Image not found or type unknown

# Wythnos Llesiant 2025

Cip olwg o'r ddigwyddiadau sydd i ddod yn ein Wythnos Llesiant 2025 (20 i 24 Ionawr 2025)

Cyhoeddwyd gyntaf: 11 November 2024

Diweddariad olaf: 18 November 2024

> 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/wythnos-llesiant-2025 am y fersiwn diweddaraf.

Cip olwg o'r ddigwyddiadau sydd i ddod yn ein Wythnos Llesiant 2025 (20 i 24 Ionawr 2025).

Mae Wythnos Llesiant 2025 yn wythnos o ddigwyddididadau ar-lein lle gall pobl yn y sector ddod at ei gilydd i ddysgu am lesiant a rhannu arferion gorau.

Mae'r digwyddiadau yn agored i bawb yn y sector. Os ydych chi wedi cofrestru gyda ni, bydd cymryd rhan yn y digwyddiadau yn cyfrif tuag at eich datblygiad proffesiynol parhaus (DPP).

Gallwch ymuno â chymaint o ddigwyddiadau ag y dymunwch.

## Ein digwyddiadau

Byddwn yn diweddaru'r tudalen yma'n aml cyn Wytnos Llesiant. Dewch nôl yn fuan i weld digwyddiadau newydd ac i gael fwy o wybodaeth am y digwyddiadau!

Dydd Llun, 20 Ionawr: 9.30am i 11am

## Gweminar: yr hyn a wyddom am lesiant yn y gwaith

**Gofal Cymdeithasol Cymru a Cymru Iach ar Waith**

Yn y sesiwn hon, byddwn yn rhannu’r themâu llesiant a godwyd yn ein harolwg gweithlu a sut y gallwch chi roi’r cymorth cywir i bobl sy’n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, gofal plant blynyddoedd cynnar a chwarae gyda’u llesiant.

Bydd Cymru Iach ar Waith yn ymuno â ni i siarad am eu canllawiau gweithle, gan gwmpasu themâu allweddol gan gynnwys:

- cefnogi pobl â chyflyrau iechyd yn y gwaith
- iechyd menywod
- iechyd meddwl.

**Dysgu mwy ac archebu eich lle**

Dydd Llun, 20 Ionawr: 12.30pm i 3pm

## Gweithdy: sut i greu polisïau sy'n cefnogi llesiant yn y gwaith

**Gofal Cymdeithasol cymru ac RCS lles ar gyfer gweithio**

Mae ein llesiant yn y gwaith yn cynnwys pob rhan o'n bywyd gwaith, gan gynnwys yr amgylchedd rydyn ni'n gweithio ynddo, sut rydyn ni'n teimlo am ein gwaith, y sefydliad a'r bobl rydyn ni'n gweithio gyda.

Mae polisïau gweithle yn disgrifio'r hyn a ddisgwylir gan bawb sy'n gweithio i sefydliad. Maent yn chwarae rhan bwysig wrth gadw pobl yn ddiogel ac yn cael eu cefnogi yn y gwaith.

Mae'r gweithdy hwn yn gyfle gwych i:

- cymerwch amser i feddwl am gynnwys polisïau eich sefydliad
- clywed awgrymiadau a chyngor ar sut i newid eich polisïau i gefnogi llesiant yn eich gweithle yn well
- rhannu syniadau gyda rheolwyr ac arweinwyr tîm eraill ar sut i wneud polisïau yn effeithiol ac ystyrlon
- trafod beth i gynnwys mewn polisi llesiant yn y gwaith

- cael templedi polisi a dolenni i adnoddau a chymorth pellach y gallech eu cynnwys ynddynt.

**Dysgu mwy ac archebu eich lle**

Dydd Mawrth, 21 Ionawr: 10am i 11.45am

## Gweithdy: sut i gefnogi pobl sy'n newydd i fyw a gweithio yng Nghymru

Rydyn ni’n gwybod fod mwy o bobl yn symud i Gymru i ddarparu gofal a chymorth hanfodol.

Mae gweithwyr sy'n cael eu cefnogi a'u hysgogi yn fwy tebygol o barhau i weithio i chi am gyfnod hirach.

Byddwn yn rhannu canllaw gyda chi sydd ar gael i gefnogi pobl sy’n newydd i fyw a gweithio yng Nghymru.

Bydd y sesiwn hon hefyd yn eich cysylltu â rheolwyr ac arweinwyr tîm eraill i rannu profiadau o sut i groesawu staff newydd a'u setlo yn eu rôl newydd.

**Dysgu mwy ac archebu eich lle**

Dydd Mercher, 22 Ionawr: 9.45am i 11.45am

## Gweminar: deall diogelwch seicolegol

Mae teimlo cysylltiad, cefnogaeth a’r gallu i fod yn agored ac yn onest yn allweddol i deimlo’n ddiogel yn seicolegol yn y gwaith.

Mae ymchwil yn dweud wrthym fod lefelau uchel o ddiogelwch seicolegol yn rhagweld perfformiad, diogelwch a chanlyniadau da.

Ond a yw hyn bob amser yn bosibl pan fyddwn yn teimlo dan straen ac yn cael llwythi gwaith cynyddol?

Mae’r sesiwn hon yn archwilio sut y gallwn weithio i gynnal diogelwch seicolegol i ni ein hunain, a’r bobl rydym yn gweithio gyda, mewn cyfnodau heriol.

**Dysgu mwy ac archebu eich lle**

Dydd Iau, 23 Ionawr: 9.45am i 11.45am

## Sut i greu lleoedd ar gyfer sgyrsiau cefnogol

**Gofal Cymdeithasol Cymru a Canopi**

Teimlo'n cefnogi gan ein cydweithwyr yw un o’r pethau pwysicaf sy’n effeithio ar ein llesiant yn y gwaith.

Bydd rhai pobl yn y gwaith yn datblygu perthnasoedd cefnogol - yn enwedig pan fydd gwaith yn heriol. I eraill, nid yw'n digwydd mor hawdd.

Bydd y sesiwn hon yn ystyried rhai camau syml i’ch helpu i greu gweithle lle mae sgyrsiau cefnogol yn normal, yn cael eu hannog ac yn gallu digwydd yn aml.

**Dysgu mwy ac archebu eich lle**

Dydd Iau, 23 Ionawr: 1pm i 3pm

## Sut i greu diwylliant am weithwyr i siarad yn ddiogel

Mae trefniadau i siarad yn ddiogel yn bwysig iawn yn y gweithle. Mae'n helpu i amddiffyn y gweithlu a'r bobl rydyn ni’n eu cefnogi, yn ogystal â gwneud gofal o ansawdd gwell.

Mae'r diwylliant cywir yn allweddol er mwyn i bobl allu mynegi pryder yn y gwaith ac iddynt deimlo y gwrandewir arnynt a'u bod yn cael eu cefnogi'n briodol drwy'r amser.

Bydd y sesiwn yn ystyried rôl arweinyddiaeth dosturiol i alluogi pobl i siarad yn ddiogel yn y gwaith. Bydd yn cynnwys enghreifftiau o drefniadau siarad yn ddiogel a’r hyn y dylai fod gennych yn ei le.

**Dysgu mwy ac archebu eich lle**

**Y safbwyntiau a fynegir yn y gweithdai hyn yw barn y siaradwyr ac nid ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu barn y sefydliadau y maent yn eu cynrychioli, na barn Gofal Cymdeithasol Cymru.**