



 **Mind**
Conwy

Llawlyfr
Hyfforddiant

Mae iechyd meddwl yn fater i bawb

Pam mae hyfforddiant iechyd meddwl yn bwysig?

- Bydd 1 o bob 4 person yn wynebu problem iechyd meddwl
- Mae problemau iechyd meddwl yn costio £54 biliwn bob blwyddyn i gyflogwyr, sef £2,400 fesul gweithiwr ar gyfartaledd
- Mae buddsoddiad parhaus yn talu ffordd, gydag adenillion o £5.30 am bob £1 sy'n cael ei wario ar hyfforddiant iechyd meddwl
- Mae hyfforddiant yn lleihau stigma
- Mae'n cynyddu'r hyn rydym yn ei wybod a'i ddeall am broblemau iechyd meddwl
- Mae'n meithrin hyder i siarad am iechyd meddwl
- Mae'n creu gweithwyr hapusach sy'n teimlo eu bod yn cael eu cynorthwyo'n well

Pam gweithio gyda ni?

- Rydym yn arbenigwyr ym maes iechyd meddwl ac rydym yn gwybod pa gamau i'w cymryd i greu gweithle meddyliol iach
- Rydym yn ailfuddsoddi ein holl incwm yn ein gwaith elusennol. Drwy fuddsoddi yn eich sefydliad chi, byddwch chi hefyd yn buddsoddi mewn iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwell i eraill
- Mae ein cyrsiau y mae eu hansawdd wedi'i sicrhau yn gyfredol ac yn seiliedig ar y canllawiau a'r arferion gorau diweddaraf
- Mae ein hyfforddwyr arbenigol yn creu ac yn hwyluso manau diogel i gael trafodaethau pwysig Mae ein hyfforddwyr yn dod â safbwyntiau sy'n seiliedig ar eu profiad bywyd ac arbenigedd ym maes iechyd meddwl i'r sesiynau

“Ceir adenillion ar fuddsoddiad o £5.30 am bob £1 sy'n cael ei wario.”

Deloitte: Mental health and employers, Mawrth 2022

Mae astudiaethau wedi dangos bod gweithwyr sy'n teimlo eu bod yn cael eu cynorthwyo yn fwy tebygol o aros gyda busnes am yn hirach a chyflawni'r canlyniadau gorau.



Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl – hanner diwrnod a diwrnod cyfan

Cost: Hanner diwrnod £60 y pen / Sesiwn estynedig £80 y pen

Mewn byd lle mae pethau'n digwydd mor gyflym, mae'n hanfodol ein bod yn deall iechyd meddwl i greu amgylchedd cefnogol a chynhyrchiol. Bwriedir i'r cwrs hwn eich helpu i feithrin dealltwriaeth fras o iechyd meddwl, ei effaith ar unigolion a chymunedau, a strategaethau ymarferol i hybu llesiant meddyliol.

Amcanion dysgu

- Codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a'r ffordd y gall amrywio
- Amlinellu gwahanol fathau o broblemau iechyd meddwl
- Rhannu awgrymiadau ymarferol ynghylch ffyrdd o gynorthwyo pobl
- Trin a thrafod sut y mae iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn rhyngweithio â'n bywydau bob dydd
- Tynnu sylw at stigma a gwahaniaethu, a sut i fynd i'r afael â nhw
- Rhannu awgrymiadau am ffyrdd o gael sgysiau cefnogol am iechyd meddwl
- Darparu manylion ffynonellau cymorth a gwybodaeth

Iechyd Meddwl a Chynorthwyo Rhywun

Cost: Hanner diwrnod £60 y pen / Sesiwn estynedig £80 y pen

Bwriedir i'r cwrs hwn eich cynorthwyo i ddeall cyflyrau iechyd meddwl. Bydd yn trafod syniadau ac adnoddau ymarferol i gynorthwyo rhywun ag anghenion iechyd meddwl. Bydd hefyd yn rhoi mwy o hyder i chi pan fyddwch yn cael sgysiau cefnogol.

Amcanion dysgu

- Meithrin dealltwriaeth o iechyd meddwl sy'n seiliedig ar wybodaeth
- Amlinellu profiadau o wahanol broblemau iechyd meddwl
- Darparu canllawiau ac adnoddau ymarferol i gynorthwyo pobl
- Rhannu gwybodaeth am wahanol fathau o gymorth
- Trin a thrafod sut y gallwn ofalu amdanom ein hunain pan fyddwn yn cynorthwyo eraill
- Magu mwy o hyder o ran cael sgysiau cefnogol am iechyd meddwl



Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Oedolion Cwrs 12 awr / 2 ddiwrnod

Cost: £300 y pen



Mae Cwrs Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Oedolion (Cymru) yn para 12 awr ac yn dysgu oedolion sut i ddarparu cymorth cyntaf iechyd meddwl i ffrindiau, perthnasau a chydweithwyr.

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yw'r cymorth a ddarperir i rywun â phroblem iechyd meddwl sy'n datblygu, rhywun â phroblem iechyd meddwl sy'n gwaethygu, neu rywun mewn argyfwng iechyd meddwl. Darperir cymorth cyntaf nes bod cymorth proffesiynol priodol ar gael neu nes bod yr argyfwng wedi'i ddatrys.

Mae cwrs Cymru yn seiliedig ar y canllawiau rhyngwladol ar gyfer Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl. Mae cynnwys y cwricwlwm yn seiliedig ar dystiolaeth, gyda mewnbwn gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol, ymchwilwyr ac eiriolwyr defnyddwyr.

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Bobl Ifanc Cwrs 14 awr / 2 ddiwrnod

Cost: £300 y pen



Mae Cwrs Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Bobl Ifanc (Cymru) yn para 14 awr ac yn dysgu oedolion sut i ddarparu cymorth cyntaf iechyd meddwl i bobl ifanc.

Bydd afiechydon meddwl yn aml yn dechrau pan fydd rhywun yn ei arddegau neu'n oedolyn ifanc, ac mae'n bwysig darganfod problemau'n gynnar i sicrhau bod y person ifanc yn cael triniaeth a chymorth priodol. Mae cwrs Cymru yn dysgu oedolion sy'n ysgwyddo rôl fel aelod o staff ysgol, rhiant, gwarcheidwad, hyfforddwr chwaraeon neu weithiwr ieuentid sut i gynorthwyo person ifanc â phroblem iechyd meddwl sy'n datblygu, person ifanc â phroblem iechyd meddwl sy'n gwaethygu, neu berson ifanc mewn argyfwng iechyd meddwl.

Mae cwrs Cymru yn seiliedig ar y canllawiau rhyngwladol ar gyfer Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl. Lluniwyd y canllawiau hyn ar sail consensws defnyddwyr, gofawyr a gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl o wledydd datblygedig lle siaredir Saesneg.

Y testunau a drafodir ar y ddau gwrs hyn

- Iselder
- Problemau gorbryder
- Seicosis
- Camddefnyddio sylweddau Effeithiau difrifol defnyddio alcohol neu gyffuriau eraill
- Hunan-niwed nad yw'n hunanladdol
- Pyliau o banig
- Digwyddiadau trawmatig
- Cyflyrau seicotig difrifol
- Ymddygiad ymosodol
- Meddyliau ac ymddygiad hunanladdol

Cymorth i Gwsmeriaid ac Iechyd Meddwl

Cost: Hanner diwrnod £60 y pen / Sesiwn estynedig £80 y pen

Mae'r cwrs hwn yn amlinellu sut y gall problemau iechyd meddwl effeithio arnom ni a'n cwsmeriaid, a bydd yn eich helpu chi i feithrin sgiliau i ofalu am eich iechyd meddwl yn y gwaith. Byddwch yn dod i ddeall beth yw'r ffordd orau o ymateb i'ch cwsmeriaid a'u cynorthwyo, a byddwch yn dod i wybod am ffyrdd defnyddiol o ymdopi â sefyllfaoedd anodd.

Amcanion dysgu

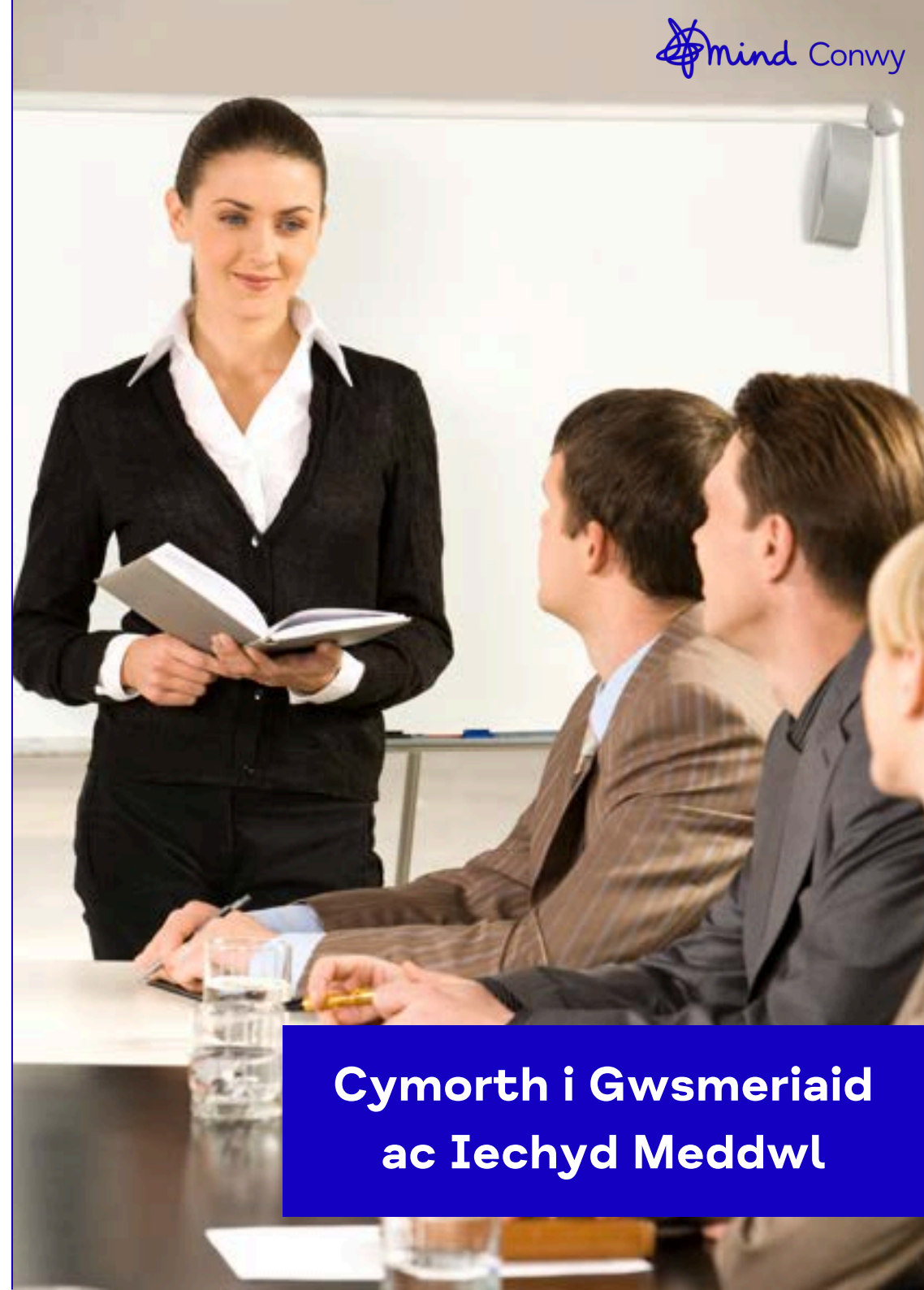
- Eich cynorthwyo i adnabod pan fydd cwsmer yn agored i niwed, ac i ddeall eich cyfrifoldebau o ran yr unigolyn hwnnw.
- Meithrin sgiliau gwranddo ac ymgysylltu, gan annog empathi yn y gweithle.
- Meithrin sgiliau i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch llesiant meddyliol eich hunan yn y gwaith tra byddwch yn cynorthwyo cwsmeriaid.

Erbyn diwedd y cwrs, byddwch yn gallu:

- Deall iechyd meddwl a gwahanol broblemau iechyd meddwl, a sut y gallant amrywio.
- Adnabod stigma a gwahaniaethu, a gwybod sut i fynd i'r afael â nhw.
- Dysgu am ffyrdd ymarferol o gynorthwyo eraill, a sut i ofalu amdanoch eich hunan.
- Defnyddio dulliau defnyddiol i ymdopi â sefyllfaoedd anodd.
- Dod o hyd i ffynonellau cymorth a gwybodaeth, a darparu'r ffynonellau hynny.



Cwrs rhagorol. Mae Dawn yn hyfforddwraig benigamp sy'n meddu ar gyfoeth o wybodaeth ac yn fwy na pharod i'w rannu. Roedd yn ein hannog i sgwrsio ac i gymryd rhan, gan wneud i bawb deimlo'n gysurus



**Cymorth i Gwsmeriaid
ac Iechyd Meddwl**

Meithrin Cydnerthedd a Hyder

4x sesiwn 90 munud o hyd neu un diwrnod llawn* / Cost: £80 y pen

Weithiau, gall fod yn anodd iawn gwybod sut y gallwn ofalu amdanom ein hunain. Gallwn ein hesgeuluso ein hunain ac anghofio gofalu amdanom ein hunain. Bydd y pedair sesiwn hyn a fydd yn para awr yr un yn eich helpu i ddod i ddeall yr hyn a all fod wrth wraidd hunan-barch isel, i ddod i wybod mwy am ein hiechyd emosiynol ein hunain, ac i ddysgu am ffyrdd o feithrin cydnerthedd a hyder.

Trosolwg o'r cwrs:

- Wythnos 1: Cyflwyniad i iechyd meddwl
- Wythnos 2: Cydnerthedd a'r Raddfa Iechyd Emosiynol
- Wythnos 3: Herio credoau negyddol
- Wythnos 4: Hunanofal a sut i'n cynorthwyo ein hunain

***gallwn ddarparu'r cwrs hwn ar-lein neu wyneb yn wyneb**



Meithrin Ymwybyddiaeth ac Ymlacio

Cost: £20 y pen

Byddwn yn trafod y cysyniad o ymwybyddiaeth a'i bwysigrwydd o ran rheoli straen a hybu llesiant. Drwy gamu'n raddol i ofod lle gallwch ymlacio, cewch eich trochi mewn profiad amlsynhwyrdd i'ch helpu i ymlacio, i adennill eich nerth ac i adfer cydbwysedd mewnol.

Yr hyn y gallwch ei ddisgwyl:

- Dod i wybod am dechnegau ymwybyddiaeth o'r anadl, a chael cyfle i'w hymarfer
- Cymryd rhan mewn ymarferion ymestyn a chryfhau tyner i'ch helpu i ryddhau'r tensiwn yn eich cyhyrau
- Cael cyfle i leddfu straen ac i ymlacio'n llwyr drwy gael eich trochi mewn bath sain a fydd yn eich cofleidio â cherddoriaeth bersain powlenni sain
- Cael eich cyflwyno i ymarferion ymlacio ymwybyddiaeth ofalgar, gan gynnwys sganio'r corff a delweddu





Rheoli Iechyd Meddwl yn y Gwaith

Cost: Hanner diwrnod £60 y pen / Sesiwn estynedig £80 y pen

Bydd y cwrs hwn yn eich helpu i adnabod sut y gall iechyd meddwl effeithio ar waith a sut y gall gwaith effeithio ar iechyd meddwl. Bydd yn eich helpu i fod yn fwy cydnerth a bydd yn darparu adnoddau a gwybodaeth y gallwch eu defnyddio i'ch cynorthwyo eich hunan ac eraill yn y gweithle. Mae gofalu am eich llesiant pan fyddwch yn y gwaith mor bwysig.

Amcanion dysgu

- Diffinio iechyd meddwl, a thrin a thrafod gwahanol broblemau iechyd meddwl
- Dysgu am ffyrdd o feithrin diwylliant cadarnhaol a chefnogol yn y gwaith
- Dysgu am ffyrdd o feithrin cydnerthedd ac o gynorthwyo pobl yn y gweithle
- Trin a thrafod ffyrdd o ofalu amdanoch eich hunan tra ydych yn cynorthwyo eraill
- Trafod ffynonellau cymorth a gwybodaeth i'ch cynorthwyo chi yn y gwaith

Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl i Reolwyr (Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Cymru)

Cost: Hanner diwrnod £60 y pen

Bydd y cwrs hanner diwrnod hwn yn craffu'n fanwl ar y gweithle a'r pethau y gall rheolwyr eu gwneud i wella iechyd meddwl ac i wella llesiant gweithwyr yn y gweithle.

Gallwch archebu'r cwrs hwn fel cwrs hanner diwrnod neu gallwch ei archebu ar y cyd â'n cwrs Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl.

Amcanion dysgu

- Deall sut y gall diwylliant y swyddfa gyfrannu at iechyd meddwl cadarnhaol/negyddol
- Deall yr hyn sy'n gallu sbarduno problemau iechyd meddwl yn y gweithle
- Dysgu am ffyrdd o atal iechyd meddwl gwael yn y gweithle
- Dysgu am ffyrdd o feithrin diwylliant iechyd meddwl cadarnhaol yn y gweithle



Gallwn ddarparu pob cwrs hyfforddi drwy gyfrwng y Gymraeg.

Cysylltwch â ni i drafod gostyngiadau ar gyfer grwpiau.

Methu â dod o hyd i'r hyn rydych chi'n chwilio amdano?

Cysylltwch â ni i drafod hyfforddiant wedi'i deilwra i ateb eich gofynion chi.

Cysylltwch â ni

01492 879 907

training@conwymind.org.uk

