

Gorffwyso, myfyrio, magu nerth o'r newydd: pecyn cymorth llesiant yr haf



Yr haf hwn, rydym yn annog athrawon a staff addysg i gymryd yr amser i orffwys, magu nerth o'r newydd ac ailgysylltu â bywyd y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth.

Ar ôl blwyddyn heriol, gall diffodd o'r gwaith fod yn haws dweud na gwneud ond mae'n rhan hanfodol o ddiogelu eich llesiant a magu nerth o'r newydd ar gyfer y flwyddyn i ddod.

I'ch cefnogi, rydym wedi casglu detholiad o adnoddau sydd wedi'u cynllunio i'ch helpu i ymlacio dros y gwyliau a gofalu amdanoch eich hun. Gall yr awgrymiadau hyn eich helpu i gamu'n ôl, arafu a gwneud lle i adfer.

Dewiswch 'CY' ar y dudalen we i weld adnodd yn y Gymraeg:

Adnoddau

Gwasanaeth Cyngori ar Lesiant

Cofrestrwch ar gyfer ein Gwasanaeth Cyngori ar Lesiant a ariennir cyn yr haf! Mynnwch offer ymarferol ac arweiniad arbenigol i gefnogi iechyd meddwl staff y flwyddyn nesaf.

Ymarfer myfyriol diwedd y flwyddyn

Gall yr ymarfer myfyriol hwn eich helpu i ailgysylltu â'r llawenydd o weithio mewn addysg, trwy ganiatáu ichi gydnabod eich llwyddiannau ac effaith eich gwaith.

Gosod ffiniau: canllaw i staff mewn ysgolion

Heb osod ffiniau, a bod yn agored ac ar gael gallwch gael eich llethu a'ch gorweithio yn gyflym. Darllenwch ein canllaw am awgrymiadau i staff ysgol osod a chadw ffiniau clir.

Technoleg ac addysgu: awgrymiadau da ar gyfer gosod ffiniau

Gall disgwyliadau cyfathrebu ar ôl ysgol achosi pryder a dwyn eich amser rhydd. Un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o lywio hyn yw gosod ffiniau a disgwyliadau clir o'r cychwyn.

Gofalu am eich llesiant yr haf hwn

Mae angen gwyliau'r haf ar athrawon a staff addysg i fwrw'u blinder, ymlacio a magu nerth o'r newydd. Mae ein Cyfarwyddwr Rhaglenni, Faye McGuinness, yn amlinellu rhai ffyrdd syml o ofalu am eich llesiant yn ystod y gwyliau.

Adnoddau

Diffodd dros yr haf: sut i fwrw blinder a magu nerth o'r newydd

Mae'r weminar hon yn cynnig awgrymiadau ymarferol i'ch helpu chi i fwynhau eich haf, a theimlo'n barod am flwyddyn ysgol newydd!

7 math gwahanol o orffwys

Cred yr ymchwilydd a'r awdur Dr Sandra Daulton-Smith bod 7 math gwahanol o orffwys, sydd i gyd yn cyflawni diben unigryw.

Llinell gymorth

Mae ein cwmselwyr llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth emosiynol, gyfrinachol ar unwaith i athrawon a staff addysg. Lawrlwythwch ein poster llinell gymorth ar gyfer eich ystafell staff.



Cofrestrwch i'n cylchlythyr

Cofrestrwch i gael yr wybodaeth ddiweddaraf am ein Gwasanaeth LiesStaff yng Nghymru a arlennir gennym.