



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

Ynglŷn â Llesiant yn y gwaith

Beth yw llesiant yn y gwaith, pam ei fod yn bwysig yn y gwaith, a lle i gael mwy o wybodaeth.

Cyhoeddwyd gyntaf: 10 Gorffennaf 2023

Diweddariad olaf: 18 Mawrth 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/ynghlyn-a-llesiant-yn-y-gwaith> am y fersiwn diweddaraf.

Beth yw llesiant yn y gwaith, pam ei fod yn bwysig yn y gwaith, a lle i gael mwy o wybodaeth.

Beth yw llesiant yn y gwaith?

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 nhw.

Pethau sy'n gallu gwneud gwahaniaeth i'n llesiant yn y gwaith:

- **diwylliant y gweithle**

Gall y diwylliant yn y gwaith effeithio ar sut rydyn ni'n teimlo. Gall diwylliant cadarnhaol ein helpu i deimlo'n ddiogel a bod cefnogaeth ar gael yn ein gwaith.

Mae pethau sy'n effeithio ar ddiwylliant y gweithle yn cynnwys:

- ein perthynas â'r bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw
- sut rydyn ni'n cael ein rheoli
- y dull o arwain yn ein sefydliad
- yr amgylchedd rydyn ni'n gweithio ynddo.

- **bywyd gartref ac yn y gwaith**

Bydd sut rydyn ni'n teimlo yn y gwaith a'n gallu i wneud ein gwaith yn cael ei effeithio gan ein bywydau gartref.

Mae gweithle da yn cydnabod anghenion unigol ei weithwyr ac yn eu cefnogi i wneud eu gwaith yn dda.

- **gofalu amdanoch eich hun gystal ag y gallwch**

Mae gofalu am eich iechyd personol eich hun yn bwysig er mwyn i chi allu gwneud eich gwaith yn dda.

Pam fod llesiant yn bwysig yn y gwaith

Mae llesiant da yn y gwaith yn bwysig oherwydd:

- mae'n rhoi ymdeimlad o gyflawni ac o bwrpas i ni yn ein rôl
- rydyn ni'n perfformio'n well os ydyn ni'n hapusach yn y gwaith ac yn hyderus yn yr hyn rydyn ni'n ei wneud, sy'n golygu ein bod ni'n cefnogi pobl yn well
- mae staff sy'n teimlo eu bod yn cael cymorth yn y gwaith yn fwy tebygol o aros gyda sefydliad.

Camau nesaf

Gall meddwl am ffyrdd o gefnogi eich llesiant eich hun neu eraill yn y gwaith ymddangos yn anodd. I ddechrau, darllenwch ein canllawiau ar [**gefnogi eich llesiant eich hun yn y gwaith**](#), neu [**reoli llesiant tîm**](#).

Rydyn ni hefyd wedi ysgrifennu [**fframwaith**](#), sy'n eich helpu i adeiladu ar yr hyn rydych chi eisoes yn ei wneud i greu diwylliannau cadarnhaol yn y gwaith a hyrwyddo llesiant.

Rydyn ni wedi ysgrifennu modiwl e-ddysgu byr, '[**Llesiant yn y gweithle**](#)' i chi ddeall sut i gefnogi llesiant yn y gweithlu.