ei diddordeb bob amser mewn ymddygiad dynol.

Yn ystod y cyfnod hwn bu Laura yn gweithio yn yr Adran Adnoddau Dynol gan

ddod o hyd i ffyrdd o gefnogi staff gyda'u llesiant.

Dechreuodd Laura weithio yn y Gwasanaethau Cymdeithasol yn 2005 fel swyddog sicrhau ansawdd, gan nodi pa mor agos oedd cefnogaeth a morâl staff yn gysylltiedig â darparu gwasanaeth da i'r gymuned.

Mae Laura hefyd wedi cwblhau MSc mewn Seicoleg Iechyd, i archwilio effaith cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith ar lesiant.

Siaradwyr

- **Sarah McCarty, Cyfarwyddwr Gwella a Datblygu, Gofal Cymdeithasol Cymru**

Ymunodd Sarah â Gofal Cymdeithasol Cymru yn 2016 ac mae ganddi arweinyddiaeth weithredol ar gyfer datblygu'r gweithlu, gwella gwasanaethau, ymchwil, data ac arloesi.

Gan ddechrau ei gyrfa fel gweithiwr ieuencid, mae Sarah wedi gweithio mewn amrywiaeth o sefydliadau statudol a gwirfoddol, gan gefnogi cyfranogiad a chynhwysiant plant.

Mae hi wedi dal swyddi ym maes datblygu polisi awdurdodau lleol a gwella gwasanaethau. Cyn dechrau ei rôl bresennol, bu'n gweithio fel Cyfarwyddwr ar gyfer partneriaeth sefydliadau'r gweithlu gofal cymdeithasol y DU. Mae Sarah yn dysgu Cymraeg.

- **Rebecca Cicero, Rheolwr Gwella a Datblygu, Gofal Cymdeithasol Cymru**

Prif feysydd Rebecca yw arweinyddiaeth a llesiant. Mae'n angerddol am greu diwylliant o arweinyddiaeth dosturiol, sy'n ymrwymiad yn strategaeth gweithlu Cymru Iachach Llywodraeth Cymru.

Arweiniodd Rebecca hefyd ar ddatblygu [Mae eich llesiant yn bwysig: fframwaith llesiant ar gyfer y gweithlu gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar a gofal plant.](#)

Mae Rebecca wedi gweithio gyda'r Asiantaeth Gwella Gwasanaethau Cymdeithasol, gan gefnogi gweithredu'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant.

Mae ganddi brofiad o fod yn weithiwr cymorth ym maes iechyd meddwl oedolion, a gweithio fel rheolwr polisi ac ymchwil yn Llywodraeth Cymru.

- **Emma Taylor-Collins, Rheolwr Ymchwil, Gofal Cymdeithasol Cymru**

Fel Rheolwr Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru, mae Emma yn gyfrifol am ddylunio, comisiynu a rheoli prosiectau ymchwil gofal cymdeithasol a chyfieithu ymchwil ar gyfer cynulleidfaoedd anacademaidd.

Mae ganddi gefndir yn y sector elusennol, ac ymchwil gymdeithasol a hybu gwybodaeth (yn fwyaf diweddar yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Caerdydd). Mae ganddi PhD mewn polisi cymdeithasol o Brifysgol Birmingham.

- **Felicity Vivian, Art of Brilliance**

Mae Felicity yn angerddol am lesiant a seicoleg gadarnhaol. Mae'n angerddol fyth am fwy angerddol am fanteisio ar botensial dynol heb ei ddarganfod.

Mae ei sesiwn yn canolbwyntio ar yr unigolyn, a sut i ffynnu gartref ac yn y gwaith. Byddwch yn dysgu'r egwyddorion ymarferol ac yn dechrau edrych ar eich meddwl eich hun.

Gall ddeall effaith ein patrymau meddwl ein hunain ein helpu i gydnabod yr hyn nad yw'n ein gwasanaethu. Byddwn yn dysgu disodli hynny gyda mwy o bositifrwydd gan ddefnyddio niwrowyddoniaeth ac arferion.

Bydd y grefft o fod yn wych yn cychwyn ar y daith i edrych ar yr hyn sy'n iawn gyda ni, yr hyn y gallwn ei wneud, a'r hyn y gallwn ei reoli yn ein bywydau, i'ch ailgysylltu â CHI.

- **Dr Thomas Kitchen MBBCh (Hon), FRCA, PgCert (Clin Leadership), Cyd-gyfarwyddwr Canopi**

Ochr yn ochr â'i swydd fel anesthetydd, mae Thomas yn angerddol am sut mae ein llesiant seicolegol ac emosiynol yn gysylltiedig â pherfformiad personol a thîm.

Mae'n darlithio ar y pwnc ym Mhrifysgol Caerdydd ac mae'n gyfarwyddwr Canopi, gwasanaeth cymorth iechyd meddwl hunangyfeirio ar gyfer holl staff y GIG a gofal cymdeithasol sy'n gweithio yng Nghymru.

- **Sarah Millband, Seicotherapydd, The Mindfulness Network**

Mae'r elusen hon yn cynnal rhaglen hyfforddi gynhwysfawr ar gyfer y bobl hynny sydd am ddysgu'r sgiliau hanfodol i wneud ymwybyddiaeth ofalgar mewn cyd-destunau proffesiynol.

Teithio i'r gynhadledd

Mae'r ganolfan tua 300 metr o'r safle bus agosaf, a tua milltir o'r orsaf drenau agosaf.

Cewch wybodaeth ar sut i deithio yna ar fws, trê'n neu gar ar wefan [Canolfan All Nations](#).

Os ydych chi wedi cofrestru, ond meddwl byddwch yn methu'r gynhadledd, ebostiwch ni: lles@gofalcymdeithasol.cymru