



The Body Hotel

Symud Hunan-Drugareddog

Cynllun Llesiant Staff



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwellu Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

Addysg a Gwella iechyd Cymru: Llesiant yn y Gweithle

Rhagair



Helo, Claire Smith ydw I, ac rydw i wedi bod yn gweithio mewn GIG Cymru am fwy na ugain mlynedd.

Rydw i'n arwain Rhwydwaith Iechyd a Llesiant Staff GIG Cymru, a sefydlwyd yn 2017, ac mae gen i aelodaeth o bob Bwrdd Iechyd / Ymddiriedolaeth yng Nghymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, Llywodraeth Cymru ac Undebau Llafur. Fel Rhwydwaith rydym yn asesu ac yn curadu cymorth iechyd a llesiant staff, rhannu ein harferion gorau lleol a chydweithio ar holl brosiectau Cymru lle bo hynny'n briodol.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, rydw i wedi bod yn rhan o The Body Hotel, ac mae gen i brofiad uniongyrchol o'r canlyniadau buddiol a ddaw yn eu sgîl; yn bersonol ac yn broffesiynol. Maent wedi cael argraff gref arnaf i sut mae cymryd rhan wedi cynyddu fy hyder i gyflwyno a siarad mewn amryw o fforymau.

Mae'r dywediad "dawnsiwch fel petai neb yn gwylio" wedi ei wireddu hefyd. Nawr, mae gen i fwy o hyder yn of fi fy hun, ac i dderbyn yr hyn yr ydw i.

Claire Smith



The Body Hotel

Llyfryn Symud er Lles ar gyfer Staff

Cyflwyniad ac amcanion	t 3	Cwestiynau Cyffredin	t 7
Disgrifiadau Gweithdai	t 4	Geirda	t 8
Dyddiadau & Manylion	t 5	Dolenni Gwe	t 9
Cyfarfod ein tîm	t 6		

DEWCH I NI DDECHRAU!

Disgrifiad o'r gweithdai



✓ Symud yn y Cwtsh Cinio

Cymerwch egwyl fer ar gyfer eich hunan yn ystod eich amser cinio er mwyn **egnïo** a **dadflino** gyda **gweithgaredd ar-lein cyflym** dan arweiniad arbenigwr symud. Gallwch drio **rhagflas** o gynllun llesiant newydd The Body Hotel ar gyfer cydweithwyr, galwch heibio a pamprwch eich hun, mynegwch eich hun a'ch creadigrwydd! Mae yna thema wahanol i bob sesiwn. Gallwch hyd yn oed gael eich cydweithwyr yn eich tîm yn rhan o weithgaredd grŵp gyda'ch gilydd!



20 munud



Arlein - yn fyw



Pob pythefnos ar d.Mercher,
yn dechrau 5ed Ebrill Dim sesiwn ar
19 Ebrill

Slot A: 12-12:20 Slot B: 12:30-12:50



✓ Ail-godi yn y Lolfa Symud

Dyma le i **ailgodi ac ailgysylltu** â ni'n hunain gyda'r nos. Byddwch yn dysgu sgiliau ac arferion sy'n **atal gorlwytho** eich hun ac yn adeiladu **cysylltiadau cadarnhaol** gan ddefnyddio dawns a symudiadau. Byddwn yn symud ac yn myfyrio mewn amgylchedd diogel, gyda'r nod o ddatgymalu, trawsnewid, meithrin a chael hwyl drwy **weithgareddau deinamig** y gallwch eu teilwra i'ch lefel eich hun. Dim angen profiad blaenorol.



75 munud



Arlein - yn fyw



Pob pythefnos ar d.Mercher,
yn dechrau Ebrill 12fed
Amser: 18:00 -19:15



✓ Man am hunan-drugaredd

Yn y **gweithdy dwys** hwn, byddwn yn dyfnhau ein hymarfer symud ac yn mwynhau cael seibiant o fywyd bob dydd a gwirio ein cyrff. Byddwch yn dysgu mwy am ddawns a symudiad fel arf ar gyfer ein lles, ac yn myfyrio ar sut y gallwn **feithrin ac ail-lenwi** ein hunain, mwynhau cysylltu ag eraill wyneb-yn-wyneb, ac ail-ymgysylltu â **chwarae a chreadigrwydd**.



3 awr



Wyneb-yn-
Wyneb



Pob 5-6 wythnos ar d.Sadwrn,
yn dechrau 29 Ebrill.
Amser: 10:00-1300.

Mae'r holl weithgareddau wedi'u cynllunio ar gyfer **pob gallu**, yn archwiliol eu natur a gallwch eu haddasu fel y bo angen mewn **man diogel, anfeirniadol**.

Nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol, dim ond eich chwilfrydedd a'ch didwylled.

Dyddiadau & Manylion

Mae'r gweithdai yn **rhad ac am ddim**, ac **ar gael i unrhyw un** sy'n gweithio i GIG Cymru yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol. Rydym yn arbennig o frwd i annog cyfranogwyr sy'n dod yn ôl i'r gwaith wedi cyfnod o seibiant neu sy'n ystyried gadael eu gwaith ac eisiau lle cadarnhaol i gefnogi'r trawsnewid hwn. **Dewch i un sesiwn, neu'r cyfan oll!**

Cofrestrwch ar-lein drwy Gwella a/neu The Body Hotel a byddwn yn e-bostio eich dolen. Bydd Cwtsh amser cinio yn cael ei gynnal ar blatfform ar-lein Gwella. Bydd sesiynau gyda'r nos yn ar gael dros Zoom. Cynhelir sesiynau dwys wyneb-yn-wyneb yn Addysg a Gwella Iechyd Cymru neu yn stiwdios Prifysgol De Cymru. Byddwn yn cadarnhau hyn gyda chi yn agosach at y dyddiad.

Ariennir y cynllun gan Gronfa Iechyd a Lles Cyngor Celfyddydau Cymru ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru. Gennym bartneriaeth ychwanegol gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.



01

Symud Cwtsh Cinio

Gweithgareddau Symud Byr er mwyn Egnïo a Dadflino

Fformat: 20 mun, 2 sesiwn ar gael arlein dwywaith yr wythnos

Amser: 12:00-12:20 - Slot 1 ac/neu 12:30-12:50 - Slot 2

Dyddiadau: Dydd Mercher 5 Ebrill, 3 Mai, 17 Mai, 31 Mai, 14

Mehefin, 28 Mehefin, 12 Gorffennaf, 26 Gorffennaf, 9 Awst, 23 Awst

**Dim sesiwn ar 19 Ebrill

Llwyfan: [Gwella](#)

02

Ail-godi yn y Lolfa Symud

Eich Amser chi i Symud, Dadlwytho & Ail-gysylltu gyda'r nos

Fformat: 75 mun, dwywaith yr wythnos, arlein

Amser: 18:00-19:15h

Dyddiadau: d.Mercher 12 Ebrill, 26 Ebrill, 10 Mai, 24 Mai, 7 Mehefin,

21 Mehefin, 5 Gorffennaf, 19 Gorff, 2 Awst, 16 Awst, 30 Awst, 13

Medi

Llwyfan : Zoom - Archebwch trwy [Gwella/The Body Hotel](#)

03

Man am hunan-drugaredd

Symud er lles dwys, wyneb-yn-wyneb

Fformat: 3 awr wyneb-yn-wyneb (pob 5-6 wythnos)

Lle: Prif Swyddfa AaGIC neu Atriwm PDC Caerdydd

Dyddiadau: d.Sadwrn 29 Ebrill, 3 Mehefin, 8 Gorffennaf, 12 Awst, 23 Medi

Amser: 10:00-13:00 **Archebu:** [Gwella/The Body Hotel](#)



The Body Hotel

Symud Hunan-Drugareddog

Cynllun Llesiant Staff

Eich amser chi. Wedi'i ail-ddiffinio.

Mae'r gweithdai yn rhad ac am ddim ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio i GIG Cymru yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol.

Rydym yn arbennig o frwd i annog cyfranogwyr sy'n dod yn ôl i'r gwaith wedi cyfnod o seibiant neu sy'n ystyried gadael eu gwaith ac eisiau lle cadarnhaol i gefnogi'r trawsnewid hwn.



Symud Cwtsh Cinio

Gweithgareddau Symud Byr i Egnïo a Dadflino

Cymerwch egwyl fer ar gyfer eich hunan yn ystod eich amser cinio er mwyn egnïo a dadflino gyda gweithgaredd ar-lein cyflym dan arweiniad arbenigwr symud.

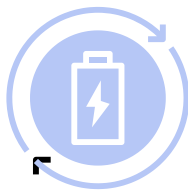
Gallwch drio rhagflas o gynllun llesiant newydd The Body Hotel ar gyfer cydweithwyr, galwch heibio a pamprwch eich hun, mynegwch eich hun a'ch creadigrwydd! Mae yna thema wahanol i bob sesiwn. Gallwch hyd yn oed gael eich cydweithwyr yn eich tîm yn rhan o weithgaredd grŵp gyda'ch gilydd!

Amser cinio d.Mercher pob pythefnos Arlein trwy Gwella

Amser: Slot 1 @12:00-12:20
Slot 2 @12:30-12:50

Dyddiadau: 5 Ebrill, 3 Mai, 17 Mai, 31 Mai, 14 Mehefin, 28 Mehefin, 12 Gorffennaf, 26 Gorffennaf, 9 Awst, 23 Awst
*Dim sesiwn ar 19 Ebrill

Archebwch



Ail-godi yn y Lolfa Symud

Symud, Dadlwytho & Ail-gysylltu gyda'r nos

Dyma le i ailgodi ac ailgysylltu â ni'n hunain gyda'r nos. Byddwch yn dysgu sgiliau ac arferion sy'n atal gorlwytho eich hun ac yn adeiladu cysylltiadau cadarnhaol gan ddefnyddio dawns a symudiadau.

Byddwn yn symud ac yn myfyrio mewn amgylchedd diogel, gyda'r nod o ddatgymalu, trawsnewid, meithrin a chael hwyl drwy weithgareddau deinamig y gallwch eu teilwra i'ch lefel eich hun. Dim angen profiad blaenorol.

Nosweithiau Mercher pob pythefnos Arlein trwy Zoom

Hyd: 75 munud
Amser: 18:00-19:15h

Dyddiadau: 12 Ebrill, 26 Ebrill, 10 Mai, 24 Mai, 7 Mehefin, 21 Mehefin, 5 Gorffennaf, 19 Gorff, 2 Awst, 16 Awst, 30 Awst, 13 Medi

Archebwch



Man Hunan-Drugareddog

Symud er lles dwys, wyneb-yn-wyneb

Yn y gweithdy dwys hwn, byddwn yn dyfnhau ein hymarfer symud ac yn mwynhau cael seibiant o fywyd bob dydd a gwirio ein cyrff.

Byddwch yn dysgu mwy am ddawns a symudiad fel arf ar gyfer ein lles, ac yn myfyrio ar sut y gallwn feithrin ac ail-lenwi ein hunain, mwynhau cysylltu ag eraill wyneb-yn-wyneb, ac ail-ymgysylltu â chwarae a chreadigrwydd.

Sadrynau pob 5-6 wythnos

Hyd: 3 awr, wyneb-yn-wyneb
Place: Pencadlys AaGIC neu Atriwm PDC

Time: 10-13h

Dyddiadau:

29 Ebrill,
3 Mehefin,
8 Gorffennaf,
12 Awst,
23 Medi

Archebwch



Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

ARIENNIR GAN
Y LOTERI
LOTTERY FUNDED



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)