Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Cyflwyniad

Gwybodaeth am y fframwaith.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/cyflwyniad am y fersiwn diweddaraf.

Gwybodaeth am y fframwaith.

Nod y fframwaith hwn yw helpu sefydliadau gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar a gofal plant i greu gweithle sy'n cefnogi llesiant y bobl sy'n gweithio iddyn nhw. Mae gweithle cadarnhaol yn arwain at ofal cadarnhaol.

Fe all gweithio ym maes gofal cymdeithasol, gofal plant a'r blynyddoedd cynnar fod yn wobrwyol dros ben. Fel gweithlu, fe allwn newid bywydau er gwell.

Gallwn fod yno ar ddechrau bywyd i'r diwedd, gan helpu pobl i fyw'r bywyd gorau gallan nhw. Fe allwn wneud gwahaniaeth aruthrol i'r bobl a gefnogwn. Fel gyrfa, fe all yr ymdeimlad hwnnw o bwrpas a chyflawniad mewn rôl sy'n cael ei gwerthfawrogi wir wella ein llesiant.

Mae yna eisoes lawer yn y sector sy'n dda i iechyd a llesiant. Nod y fframwaith hwn yw adeiladu ar yr hyn rydych chi eisoes yn ei wneud a chreu diwylliant o les.

Rydyn ni'n gofyn i weithleoedd wneud pedwar ymrwymiad:

1. creu amgylcheddau gweithio diogel sy'n gwella'n barhaus ac sy'n gefnogol i iechyd a llesiant
2. triniaeth deg, urddas a pharch i bawb
3. sefydlu diwylliannau gweithlu lle mae pawb yn cael eu cynnwys ac yn wybodus
4. blaenoriaethu diwylliant o ddatblygu a dysgu'n barhaus.

Rydyn ni wedi datblygu'r fframwaith a'r ymrwymiadau drwy ymgysylltiad ac adborth. Byddwn yn dal i ddatblygu'r fframwaith hwn, gan ddefnyddio data ac ymchwil a gyhoeddir a drwy weithio gyda chi.

Cewch gysylltu â ni ar lles@gofalcymdeithasol.cymru os hoffech fod yn rhan o'r siwrnai.

Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Ar gyfer pwy y mae’r fframwaith hwn

Esbonio ar gyfer pwy y mae’r fframwaith hwn.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/ar-gyfer-pwy-y-maer-fframwaith-hwn am y fersiwn diweddaraf.

Esbonio ar gyfer pwy y mae’r fframwaith hwn.

Bwriedir y fframwaith hwn ar gyfer y sector gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar a gofal plant a’i weithlu.

Pan gyfeiriwn at y sector, yr hyn rydyn ni’n ei olygu yw awdurdodau lleol, lleoliadau a sefydliadau annibynnol neu breifat a thrydydd sector sy’n darparu gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar neu ofal plant.

Pan gyfeiriwn at weithlu, yr hyn rydyn ni’n ei olygu yw pobl sy’n gweithio mewn gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar a gofal plant.

Mae’r gweithlu hwn yn cynnwys amrywiaeth mawr o rolau gyda gwahanol lefelau o gyfrifoldeb. Mae’r gweithlu yn cynnwys pobl sy’n hunangyflogedig, fel gwarchodwyr plant a chynorthwywyr personol. Fe allai rhai bod yn wirfoddolwyr, a rhai yn gyflogedig.

Ceir tri chategori yn y fframwaith hwn, gyda chamau gweithredu penodol ar gyfer:

- sefydliadau (y cyflogwyr)
- rheolwyr (rheolwyr sydd â chyfrifoldeb dros staff)
- aelodau staff unigol (yn y gweithlu).

Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Pam defnyddio'r fframwaith hwn

Esbonio pam y dylech ddefnyddio'r fframwaith hwn.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/pam-defnyddior-fframwaith-hwn am y fersiwn diweddaraf.

Esbonio pam y dylech ddefnyddio'r fframwaith hwn.

Un o nodau allweddol y strategaeth iechyd a gofal cymdeithasol yw cael gweithlu ymroddedig, iach a llawn cymhelliant.

Dengys gwaith ymchwil bod cael yr amgylchedd gweithio iawn yn dda i iechyd a llesiant staff. Mae staff sy'n teimlo'n gadarnhaol am eu gwaith a'u sefydliad yn darparu gwell gwasanaethau. I'r sector, mae hyn yn golygu diwylliant o drugaredd, gofal diogel ac o ansawdd uchel i bobl sydd angen cefnogaeth.

Mae staff sy'n cael cefnogaeth gyda'u llesiant hefyd yn fwy tebygol o aros gyda sefydliad.

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae deddfwriaeth, polisïau a strategaethau wedi canolbwyntio mwy ar les. Rydyn ni'n deall bod gwell sgyrsiau gyda'r sector am les y gweithlu yn bwysig, a'u bod yn ein helpu i ddeall yr heriau a'r problemau.

Y neges glir a chadarn gan y sector yw bod ar y gweithlu angen teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi'n well, gyda'r materion canlynol yn ffactorau cyfrannog:

- gwahaniaethau mewn telerau ac amodau – yn enwedig mewn swyddi â chyflogau isel
- llwyth gwaith sydd allan o gyrraedd gweithwyr oherwydd problemau recriwtio a chadw staff
- diffyg hyfforddiant neu weledigaeth ar gyfer atebion digidol yn y sector.

Rydym yn cydnabod bod angen atebion tymor hwy i roi sylw i'r materion hyn. Ni all y fframwaith hwn ddelio â'r materion hyn, ond mae yn cynnig syniadau i ddelio â'r pwysau hyn.

O wneud ymchwil pellach, gwelwyd dwy brif thema ar gyfer y fframwaith hwn:

- creu amgylcheddau gweithio sy’n gefnogol i iechyd a llesiant
- cefnogi’r gweithlu er mwyn cynnal a gwella eu hiechyd a’u llesiant.

Bydd y fframwaith hwn yn eich helpu i wneud newidiadau cadarnhaol yn eich sefydliad lle gallwch chi. Dylech ei ddefnyddio i wella iechyd a llesiant y gweithlu, gyda phwyslais ar ddiwylliant, cynhwysiant ac arweinyddiaeth dosturiol.

E-bostiwch lles@gofalcymdeithasol.cymru i gael rhagor o wybodaeth am sut gafodd model y fframwaith ei ddatblygu ac i weld disgrifiad o bob cam.

Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Sut i ddefnyddio'r fframwaith hwn

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/sut-i-ddefnyddior-fframwaith-hwn am y fersiwn diweddaraf.

Fe allwch ddefnyddio'r fframwaith hwn yn hyblyg i fodloni anghenion eich sefydliad.

Gwyddom mai megis cychwyn ar eich siwrnai ydych chi o bosibl. Rydyn ni hefyd yn cydnabod eich bod eisoes o bosibl wedi bod yn gwneud pethau i wella llesiant eich gweithlu. Fe wnaethom ddylunio'r fframwaith hwn i'ch helpu i weithio at yr ymrwymiadau ac i'ch helpu i greu gweithlu ymroddedig, iach a llawn cymhelliant.

Ceir pedair adran i'r fframwaith hwn, un ar gyfer pob ymrwymiad. Mae pob adran yn disgrifio beth mae'r ymrwymiad hwnnw'n ei olygu i sefydliad, rheolwr ac unigolyn. Mae'n cynnwys dolenni at adnoddau a all eich helpu i ddefnyddio'r fframwaith.

Mae pob adran yn cynnwys y saith elfen o lesiant gweithlu fel y disgrifir yn y graffeg.

Byddem yn awgrymu ichi ddarllen yr ymrwymiadau'n gyntaf. Yna, i'ch helpu ymhellach, rydym wedi datblygu tri offeryn i'ch helpu i wneud newidiadau.

Offer cefnogi

- **Fy nghynllun llesiant (ar gyfer sefydliadau)**

  I'r rhai sy'n gyfrifol am lesiant staff mewn sefydliad, lleoliad neu adran, rydym wedi paratoi templed cynllun gweithredu i'ch rhoi ar ben ffordd. Mae'r cynllun llesiant sefydliadol yn caniatáu ichi hunan-asesu yn erbyn pob ymrwymiad lle ydych chi nawr fel sefydliad a lle hoffech gyrraedd.

  Os ydych chi eisoes wedi llunio eich strategaeth neu'ch cynllun eich hun,

gallwch ddefnyddio hwn i groes-gyfeirio a chymharu.

- **Arweiniad i sgwrs am lesiant (ar gyfer rheolwyr)**

  Mae'r arweiniad i sgwrs am lesiant yn adnodd i helpu sgyrsiau am lesiant yn y gweithle. Set o gwestiynau lled-strwythuredig ydyw a gall helpu i ganfod yr angen am gefnogaeth pan fo hynny'n briodol. Adnodd allanol yw hwn. I ddefnyddio hwn, ewch i learning@wales, mewngofnodi i'ch cyfrif a chlicio ar yr arweiniad i lesiant y gweithlu ar y dudalen hafan.

- **Rhestr gyfeirio llesiant personol (ar gyfer gweithwyr)**

  Cewch eich annog yma i archwilio ffyrdd at well llesiant a allai weithio i chi ac i feddwl a oes unrhyw beth yn eich atal rhag gofalu amdanoch eich hun ychydig yn well. Fe allai'r adnodd hwn fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n gweithio fel unigolyn ac nid fel sefydliad. Mae hefyd yn ddefnyddiol i unigolion sy'n gweithio mewn sefydliad mewn unrhyw rôl.

- **Poster awgrymiadau llesiant personol**

  Pethau syml gallwch wneud i wella'ch llesiant.

- **Poster 'mae eich llesiant yn bwysig'**

  Y pedwar ymrwymiad a'r saith elfen sy'n cyfrannu at lesiant gweithlu.

Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Ymrwymiad 1: creu amgylcheddau gweithio diogel sy’n gwella’n barhaus ac sy’n gefnogol i iechyd a llesiant

Cyngor ac adnoddau er mwyn creu amgylcheddau gweithio diogel sy’n gwella’n barhaus ac sy’n gefnogol i iechyd a llesiant.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/ymrwymiad-1-creu-amgylcheddau-gweithio-diogel-syn-gwellan-barhaus-ac-syn-gefnogol-i-iechyd-a-llesiant am y fersiwn diweddaraf.

Cyngor ac adnoddau er mwyn creu amgylcheddau gweithio diogel sy’n gwella’n barhaus ac sy’n gefnogol i iechyd a llesiant.

Mae’n bwysig cymryd agwedd eang i gefnogi iechyd a diogelwch corfforol, iechyd meddwl, a llesiant ariannol pobl.

Dylai sefydliadau ddarparu amgylcheddau gweithio diogel i weithwyr.

Dylai sefydliadau gynnig cymorth, neu gyfeirio at wasanaethau a all ddarparu cymorth. Gallai hyn gynnwys cwnsela, rhaglen cymorth i weithwyr neu wasanaethau iechyd galwedigaethol. Dylai sefydliadau annog staff i gael arfer hunanofal da sy'n cynnwys agwedd iach at ddiet, gweithgaredd corfforol, ymlacio a chysgu. Dylai fod gan staff fynediad da at wasanaethau a all helpu gyda chyngor ariannol.

Mae’n bwysig bod rheolwyr yn benodol yn cael yr arweiniad parhaus sydd ei angen i gefnogi eu timau, fel y gallant gael sgyrsiau sensitif ag unigolion a chyfeirio at gymorth arbenigol lle bo angen. Bydd unrhyw unigolyn sy'n rhannu gwybodaeth am gyflwr iechyd yn cael ei drin yn deg a chyda thrugaredd, a gyda chyfleoedd gyrfa gyfartal.

Mae hyn yn cysylltu â’r

- Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr Gofal Cymdeithasol, adran 5.7
- Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer gweithwyr Gofal Cymdeithasol, adrannau 1.5 a 4.5

Mewn sefydliad, mae hyn yn golygu:

- diwylliant o lesiant
- deall bod yr hyn sy’n digwydd inni yn ein bywydau yn effeithio arnom yn ein gwaith

- adnabod yr arwyddion bod rhywun wedi ymlâdd a dan straen oherwydd gwaith
- cydnabod staff sydd â chyflyrau hirdymor a'u helpu i wneud eu gwaith
- hybu llesiant, ar gyfer staff a'r bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw, drwy bolisïau, gweithdrefnau a ffyrdd o weithio
- mynediad i iechyd galwedigaethol
- darparu'r offer iawn ar gyfer y gwaith
- cyfeirio ymlaen neu ddarparu cefnogaeth emosiynol, gan gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid
- prosesau iechyd a diogelwch clir, i staff a'r bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw, gan gynnwys asesiadau risg
- bod llwythi gwaith yn rhesymol ac yn gyraeddadwy ac yn cael eu hadolygu'n rheolaidd.

I wneud hyn, fe all sefydliadau:

- sefydlu polisïau pobl a pholisïau iechyd a diogelwch sy'n amlwg i'ch gweithlu, a'u hadolygu yn rheolaidd
- adlewyrchu llesiant mewn ffyrdd o weithio a pholisïau sefydliadol
- cyfeirio staff ymlaen at gefnogaeth ar gyfer problemau sy'n effeithio ar eu llesiant, megis llesiant ariannol
- cynnig addasiadau ac asesiadau iechyd galwedigaethol priodol, i atal iechyd corfforol gwael
- cynnig addasiadau i gefnogi gweithwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl neu gorfforol hirdymor i wneud eu gwaith
- creu llefydd ar gyfer llesiant a chefnogaeth gan gydweithwyr
- canfod ffyrdd o asesu a yw rhywun dan straen ac wedi ymlâdd
- sefydlu asesiadau risg a threfniadau rheoli risg clir sy'n amlwg i'ch gweithlu eu gweld

- darparu i staff yr offer mae arnynt eu hangen i wneud y gwaith
- cefnogi cynlluniau gweithlu sy'n golygu llwyth gwaith rhesymol i staff.

Fel rheolwr rwyf:

- yn ymgysylltu â chefnogaeth i ofalu amdanaf fy hun a fy staff
- yn cydnabod beth mae ar fy staff ei angen i wella eu llesiant ac yn cynnig cefnogaeth
- yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael ac yn ei rhannu â'm staff
- yn codi problemau cyffredin gyda'r uwch arweinyddiaeth

Fel unigolyn rwyf:

- yn cefnogi fy nghydweithwyr ac maen nhw yn fy nghefnogi i
- yn ymgysylltu â'r gefnogaeth mae fy sefydliad yn ei chynnig
- yn darllen ac yn deall polisïau iechyd, diogelwch a risg fy sefydliad.

Ble allaf fi weld esiamplau?

Ar gyfer sefydliadau:

- **Taflen ffeithiau: straen yn y gweithle** (Saesneg yn unig) **– CIPD**
  Yn egluro arwyddion straen, yr achosion a sut i ddelio â nhw.
- **Adnodd asesu risg Covid-19 ar gyfer y gweithlu** – **Llywodraeth Cymru**
  Yn helpu pobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant yng Nghymru i weld a ydynt mewn mwy o risg o ddatblygu symptomau mwy difrifol os ydynt yn dal Covid-19.

Ar gyfer rheolwyr

- **Taflen ffeithiau: straen yn y gweithle** (Saesneg yn unig) **– CIPD**
  Yn egluro arwyddion straen, yr achosion a sut i ddelio â nhw.

- **Gweminar arweinyddiaeth llesiant** (Saesneg yn unig) **– Skills for Care**
  Yn egluro sut all rheolwyr greu gweithle cefnogol.
- **Arweiniad i well gwytnwch, gwell gofal** (Saesneg yn unig) **– Skills for care**
  Yn egluro sut all rheolwyr gofal cymdeithasol leihau straen sy'n gysylltiedig â gwaith a helpu i wneud staff yn fwy gwydn.

Ar gyfer pawb

- **Cymorth iechyd meddwl yn y gweithle – able futures**
  Gwybodaeth ac adnoddau am ddim ar iechyd meddwl.
- **Cyngor ar iechyd meddwl – Iechyd Cyhoeddus Cymru**
  Adnoddau ac arweiniad i gefnogi iechyd meddwl yn y gweithle.
- **Adnoddau am y gweithle** (Saesneg yn unig) **– Skills for care**
  Gweminarau ar debyg i beth yw llesiant da yn y gweithle, gan gynnwys awgrymiadau a syniadau ar roi cefnogaeth.
- **Adnoddau iechyd a llesiant – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Adnoddau sydd ar gael i gefnogi llesiant.
- **Canopi – GIG Cymru**
  Cymorth cyfrinachol ac am ddim ar iechyd meddwl i staff y GIG a staff gofal cymdeithasol ar draws Cymru.
- **Money helper** (Saesneg yn unig)
  Cyngor a chymorth am ddim gydag arian.
- **Cymru Iach ar Waith – Iechyd Cyhoeddus Cymru**
  Gwybodaeth am faterion iechyd yn y gweithle.

Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Ymrwymiad 2: triniaeth deg, urddas a pharch i bawb

Cyngor ac adnoddau er mwyn sicrhau triniaeth deg, urddas a pharch i bawb.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/ymrwymiad-2-triniaeth-deg-urddas-a-pharch-i-bawb am y fersiwn diweddaraf.

Cyngor ac adnoddau er mwyn triniaeth deg, urddas a pharch i bawb.

Mae gweithle cadarnhaol yn holl bwysig i'n llesiant. Dylai cyflogwyr greu diwylliant cadarnhaol gyda thriniaeth deg, urddas a pharch i'r bobl maent yn eu cyflogi a'r bobl a gefnogant.

Rhaid i bob gweithiwr, heb ystyried oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil neu gred, rhyw, a thueddfryd rhywiol gael eu trin ag urddas, parch a thegwch a rhaid iddynt beidio â dioddef aflonyddu, gwahaniaethu, camdriniaeth, na thriniaeth ddiraddiol annynol.

Mae hyn yn cysylltu â'r

- Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr Gofal Cymdeithasol, adrannau 1.3 ac 1.6
- Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer gweithwyr Gofal Cymdeithasol, adran 3.2

Mewn sefydliad, mae hyn yn golygu:

- bod staff yn deall gwerthoedd y sefydliad
- trin staff ag urddas a pharch
- trin staff yn gyfartal
- gweithio gyda staff i adolygu a gwella'r ffordd rydyn ni'n gweithio
- mae staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u grymuso
- mae staff yn teimlo eu bod yn uchel eu parch
- ei fod yn lle diogel i godi pryderon.

I wneud hyn, fe all sefydliadau:

- sicrhau bod eu gwerthoedd yn gwbl glir ac yn cael eu mynegi wrth eich gweithlu
- lle bo’n bosibl, creu strategaeth ar gyfer y sefydliad sydd wedi’i sefydlu ar y gwerthoedd hyn
- dangos eich ymrwymiad i gydraddoldeb, amrywiaeth, hawliau a pharch, drwy bolisïau neu ffyrdd o weithio
- cydnabod a helpu staff sydd â chyflyrau corfforol neu feddyliol hirdymor i wneud eu gwaith
- darparu goruchwyliaeth ystyrlon, sy’n seiliedig ar gryfderau staff fel eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, yn myfyrio ac yn tyfu
- herio ymddygiadau yn eich gweithlu nad ydynt yn adlewyrchu eich gwerthoedd craidd a chefnogi eich staff i wneud yr un peth.

Fel rheolwr rwyf:

- yn arwain drwy esiampl drwy weithio yn y ffordd yr hoffwn i eraill weithio a drwy drin pobl eraill fel yr hoffwn i gael fy nhrin
- herio fy arweinwyr neu fy rheolwyr os nad wyf yn cael fy nhrin yn unol â gwerthoedd y sefydliad
- sicrhau fy mod yn cael sesiynau goruchwylio rheolaidd imi fy hun a fy mod yn cynnal sesiynau goruchwylio rheolaidd i’m staff.
- gofyn am yr un oruchwyliaeth gan fy rheolwr os nad yw hyn wedi’i drefnu ar fy nghyfer i
- cefnogi staff wrth herio ymarfer neu ymddygiadau gwael.

Fel unigolyn rwyf:

- yn gweithio mewn ffordd sy’n adlewyrchu gwerthoedd ein sefydliad
- yn trin fy nghydweithwyr a’r bobl a gefnogwn ag urddas a pharch
- yn deall ein cyfrifoldebau a’r hyn mae hynny’n ei olygu i ni a’r bobl a gefnogwn
- yn ymwybodol o’r codau ymarfer ac yn gweithio’n unol â nhw

- yn cael fy ngrymuso i herio ymarfer gwael, bwlio, aflonyddu a gwahaniaethu.

Ble allaf fi weld esiamplau?

Ar gyfer sefydliadau

- **Taflen ffeithiau: pam mae llesiant yn bwysig am sefydliad** (Saesneg yn unig) **– CIPD**
  Yn eich helpu i ddeall y cysylltiadau rhwng gwaith, iechyd a llesiant.
- **Beth yw goruchwyliaeth dda – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Arweiniad i unrhyw un sy'n gyfrifol am oruchwyliaeth mewn sefydliad.
- **Sut i gynnal sesiynau goruchwylio – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Sut i gynnal sesiynau goruchwylio ac ymarfer myfyriol mewn dull sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau.

Ar gyfer rheolwyr

- **Fideo: creu diwylliant llesiant** (Saesneg yn unig) **– Skills for Care**
  Rheolwr yn siarad am greu diwylliant o garedigrwydd ac arweinyddiaeth.
- **Arweiniad ar y camau cyntaf mewn rheoli – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Arweiniad i helpu rheolwyr newydd yn y sector gofal cymdeithasol.
- **Beth yw goruchwyliaeth dda – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Arweiniad i unrhyw un sy'n gyfrifol am oruchwyliaeth mewn sefydliad.
- **Sut i gynnal sesiynau goruchwylio – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Sut i gynnal sesiynau goruchwylio ac ymarfer myfyriol mewn dull sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau.
- **Sut i gael trafodaeth ddwyffordd dda – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Fideo sy'n dangos esiampl o sesiwn oruchwyliaeth sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau.
- **Sut i gael sgyrsiau anodd gyda staff – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Sut i gael sgwrs anodd gyda'ch staff.

- **Cymru Iach ar Waith: gwaith teg ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch – Iechyd Cyhoeddus Cymru**
  Gwybodaeth am fod yn gyflogwr gwaith teg.

  Ar gyfer pawb

- **Taflen ffeithiau: llais y gweithiwr** (Saesneg yn unig) – **CIPD**
  Yn egluro sut all llais y gweithiwr wneud newidiadau cadarnhaol mewn sefydliad.

Ymrwymiad 3: sefydlu diwylliannau gweithlu lle mae pawb yn cael eu cynnwys ac yn wybodus

Cyngor ac adnoddau er mwyn sefydlu diwylliannau gweithlu lle mae pawb yn cael eu cynnwys ac yn wybodus.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-

> gweithlu/ymrwymiad-3-sefydlu-diwylliannau-gweithlu-lle-mae-pawb-yn-cael-eu-cynnwys-ac-yn-wybodus am y fersiwn diweddaraf.

Cyngor ac adnoddau er mwyn sefydlu diwylliannau gweithlu lle mae pawb yn cael eu cynnwys ac yn wybodus.

Pan mae gan bobl lais ac yn cael eu cynnwys mewn unrhyw newid, maent yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu.

Fe allai hyn fod yn newid yn y ffordd mae'r sefydliad yn gweithio neu'n newid yn y ffordd rydych chi'n darparu gofal a chymorth.

Mewn gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant, rydyn ni'n deall gwerth cydgynhyrchu. Mae hyn er mwyn y bobl sy'n gweithio inni yn ogystal â'r bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw.

Mae hyn yn cysylltu â'r

- Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer gweithwyr Gofal Cymdeithasol, adrannau 6.5 a 6.9

Mewn sefydliad, mae hyn yn golygu:

- y ceir dulliau rheolaidd a chyson o geisio barn staff
- mae gan staff lais yn y penderfyniadau sy'n effeithio arnynt
- gofynnir cwestiynau i'r staff am eu hiechyd a'u llesiant, am yr amgylchedd gweithio a sut all y sefydliad wella
- caiff unrhyw newidiadau a datblygiadau eu cyd-ddylunio â'r staff
- caiff staff eu hysbysu o ganlyniadau eu hadborth
- mae staff yn gweld pethau'n cael eu gwneud o ganlyniad i'w mewnbwn.

I wneud hyn, fe all sefydliadau:

- gynnwys staff mewn newidiadau yn y sefydliad, gan gynnwys unrhyw newidiadau mewn polisïau a gweithdrefnau

- canfod ffyrdd i staff gael lleisio'u barn, fel mewn arolygon i staff, fforymau staff a chynrychiolwyr a gwybodaeth am undebau
- sefydlu arolwg o lesiant staff, neu ddull tebyg i'ch helpu i ddeall beth sy'n effeithio ar lesiant eich staff
- cyfathrebu'n glir gyda staff sut ydych chi wedi gweithredu o ganlyniad i'w mewnbwn.

Fel rheolwr rwyf:

- yn cyfranogi yn y gwaith o newid a gwella fy sefydliad ac yn annog fy staff i wneud yr un peth
- yn hyrwyddo ac yn cymryd rhan mewn arolygon staff ac mewn cyfleoedd eraill i ddweud sut rwy'n teimlo
- yn rhannu gyda'r staff unrhyw newidiadau sydd wedi digwydd o ganlyniad i'w hadborth.

Fel unigolyn rwyf:

- yn cyfranogi yn y gwaith o newid a gwella fy sefydliad
- yn cymryd rhan mewn arolygon staff ac mewn cyfleoedd eraill i ddweud sut rwy'n teimlo
- yn cymryd amser i edrych ar y gefnogaeth sydd ar gael imi
- yn gwneud awgrym neu'n cyfrannu at newid heb orfod aros i rywun ofyn imi.

Ble allaf fi weld esiamplau?

Ar gyfer sefydliadau

- **Cwestiynau i fesur llesiant** (Saesneg yn unig) **– What Works Wellbeing**
  Banc o gwestiynau y gallwch eu defnyddio i fesur llesiant yn y gweithle.

- **Ymarferiad ‘You said, we did’** (Saesneg yn unig) **– Skills for Care**
  Ffordd syml o ddangos y newidiadau a wnewch gan ddefnyddio adborth gan staff.

Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Ymrwymiad 4: blaenoriaethu diwylliant o ddatblygu a dysgu’n barhaus

Cyngor ac adnoddau er mwyn blaenoriaethu diwylliant o ddatblygu a dysgu’n barhaus.

Cyhoeddwyd gyntaf: 12 June 2023

Diweddariad olaf: 28 July 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/mae-eich-llesiant-yn-bwysig-fframwaith-iechyd-a-llesiant-y-gweithlu/ymrwymiad-4-blaenoriaethu-diwylliant-o-ddatblygu-a-dysgun-barhaus am y fersiwn diweddaraf.

Cyngor ac adnoddau er mwyn blaenoriaethu diwylliant o ddatblygu a dysgu'n barhaus.

Fe all teimlo'n fodlon yn ein gwaith wella ein llesiant. Rydym yn sylweddoli bod gweithio ym maes gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant yn swydd sgilgar ac mae ar ein gweithlu angen cael ei gefnogi er mwyn dysgu a thyfu a theimlo'n hyderus ac yn gymwys yn y gwaith a wnânt.

Mae pobl yn dysgu mewn gwahanol ffyrdd. Fe allwn greu amgylcheddau dysgu cadarnhaol lle caiff staff eu meithrin, cael ymdeimlad o bwrpas a pherthyn.

Fel gweithlu cofrestredig, mae'n bwysig ein bod yn cefnogi staff i gael eu hyfforddi a chael cynnig cyfleoedd i barhau â'u datblygiad proffesiynol.

Mae hyn yn cysylltu â'r

- Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr Gofal Cymdeithasol, adrannau 1.1 ac 1.2.

Mewn sefydliad, mae hyn yn golygu:

- gweithle sy'n ysbrydoli, lle'r ydym yn dathlu'r hyn rydyn ni'n ei wneud yn dda
- diwylliant o gynllunio ar gyfer datblygu a dysgu'n barhaus
- creu amgylchedd dysgu cadarnhaol, lle gall staff ddysgu oddi wrth ei gilydd
- hyfforddi staff yn ddigonol ac yn briodol i wneud eu gwaith o'r dechrau
- cefnogi staff a rheolwyr pan maent yn newid rolau, gan gynnwys symud i rolau rheoli
- mynediad cyfartal i gyfleoedd dysgu a datblygu priodol
- bod pobl sydd eisiau symud ymlaen yn cael eu cefnogi a'u hyfforddi i wneud hynny.

Fel rheolwr rwyf:

- yn ysbrydoli pobl eraill i ddysgu drwy ddysgu fy hun
- yn annog pobl i ddysgu a datblygu drwy neilltuo amser iddynt wneud hynny
- yn gofyn am amser ar gyfer fy nysgu a'm datblygiad fy hun.

Fel unigolyn rwyf:

- yn cymryd y cyfleoedd i ddysgu pan allaf i
- yn rhannu'r hyn rwyf wedi'i ddysgu gydag eraill yn fy nhîm neu fy sefydliad
- yn gwybod beth mae gofyn imi ei wneud i ddal i fod yn gymwys a gwybodus.

Ble allaf fi weld esiamplau?

Ar gyfer sefydliadau

- **Y pum ffordd o weithio – DEEP Cymru**
  Yn eich helpu chi i greu gwell amgylcheddau dysgu
- Mae **fframwaith SENSES** (Saesneg yn unig) yn helpu i feithrin amgylcheddau dysgu cadarnhaol

Ar gyfer rheolwyr

- **Egwyddorion a phrosesau ymarfer myfyriol** (Saesneg yn unig) **– Iriss**
  Yn cyflwyno dysgwyr i rai o'r egwyddorion a'r prosesau sy'n gysylltiedig â bod yn ymarferydd myfyriol.
- ***Fframwaith sefydlu Cymru gyfan (AWIF) ar gyfer rheolwyr gofal cymdeithasol* – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Yn egluro'r wybodaeth a'r ymarfer y dylid eu dangos dros amser gan reolwyr gofal cymdeithasol sy'n newydd yn eu rôl.

Ar gyfer gweithwyr

- **Egwyddorion a phrosesau ymarfer myfyriol** (Saesneg yn unig) **– Iriss**
  Yn cyflwyno dysgwyr i rai o'r egwyddorion a'r prosesau sy'n gysylltiedig â bod yn ymarferydd myfyriol.
- **Datblygiad proffesiynol parhaus (CPD) – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Pecyn cymorth i helpu gweithwyr i gymryd cyfrifoldeb dros eu datblygiad proffesiynol.

  Ar gyfer pawb

- **Codau ymarfer ar gyfer y gweithlu cofrestredig – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Y Cod Ymarfer y mae'n rhaid i bob gweithiwr cofrestredig gydymffurfio ag o.
- **Datblygiad proffesiynol parhaus mewn gofal plant a'r blynyddoedd cynnar – Gofal Cymdeithasol Cymru**
  Arweiniad i ddatblygiad proffesiynol parhaus ar gyfer gweithwyr gofal plant a'r blynyddoedd cynnar.
- **Money guiders** (Saesneg yn unig) – **Y Gwasanaeth Arian a Phensiynau**
  Cyngor a chefnogaeth ar gael sgyrsiau am arian a llesiant ariannol.
- **Storïau am les ariannol** (Saesneg yn unig) **– Y Gwasanaeth Arian a Phensiynau**
  Fideos yn dangos y cysylltiadau rhwng arian a llesiant.