

Seicotherapi Symudiadau Dawns - Llesiant Staff: Astudiaeth Achos 1

Helo bawb, fy enw i yw Thania Acaron ac rwy'n Seicotherapydd Symudiadau Dawns. Fe wnes i hyfforddi i fod yn ddawnsraig yn Puerto Rico yn y Caribî, cyn mynd ymlaen i'r NYU i astudio Addysg Dawns ac yna Therapi Symudiadau Dawns. Yna symudais i'r Alban a dilyn doethuriaeth mewn defnyddio Dawns ac Atal Trais ac erbyn hyn, rwy'n dysgu ym Mhrifysgol De Cymru yng Nghaerdydd.

Roedd gen i ddiddordeb mawr mewn llesiant staff oherwydd yn y proffesiynau gofal yn benodol, rwy'n gweld ein bod yn rhoi blaenoriaeth i eraill yn hytrach na rhoi amser i ni ein hunain wella, i gael rhywfaint o seibiant. Felly roeddwn i eisiau cyfuno fy sgiliau mewn Seicotherapi Symudiadau Dawns gan gynnig rhywle sy'n cyfuno datblygiad personol a phroffesiynol.

Mae rhywfaint o ymchwil wedi bod ar wneud Seicotherapi Symudiadau Dawns gyda Nyrsys yn rhyngwladol, ac rwy'n credu bod y math hwnnw o ymyriad yn llwyddiannus iawn o ran gweithio gyda staff a cheisio darparu adnoddau i helpu a chynnig rhywle lle gall gweithwyr deimlo eu bod yn perthyn a hefyd, cael cyfle i gael ychydig o ofal ac ymgysylltu â'i gilydd mewn ffordd wahanol a dod i adnabod ei gilydd mewn amgylchedd cadarnhaol ac adeiladol sydd, yn anochel, yn mynd i arwain at fanteision i berthnasoedd gwaith.

Mae wedi agor yng Nghymru fel cyfle i staff o wahanol Fyrddau lechyd Prifysgol, er enghraifft mae Cwm Taf ac AaGIC a Gwent wedi bod yn bresennol mewn sesiynau blasu i ddeall y cysyniad ac i weld a all hyn fod yn adnodd lle gallwn gefnogi llesiant staff.

Dangos clip o sesiwn blasu gyda staff AaGIC.

Helo, Leah ydw i a fy nheiti llawn yw Dr Leah Salter. Rwy'n Seicotherapydd Teulu a Systemig. Rwy'n gweithio ym Mwrdd lechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, yn gweithio'n bennaf gyda defnyddwyr gwasanaeth a theuluoedd yn y Gwasanaethau lechyd Meddwl Gofal Eilaidd. Rwy'n ymwneud â nifer o Gynlluniau Celf ac lechyd ar draws y Bwrdd lechyd sydd wedi bod yn ddatblygiad cadarnhaol iawn i ni fel Bwrdd lechyd dros y flwyddyn ddiwethaf. Ond mae hefyd yn ffordd o gefnogi pobl eraill i wella eu llesiant drwy adnoddau creadigol a manteisio ar eu dyfeisgarwch a'u creadigrwydd eu hunain. Roeddwn yn ddigon ffodus i fod yn rhan o'r sesiwn flasu ar gyfer 'Gwesty'r Corff' a drefnwyd gan ein Cydlynnydd Celf ac lechyd, Esyllt George. Roeddwn i wir yn gwerthfawrogi'r sesiwn. Roedd yn gyffrous, roedd yn arloesol, ond roedd hefyd yn fyfyrion iawn mewn ffordd ymgorfforedig ac rwy'n meddwl bod hynny'n eithaf anarferol i rai ohonom, yn sicr i mi. Rwy'n tueddu, mae'n siŵr gen i, i feddwl mwy neu ddefnyddio iaith wrth drafod teimladau, ond roedd gallu edrych ar beth sydd wedi bod yn digwydd i mi fy hun ac i fy ymarfer, drwy ffyrdd sydd wedi'u hymgorffori, drwy ddawnsio, drwy symud, drwy symud gyda gwrthrychau, drwy archwilio sut roedd fy nghorff yn ymateb, yn ymarfer defnyddiol iawn, ac roedd wedi fy helpu i fyfyrion mewn gwahanol ffyrdd ar y flwyddyn rwyf wedi'i chael, yr hyn rydyn ni i gyd wedi bod drwyddo, gan fy helpu i feddwl am sut rwy'n dymuno datblygu fy ymarfer.

Adborth o'r sesiynau blasu.

Sanjeev – Roeddwn i'n synnu ei fod yn gallu gweithio cystal, a hynny'n ddigidol hefyd. Rwy'n gwybod ei bod yn anodd gwneud hyn o dan yr amgylchiadau yma, ond roedd yn wych, roedd yn gweithio'n berffaith. Roeddech wedi'i alluogi'n wych, a hynny'n ddigidol, roedd yn dal i fod yn gymaint o hwyl.

Thania Acaron – Ydy, mae'n anodd gwneud hyn yn ddigidol weithiau, ond roeddet ti'n credu ei fod wedi gweithio?

Sanjeev – Wel, o'm rhan fy hun, ydw. Ond os mai dyna'r teimlad rwy'n gallu ei gael o wneud eich gweithdy gartref ac rydych chi'n dweud eich bod chi'n gallu cael cymaint mwy o hyn yn bersonol, yna byddwn i wrth fy modd yn bod yno'n bersonol. Ond rwy'n bendant yn argymhell gwneud hyn gartref oherwydd rydych chi'n cael, fel y gwnaeth pawb adrodd yn ôl i'r grŵp, y teimlad hwnnw o lawenydd a chysylltiad nad ydych chi'n ei gael ac nad ydych chi'n gallu cael ei gael wrth orfod aros gartref ar hyn o bryd yn ystod y cyfnod clo. Y cyflwyniad sy'n bwysig yn ei hanfod, ac fe wnaethoch chi lwyddo i gyflwyno'r sesiwn yn wych ac yn y ffordd iawn i allu creu'r cysylltiad fel yna.

Dr Leah Salter – rwy'n credu ei fod yn gyfraniad cadarnhaol iawn a gobeithio y bydd y prosiect yn mynd o nerth i nerth ac y gall fod ar gael i fwy o bobl er mwyn iddyn nhw allu gweithio gyda'r adnoddau y mae Thania a'i chydweithwyr yn eu rhoi at ei gilydd.