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.