

Dulliau Gweithredu Seicotherapi Celf mewn Goruchwyliaeth Glinigol

Helo, a chroeso i'r gweithdy hwn sy'n ymwneud â defnyddio dulliau gweithredu seicotherapi celf mewn goruchwyliaeth glinigol. Blanka Hubena ydw i. Rwy'n uwch ddarlithydd ac yn arweinydd y cwrs Gradd Meistr mewn Seicotherapi Celf ym Mhrifysgol De Cymru. Heddiw byddaf yn gweithio gyda chi, yn cyflwyno'r gweithdy hwn, a gobeithio, yn eich helpu i feddwl am ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol yn eich ymarfer eich hun.

Gobeithio y bydd y gweithdy yn eich helpu i ddefnyddio sgiliau newydd a dulliau gweithredu newydd ac i feddwl am sut mae dull cymharol syml o ddefnyddio delweddau wedi'u canfod, felly delweddau nad ydyn nhw'n bwrpasol o bosibl mewn ystyr arall, a ffotograffau digyswllt, i archwilio a myfyrio ar yr heriau a'r anawsterau y gallech chi eu hwynebu yn eich ymarfer proffesiynol.

Dydy hyn ddim yn mynd i'ch paratoi i fod yn seicotherapydd celf, a dydy hyn ddim chwaith yn mynd i'ch hyfforddi fel seicotherapydd yn gyffredinol. Ond gobeithio, dylai eich helpu i feddwl am eich ymarfer eich hun ac ystyried sut gellir defnyddio creadigrwydd yn eich ymarfer myfyriol eich hun.

Felly dyma nodau'r hyn y byddwn yn ei wneud gyda'n gilydd heddiw. Roeddwn am sicrhau eich bod yn deall nad oes terfyn o gwbl ar sut i ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol mewn ymarfer myfyriol. Fodd bynnag, yr hyn y byddwn yn edrych arno yw diogelwch a rhai o oblygiadau defnyddio dulliau gweithredu o'r fath mewn ymarfer goruchwyllo neu ymarfer clinigol, a hefyd ar ein ffiniau ein hunain a chwmpas yr ymarfer. Pa mor bell allwn ni fynd er mwyn i ni gadw ein hunain neu ein defnyddwyr gwasanaeth neu ein cydweithwyr yn ddiogel. Hefyd a yw'n ddefnyddiol defnyddio dulliau gweithredu creadigol mewn goruchwyliaeth glinigol neu a allai'r technegau a'r sgiliau rydych chi wedi'u datblygu hyd yma fod yn ddigon.

Rwyf wedi hyfforddi i fod yn oruchwylwr ers tua 11 mlynedd ac rwy'n cofio meddwl yn eithaf dwys bod llawer y gallwn i ei wneud fel seicotherapydd celf a allai fy rhoi ar y blaen neu roi mantais i mi, bron iawn, o ran defnyddio dulliau gweithredu creadigol.

Rwyf hefyd yn cofio meddwl yn ddwys iawn am rai o'r goruchwylwyr rwyf wedi bod yn gweithio gyda nhw a allai fod yn wirioneddol ofn defnyddio dulliau gweithredu creadigol ac y byddai defnyddio dulliau o'r fath yn eu dychryn. Rwy'n cofio meddwl bod angen i mi wneud rhywbeth i'w wneud yn hygyrch ac yn ddiogel, ac yn rhywbeth sy'n cael ei ystyried yn ddull gweithredu myfyriol defnyddiol yn hytrach na rhywbeth sy'n gwneud i rywun deimlo'n anghyfforddus ac sy'n ei gwneud hi'n anoddach iddyn nhw feddwl am eu hymarfer clinigol neu brosesu eu hymarfer clinigol.

Felly, mae'r gweithdy heddiw ar gyfer y rheini ohonoch sy'n gweithio yn y maes goruchwyllo, sydd â rhyw fath o brofiad goruchwyllo, sydd efallai â dealltwriaeth o waith seicolegol hefyd, boed hynny mewn ffordd seicolegol o weithio gyda phobl, cydweithwyr, defnyddwyr gwasanaeth neu mewn rôl therapi fel therapydd seicolegol.

Rhaid i ni gofio, yn gyntaf oll, y byddwn yn defnyddio nifer o ddulliau gweithredu a nifer o adnoddau sydd ar gael mewn therapïau seicolegol a allai fod yn eithaf heriol i'w defnyddio, felly dylech ddim ond fynd cyn belled ag yr ydych yn teimlo'n gyfforddus â'r ymarferion a fydd yn cael eu gwneud heddiw. Hefyd, edrychwch ar eich ôl eich hun, os oes angen i chi

eistedd yn ôl a meddwl beth allai fod yn digwydd mewn ymateb i'r ymarfer a fydd yn cael ei wneud heddiw, cofiwch wneud hynny.

Bydd elfennau rhyddgysylltu yn cael eu defnyddio heddiw, defnyddio dychymyg gan adael i'ch meddwl lifo'n rhwydd a gall achosi rhywfaint o anesmwythder a gwneud i chi deimlo ychydig yn bryderus am yr hyn a allai godi. Ond cofiwch, mae cyfyngiant yn yr ymarfer y byddwn yn ei wneud drwy'r delweddau; mae'n ymwneud â'r delweddau yn hytrach na chi, ac rydych chi'n gallu cofio a chynnwys rhai o'r teimladau a'r meddyliau a allai fod gennych yn y delweddau y byddwn yn edrych arnyn nhw. Ac ar nodyn arall, yn gyflym iawn. Rwyf wedi cynnwys cyfeiriad at erthygl Neil Springham 'Through the Eyes of the Law. What is it about art that can harm people?' Mae'n ddiddorol iawn darllen am sut roedd rhywun, nad oedd ganddo efallai'r sgiliau na'r profiad priodol, yn gwneud gweithgareddau creadigol a oedd yn therapiwtig gyda defnyddwyr gwasanaeth a mudiadau gwasanaeth camddefnyddio sylweddau a sut roedd hyn wedi arwain at anaf. Roedd yr holl broses a ddilynodd yn ymwneud yn bennaf ag archwilio cwmpas ymarfer yr unigolion a'r hwylusydd a sut mae hyfforddiant arbenigol a dealltwriaeth o sut i ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol mewn cyd-destun therapiwtig yn gwbl hanfodol er mwyn sicrhau dim drwg. Felly, os oes gennych chi ddiddordeb yn y maes hwn, a'ch bod am gael gwybod mwy am hynny, yn enwedig pan fydd pethau'n mynd o chwith, mae hon yn erthygl wych. Diogelwch sy'n dod gyntaf ym mhopeth a wnawn heddiw.

Felly, pan fyddwn ni'n sôn am ffactorau sy'n adlewyrchu creadigrwydd, efallai eich bod yn meddwl tybed 'Wel, beth yw hynny?' 'Sut beth yw hynny?' 'Beth mae'n ei olygu?' 'Pam ei fod yn ddefnyddiol?' 'A yw'n ddefnyddiol o gwbl?' Yn y bôn, mae'n cynrychioli defnyddio elfennau di-eiriau yn bwrpasol wrth brosesu a chyfathrebu a gwneud synnwyr o'n profiadau. Mae'n cyfleu prosesau diarwybod ac mae hwn yn derm seico ddadansoddol sy'n ymwneud â rhai o'r rhannau cudd o'n henaid a'n bodolaeth nad ydyn ni fel arfer yn manteisio arnyn nhw neu nad ydyn ni'n ymwybodol ohonyn nhw. Mae'n torri drwy'r amddiffynfeydd hynny mewn ffordd sydd efallai'n anuniongyrchol iawn ac yn eithaf syml ar yr un pryd, o ran gallu manteisio ar ein synnwyr teimladol gwirioneddol yn gyflym iawn drwy dulliau creadigol yn hytrach na drwy siarad amdano a chysyniadoli, mewn ffordd wybyddol, her y broblem a'r anhawster y gallem fod yn eu profi.

Mae hefyd yn rhoi ymdeimlad o gyflawni i ni. Rydych chi'n cael y teimlad sydyn hwn o rywbeth wedi'i wneud yn dda a rhywbeth pleserus iawn, ac efallai rhywbeth go iawn y gallwch ei gadw. Ac mae'n cael effaith gadarnhaol ar ymarferwyr o safbwynt llesiant a hunanofal. Mae'n rhywbeth rydyn ni, sef seicotherapyddion celf, yn ei wneud drwy'r amser wrth fyfyrion.

Mae hefyd yn galluogi dwyn tystiolaeth, proses sy'n golygu bod yn dyst i brofiadau a theimladau cymhleth a heriol iawn mewn sawl ffordd, sy'n cael eu mynegi a'u harchwilio gan rywun arall. Gall gyfleu ymatebion proffesiynol personol i waith cleientiaid, sydd wedyn yn helpu neu'n galluogi neu'n annog myfyrion. Mae hefyd yn ein helpu i feddwl y tu allan i'r bocs, felly rwy'n gobeithio y byddwn, yn yr ymarfer heddiw, yn gwneud dau wahanol fath neu ddwy ran o'r ymarfer a fydd yn eich helpu i wneud hynny, i feddwl y tu allan i'r bocs. Yna gallwch fod yn arloesol ac yn effeithiol mewn prosesau hunanfyfyrion, felly mae hyn yn golygu eich bod yn diwygio eich ymarfer eich hun ac yn gwneud newidiadau er

mwyn i chi allu gwneud hynny'n dda a gweithio'n effeithiol yn eich ymarfer a gyda phawb arall.

Mae creadigrwydd hefyd yn ein helpu i adrodd straeon. Darparu naratif personol sydd, mewn sawl ffordd, yn amlygu neu'n tynnu sylw at yr hyn sydd wrth graidd ein heriau a'n hanawsterau. A does dim byd fel mae'n ymddangos a does dim byd fel mae'n edrych. Fel y gwelwch yn y ddelwedd hon, efallai eich bod yn meddwl tybed beth sydd dan sylw. Mae'n ein helpu i edrych yn fanylach ar ein synnwyr teimladol a'n gwaith celf a'n delweddau ac, yn yr achos hwn, gall ffotograff wneud i ni feddwl am bob math o bethau, pethau sy'n dod i'n meddwl a gallwn edrych ar rai o'r heriau a'r achosion o gyfyng-gyngor o safbwynt gwahanol.

Felly, byddwn yn gweithio ar ddelweddau sydd wedi'u canfod heddiw. Mae gennyf ddetholiad o ffotograffau rwyf wedi'u sganio a'u cynnwys yn y cyflwyniad a byddwch yn gallu edrych arny'n nhw. Mae'r rhain yn ddelweddau ar hap sydd wedi dod o'r National Geographic, cardiau post, delweddau wedi'u casglu o gylchgronau a phapurau newydd, yn ogystal â thafleuni a deunyddiau hyrwyddo. Does dim byd arbennig amdanyn nhw o safbwynt o ble maen nhw'n dod, ond rwy'n gobeithio bod y delweddau hynny'n ysgogi digon o atgofion i chi feddwl amdanyn nhw. Wrth i chi edrych ar y delweddau hyn, ceisiwch ganolbwyntio neu ddefnyddio un sy'n denu eich sylw fwyaf mewn perthynas â'r ymatebion i'r cyfyng-gyngor moesegol neu broffesiynol mwyaf diweddar yn eich ymarfer.

Ac ar ôl i chi wneud hyn, ewch drwy'r delweddau eto a dewis un sy'n cynrychioli sut hoffech chi fod wedi ymateb i'r her neu'r cyfyng-gyngor hwnnw.

Gweledol – cyflwyniad yn dangos gwahanol ddelweddau

Amser Myfyrio

Felly gobeithio eich bod wedi cael cyfle i feddwl am y delweddau sydd wedi cael eu chwarae ar eich sgrin a myfyrio ar eich ymatebion eich hun i'r delweddau. Beth oedd y peth cyntaf a ddaeth i'ch meddwl wrth edrych ar y delweddau, neu efallai'r un y gwnaethoch ei dewis drosoch eich hun? Beth mae hynny'n ei ddweud wrthy'ch chi? Oes unrhyw beth yn eich synnu? Neu yn eich ymateb i'r ddelwedd ac wrth fyfyrto a meddwl am eich her neu eich cyfyng-gyngor yn eich ymarfer, a oedd unrhyw beth y byddai'n well genny'ch anghofio amdano?

Ysgrifennwch beth sydd ar eich meddwl a chymryd hoe fach o feddwl am y delweddau a'ch her neu'ch cyfyng-gyngor proffesiynol rydych chi wedi bod yn myfyrio arno. Ac os yw'n bosibl, cymerwch hoe fach ac edrychwch ar bethau eraill. Rhywbeth arall sy'n ysgogiad gweledol a dewch yn ôl ymhen ychydig funudau.

Felly, wrth feddwl am yr ymarfer a phopeth rydych chi wedi'i brofi, efallai eich bod yn meddwl, pam ydw i wedi cael unrhyw ymateb o gwbl? Ac mewn gwirionedd, os ydych chi'n meddwl am y peth, mae cyfathrebu dieiriau yn rhan ohonom o'r cychwyn cyntaf ac mae'n rhywbeth rydyn ni'n ei wneud yn dda cyn i ni ddatblygu sgiliau cyfathrebu llafar a sgiliau llafar a chyn i ni allu siarad. Yn aml, mae'r cyfnod cyn geiriau hefyd yn gysylltiedig â'n gallu i feddwl go iawn drwy ein synhwyrau, ac rwy'n credu wrth i ni fynd drwy ein bywydau, yn aml efallai y byddwn yn teimlo ein bod yn cael ein dysgu i beidio â rhoi sylw i'n hochr greadigol, bod cyd-destun ein haddysg a'n rolau a'n swyddi proffesiynol yn y dyfodol yn

canolbwyntio i raddau helaeth iawn ar weithgareddau gwybyddol ac sy'n gysylltiedig â thasgau. Ond mae arnom angen y dulliau dieiriau yn ein hymarfer er mwyn i ni fyfyrto a meddwl o safbwynt gwahanol.

Felly un o'r dulliau gweithredu rydyn ni'n ei ddefnyddio'n aml wrth edrych ar ddelweddau ac adnoddau creadigol yw rhyddgysylltu ac mae hynny'n ein helpu i fanteisio ar y peth cyntaf sy'n dod i'n meddwl neu rydyn ni'n ei brofi neu'n meddwl amdano pan fyddwn yn wynebu symbyliad neu symbyliadau penodol. Felly mae'r rhyddgysylltu hyn yn ymwneud yn bennaf â'n hymateb greddfoll i rywbeth. Ydyn ni'n teimlo'n ddig? Ydyn ni'n teimlo'n rhwystredig? Fyddai'n well gennym ni beidio â thrafferthu? A yw'n rhywbeth rydyn ni'n teimlo'n drist iawn yn ei gylch, neu'n rhywbeth rydyn ni'n teimlo'n hurt neu'n hwyliog yn ei gylch? Felly mae pob math o deimladau a phrofiadau gwahanol y gallech fod wedi meddwl amdany'n nhw wrth i chi edrych ar y delweddau ac efallai eich bod hefyd wedi meddwl yn ail ran yr ymarfer am rywbeth yr hoffech, yn ddelfrydol, fod wedi digwydd neu y byddech wedi'i wneud, yn wahanol. Ond mewn gwirionedd, mewn llawer o ffyrdd dydy'r ddelwedd honno ddim o reidrydd yn dweud wrthy'ch chi sut byddai hynny. Mae'n rhoi cyfle i chi ddychmygu a meddwl sut a beth allai hynny fod.

Gall defnyddio'r rhan ddieiriau o'r llwybrau creadigol i brofi hyn ein helpu i edrych ar ein heriau o safbwynt gwahanol iawn. Rydyn ni'n symud oddi wrth brosesu gwybyddol, felly mae'n symud oddi wrth feddwl yn unig. Mae'n ymwneud â'n hymateb cyntaf dilys i heriau a llwyddiannau, ac mae hynny ar y lefel ddjarwybod y soniais amdani'n gynharach. Neu lefel ataliedig, rhywbeth roedden ni wedi'i wthio i lawr, wedi ei sgubo o dan y carped, beth bynnag fo hynny, neu rydyn ni'n ei wadu i ni ein hunain.

Mae'n ategu'r holl ddulliau gweithredu eraill a fydd gennych yn eich pecyn proffesiynol yn eich repertoire proffesiynol ac mae'n herio rhagfarn a manau dall. Mae'n ein helpu ni i edrych lle nad ydyn ni wedi edrych o'r blaen efallai. Mae'n dilysu prosesau gwybyddol a chysyniadoli, felly dychmygu a gweld y darlun ehangach, ac efallai hefyd camu allan o'r darlun hwnnw a'i weld o'r tu allan i'r bocs hefyd. Mae hefyd yn cyfleu arddull ymlyniad neu dueddiadau, hynny yw, rydyn ni'n aml yn gweld yr ymateb cysylltiedig i heriau ac anawsterau drwy ddulliau creadigol. A gall ein helpu i ddiffinio ein sefyllfa i fod yn gliriach, i roi rhywfaint o syniad i ni o'r hyn sy'n digwydd go iawn ac mae'n gweithio'n arbennig o dda mewn grwpiau. Ac mae hefyd yn rhoi elfen ysgafnach i'n profiad ac yn caniatáu i ni chwarae a mwynhau rhywbeth ychydig yn wahanol o ran myfyrto a phrosesu.

Ond mae'n rhaid i ni fod yn ymwybodol o elfennau eraill o ran sut rydyn ni'n defnyddio hyn, a gobeithio bod cael blas bach ar weithio gyda delweddau wedi rhoi cyfle i chi feddwl am eich ymarfer eich hun. Efallai y bydd gennych chi rai syniadau nawr am eich ymarfer eich hun a sut gallech chi fod eisiau gwneud pethau yn y dyfodol. Efallai eich bod hefyd wedi meddwl am eich gwrthwynebiad eich hun a lle roeddech chi'n teimlo'n anghyfforddus yn defnyddio delweddau i feddwl am unrhyw heriau neu gyfyng-gyngor yn eich ymarfer. Efallai eich bod eisoes wedi meddwl am ble gallai fynd o'i le, a rhai o'r problemau y gallech eu hwynebu ar hyd y ffordd, ac efallai eich bod wedi meddwl am sut rydych yn contractio ar gyfer hyn, a beth fyddai'r ffiniau posibl o ran gweithio fel hyn yn eich ymarfer eich hun. Ond beth am eich cwmpas ymarfer eich hun? Mae'r ffin honno'n anweladwy, ond i'w theimlo'n ddwys iawn, meddyliwch weithiau am sut i ddefnyddio adnoddau a dulliau gweithredu creadigol gydag eraill. Efallai eich bod yn eistedd mewn ystafell neu'n rhywle gyda rhywun

neu ar-lein ar Zoom neu Teams, neu lle bynnag arall. Efallai eich bod yn meddwl nad yw hyn yn teimlo'n briodol, neu efallai eich bod yn meddwl mai dyma'r unig beth y gallwn ei wneud ar hyn o bryd, ac efallai eich bod yn meddwl, wel, sut ydw i'n gwneud hyn mewn ffordd ddiogel? Rhaid i chi fod yn ymwybodol iawn o'ch cyfyngiadau eich hun a'r rheol 'gwneud dim drwg' sy'n berthnasol bob amser. Mae angen i chi feddwl a yw eich hyfforddiant a'ch ymarfer proffesiynol eich hun wedi eich arwain i'r pwynt lle rydych chi'n teimlo'n hyderus ac yn gyfforddus a lle rydych chi'n gymwys i ddefnyddio dulliau gweithredu o'r fath. A'ch bod yn gallu dychmygu lle gallai pethau fynd o chwith yn hytrach na dim ond cyfleoedd a pha mor ddefnyddiol yw defnyddio dulliau gweithredu creadigol. Mae angen i chi feddwl hefyd am beth allai fynd o'i le pe bawn yn dechrau defnyddio'r dechneg hon gyda'r rhai sy'n cael eu goruchwyllo, er enghraifft. Rhaid i chi wirio bod eich yswiriant eich hun, felly eich yswiriant Atebolrwydd Cyhoeddus yn eich gwasanaethau neu yswiriant Indemniad Proffesiynol yn cynnwys y math hwn o waith mewn gwirionedd. Ac efallai y bydd angen i chi feddwl am eich goruchwyliaeth eich hun hefyd. Felly, beth ydw i'n mynd i'w wneud gydag unrhyw ddeunyddiau a allai godi o ganlyniad i ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol? A oes unrhyw gyfyngiadau sefydliadol neu unrhyw anawsterau neu heriau eraill rydych chi'n rhagweld y gallech eu hwynebu yn eich ymdrechion i ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol? A sut ydych chi'n teimlo nawr, ar y cyfan, yn eistedd yma, yn meddwl am ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol? A oes unrhyw beth sy'n aros gyda chi y mae angen i chi ei ystyried o ddifri yn hyn i gyd?

Diogelwch sy'n dod gyntaf. Cofiwch hynny. Os ydych chi'n meddwl y byddai'n haws i chi ddechrau drwy ddefnyddio hyn eich hun - gwych. Os hoffech weithio gydag eraill gan ddefnyddio technegau a dulliau gweithredu creadigol, dylech ystyried rhagor o hyfforddiant a gweithio gyda goruchwylwr arbenigol, goruchwylwr seicotherapydd celf efallai.

Mae'n bosibl y byddwch yn gweld ei bod yn well dechrau gyda gwaith dwysedd isel wrth ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol. Hefyd, mae angen i chi feddwl am eich cyfrifoldebau a'ch dyletswyddau proffesiynol eich hun, yn enwedig y ddyletswydd i ofalu am eraill a pheidio â gwneud drwg.

Felly, rydyn ni'n dod at ddiwedd y rhagflas hwn, ac roeddwn i eisiau crynhoi rhai o'r pethau y buom yn edrych arnyn nhw ac yn meddwl amdany'n nhw gyda'n gilydd heddiw.

Dim ond cyn belled â'r hyn rydych chi'n teimlo'n gyfforddus y dylech fynd wrth ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol a chreadigrwydd. Ac os byddwch chi'n cyrraedd y pwynt hwnnw lle nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn defnyddio creadigrwydd neu ddulliau gweithredu creadigol, mae'n rhaid i chi naill ai roi'r gorau iddi neu ofyn am ragor o hyfforddiant a goruchwyliaeth i'ch helpu i ddatblygu a meithrin y ffordd honno o weithio.

Dylech fod yn chwilio am dechnegau creadigrwydd hygyrch, fel trosiadau, symbolaeth neu adrodd straeon. Os ydych chi'n anghyfforddus yn gwneud celf neu'n defnyddio dulliau creadigol eraill, mae'r rhain yn ddefnyddiol iawn i bawb.

Archwiliwch eich perthynas eich hun a'ch hanes personol eich hun gyda chelf a chreadigrwydd yn arbennig pan ddaw i'r ysgol. Os yw'n eich dal yn ôl, a yw'n eich dal yn ôl er mwyn i chi fod yn fwy creadigol yn eich ymarfer? Yn aml, mae gennym brofiadau eithaf negyddol o addysg yn yr ysgol ac efallai y byddai'n werth edrych ar hyn ychydig yn fwy manwl.

Mae angen i chi feddwl o ddifri a oes angen rhagor o hyfforddiant arnoch ac efallai y bydd eich datblygiad proffesiynol parhaus yn elwa o ddefnyddio sgiliau creadigol yn eich ymarfer, ond efallai y bydd angen i chi ddilyn rhagor o hyfforddiant.

Ac mae angen i chi fod yn ofalus iawn wrth ddefnyddio dulliau gweithredu creadigol gydag eraill fel y crybwyllwyd eisoes. O ran defnyddio ar gyfer eich ymarfer eich hun, gall hynny fod yn wych, ond mae angen i chi fod yn ofalus wrth weithio gydag eraill.

Felly does dim byd fel mae'n ymddangos. Gadewch i ni fynd yn ôl at bwynt cychwynnol y sesiwn flasu hon.

Gall gwneud prosesau creadigol roi persbectif gwahanol iawn i chi ar heriau, anawsterau a chyfyng-gyngor a phrofiadau yn gyffredinol, lle nad rhesymeg na phrosesu gwybyddol yw'r prosesau mwyaf defnyddiol o bosibl.

Mae'r ddelwedd yma'n dangos i chi sut cafodd y ffotograff gwreiddiol ei greu, ei gwblhau. Gosodwaith yn Llundain oedd hwn, ac roedd yn rhoi cyfle i bobl ffurfio eu persbectif eu hunain ar fywyd gydag adeilad llorweddol, a drych mawr iawn i gyfleu'r gosodwaith hwnnw. Gobeithio y byddwch yn mwynhau edrych arno o'r persbectif hwn.

A dyna'r cyfan gennyf fi. Diolch yn fawr iawn i bawb am wrando gartref, a gobeithio bod yr hyn rydyn ni wedi'i drafod heddiw wedi bod yn ddefnyddiol.

Os hoffech chi gysylltu, mae fy manylion cyswllt ar y cyflwyniad. Rwyf hefyd wedi cynnwys rhagor o waith darllen i chi a phethau eraill i chi ymchwilio iddyn nhw os oes gennych chi ddiddordeb yn y ffordd hon o weithio. Diolch a hwyl fawr.