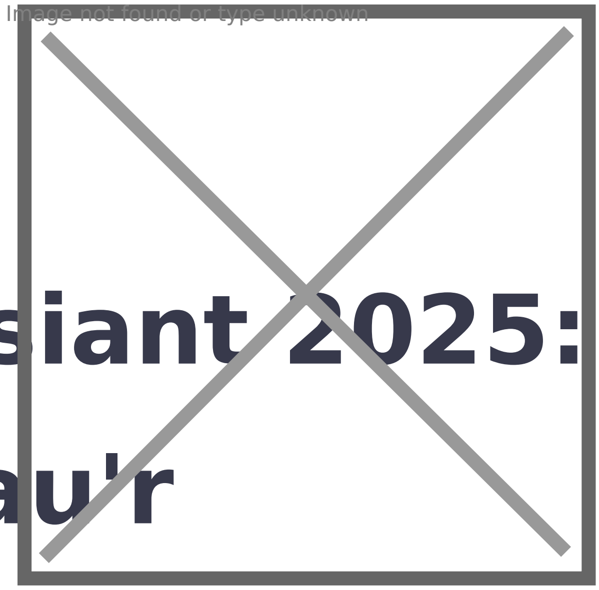

Wythnos Llesiant 2025: bywgraffiadau'r siaradwyr

Dysgwch fwy am siaradwyr Wythnos Llesiant.

Cyhoeddwyd gyntaf: 10 January 2025

Diweddariad olaf: 13 January 2025

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/wythnos-llesiant-2025-bywgraffiadaur-siaradwyr am y fersiwn diweddaraf.

Dysgwch fwy am siaradwyr Wythnos Llesiant.

Darllenwch y bywgraffiadau isod i wybod mwy am y siaradwyr.

Benna Waites

Arweinydd Proffesiynol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Gweithiodd Benna ym Mhowys a de-orllewin Llundain cyn dechrau yn ei swydd bresennol yn 2013.

Wnaeth Benna sefydlu y rhaglen Arwain Pobl ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac yn arwain ar hyn. Mae hi wedi'i secondio i Ansawdd, Diogelwch a Gwella yng Ngweithrediaeth y GIG.

Mae gan Benna ddiddordeb arbennig yn y rôl y mae diogelwch seicolegol yn ei chwarae mewn gwelliant, ac mae hi ar hyn o bryd yn gwneud PhD yn y maes hwn.

Mae profiad Benna yn cynnwys:

- arwain y prosiect Rhannu Bywydau ar gyfer Bwrdd Rhaglen Argyfwng System y Person Cyfan, dewis amgen i dderbyniadau seiciatrig cleifion mewnol. Cafodd ei gydnabod yng nghanllawiau arfer gorau Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) 2021
- sefydlu nifer o fentrau trawsnewid gwasanaeth gan gynnwys:
  - gwasanaeth mentora cyfoedion
  - gwasanaeth iechyd meddwl amenedigol
  - Hiraeth
  - gwasanaeth dychwelyd pwrpasol.

- cefnogi datblygiad deialog agored gyda chefnogaeth cymheiriaid yng Ngwent.

Bex Bloor-Steen, Swyddog Datblygu Arweinyddiaeth Gofal Cymdeithasol Cymru.

Swyddog Datblygu Arweinyddiaeth, Gofal Cymdeithasol Cymru

Mae gan Bex 22 mlynedd o brofiad arwain gofal cymdeithasol rheng flaen.

Gyda'r profiad sylweddol hwn, ni fyddai wedi bod eisiau gyrfa mewn unrhyw beth arall.

Wedi'i hysbrydoli gan bobl â phrofiad byw, mae ei hangerdd dros wneud gwahaniaeth yn disgleirio ym mhopeth a wna.

Nawr, mae Bex yn canolbwyntio ar weithio gyda gweithlu'r sector i ymgorffori arweinyddiaeth dosturiol yn eu harferion a'u sefydliadau.

Ffaith ddiddorol am Bex yw ei bod yn arfer chwarae pêl-droed a phêl-rwyd i garfan Cymru! Mae ganddi hefyd radd mewn Astudiaethau Byddardod a gall ddefnyddio BSL. Pan oedd hi'n iau, breuddwydiodd Bex am ymuno â'r Awyrlu Brenhinol, ond roedd gan ei golwg gynlluniau eraill.

Arweiniodd y tro hwn at yrfa anhygoel ym maes gofal cymdeithasol, lle mae hi wedi gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol!

Claire Lynch

Rheolwr Hyfforddiant, RCS

Dechreuodd Claire ei gyrfa yn Ffrainc, yna Coventry yn gweithio i Peugeot. Symudodd wedyn i Fanceinion ac yna Lerpwl i weithio i yswiriant Royal & Sun Alliance.

Bu Claire yn rhedeg ei busnes ei hun yng ngogledd Cymru am 10 mlynedd yn cynnal dosbarthiadau cerddoriaeth i fabanod, ac mae hi bellach yn arwain y Tîm Lles yn y Gweithle yn RCS.

Profiad mwyaf gwerth chweil Claire oedd gweithio gyda babanod a phlant bach, gan ddefnyddio iaith, cerddoriaeth, dawns a chwarae i gefnogi eu hyder a'u datblygiad.

Mae hi hefyd wrth ei bodd yn hyfforddi Hyrwyddwyr Lles a gwylio eu hyder a'u sgiliau yn tyfu i'w rôl newydd.

Mae Claire yn siarad pedair iaith a bu'n hyfforddwr gymnasteg am nifer o flynyddoedd. Mae ei hobïau yn cynnwys mynd i'r gampfa a hyfforddiant cylchol, coginio, a rhedeg gyda'i chi.

Dr Helen Jones CPsychol, AFBPsS, FioLM

Seicolegydd Cwnsela Siartredig, Cortecs Cerebrol Ltd

Mae gyrfa Helen dros y 30 mlynedd diwethaf wedi canolbwyntio ar gymhwyso damcaniaethau seicolegol ac ymchwil i gyflawni effaith byd effeithiol.

Datblygwyd y rhaglen pecyn cymorth iechyd meddwl a llesiant o'r safbwynt hwn, ac mae'n un o gyflawniadau mwyaf balch Helen.

Drwy gydol ei gyrfa, mae Helen wedi gweld sut mae treulio amser ym myd natur yn helpu iechyd meddwl a llesiant pobl. A gyda hyn mewn golwg,

symudodd hi a'i theulu i dyddyn adfeiliedig ar gyrion Caerdydd gyda'r freuddwyd o greu hafan iechyd meddwl a llesiant.

Bum mlynedd yn ddiweddarach, mae Helen yn gallu rhannu'r hyn sydd eisoes wedi dod yn un o'i hyrwyddwyr llesiant o'r diwedd, gan dreulio amser gyda'i chwe alpacas, yn eu rhaglenni gwanwyn 2025.

Pauline Mould

Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle, Cymru Iach ar Waith

Mae Pauline wedi gweithio ym maes iechyd ers dros 30 mlynedd. Cyn ymuno â Cymru Iach ar Waith 13 mlynedd yn ôl, mae gyrfa amrywiol Pauline wedi cynnwys gweithio fel Swyddog Iechyd yr Amgylchedd yn archwilio safleoedd bwyd a gweithio fel rôl ymgynghorol i gwmni lletygarwch, cyn dod yn ymgynghorydd a darlithydd.

Mae Pauline yn mwynhau helpu sefydliadau i feddwl yn greadigol am iechyd a sut y gallant wella iechyd gweithwyr yn y gweithle.

Mae cydweithio â sefydliadau eraill yn rhoi boddhad iddi hefyd. Er enghraifft, gweithio gyda'r tîm yn Dyfodol Adeiladu Cymru yn cyflwyno digwyddiadau ymwybyddiaeth adeiladu iechyd meddwl gyda phartneriaid fel MIND ac Amser i Newid. Wnaeth hyn annog dynion i siarad am iechyd meddwl gan fod adeiladu yn dal i fod yn weithlu sy'n cael ei ddominyddu gan ddynion.

Yn ei amser sbâr, mae Pauline yn mwynhau teithio, treulio amser gyda'i theulu, a chadw'n heini trwy yoga, dawnsio Ceroc a thenis.

Sara Timothy

Hyfforddwr Llesiant, RCS Wellbeing for Work

Bu Sara yn gweithio yn y trydydd sector am 15 mlynedd. Yn y cyfnod hwnnw, cafodd y fraint o gefnogi unigolion trwy rolau mewn llety â chymorth, cyfiawnder troseddol, camddefnyddio sylweddau, digartrefedd, a gwasanaethau cam-drin domestig.

Yna treuliodd Sara dros 10 mlynedd yn canolbwyntio ar hyfforddiant, datblygiad cyflogadwyedd a hyfforddiant y Sefydliad Arweinyddiaeth a Rheolaeth (ILM).

Yn ystod y cyfnod hwnnw, tyfodd ei hangerdd am bolisi o helpu arweinwyr i gymhwyso polisi yn effeithiol. Dysgodd Sara fod cynllun polisi da, cyfathrebu clir, ac ymgysylltiad gwirioneddol yn hanfodol i lwyddiant.

Wnaeth y pandemig Covid-19 arwain Sara i fyfyrio ar ble mae ei gwir angerdd - a sylweddolodd ei fod bob amser wedi bod ym maes iechyd meddwl a llesiant.

Mae gweithio gyda busnesau dros y blynyddoedd, a chefnogi arweinwyr i ddefnyddio hyfforddiant ILM yn y gwaith, wedi dangos iddi fod cefnogi iechyd meddwl pobl yn allweddol i dimau ffyniannus a sefydliadau cryfach.

Ers ennill Diploma Lefel 5 mewn Deall Iechyd Meddwl a Llesiant ac achredu ei phrofiad bedair blynedd yn ôl, mae iechyd meddwl a llesiant wedi bod yn ffocws i Sara fel cynghorydd myfyrwyr a hyfforddwr llesiant.

Sophie Bennett

Rheolwr Cymorth i Gyflogwyr Gofal Cymdeithasol Cymru

Bu Sophie yn gweithio yn ein tîm Addasrwydd i Ymarfer am 11 mlynedd cyn dechrau yn ei rôl bresennol ddwy flynedd a hanner yn ôl.

Fel Rheolwr Cymorth i Gyflogwyr, mae gwaith Sophie yn canolbwyntio ar weithio gyda chyflogwyr gofal cymdeithasol oedolion, sydd wedi cynnwys sefydlu gwasanaeth cymorth i gyflogwyr newydd.

Mae’r gwaith wedi ysbrydoli Sophie, yn enwedig o weld pa mor ymroddedig yw rheolwyr a gweithwyr gofal cymdeithasol, a sut mae nhw'n mynd gam ymhellach a thu hwnt i’r bobl y maent yn gweithio gyda nhw.

Mae’r sioeau teithiol cymorth i gyflogwyr wedi bod yn rhan werth chweil o rôl Sophie, – mae’n mwynhau bod yn yr ystafell gyda chyflogwyr yn rhannu eu profiadau, yr hyn sydd wedi gweithio’n dda ac i glywed sut orau i’w cefnogi.

Y tu allan i'r gwaith, mae Sophie yn mwynhau gwylio cerddoriaeth fyw, teithio a phobi. Mae hi hefyd yn mwynhau croesbwyth ac mae ganddi bum prosiect ar y gweill (ac yn gobeithio gorffen o leiaf un ohonyn nhw cyn i'r wythnos les ddechrau!).

Dr Thomas Kitchen MBBCh (Anrh) FRCA PgCert (Arweinyddiaeth Glinigol)

Cyd-gyfarwyddwr, Canopi

Mae Thomas yn Anesthetydd Ymgynghorol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro ac yn Uwch Ddarlithydd Clinigol ym Mhrifysgol Caerdydd.

Mae ganddo ddiddordeb clinigol mewn anesthesia ar gyfer llawdriniaeth y genau a'r wyneb ac adfywio trawma mawr.

Mae Thomas yn angerddol am ffactorau dynol, ymchwil mewn cyfathrebu a sut mae ein cymhwysedd emosiynol yn ymwneud â pherfformiad personol a pherfformiad tîm, y claf a'n hunanofal.

Mae’n darlithio ar y pwnc yn rhyngwladol, ac mae hefyd yn gweithio fel Cyd-gyfarwyddwr Canopi, gwasanaeth cymorth iechyd meddwl hunangyfeirio ar gyfer holl staff y GIG a Gofal Cymdeithasol sy’n gweithio yng Nghymru.

Tracey Evans

Rheolwr Hyfforddiant ac Asesu, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

Mae gyrfa Tracey bob amser wedi bod yn cefnogi unigolion yn y sector gofal cymdeithasol. Dechreuodd ei thaith gyda phrentisiaeth, a thros y blynyddoedd, gweithiodd fy ffordd i fyny i reoli cartref gofal.

Er gwaethaf wynebu heriau gyda dyslecsia, roedd Tracey yn benderfynol o barhau â’i haddysg, a arweiniodd at gwblhau gradd mewn addysgu. Taniodd hyn ei hangerdd am ddysgu ac addysgu eraill.

Ar hyn o bryd, mae Tracey yn gweithio mewn tîm sy'n helpu dysgwyr i ddatblygu eu cymwysterau mewn gofal cymdeithasol, gan eu cefnogi i gyrraedd eu botensial llawn.

Mae ymrwymiad Tracey i wella ansawdd gofal a chefnogi eraill trwy addysg yn greiddiol i’w gwerthoedd proffesiynol.

Yn eu hamser sbar, mae Tracey wrth ei bodd yn cerdded ac yn mwynhau teithiau cerdded arfordirol yn arbennig gyda'i gŵr. Mae hi hefyd yn gefnogwr mawr o Lego ac wedi cwblhau castell Disney dwy droedfedd.

Yn ôl at y digwyddiadau Wythnos Llesiant