

Beam
Exceptional Wellbeing Support

Rhaglen Llesiant 6 wythnos



Ymunwch â'n Rhaglen Llesiant ar-lein AM DDIM

Yn dechrau 3 Hydref.

Bydd y sesiynau'n cael eu cynnal bob dydd lau o 10am tan 11.15am am 6 wythnos (dim sesiwn ar 31 Hydref).

Bydd y sesiynau ar Teams.

Am ddim i aelodau Creu Cymru. £60 i bobl nad ydyn nhw'n aelodau.

Gallwch ddewis cael sesiwn 1-1 gydag arweinydd y cwrs am £64.

Cofrestrwch eich diddordeb gan fod lleoedd yn brin.

Rydyn ni'n rhoi sylw i'r canlynol:

- ✓ Deall Llesiant
- ✓ Magu Cadernid
- ✓ Straen a Gorbryder
- ✓ Hunanofal
- ✓ Rhoi Hwb i'ch Hyder
- ✓ Creu Eich Pecyn Cymorth Llesiant

**Creu
Cymru**

**Gwnewch gais
am le heddiw!**

www.creucymru.com/cy

Rhaglen Llesiant 6 wythnos

Wythnos 1 – Deall Llesiant

Disgrifiad

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

Trosolwg

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

- Beth yw ystyr llesiant?
- Sut ydyn ni'n mesur ein llesiant ein hunain
- Pwysigrwydd meddwl, corff ac enaid mewn llesiant
- Manteision blaenoriaethu ein llesiant

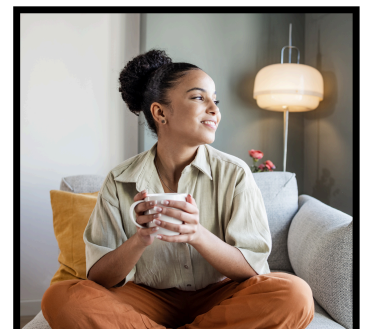
Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Egluro beth mae llesiant yn ei olygu iddyn nhw
- Gwybod sut mae monitro a mesur eu llesiant eu hunain
- Cydnabod pam mae angen gofalu am bob rhan o'n hunain
- Cael Profiad o fyfyrddod ymlaciol

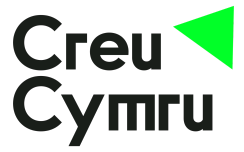
Fformat

Bydd y sesiwn hon yn cael ei chynnal yn brydlon ddydd lau 3 Hydref rhwng 10am a 11.15am. Bydd y sesiwn hon yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development & Training Ltd. Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn. Bydd uchafswm o 16 o gynrychiolwyr.





Rhaglen Llesiant 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'r ymennydd yn canolbwyntio'n aml ar y pethau negyddol
- Sut mae cydbwysu rhagfarn negyddol
- Ffyrdd o roi hwb i'w hadnoddau

Fformat

Bydd y sesiwn hon yn cael ei chynnal yn brydlon ddydd lau 10 Hydref rhwng 10am a 11.15am. Bydd y sesiwn hon yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development & Training Ltd. Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn. Bydd uchafswm o 16 o gynrychiolwyr.



**Gwnewch gais
am le heddiw!**

www.creucymru.com/cy

Disgrifiad

Mae'r sesiwn hon yn edrych ar effaith straen a gorbryder ar ein llesiant. Byddwn yn edrych ar sut mae straen a gorbryder yn ymatebion naturiol a phryd maen nhw'n mynd yn broblem.

Trosolwg

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

- Deall bod straen a gorbryder yn ymatebion naturiol
- Deall beth sy'n digwydd yn yr ymennydd pan fyddwn ni dan straen
- Adnabod 5 ffactor straen
- 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 offer a thechnegau i leihau a rheoli eu straen a'u gorbryder eu hunain
- Gwybod pam ei bod yn bwysig cwblhau'r cylch straen

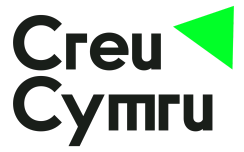
Fformat

Bydd y sesiwn hon yn cael ei chynnal yn brydlon ddydd Iau 17 Hydref rhwng 10am a 11.15am. Bydd y sesiwn hon yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development & Training Ltd. Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn. Bydd uchafswm o 16 o gynrychiolwyr.





Rhaglen Llesiant 6 wythnos Wythnos 4 – Hunanofal



Disgrifiad

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

Trosolwg

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

- Adnabod pwysigrwydd hunanofal
- Goresgyn yr euogrwydd am ofalu amdanoch eich hun
- 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

Bydd y sesiwn hon yn cael ei chynnal yn brydlon ddydd lau 24 Hydref rhwng 10am a 11.15am. Bydd y sesiwn hon yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development & Training Ltd. Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn. Bydd uchafswm o 16 o gynrychiolwyr.



**Gwnewch gais
am le heddiw!**

www.creucymru.com/cy

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 mae bod yn fwy dibynadwy i ni'n hunain ac i eraill
- Sut mae creu meddylfryd mwy hyderus

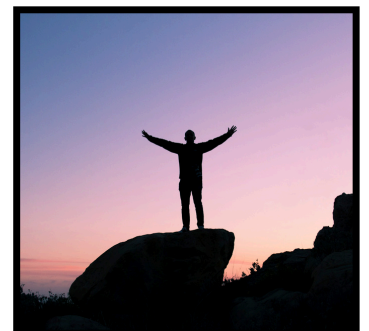
Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Gwybod pam mae'n rhaid iddyn nhw "wneud yr hyn maen nhw'n ei ddweud y byddan nhw'n ei wneud"
- Cydnabod bod hyder yn gynhenid ac nid yn anghynhenid
- Deall sut mae goresgyn credoau cyfyngus er mwyn teimlo'n fwy hyderus
- Gwybod sut mae tawelu eu beirniad mewnol

Fformat

Bydd y sesiwn hon yn cael ei chynnal yn brydlon ddydd lau 7 Tachwedd rhwng 10am a 11.15am. Bydd y sesiwn hon yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development & Training Ltd. Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn. Bydd uchafswm o 16 o gynrychiolwyr.



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 llesiant ac yn creu meddylfryd mwy cadarnhaol.

Trosolwg

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

- Pam mae angen mwy nag un adnodd arnom i hybu ein llesiant
- Pam nad oes un ateb sy'n addas i bawb
- Sut mae creu ein harferion llesiant ein hunain er mwyn ffynnu yn ein bywydau

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Creu eu pecyn cymorth llesiant eu hunain
- Meddu ar nifer o offer posibl i'w defnyddio
- Deall pam mae angen nifer o offer arnom
- Cydnabod pwysigrwydd rhoi blaenoriaeth i'w llesiant

Fformat

Bydd y sesiwn hon yn cael ei chynnal yn brydlon ddydd lau 14 Tachwedd rhwng 10am a 11.15am. Bydd y sesiwn hon yn cael ei chyflwyno gan Lianne Weaver o Beam Development & Training Ltd. Rhaid mynychu pob un o'r chwe sesiwn. Bydd uchafswm o 16 o gynrychiolwyr.

