Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Ynglŷn â'r fframwaith hwn

Mae'r fframwaith hwn yn cynorthwyo sefydliadau gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant i greu gweithleoedd sy'n cefnogi llesiant y bobl sy'n gweithio iddyn nhw.

Cyhoeddwyd gyntaf: 9 November 2026
Diweddariad olaf: 9 November 2026

> 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/ynglŷn-âr-fframwaith-hwn am y fersiwn diweddaraf.

Mae pob rhan o’n bywyd gwaith yn effeithio ar ein llesiant yn y gwaith – gan gynnwys yr amgylchedd yr ydym yn gweithio ynddo, y diwylliant, sut rydyn ni'n teimlo am ein swydd, pwy rydyn ni'n gweithio iddo, a’r bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw.

Gall gweithio ym maes gofal cymdeithasol neu’r blynyddoedd cynnar a gofal plant fod yn yrfa fuddiol sy’n ein hysbrydoli, ond rydyn ni'n gwybod y gall y pwysau yn y sectorau hyn effeithio ar lesiant y gweithlu.

Mae tystiolaeth yn dangos bod llesiant da yn y gweithle yn gwneud gwahaniaeth go iawn. Mae’n golygu:

- bod gennym ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad yn ein rôl
- ein bod yn perfformio’n well os ydyn ni'n hapusach yn y gwaith a bod gennym hyder yn yr hyn yr ydyn ni'n ei wneud, sy’n golygu ein bod yn cynorthwyo pobl yn well
- bod staff sy’n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi yn y gwaith yn fwy tebygol o aros gyda sefydliad.

Rydyn ni'n gwybod bod llawer o sefydliadau eisoes yn gwneud gwaith da i gefnogi llesiant y gweithlu.

Rydyn ni wedi llunio’r fframwaith hwn i’ch helpu i adeiladu ar yr hyn yr ydych eisoes yn ei wneud i gefnogi llesiant yn y gwaith.

Rydyn ni wedi seilio themâu’r fframwaith hwn ar feysydd llesiant CIPD.

Gallwch weld ein themâu ar ffurf ffeithlun.

Diwylliant cadarnhaol

Dylai'r fframwaith eich helpu i greu diwylliant cadarnhaol o ran llesiant – lle y gall pawb ffynnu, teimlo eu bod yn perthyn, a chael eu cydnabod am eu doniau, eu sgiliau a'u cyfraniadau unigol.

Gallwch ddod i wybod mwy am feithrin diwylliant cadarnahol drwy'r Grŵp Gwybodaeth.