

Dechrau'r flwyddyn yn iach: pecyn cymorth i athrawon a staff addysg yng Nghymru

I ddechrau'r tymor, rydym wedi dewis set o adnoddau dwyieithog sydd wedi'u cynllunio i helpu i ddiogelu iechyd meddwl athrawon, a llesiant yr holl staff addysg yng Nghymru.

Beth am neilltuo amser bob wythnos i ganolbwyntio ar un? Gweler yr adnoddau isod am ffyrdd syml o gadw'n iach wrth reoli eich llwyth gwaith a rhannwch yr adnodd hwn gyda'ch cydweithwyr.

Gall arweinwyr ysgol, rheolwyr ac arweinwyr llesiant yng Nghymru gefnogi eu hunain a'u tîm staff drwy gydol y flwyddyn drwy gofrestru ar gyfer ein [Gwasanaeth Goruchwyliaeth Broffesiynol](#), ein [Gwasanaeth Cyngori ar Lesiant](#), a'n [Gwasanaeth Datblygu Diwylliant](#) am ddim.



Adnoddau am ddim i gefnogi iechyd meddwl staff yn eich ysgol

I bob aelod o staff:

7 ffordd i ddechrau eich blwyddyn ysgol yn iach

Osgowch orweithio gyda'r 7 strategaeth hyn sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth ac sydd ar gael yn rhwydd ar gyfer athrawon a staff addysg.



Gosod ffiniau: canllaw i staff mewn ysgolion

Heb ffiniau, gall bod yn agored ac ar gael olygu eich bod yn cael eich llethu'n gyflym. Darllenwch ein hawgrymiadau i staff ysgol ar sut i gadw ffiniau clir.



Y goeden bryder: ymarfer i athrawon a staff addysg

Ymarfer ymarferol i athrawon a staff addysg i helpu i fyfyrion a bryderon a chael persbectif.



Ar gyfer arweinwyr a rheolwyr:

3-2-1: Taith llesiant eich staff

Mae'r ymarfer cyflym hwn ar gyfer arweinwyr ysgol yn eich helpu i fyfyrion ar ble mae eich ysgol ar ei thaith llesiant staff a chreu syniadau ar gyfer llesiant staff.



5 awgrym ar gyfer gwranddo gweithredol mewn ysgolion: rhwch gynnig ar BUILD

Mae gwranddo gweithredol yn sgil bwysig i arweinwyr a rheolwyr ysgol ei datblygu i helpu i feithrin perthnasoedd â'u timau. Dyma rai pwyntiau allweddol i'w cofio.



Poster Llinell Gymorth

Lawrlwythwch ein poster llinell gymorth ar gyfer eich ystafell staff. Rydyn ni yma 24/7. Nid oes angen i chi aros am argyfwng er mwyn ffonio. Siaradwch â chwnselydd hyfforddedig ar: **08000 562 561**.

