



Caerdydd a'r Fro
**Coleg Adfer
a Lles**

Prosbectws

Tymor y Gwanwyn 2022 (Rhan 2)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English



Coleg Adfer a Lles

Mae Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro yn darparu cyrsiau addysgiadol am ddim ar ystod o bynciau iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles. Caiff ein cyrsiau eu cynnal ar-lein neu wyneb yn wyneb mewn lleoliadau ar draws Caerdydd a'r Fro.

Rydym yn croesawu unrhyw un i gofrestru fel myfyriwr, gallech fod yn:

- Rhywun sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl ac/neu iechyd corfforol.
- Cefnogi neu'n gofalu am rywun sy'n wynebu heriau iechyd meddwl neu iechyd corfforol.
- Aelod o staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro neu'n gweithio yn y sector cyhoeddus neu elusennol.

Mae cymorth gan gymheiriaid wrth wraidd ein holl gyrsiau, gyda phob un ohonynt yn cael eu cyd-gynhyrchu a'u cyd-ddarparu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a hyfforddwyr cymheiriaid sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Mae arweinwyr y cwrs yn defnyddio eu profiad i gefnogi eraill.

Rydym yn credu bod gan arbenigedd clinigol a phrofiad personol yr un gwerth ac mae ein cyrsiau yn gyfle i ddysgu gan ein gilydd a gwerthfawrogr cyfraniadau pawb. Ein nod yw pontio'r bwlch rhwng iechyd meddwl ac iechyd corfforol ac rydym yn datblygu nifer o bartneriaethau arloesol i wella iechyd a lles pobl ar draws Caerdydd a'r Fro.

Os hoffech wybod mwy am unrhyw un o'n cyrsiau neu gofrestru, cysylltwch â ni:

✉ Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

☎ 02921 832619

Cynnwys

1. Y Gyfres Deall

- 1.1 Deall Seicosis
- 1.2 Deall Iselder
- 1.3 Deall Gorbryder
- 1.4 Deall Celcio
- 1.5 Deall Anhwylder Deubegynol

2. Ystyriol o Drawma

- 2.1 Cysylltu â Gobaith

3. Mentora Cymheiriaid

- 3.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1

4. Lles

- 4.1 Darganfod Hunandosturi
- 4.2 "Mae fy mhen yn llawn gwenyn"
- 4.3 Poen Parhaus
- 4.4 Byw'n Dda gyda Blinder
- 4.5 Wrth i ni Gerdded
- 4.6 Dynion ac Iechyd Meddwl

5. Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Adfer

- 5.1 Cadw'n Heini gyda'n Gilydd

6. Sgiliau Cyflogaeth

- 6.1 Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith
- 6.2 Gosod Nodau Gwaith a Nodi Sgiliau

7. Arall

- 7.1 Sgiliau Digidol, Meithrin eich Hyder Zoom
- 7.2 Man Cyfarfod ILP

Os hoffech ragor o gymorth i gael mynediad at unrhyw gyrsiau ar Zoom, cysylltwch â'r coleg.

1. Y Gyfres Deall

1.1 Deall Seicosis

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3-awr

Mae Deall Seicosis yn dod â Nick Chown ac Andrew Vidgen at ei gilydd i drafod eu dealltwriaeth o ddatblygu seicosis ac adfer o'r cyflwr, a gweithio gyda phobl sydd wedi profi clywed lleisiau neu gredoau gofidus.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Nicholas Chown, Gweithiwr Cymheiriaid
Andrew Vidgen, Seicolegydd Ymgynghorol

Cwrs 1: Dydd Mawrth, 1 Mawrth, 2.30pm - 5.30pm

Cwrs 2: Dydd Mawrth, 29 Mawrth, 2.30pm - 5.30pm

1.2 Deall Iselder

Darpariaeth: 2 x Gweithdy Zoom 2.5-awr

Mae iselder yn gyflwr iechyd meddwl cyffredin sy'n gallu rheoli eich bywyd ac amharu'n ddwys ar ein ffordd o feddwl, teimlo a sut rydym yn byw ein bywydau o ddydd i ddydd. Deall arwyddion, symptomau ac achosion iselder yw'r cam cyntaf i oresgyn y broblem. Mae'r cwrs hwn yn archwilio gwybodaeth hanfodol am iselder, sut y rhoddir diagnosis ar ei gyfer, a sut y mae'n effeithio ar bobl wahanol. Byddwn yn trafod beth all helpu i oresgyn y rhwystrau i adfer, megis meddwl yn negyddol a pha gymorth proffesiynol sydd ar gael. Byddwn yn cynnig offer ymarferol i helpu i

oresgyn iselder, yn ogystal â thrafod eich profiadau a dysgu oddi wrth eraill hefyd. Wedi'i gyd-gynhyrchu a'i gyflwyno gan Sian Powell a Ruth Farrish.

Ruth Farrish, Nyrs Iechyd Meddwl sy'n gweithio gyda phractisau meddygon teulu yng Nghaerdydd

Sian Powell, Athrawes sydd â phrofiad personol o orbryder ac iselder

Rhan 1: Dydd Gwener, 25 Mawrth 2022, 1pm - 3.30pm

Rhan 2: Dydd Gwener, 1 Ebrill 2022, 1pm - 3.30pm

1.3 Deall Gorbryder

Darpariaeth: 2 x Gweithdy Zoom 2.5-awr

Mae gorbryder yn rhywbeth rydyn ni i gyd yn ei brofi o bryd i'w gilydd. Gall y rhan fwyaf o bobl uniaethu â'r teimladau pryderus, gofidus yna a gawn pan fyddwn yn gwneud rhywbeth sy'n teimlo'n ansicr, neu pan fyddwn yn poeni am arholiadau, apwyntiad meddygol, mynd at y deintydd. Mae'n deimlad naturiol a gall fod yn ddefnyddiol, am ei fod yn ein rhybuddio pan fydd angen i ni weithredu, pan allem fod mewn perygl neu gall hyd yn oed ein helpu i berfformio'n well. Bydd y gweithdy hwn yn edrych ar y gwahanol fathau o orbryder, achosion posibl a sut y gallwch

reoli'r teimladau hyn. Cewch y cyfle i drafod eich profiadau personol eich hunain a dysgu oddi wrth eraill ar yr un pryd. Wedi'i gyd-gynhyrchu a'i gyflwyno gan Sian Powell a Ruth Farrish.

Ruth Farrish, Nyrs Iechyd Meddwl sy'n gweithio gyda phractisau meddygon teulu yng Nghaerdydd

Sian Powell, Athrawes sydd â phrofiad personol o orbryder ac iselder

Rhan 1: Dydd Gwener, 11 Mawrth 2022, 1pm - 3.30pm

Rhan 2: Dydd Gwener, 18 Mawrth 2022, 1pm - 3.30pm

1.4 Deall Celcio

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2.5-awr

Mae anhwylder celcio yn effeithio ar 2-6% o'r boblogaeth - o bosibl dros 1.2 miliwn o bobl yn y DU. Hyd at 2013, credwyd bod y cyflwr yn gysylltiedig ag Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol ac felly ymchwiliwyd iddo a'i drin o'r safbwynt hwn. Gwyddom erbyn hyn ei fod yn gyflwr ar wahân yn DSM 5 (y Llawlyfr Diagnostig ac Ystadegol o Anhwylderau Meddwl) Mae sylfaen gwybodaeth celcio fel cyflwr yn ei rinwedd ei hun yn gymharol newydd, ac mae llawer mwy i'w ddysgu o hyd. Nod y cwrs

hwn fydd helpu pobl i ddatblygu dealltwriaeth fwy cydymdeimladol o'r cymhlethdodau sy'n ategu'r cyflwr trwy archwilio'r profiadau dynol cyffredin sy'n sail iddo.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Penny Gripper, Hyfforddwr Cymheiriaid
James Gregory, Seicolegydd Clinigol/
Uwch Ddarlithydd

Dydd Gwener 1 Ebrill 1.30pm - 4pm

1.5 Deall Anhwylder Deubegynol

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3-awr

Mae anhwylder deubegynol yn anhwylder cymhleth lle mae pobl yn profi cyfnodau o hwyliau isel ac uchel. Gall profi cyflwr deubegynol a chael diagnosis fod yn ddigwyddiad brawychus, all newid eich bywyd. Mae llawer o fythau a rhagfarnau ynghylch cyflwr deubegynol sy'n gallu ei gwneud hyd yn oed yn anoddach dod i delerau â'r diagnosis. Mae'r gweithdy cyflwyniadol hwn a gyd-gynhyrchwyd gan Paul Whittaker a Kay Challoner yn anelu at helpu pobl i ddeall y materion hyn. Byddwn yn amlinellu opsiynau triniaeth ac yn archwilio

ffyrdd o hyrwyddo adferiad a hunangymorth.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid a Chyd-guradur maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles

Kay Challoner, Ymarferydd Iechyd Meddwl Arbenigol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Dydd Mercher, 16 Mawrth,
1pm - 4pm



2. Ystyriol o Drawma

2.1 Cysylltu â Gobaith

Darpariaeth: 2 weithdy Zoom 2.5-awr

Gall trawma a phrofiadau bywyd niweidiol weithiau wneud i bobl deimlo wedi'u datgysylltu, yn llai abl i ymddiried mewn pobl eraill ac yn amheus o'r heriau y gall perthynas eu cyflwyno, ac mae hyn i gyd yn gwbl ddealladwy. Mae'r cwrs dwy ran hwn, sydd wedi'i gyd-gynhyrchu gan Paul Whittaker a Gemma Budge, yn darparu gwybodaeth a chyfleoedd i drafod yr ystod o heriau rhyngpersonol y gallai pobl eu hwynebu yn dilyn trawma a digwyddiadau bywyd niweidiol. Mae'r gweithdy yn trafod profiadau personol y cyfranogwyr yn ogystal ag ymchwil a theori o'r maes theori systemig ac ymlyniad. Mae'r cwrs hefyd yn darparu rhywfaint o wybodaeth ac yn

rhannu syniadau ynghylch meithrin cydberthnasau iach a chefnogol.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid a Chyd-guradur maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles

Gemma Budge, Seicolegydd Clinigol sy'n frwdfrydig dros ymarfer cydweithredol ym maes Iechyd Meddwl Oedolion

Rhan 1: Dydd Iau 3 Mawrth
10am - 12.30pm

Rhan 2: Dydd Iau 10 Mawrth
10am - 12.30pm



3. Mentora Cymheiriaid

3.1 Cwrs Achrededig Mentora Cymheiriaid Lefel 1

Darpariaeth: 1 x cyflwyniad 1 awr a 2 x gweithdy Zoom 2.5-awr

Mentor cymheiriaid yw rhywun sydd â 'phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl', sydd wedi'i hyfforddi ac yn gweithio (â thâl neu'n wirfoddol) mewn rôl ffurfiol i gefnogi eraill gyda'u hadferiad. Mae mentor cymheiriaid yn cynnig cymorth i eraill drwy rannu profiadau personol o adfer, mewn ffordd sy'n rhoi gobaith a'r pŵer i adfer. Mae mentoriaid

cymheiriaid yn grymuso defnyddwyr gwasanaethau i gymryd rheolaeth o'u hadferiad eu hunain, drwy rannu profiadau o'r hyn sy'n gweithio. Mae'r cwrs hwn yn gyflwyniad sylfaenol i fentora cymheiriaid, a sgiliau mentora cymheiriaid. Nid oes angen i ddysgwyr fod mewn rôl mentora cymheiriaid i gofrestru ar y cwrs hwn.

Cwrs 1

Cyflwyniad

Dydd Llun 28/02/2022
10am - 11am

Sesiwn 1

Dydd Llun 07/03/2022
10am - 12.30pm

Sesiwn 2

Dydd Llun 14/03/2022
10am - 12.30pm

Cwrs 2

Cyflwyniad

Dydd Llun 21/03/2022
10am - 11am

Sesiwn 1

Dydd Llun 28/03/2022
10am - 12.30pm

Sesiwn 2

Dydd Llun 04/04/2022
10am - 12.30pm

Growing Space
Helping People Grow

4. Lles

4.1 Darganfod Hunandosturi

Darpariaeth: 1 x Gweithdy Zoom 3-awr

Ydych chi'n ei chael yn anodd dod o hyd i amser i ofalu am eich hunan? Ydych chi'n beirniadu eich hun ac yn trin eich hun yn waeth nag y byddech yn trin pobl eraill? Caiff y cwrs hwn ei gyd-gynhyrchu gan Andrew Sims a Kate Blower, ac maent yn eich croesawu i ymuno â nhw i ddysgu i fod yn fwy tosturiol wrthy ch chi eich hun, a deall ei bod yn bosibl i bawb fod yn fwy caredig i'w hunain.

"Yn arbennig, roedd cael y cyfle i siarad ag eraill a rhannu profiadau yn ddefnyddiol iawn".

"Dysgais nad yw naratif mewnol negyddol yn ffeithiau! Dysgais sut i adnabod a herio meddyliau negyddol, a'ch bod chi'n gorfod gweithio'n barhaus ar hunandosturi".

Andrew Sims, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Kate Blower, Arweinydd Cwricwlwm y Coleg Adfer a Therapydd Galwedigaethol

Dydd Mercher,
23 Mawrth 10am - 1pm

4.2 “Mae fy mhen yn llawn gwenyn”

Sut y gallwn ddefnyddio'r celfyddydau i fynegi ein hemosiynau, hwyliau, meddyliau ac ymddygiadau mewn ffordd ystyrlon i ni ein hunain ac eraill ei deall.

Darpariaeth: 3 x Gweithdy Zoom 2.5-awr

Sut allwn ni ddweud wrth rywun ein bod ni'n teimlo'n isel os nad ydym yn gwybod y gair iselder, neu sut mae iselder yn teimlo? Beth os mai nerfusrwydd rhywun arall yw ein teimlad ni o bryder? Mae ein meddyliau a'n teimladau haniaethol yn unigryw i ni ac yn seiliedig ar ein profiadau bywyd a gallant gyflwyno eu hunain mewn gwahanol ffyrdd. Ni ellir eu gweld, eu clywed, eu cyffwrdd, eu harogli na'u blasu ac felly gallant fod yn hynod o anodd eu disgrifio.

Drwy sgwrsio creadigol ynghyd ag amrywiaeth o arferion celfyddydol, bydd y cwrs hwn yn archwilio sut y gall defnyddio trosiadau creadigol ein helpu i adnabod, deall a rhannu ein teimladau i gynorthwyo ein hunanfyngiant. Nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol o'r celfyddydau.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Tamsin Griffiths, Artist Amlgyfrwng, Storiwr ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Paul Whittaker, Artist Deubegynol, Awdur ac Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid

Mae Tamsin yn Gyd-guradur maes Celfyddydau ac Iechyd y Coleg Adfer a Lles ochr yn ochr â Paul Whittaker.

Rhan 1: 24/03/2022,
10am - 12.30pm

Rhan 2: 31/03/2022,
10am - 12.30pm

Rhan 3: 07/04/2022,
10am - 12.30pm



4.3 Poen Parhaus

Darpariaeth: 1 x Gweithdy Zoom 2.5-awr

Mae poen yn rhywbeth y mae'r rhan fwyaf ohonom yn ei brofi o bryd i'w gilydd, os ydym yn cyffwrdd â rhywbeth poeth neu'n cwmpo, ac ar y cyfan mae'n diflannu eto. Fodd bynnag, weithiau gall poen ddod yn barhaus ac yn rhywbeth y mae'n rhaid i chi fyw gydag ef o ddydd i ddydd. Ar gyfartaledd mae pobl â phoen parhaus yn treulio llai na 3 awr gyda gweithiwr iechyd proffesiynol y flwyddyn. Mae'n rhaid iddyn nhw reoli eu cyflwr eu hunain ac mae'n effeithio ar yr 8,757 awr arall.

Ymunwch ag Alex ac Andrew i gael golwg ar sut mae hyn yn digwydd ac i archwilio cyfleoedd a syniadau ymarferol ar gyfer byw'n iach.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Andrew Sims, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid yn y Coleg Adfer a Lles

Alex Ewins, Ffisiotherapydd Arbenigol sy'n gweithio yn BIP Caerdydd a'r Fro.

Dydd Llun 21 Mawrth,
1.30pm - 4pm





4.4 Byw'n Dda gyda Blinder

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 3-awr

Mae blinder yn un o symptomau tawel anweledig llawer o gyflyrau hirdymor, a gall hefyd fod o ganlyniad i straen, meddyginiaethau a thriniaeth. Mae blinder yn effeithio ar ein ffordd o feddwl, sut rydym yn teimlo a sut rydym yn cyfranogi mewn tasgau a bywyd o ddydd i ddydd. Gall profi blinder ei gwneud yn anodd i ni ofalu am ein hunain a gall effeithio ar ein lles cyffredinol. Mae blinder yn anodd ei esbonio i'n hunain ac i eraill. Nid oes gwellhad ar gyfer blinder, ond gall ei ddeall, a sut i'w reoli yng nghyd-destun ein bywydau, helpu i wella ein lles. Mae'r cwrs 3 awr cryno hwn yn edrych ar beth yw blinder, a pham y gallech fod yn ei profi. Byddwn

yn archwilio strategaethau rheoli gan ddefnyddio arbenigedd profiad personol, a rhywfaint o wybodaeth glinigol. Mae'r gweithdy hwn wedi'i gyd-gynhyrchu a'i ddarparu gan Penny Gripper a Rachel Wallbank.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Penny Gripper, Hyfforddwr Cymheiriaid

Rachel Wallbank, Clinig AHP ac Arweinydd Tîm ar gyfer y tîm COVID

Dydd Llun, 7 Mawrth
1pm - 4pm



4.5 Wrth i ni Gerdded

Darpariaeth: Cwrs personol - 4 sesiwn



Dros 4 wythnos byddwn yn archwilio gyda'n gilydd y Pum Ffordd at Les; Cysylltu, Rhoi; Bod yn fywiog; Dal ati i ddysgu, a Bod yn sylwgar. Ar gyfer dwy o'r wythnosau byddwn yn cyfarfod ym Mharc Bute, gan archwilio'r amgylchedd naturiol gyda'n gilydd, mewn ffordd ystyrlon a phleserus. Drwy gydol y cwrs byddwn yn myfyrto ar sut y gall bod yn actif a bod yn bresennol yn ein hamgylchedd naturiol ein helpu gyda'n lles. Cynhelir dwy o'n sesiynau ym Mhafiliwn Bowllo Gerddi Grange, lleoliad perffaith i archwilio rhai technegau creu celf syml i gofnodi'r hyn rydym yn ei ganfod.

Wedi'i gyd-gynhyrchu a'i ddarparu gan:

Louise Jensen, Hyfforddwr Cymheiriaid ac Ymarferydd y Celfyddydau Creadigol

Kate Blower, Arweinydd Cwricwlwm y Coleg Adfer a Therapydd Galwedigaethol

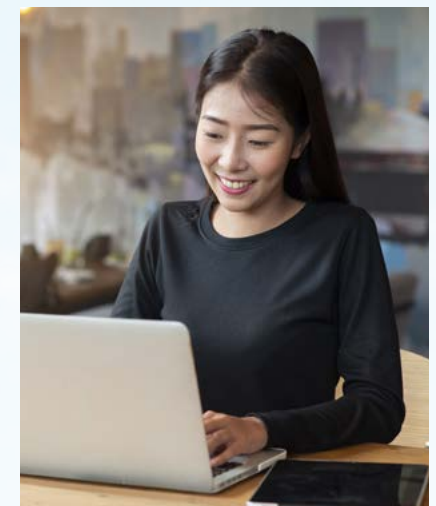


Sesiwn 1:
Dydd Iau 3 Mawrth,
2pm-4pm, Parc Bute

Sesiwn 2:
Dydd Iau 10 Mawrth,
2pm-4pm, Pafiliwn Bowllo
Gerddi Grange

Sesiwn 3:
Dydd Iau 24 Mawrth,
2pm-4pm, Parc Bute

Sesiwn 4:
Dydd Iau 31 Mawrth,
2pm-4pm, Pafiliwn Bowllo
Gerddi Grange



4.6 Dynion ac Iechyd Meddwl

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2.5-awr

Beth sydd a wnelo "bod yn ddyn" ag iechyd meddwl?

Gall stereoteipiau gwrywaidd o ran bod angen bod yn gryf wneud i lawer o ddynion deimlo na allant ofyn am help pan fyddant yn cael trafferth. Mae dynion yn llai tebygol o fanteisio ar therapi ar gyfer problemau fel pryder, iselder a hyd yn oed meddyliau i niweidio eu hunain. Weithiau, gellir mynegi'r boen honno drwy ymddygiad niweidiol fel ymddygiad ymosodol neu gamddefnyddio sylweddau. Mae'r gweithdy hwn yn archwilio profiad dynion sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, yr iaith y mae dynion yn ei defnyddio wrth fynegi eu hanawsterau a'r adnoddau sydd ar gael i gefnogi dynion i gynnal eu hiechyd meddwl.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Matt Lloyd, Hyfforddwr Cymheiriaid y Coleg Adfer a Lles sydd â phrofiad personol

Dan Miles, Dirprwy Reolwr Ward Gwasanaethau Adsefydlu Iechyd Meddwl

Dydd Mawrth 22 Mawrth 2pm-4.30pm

5. Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Adfer

5.1 Cadw'n Heini gyda'n Gilydd

Darpariaeth: Cwrs personol, 6 sesiwn dros 3 wythnos

Mae'r cwrs hwn wedi'i gyd-gynhyrchu i'ch cefnogi i fwynhau gwneud ymarfer corff a symud yn rheolaidd, gan ddysgu am yr holl fanteision hysbys. Darperir y cwrs drwy 6 sesiwn dros 3 wythnos. Byddwn yn eich helpu i brofi gweithgareddau amrywiol ym mhob sesiwn a byddwn wrth eich ochr o'r dechrau i'r diwedd. Mae'r gweithgareddau wedi'u dewis yn ofalus i'ch cefnogi yn eich taith yn ôl i wneud ymarfer corff a symud yn rheolaidd.

Cyd-gynhyrchwyd y cwrs gan hyfforddwr personol proffesiynol sydd â nifer o flynyddoedd o brofiad o waith ffisiotherapi o fewn y sector iechyd meddwl, a chan Hyfforddwr Cymheiriaid sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl, ac sy'n defnyddio ymarfer corff i helpu gyda gwellhad.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Georgia Howard, Uwch Hyfforddwr Cymheiriaid yn y Coleg Adfer ac Arweinydd y Bartneriaeth Byw'n Dda.

Justin Jones, Cyfarwyddwr Technegol Ffisiotherapi a Hyfforddwr Personol Proffesiynol

Lleoliad: I'w gadarnhau

Wythnos 1

Dydd Llun, 7 Mawrth
1pm - 3pm

Dydd Iau, 10 Mawrth
1pm - 3pm

Wythnos 2

Dydd Llun, 14 Mawrth
1pm - 3pm

Dydd Iau, 17 Mawrth
1pm - 3pm

Wythnos 3

Dydd Llun, 21 Mawrth
1pm - 3pm

Dydd Iau, 24 Mawrth:
1pm - 3pm



6. Sgiliau Cyflogaeth

6.1 Rheoli Straen, Iechyd a Lles yn y Gwaith

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2-awr

Mae'r gweithdy hwn ar gyfer pobl sydd mewn cyflogaeth ar hyn o bryd, ac mae hefyd ar gyfer pobl sy'n ystyried ymuno, neu ailymuno â'r byd gwaith fel rhan o'u taith adfer. Gall gwaith fod yn werth chweil a gall roi boddhad i chi; gwyddom fod cyflogaeth addas yn gwella iechyd meddwl a chorfforol. Fodd bynnag, gwyddom hefyd y gall y gweithle beri straen a chael effaith ar ein hiechyd a'n lles. Mae'r gweithdy hwn yn rhoi'r cyfle i archwilio sut y gallwn reoli straen sy'n gysylltiedig â gwaith, a chynnal ein hiechyd a'n lles mewn gweithleoedd modern sydd â galwadau cynyddol, drwy edrych ar bynciau fel hunandosturi a gwydnwch i'n grymuso nid yn unig i oroesi, ond i ffynnu yn y gweithle.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Susie Boxall, Dirprwy Arweinydd Cymheiriaid, y Coleg Adfer

Kate Blower, Arweinydd Cwricwlwm y Coleg Adfer a Therapydd Galwedigaethol

Dydd Mercher 9 Mawrth,
2pm-4pm

6.2 Gosod Nodau Gwaith a Nodi Sgiliau

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 2-awr

Bydd y gweithdy hwn sydd wedi'i gyd-gynhyrchu a'i ddarparu gan Susie Boxall, Dirprwy Arweinydd Cymheiriaid a Kate Blower, Therapydd Galwedigaethol, yn eich cefnogi i nodi pa sgiliau sydd gennych mewn perthynas â bywyd, a sgiliau trosglwyddadwy ar gyfer cyflogaeth neu waith gwirfoddol, gan eich helpu i osod nodau sy'n addas i chi.

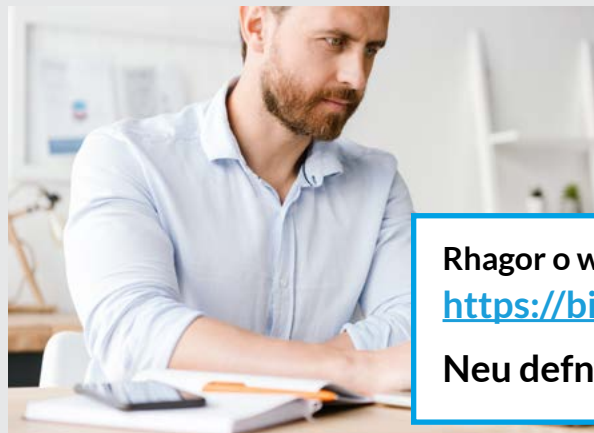
Llais myfyriwr: Pa 3 pheth ydych chi wedi'u dysgu? "Sgiliau nad oeddwn yn gwybod eu bod gennyf, a'r hyder i osod nodau a'u defnyddio'n ymarferol."

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Susie Boxall, Dirprwy Arweinydd Cymheiriaid, y Coleg Adfer a Lles

Kate Blower, Arweinydd Cwricwlwm y Coleg Adfer a Lles a Therapydd Galwedigaethol

Dydd Mercher 2 Mawrth, 2pm-4pm



Rhagor o wybodaeth amdanom ni a'n cyrsiau...

<https://bipcaf.gig.cymru/coleg-adfer/>

Neu defnyddiwch y cod QR:



7. Arall

7.1 Sgiliau Digidol, Meithrin eich Hyder Zoom

Darpariaeth: Gweithdy Zoom 1.5-awr

Mae Zoom yn ddull poblogaidd o gyfathrebu ag eraill ar-lein, boed ar gyfer gwaith neu i gysylltu â theulu a ffrindiau. Yma yng Ngholeg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro, rydym wedi addasu i ddefnyddio Zoom ac yn darparu'r mwyafrif o'n cyrsiau ar-lein. Deallwn y gallai pobl fod yn bryderus wrth geisio dod yn gyfarwydd â defnyddio Zoom neu wrth roi cynnig arno am y tro cyntaf. Mae'r cwrs hwn yn croesawu pob myfyriwr sydd am gael mwy o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch Zoom ac sydd am feithrin ei hyder wrth ei ddefnyddio. Nod y cwrs hwn yw archwilio'r swyddogaethau ar Zoom mewn ffordd hwylus a rhyngweithiol. Bydd llawer o gyfleoedd i ymarfer, gofyn cwestiynau a dysgu oddi wrth ein gilydd.

Cwrs sy'n cael ei gyflwyno a'i gyd-gynhyrchu gan:

Georgia Howard, Arweinydd Cynhwysiant Digidol, Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro

Sarah Jaques, Cymheiriad Digidol â phrofiad personol

**Dydd Mercher 9 Mawrth,
10.30am - 12pm**

7.2 Man Cyfarfod ILP

Darpariaeth: 2 x Gweithdy Zoom 3-awr

Mae Cynlluniau Dysgu Unigol (ILP) yn cael eu creu o sgysiau rhwng myfyriwr a gweithiwr cymheiriaid. Gallwch ddweud wrthym am unrhyw anghenion dysgu penodol sydd gennych neu drafod beth fyddai'n ei gwneud yn haws i chi ymwneud â chysiau'r Coleg Adfer a Lles. Yn ogystal, rydym yn croesawu myfyrwyr sydd ond am gysylltu â Hyfforddwr Cymheiriaid cyn trefnu lle ar gyrsiau, ac sydd ddim am greu Cynllun Dysgu Unigol. Mae ein Man Cyfarfod ILP yn ddigwyddiad digidol mynediad agored lle gallwch alw heibio a chael sgwrs breifat un-i-un gyda Hyfforddwr Cymheiriaid mewn ystafell drafod ar wahân.

Os byddai'n well gennych gael cyfarfod personol gyda Hyfforddwr Cymheiriaid, yna gallwn hwyluso hyn i chi ar gais (os bydd cyfyngiadau COVID-19 yn caniatáu).

Sesiwn 1:

Dydd Mercher, 2 Mawrth, 1pm – 4pm

Sesiwn 2:

Dydd Mercher, 6 Ebrill, 1pm – 4pm

Cyrsiau ar y Ward

Mae gennym ddetholiad cynyddol o gyrsiau annibynnol neu aml-sesiwn y gellir eu cyflwyno ar wardiau, gan gynnwys "5 ffordd at les", "Hunaniaeth ac Adferiad" a "Byw'n Dda gyda Gorbryder". Os oes gennych ddiddordeb mewn cyd-gynhyrchu cwrs ar y ward neu ein gwahodd i gyflwyno ar eich ward, cysylltwch â rheolwr y coleg / arweinydd y cwricwlwm i gael mwy o wybodaeth.

Siarter y Myfyrwyr

Pan fyddwch yn astudio yng Ngholeg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro

Cyn i chi ddod yn fyfyrwr:

Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Rheoli eich ymholiadau yn effeithlon a'ch helpu gyda'r broses gofrestru os bydd angen cymorth arnoch
- Cyfathrebu mewn ffordd gyfeillgar a phroffesiynol bob amser
- Darparu gwybodaeth am ein cyrsiau, gweithdai, prospectws ac amserlen

Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Gofyn i ni am esboniad os nad ydych chi'n siŵr am unrhyw beth

Pan fyddwch chi'n cofrestru yn y Coleg Adfer a Lles:

Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Gofyn yn ystod y broses gofrestru a oes unrhyw faterion a allai ei gwneud yn anodd i chi fynychu'r cwrs. Byddwn yn gwneud addasiadau rhesymol i gefnogi eich iechyd meddwl a chorfforol a'ch gallu i ddysgu, ar yr amod eich bod yn rhoi gwybod i ni ar yr adeg cofrestru

- Anfon nodyn atgoffa atoch am eich cwrs sydd ar ddod

Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Cwblhau ein ffurflen gofrestru a darparu'r wybodaeth berthnasol megis eich manylion cyswllt ac enw cyswllt mewn argyfwng
- Cytuno i'r siarter myfyrwyr hon a'r cod ymddygiad
- Dweud wrthym am unrhyw anawsterau iechyd meddwl neu gorfforol a allai wneud eich taith ddysgu yn anodd. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i ni am eich anghenion er mwyn ein galluogi i'ch helpu

Yn ystod eich amser yn y Coleg Adfer a Lles:

Gallwch ddisgwyl i ni wneud y canlynol:

- Darparu amgylchedd dysgu croesawgar, iachus a diogel a gweithio gyda chi i wneud y broses ddysgu yn hwylus ac yn hygyrch
- Darparu cyrsiau a gweithdai o safon uchel sy'n hyrwyddo adferiad a chynhwysiant cymdeithasol, ac yn cynnig gobaith, rheolaeth a chyfle i chi

- Parchu eich credoau personol, dewisiadau bywyd, ffydd, arferion diwylliannol a thraddodiadol, gan sicrhau amgylchedd sy'n rhydd o stigma a gwahaniaethu
- Rhoi amser a chyfle i chi o fewn, a thu allan i'r ystafell ddosbarth, i roi adborth am y Coleg Adfer a Lles, ei wasanaethau a'i staff, heb ofni'r canlyniadau
- Mynd i'r afael ag unrhyw gwynion a phryderon yn gyfrinachol ac yn broffesiynol

Disgwyliwn i chi wneud y canlynol:

- Glynu wrth Siarter Myfyrwyr a Chod Ymddygiad y Coleg Adfer a Lles
- Holi staff y coleg os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth
- Mynychu cyrsiau ar amser, neu, os ydych chi'n rhedeg yn hwyr, rhoi gwybod i swyddfa'r coleg
- **Cysylltu â swyddfa'r coleg os na allwch fynychu cwrs neu weithdy mwyach, fel y gallwn gynnig eich lle i fyfyrwr arall**
- Rhoi gwybod i ni am unrhyw anawsterau neu heriau a fyddai'n ei gwneud yn anodd mynychu

- Sicrhau eich bod yn cofrestru. Er bod llawer o gyrsiau'n cael eu darparu ar-lein, mae'n bwysig bod yr holl fyfyrwyr sy'n mynychu yn cofrestru ar wahân. Nid ydym yn caniatáu i grwpiau o fyfyrwyr fynychu gyda'i gilydd ar un ddyfais, er mwyn osgoi amharu ar brofiad dysgu myfyrwyr eraill
- Parchu hawliau holl fyfyrwyr a staff y coleg



Helpu i lunio 'Eich Coleg Adfer a Lles Delfrydol'

Mae Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro yn gwahodd pobl i gymryd rhan wrth archwilio cyfeiriad y teithio ar gyfer y coleg yn y dyfodol. Mae llwyddiant y coleg yn golygu ei fod bellach wedi cyrraedd cam hollbwysig ac mae angen i'r camau nesaf gael eu nodi er mwyn sicrhau bod y model yn gynaliadwy ac yn parhau i gynnig darpariaeth ragorol i boblogaeth leol y Bwrdd Iechyd.

Hoffai'r Coleg Adfer a Lles i unrhyw un o Gaerdydd a Bro Morgannwg sydd â diddordeb yn y coleg i fynychu cyfres o sesiynau ar-lein a elwir yn 'Eich Coleg Adfer a Lles Delfrydol' a fydd yn llywio'r gwaith o gyd-gynhyrchu cynlluniau busnes. Hoffai'r coleg sicrhau bod darpar gynlluniau yn cael eu dylunio mewn ffordd sy'n adlewyrchu anghenion y boblogaeth leol.



Sesiynau Zoom 'Eich Coleg Adfer a Lles Delfrydol':

- Dydd Gwener 18 Chwefror, 1-2pm (Pwnc y sesiwn: Lleoliad)
- Dydd Gwener 25 Chwefror, 1-2pm (Pwnc y sesiwn: Adnoddau a staffio)
- Dydd Gwener 4 Mawrth, 1-2pm (Pwnc y sesiwn: Blaenoriaethau lles ac addysg)
- Dydd Gwener 11 Mawrth, 1-2pm (Pwnc y sesiwn: Gweithio gyda'n cymuned ehangach)
- Dydd Gwener 18 Mawrth, 1-2pm (Pwnc y sesiwn: Gwerthuso a chanlyniadau)
- Dydd Gwener 25 Mawrth, 1-2pm (Pwnc y sesiwn: Blaenoriaethau'r dyfodol)

Sesiynau wyneb yn wyneb:

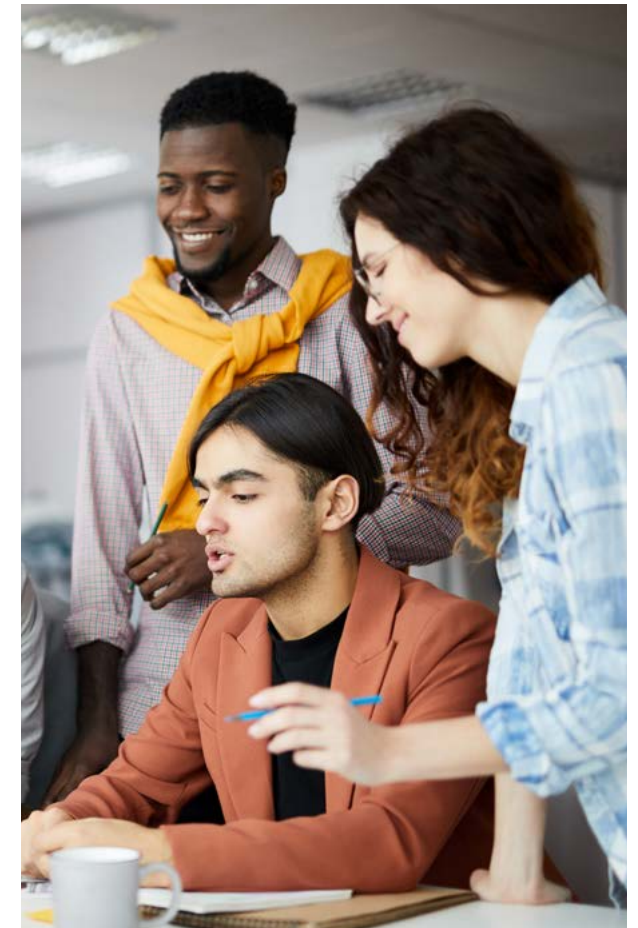
- Dydd Gwener 1 Ebrill, 1-2pm (Pwnc y sesiwn: Pob thema)

Sesiynau Zoom ar y canfyddiadau a'r camau nesaf:

- Dydd Gwener 8 Ebrill, 1-2:30pm

I gael gwybodaeth am fynediad at yr holl sesiynau uchod, e-bostiwch:

Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk gan dynnu sylw at ba rai yr hoffech chi fynd iddynt. Er bod gan rai sesiynau thema benodol, bydd cyfleoedd i gyfrannu'n fwy eang.





Caerdydd a'r Fro Coleg Adfer a Lles

✉ Cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk

☎ 02921 832619

🌐 <https://bipcaf.gig.cymru/coleg-adfer/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board