Adran Cymunedau

Adborth a gafwyd yn y Digwyddiad ar gyfer Rheolwyr Pobl
a gynhaliwyd ym mis Hydref 2018

Cynnwys

Digwyddiad ar gyfer Rheolwyr Pobl 3
Trosolwg 3
Gweithdy 4
Adborth ynghylch Prosiectau Llesiant a Chynaliadwyedd 4
Pa gamau ymarferol sydd eu hangen er mwyn gwneud i'r prosiectau hyn weithio? 4
Aborth ynghylch Iechyd a Llesiant 5
Sut y gallwn wella diwylliant y Sefydliad gyda golwg ar Iechyd a Llesiant? 5
Prosiect Peilot Iechyd a Llesiant Cymunedau 5
Amcanion 5
Dull 5
Proses 6
Y digwyddiad nesaf 6
Y camau nesaf 6

Digwyddiad ar gyfer Rheolwyr Pobl

Trosolwg

Cynhaliwyd y digwyddiad yng Nghanolfan Halliwell, Caerfyrddin, ar 18/19 Hydref 2018. Gwahoddwyd grŵp o oddeutu 60 o staff i bob sesiwn. Fe'u cynhaliwyd dros 2 fore am gyfnod o 3 awr, ac roedd amrywiaeth o reolwyr o bob is-adran yn bresennol. Eisteddai'r staff mewn grwpiau o 10. Gwahoddwyd 199 o reolwyr pobl. Aeth 101 o bobl i'r digwyddiad.

Roedd yn dilyn digwyddiad blaenorol ym mis Ebrill. Mae grŵp wedi'i sefydlu i weithio ar fframwaith a strwythur sy'n cynnwys themâu busnes trawsbynciol, sydd â diben eglur a chanlyniadau allweddol â'r nod o wella llesiant ac ansawdd bywyd. Rydym i gyd yn gweithio ac yn byw yn Sir Gaerfyrddin a gallwn gyfrannu gwahanol sgiliau.

Mae'r grŵp wedi sefydlu dau brosiect allweddol, sef:

- ✓ Atal Codymau
- ✓ Mae Sir Gaerfyrddin yn garedig

Ymgysylltu â'r bobl gywir o gwmpas y bwrdd a'u cynnwys. Mae'r grŵp yn dymuno annog cymunedau i helpu ei gilydd drwy eu grymuso a chodi ymwybyddiaeth, addysgu a hyrwyddo gwasanaethau llesiant. Annog atebion ar y cyd i gael eu creu y gallwn ni i gyd gyfrannu atynt.

Cynrychiolwyr o bob is-adran yn cwrdd ac yn rhannu gwybodaeth. Hyrwyddo iechyd a llesiant a chanolbwyntio ar ymyrraeth gynnar/atal.

Dyma'r amcanion allweddol ar gyfer y Cynllun Cynaliadwyedd a Llesiant:

Y Prif Themâu

- ✓ Datblygu ein hymagwedd tuag at lesiant
- ✓ Agenda - mae atal yn well na gorfod datrys
- ✓ Ymyrraeth gynnar/Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth
- ✓ Gweithio gyda'n gilydd ar draws gwasanaethau
- ✓ Gwneud y mwyaf o adnoddau
- ✓ Troi at arbenigwyr
- ✓ Gwneud gwahaniaeth
- ✓ Deall 'beth' rydym yn ei wneud
- ✓ Newid tymor hir a chanlyniadau iachus
- ✓ Cydweithio a chyfuno arbenigedd

Diffiniad o lesiant

- ✓ bod yn gysurus, yn iach neu'n hapus
- ✓ Cael ymdeimlad o bwrpas
- ✓ Teimlo'n ddiogel
- ✓ Perthyn
- ✓ Bod yn Iach (Meddyliol a Chorfforol)
- ✓ Teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi

Rhoddodd Jonathan Willis a Julia Wilkinson gyflwyniad byr am y ddau brosiect allweddol, a chynhaliwyd gweithdy yn dilyn hynny lle trafodwyd y pynciau isod yn y grwpiau.

Gweithdy

Prosiectau Llesiant a Chynaliadwyedd Pa gamau ymarferol sydd angen eu cymryd er mwyn sicrhau bod y prosiectau hyn yn llwyddiannus?	**Iechyd a Llesiant** Sut y gallwn wella diwylliant y Sefydliad gyda golwg ar Iechyd a Llesiant?

Mae'r adborth a gafwyd yn y trafodaethau wedi'u cywain isod:

Adborth ynghylch Prosiectau Llesiant a Chynaliadwyedd

Pa gamau ymarferol sydd angen eu cymryd er mwyn sicrhau bod y prosiectau hyn yn llwyddiannus?

Cyfathrebu ac Ymgysylltu

- ✓ Rhannu'r neges ac ymgysylltu â staff mewn cyfarfodydd tîm
- ✓ Cydweithio rhwng adrannau
- ✓ Ymgyrchoedd marchnata a'r cyfryngau
- ✓ Hyrwyddo cyfathrebu ar lafar (ffôn/Skype)
- ✓ Cynnwys yr holl weithwyr

Rhwydweithio

- ✓ Gwneud i Bob Cysylltiad Gyfrif
- ✓ Targedu meysydd e.e. Ysgolion, Llyfrgelloedd, Gwirfoddolwyr
- ✓ Cytuno ar hyrwyddwyr - wedi'u henwebu o fewn timau
- ✓ Cyfle i rwydweithio a chaniatáu amser i feddwl yn wahanol

Adborth ynghylch Iechyd a Llesiant

Sut y gallwn wella diwylliant y Sefydliad gyda golwg ar Iechyd a Llesiant?

- ✓ Sesiynau cerdded a siarad/cwrdd i ffwrdd y tu allan i amgylchedd swyddfa - iach o ran llesiant meddyliol/corfforol
- ✓ Dathlu llwyddiant ac annog pawb i ddweud 'diolch'
- ✓ Egluro cyrchnodau ac amcanion
- ✓ Caniatáu i'n gweithlu deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn gwneud gweithgareddau megis mynd i'r gampfa, cerdded a nofio yn ystod eu hegwylion
- ✓ Rheolwyr yn dangos y ffordd ac yn arwain drwy esiampl
- ✓ Sicrhau bod gweithwyr yn gwybod lle y gallant gael cymorth a hyfforddiant
- ✓ Hyrwyddo digwyddiadau llesiant
- ✓ Siarad â chydweithwyr yn hytrach na negeseuon e-bost
- ✓ Annog pawb i symud o'r ddesg a sicrhau eu bod yn cael egwylion i ffwrdd o'r sgrîn
- ✓ Gwrando ar ein gilydd
- ✓ Meddwl yn ddiffuant, siarad yn onest a gweithredu ag uniondeb
- ✓ Cymryd amser gyda staff i hyrwyddo'r gwerthoedd craidd a llesiant
- ✓ Creu amgylchedd diogel lle bo staff yn teimlo'u bod yn gallu cael sgyrsiau anodd e.e. gofyn i'w rheolwyr am gymorth
- ✓ Annog gwirfoddolwyr mewn modd cadarnhaol
- ✓ Llesiant meddyliol, corfforol, cymdeithasol, emosiynol a chorff iach - meddwl iach

Prosiect Peilot Iechyd a Llesiant Cymunedau

Yr Amcanion

- Gwella iechyd a llesiant staff a chael effaith gadarnhaol ar salwch staff
- Gwella'r amgylchedd gwaith ac felly galluogi gwelliannau i iechyd a llesiant a chynhyrchiant staff
- Gwella diwylliant y sefydliad gyda golwg ar iechyd a llesiant

Dull

- Prosiect peilot o ran ymyriadau iechyd a llesiant wedi'u targedu ym 5 maes allweddol Cymunedau, yn ogystal â'r Tîm Rheoli Adrannol
- Wedi'u targedu dros 6 mis (Ionawr i Fehefin) 2019
- Casglu llinellau sylfaen cyn y Nadolig

Proses

- Penderfynu ar feysydd tîm ar gyfer cynnal y prosiect peilot
- Cymryd mesuriadau llinell sylfaen a llunio cyrchnodau unigol
- Cynlluniau gweithredu ar gyfer pob maes (e.e. cartrefi gofal) i helpu staff i gyflawni'r cyrchnodau hynny
- Enwebu Hyrwyddwyr Iechyd a Llesiant
- Cynnal Ymyriadau Iechyd a Llesiant
- Eu monitro a'u hadolygu dros gyfnod o 6 mis

Mae wedi bod yn galonogol iawn cael gwybod bod cynifer o dimau wedi enwebu eu hunain ar gyfer y prosiect peilot a'r her hon.

Y Digwyddiad Nesaf

Rydym yn trefnu cynhadledd i dargedu staff rheng flaen rywbryd ym mis Mehefin 2019 a fydd yn cael ei chynnal ym Mharc y Scarlets. Mae tua 400 o staff wedi'u rhannu i sesiwn yn y bore ac i sesiwn yn y prynhawn.
Bydd y digwyddiad hwn yn cyflwyno'r Cynllun Gweithredu ar gyfer Llesiant a Chynaliadwyedd a sut y byddent yn rhan ohono.
Sut y gallwn adeiladu/datblygu strategaeth llesiant ein staff? – sicrhau bod pobl yn hapus, yn iach ac yn fwy cynhyrchiol.
Sut y gallwn ni gynorthwyo'n staff i gadw'n iach a helpu pobl i helpu eu hunain ac eraill?

Y Camau Nesaf

- Ymrwymo i hyrwyddo a datblygu'r Cynllun Gweithredu Llesiant a Chynaliadwyedd gyda phobl allweddol.
- Trefnu digwyddiad arall ar gyfer Ymgysylltu â Rheolwyr Pobl ym mis Mawrth/Ebrill 2019.
- Cyfleoedd i staff gyfarfod â'r Cyfarwyddwr i gael trafodaethau anffurfiol unwaith bob blwyddyn.
- Datblygu a dosbarthu adborth o'r Digwyddiad ar gyfer Rheolwyr Pobl.
- Monitro ac adolygu'r cwestiwn ynghylch sgorio ym mis Rhagfyr 2018.