



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

Gofalu am lesiant eich tîm

Adnoddau i gefnogi lesiant aelodau'ch tîm.

Cyhoeddwyd gyntaf: 15 Mehefin 2023

Diweddariad olaf: 11 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/gofalu-am-lesiant-eich-tim> am y fersiwn diweddaraf.

Adnoddau i gefnogi lesiant aelodau'ch tîm.

Mae eich llesiant yn bwysig: fframwaith iechyd a llesiant y gweithlu

Mae gan ein [fframwaith](#) adnoddau i helpu sefydliadau gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant i greu gweithleoedd sy'n cefnogi llesiant i'r bobl sy'n gweithio iddynt.

Camau tuag at weithleoedd positif

Gall gweithleoedd positif alluogi staff i deimlo eu bod yn cymryd rhan, yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod eraill yn ymddiried ynddynt fel eu bod yn hapusach ac yn iachach yn y gwaith.

Mae'r rhain yn bethau y gallwch eu gwneud nawr i ddechrau adeiladu gweithle positif i'ch timau.

Bod yn arweinydd positif a chefnogol

Arweinyddiaeth dosturiol

Mae arweinyddiaeth dosturiol yn ffordd o arwain pobl. Mae'n canolbwyntio ar ddeall a gwrandao ar bobl eraill, eu cefnogi a dangos empathi tuag atynt.

Mae'n ffordd dda o weithio, gan ei bod helpu'r bobl rydyn ni'n eu harwain i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu ac y gofelir amdanynt, fel y gallant gyrraedd eu potensial a gwneud y gorau yn eu gwaith.

Cewch fwy o wybodaeth am sut a pham mae'n gweithio ar [y dudalen arweinyddiaeth dosturiol i reolwyr ar ein gwefan](#)

Mae adnoddau gwyh ar gael i'ch helpu i ddeall mwy am arweinydd tosturiol.

Efallai na fydd yr adnoddau hyn yn ddwyieithog nac mewn gwahanol ffurfiau. Nid ydym yn gyfrifol am gynnwys sefydliadau eraill.

- **[Cwrs: Cyflwyniad i arwain gyda charedigrwydd a thosturi ym maes iechyd a gofal cymdeithasol](#) - The King's Fund**

Cwrs am ddim am arweinyddiaeth dosturiol.

- **[Cyrsgiau tosturiol am ddim gan Addysg a Gwella Iechyd Cymru](#)**

Cyfleoedd i chi ddysgu mwy am arweinyddiaeth dosturiol.

- **[Egwyddorion arweinyddiaeth dosturiol](#) - Gwella**

Esbonio blociau adeiladu arweinyddiaeth dosturiol.

Cael sgysiau cefnogol yn y gwaith

Mae cyfathrebu da gydag unigolion a thimau yn allweddol i greu gweithle positif. Bydd yr adnoddau hyn yn eich helpu i gael sgysiau cefnogol am waith neu lesiant.

Efallai na fydd yr adnoddau hyn yn ddwyieithog nac mewn gwahanol ffurfiau. Nid ydym yn gyfrifol am gynnwys sefydliadau eraill.

- **[Canllaw sgwrs am lesiant \(i reolwyr\)](#) - Learning@Wales**

Mae hwn yn adnodd ar-lein ar gyfer gweithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol. Mae'n gyfres o gwestiynau i'ch helpu i wybod pa gymorth sydd ei angen ar yr unigolyn arall. Rydyn ni wedi gweithio gyda chyflogwyr y GIG,

partneriaid undebau llafur a Llywodraeth Cymru i'w ddatblygu.

- **Canllaw i sgysiau cefnogol ac anodd - NHS Scotland**

Mae'r canllaw hwn yn esbonio'r sgiliau sydd eu hangen arnoch, ac yn cynnig cyngor ynglŷn â sut i gael sgwrs lwyddiannus.

- **Fideo: paratoi ar gyfer a chael 'sgwrs dros baned' - Gwella**

Mae'r fideo hwn yn awgrymu ffyrdd i chi baratoi ar gyfer a chael sgwrs anodd gyda rhywun rydych chi'n gweithio gyda nhw.

- **Llesiant ac amodau gwaith gweithwyr cymdeithasol: pecyn cymorth arfer da - BASW**

Mae'r canllaw arfer da manwl hwn yn cynnwys adnoddau i'ch helpu i gefnogi llesiant gweithwyr cymdeithasol yn eich tîm. Mae'n cynnwys gwybodaeth am oruchwyliaeth fyfyrion, sy'n eich helpu i ddeall cryfder a galluoedd aelodau'ch tîm, a sut y gallwch eu cefnogi yn y gwaith.

Cefnogaeth cyfoedion

Mae cysylltu â phobl eraill yn un ffordd o ofalu am eich llesiant.

Fel rheolwr, efallai y bydd angen cymorth arnoch i reoli'ch tîm yn well, neu efallai y bydd eich tîm yn elwa o siarad â phobl mewn rolau tebyg mewn man diogel. Mae cefnogaeth gan gyfoedion yn ffordd wych o wneud hyn.

Trwy feithrin perthynas dda â'ch cyfoedion gallwch gael:

- syniadau neu ddysgu i'ch helpu chi i wneud eich swydd
- cyfle i leisio eich profiadau mewn man diogel
- cyfle i gael cyngor gan bobl sy'n mynd trwy brofiadau tebyg

Rydyn ni'n cynnal ein sesiynau cymorth gan gyfoedion ein hunain a gallwn eich hyfforddi i sefydlu eich grŵp cymorth gan gyfoedion eich hun.

Cadwch lygad am ein sesiynau nesaf ar [ein tudalen digwyddiadau](#).

Angen help nawr

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl a bod angen siarad arnoch, mae rhywun bob amser ar gael i wrando. Gall y llinellau cymorth am ddim hyn gynnig gwybodaeth, cyngor neu gefnogaeth i chi.

- **[Samariaid](#)**

Gallwch ffonio'r Samariaid am ddim 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos ar **116 123**. Os oes arnoch angen rhywun i siarad â nhw, byddan nhw'n gwrando. Ni fyddant yn barnu nac yn dweud wrthy'ch beth i'w wneud.

Os hoffech chi gael cefnogaeth emosiynol yn Gymraeg, gallwch ffonio'r [llinell Gymraeg](#) am ddim ar **0808 164 0123**. Mae ar gael bob dydd, o 7pm tan 11pm.

- **[Llinell gymorth C.A.L.L.](#)**

Llinell gymorth sy'n cynnig gwasanaeth gwrando cyfrinachol a chefnogaeth os oes angen i chi siarad â rhywun am eich iechyd meddwl. Mae ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Ffôn: 0800 132 737

Tecstiwch **'help'** i **81066**

- **National bullying helpline**

Llinell gymorth i helpu chi ddarganfod pa gamau gallwch chi gymryd er mwyn delio gyda bwlio yn y gweithle. Mae ar gael yn Saesneg yn unig, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm.

Ffôn: 0300 323 0169

- **SHOUT**

Gwasanaeth testun 24/7, am ddim ar bob prif rwydwaith ffôn symudol i unrhyw un mewn argyfwng, unrhyw bryd, unrhyw le.

I gysylltu â SHOUT, tecstiwch '**FRONTLINE**' i **85258**

- **Childline**

Os ydych chi o dan 19 oed, gallwch ffonio **0800 1111** i gael cymorth iechyd meddwl.

- **GIG Cymru** Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth am iechyd yw GIG Cymru.

Ffoniwch **111**, mae ar gael 24 awr y dydd, bob dydd.

- **Mind**

Mae gan yr elusen iechyd meddwl Mind wybodaeth am [ffyrdd o helpu'ch hun i ymdopi yn ystod argyfwng](#). Mae hyn yn cynnwys ymarferion tawelu ac adnodd i'ch helpu i fynd drwy'r oriau nesaf.

Rhwydwaith 'mae eich llesiant yn bwysig'

Rydyn ni'n cynnal digwyddiadau a sesiynau rheolaidd am lesiant i reolwyr.

Cadwch olwg ar [ein tudalennau digwyddiadau](#).

Os hoffech ymuno â'n cymuned llesiant ar-lein, e-bostiwch ni ar

lles@gofalcymdeithasol.cymru i gael gwybod mwy.