



# Rhaglen Lles 6 wythnos

## Ymunwch â'n Rhaglen Lles Ar-lein AM DDIM

Yn dechrau 2il Tachwedd. Cynhelir y sesiynau bob dydd Iau o 10am tan 11am am 6 wythnos. Cyflwynir y sesiynau dros Teams. Cofrestrwch eich diddordeb gan fod lleoedd yn brin.

**Gwnewch gais am  
le heddiw!**

 <https://creucymru.com/resources/wellbeing-programme>

Deall Lles

Magu  
Cadernid

Straen a  
Gorbryder

Hunanofal

Rhoi Hwb i'ch  
Hyder

Creu Eich Pecyn  
Cymorth Lles

# Rhaglen Lles 6 wythnos Wythnos 1 - Deall Lles

## Disgrifiad

Yn ystod wythnos un byddwn yn dod i ddeall yn well beth rydyn ni'n ei olygu pan fyddwn yn siarad am les. Byddwn yn trafod llwybrau at les a pham mae rhoi blaenoriaeth i'n lles yn dod â nifer o fanteision.

## Trosolwg

Yn y sesiwn hon, byddwn yn edrych ar y canlynol:

- Beth yw ystyr lles?
- Sut ydyn ni'n mesur ein lles ein hunain
- Pwysigrwydd y meddwl, y corff a'r enaid mewn lles
- Manteision rhoi blaenoriaeth i'n lles

## Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Egluro beth mae lles yn ei olygu iddyn nhw
- Gwybod sut i fonitro a mesur eu lles eu hunain
- Cydnabod pam mae angen gofalu am bob rhan ohonom ni ein hunain
- Profiad o fyfyrddod ymlaciol

## Fformat

Cynhelir y sesiwn hon ddydd Iau 2il Tachwedd o 10am tan 11am.

Mae'r sesiwn dros Microsoft Teams.

Bydd yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development and Training Ltd.

Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn.

Dim mwy na 16 yn cymryd rhan.

**Gwnewch gais am  
le heddiw!**

 <https://creucymru.com/resources/wellbeing-programme>



# Rhaglen Lles 6 wythnos Wythnos 2 - Magu Cadernid

## Disgrifiad

Testun sesiwn wythnos dau fydd cadernid. Byddwn yn archwilio beth yw ystyr gwir gadernid a sut gallwn ni symud o oroesi i ffynnu.

## Trosolwg

Yn y sesiwn hon, byddwn yn edrych ar y canlynol:

- Beth yw ystyr cadernid
- Pa adnoddau sydd eu hangen i gael cadernid
- Y rhagfarn negyddol
- Dulliau allweddol i roi hwb i'n hadnoddau

## Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Deall pwysigrwydd bod yn fwy dyfeisgar
- Deall pam mae eu hymennydd yn aml yn canolbwyntio ar y pethau negyddol
- Sut i gydbwyso eu rhagfarn negyddol
- Ffyrdd o roi hwb i'w hadnoddau

## Fformat

Cynhelir y sesiwn hon ddydd Iau 9fed Tachwedd o 10am tan 11am.

Mae'r sesiwn dros Microsoft Teams.

Bydd yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development and Training Ltd.

Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn.

Dim mwy na 16 yn cymryd rhan.

**Gwnewch gais am  
le heddiw!**

 <https://creucymru.com/resources/wellbeing-programme>



# Rhaglen Lles 6 wythnos Wythnos 3 - Straen a Gorbryder

## Disgrifiad

Mae'r sesiwn hon yn edrych ar effaith straen a gorbryder ar ein lles. Byddwn yn archwilio fel y mae straen a gorbryder yn ymatebion naturiol a phryd maen nhw'n mynd yn problem.

## Trosolwg

Yn y sesiwn hon, byddwn yn edrych ar y canlynol:

- Deall straen a gorbryder fel ymatebion naturiol
- Deall beth sy'n digwydd yn yr ymennydd pan fyddwn ni dan straen
- Adnabod elfennau straen (y "5 F")
- Deall sut mae cwblhau'r cylch straen

## Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Cydnabod manteision straen
- Adnabod sut mae pobl (gan eu cynnwys nhw eu hunain) yn ymateb i straen
- Meddu ar ddulliau a thechnegau i leihau a rheoli eu straen a'u gorbryder eu hunain
- Gwybod pam ei bod yn bwysig cwblhau'r cylch straen

## Fformat

Cynhelir y sesiwn hon ddydd lau 16eg Tachwedd o 10am tan 11am.

Mae'r sesiwn dros Microsoft Teams.

Bydd yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development and Training Ltd.

Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn.

Dim mwy na 16 yn cymryd rhan.

**Gwnewch gais am  
le heddiw!**

 <https://creucymru.com/resources/wellbeing-programme>



# Rhaglen Lles 6 wythnos Wythnos 4 - Hunanofal

## Disgrifiad

Testun ein pedwaredd sesiwn yw hunanofal. Dysgwch pam mae hunanofal yn llawer mwy na thyfino a swigod bath a deall hanfodion hunanofal a sut i'w hymarfer.

## Trosolwg

Yn y sesiwn hon, byddwn yn edrych ar y canlynol:

- Cydnabod pwysigrwydd hunanofal
- Goresgyn euogrwydd am ofalu am ein hunain
- Hanfodion hunanofal gan gynnwys cwsg, hydradu, symud a mwy.

## Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Gwybod sut i oresgyn meddylfryd o euogrwydd
- Deall pam mae'n rhaid i hunanofal fod yn ymarfer dyddiol
- Meddu ar ddulliau hollbwysig i wella eu cwsg, symudiad, hydradiad a mwy.

## Fformat

Cynhelir y sesiwn hon ddydd Iau 23ain Tachwedd o 10am tan 11am.

Mae'r sesiwn dros Microsoft Teams.

Bydd yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development and Training Ltd.

Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn.

Dim mwy na 16 yn cymryd rhan.

**Gwnewch gais am  
le heddiw!**

 <https://creucymru.com/resources/wellbeing-programme>





## Wythnos 5 - Rhoi Hwb i'ch Hyder

### Disgrifiad

Mae'r sesiwn hon yn edrych ar bwysigrwydd hunanhyder a sut gallwn ni deimlo'n fwy hyderus ym mhob agwedd ar ein bywyd.

### Trosolwg

Yn y sesiwn hon, byddwn yn edrych ar y canlynol:

- Y berthynas rhwng hyder ac ymddiriedaeth
- Sut i fod yn fwy dibynadwy i eraill ac i ni ein hunain
- Sut i greu meddylfryd mwy hyderus

### Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Gwybod pam mae'n rhaid iddyn nhw "wneud yr hyn maen nhw'n dweud y byddan nhw'n ei wneud"
- Cydnabod bod hyder o werth ynddo'i hun, nid yn sgil rhywbeth allanol
- Deall sut i oresgyn syniadau sy'n cyfyngu arnynt er mwyn teimlo'n fwy hyderus
- Gwybod sut i dawelu eu beirniad mewnol

### Fformat

Cynhelir y sesiwn hon ddydd Iau 30ain Tachwedd o 10am tan 11am.

Mae'r sesiwn dros Microsoft Teams.

Bydd yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development and Training Ltd.

Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn.

Dim mwy na 16 yn cymryd rhan.

**Gwnewch gais am  
le heddiw!**

 <https://creucymru.com/resources/wellbeing-programme>



# Rhaglen Lles 6 wythnos

## Wythnos 6 - Creu Eich Pecyn Cymorth Lles

### Disgrifiad

Mae'r sesiwn olaf hon yn cyfuno popeth sydd wedi cael sylw hyd yma ynghyd â dulliau seiliedig ar wyddoniaeth y profwyd eu bod yn rhoi hwb i'n lles ac yn creu meddylfryd mwy cadarnhaol.

### Trosolwg

Yn y sesiwn hon, byddwn yn edrych ar y canlynol:

- Pam mae angen nifer o ddulliau arnom i hybu ein lles
- Pam nad yw 'un ateb' yn gweddu i bawb
- Sut i greu ein harferion lles ein hunain er mwyn ffynnu yn ein bywydau

### Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Creu eu pecyn cymorth lles eu hunain
- Bydd ganddyn nhw nifer o ddulliau y gallan nhw gyfeirio atynt
- Deall pam mae angen mwy nag un dull arnom
- Cydnabod pwysigrwydd rhoi blaenoriaeth i'w lles

### Fformat

Cynhelir y sesiwn hon ddydd Iau 7fed Rhagfyr o 10am tan 11am.

Mae'r sesiwn dros Microsoft Teams.

Bydd yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development and Training Ltd.

Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn.

Dim mwy na 16 yn cymryd rhan.

**Gwnewch gais am  
le heddiw!**

 <https://creucymru.com/resources/wellbeing-programme>

