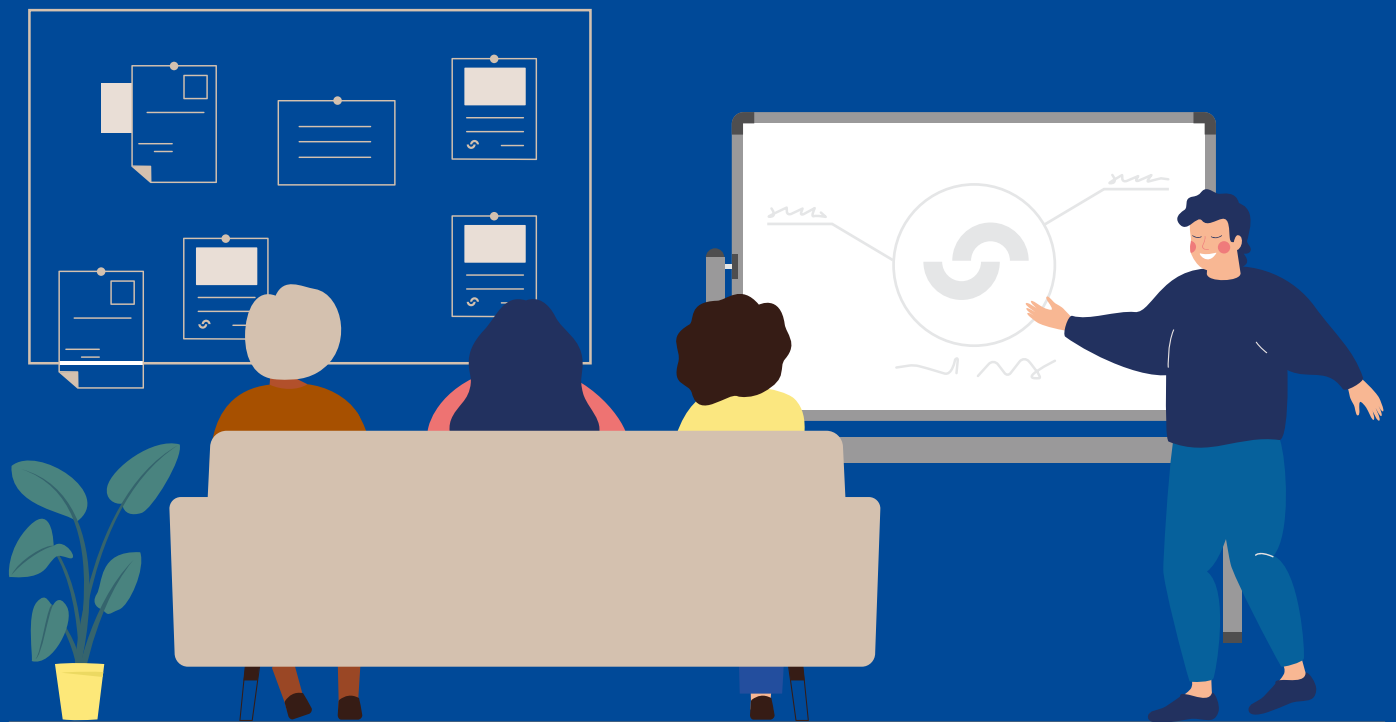


3-2-1: Eich siwrnai llesiant

Ymarfer ar gyfer arweinwyr
ysgolion ac arweinwyr llesiant



3-2-1: Your wellbeing journey

Os ydych chi'n gweithio mewn ystafell ddosbarth, efallai eich bod eisoes yn gyfarwydd â'r ymarfer 3 -2 -1, neu efallai ei fod yn anogwr rydych chi wedi'i ddefnyddio yn ystod eich dysgu eich hun. Bwriad yr ymarfer cyflym hwn yw eich helpu i fyfyrrio ar ble mae eich lleoliad addysg ar ei siwrnai llesiant, canolbwyntio ar feysydd i'w datblygu a helpu'ch sefydliad gyda'r 'beth nesaf?'.

Cyn i chi ddechrau, gallai fod o gymorth edrych ar ein **hadnoddau ar gyfer ysgolion** sy'n cynnig ystod o wybodaeth a arweinir gan arbenigwyr i'ch helpu gydag iechyd meddwl a llesiant staff. Neu efallai eich bod wedi siarad ag aelod o'n tîm am eich taith llesiant hyd yn hyn ac yr hoffech wneud rhywfaint o fyfyrrio yn dilyn y sgwrs honno?

Beth ydych chi'n ei wneud yn barod?

Yn aml, gwelwn fod ysgolion eisoes yn cymryd camau i gefnogi llesiant staff, ond nid ydynt bob amser yn eu cydnabod a'u cyfathrebu mor effeithiol ag y gallent. Gall helpu i fyfyrrio a dathlu'r hyn rydych chi eisoes yn ei wneud - waeth pa mor fawr neu fach ydyw, cyn symud ymlaen i gam nesaf eich siwrnai.



Gall arferion llesiant fod yn:

- Trafod cynllun neu bolisiau iechyd meddwl a llesiant eich staff ysgol yn ystod sesiynau cynefino staff.
- Trafod iechyd meddwl a llesiant yn rheolaidd e.e. mewn cyfarfodydd, DPP.
- Rhannu unrhyw wybodaeth cyfeirio am y cymorth sydd ar gael i staff h.y. [poster llinell gymorth Education Support](#).
- Canolbwyntio ar lesiant yn ogystal â gwaith yn ystod sesiynau 1:1.
- Dangos gwerthfawrogiad i'r staff - nid mater o ddweud diolch yn unig yw hyn! Gwyliwch ein [gweminar](#) ar ffyrdd y gellid gwneud hyn.
- Dysgu am ddulliau eraill sy'n cefnogi llesiant staff yn ein [Canllaw Diogelwch Seicolegol mewn Ysgolion](#).

Cwestiynau 3-2-1:

3. A allwch chi restru tri arfer llesiant rydych chi wedi'u darganfod yn barod yn cael eu gweithredu yn eich lleoliad addysg? A ydych yn cyfathrebu hyn yn effeithiol?

Er enghraifft, os oes gennych [Raglen Cymorth i Weithwyr](#), a oes gan yr holl staff fynediad at y wybodaeth berthnasol i gysylltu? Allwch chi osod poster yn eich ystafell staff? Neu rannu nodyn atgoffa cylchlythyr rheolaidd gyda'r holl staff a llywodraethwyr?

Cwestiynau 3-2-1:

2.

Pa ddau faes yr hoffech eu harchwilio neu eu gwella ar gyfer eich lleoliad? A oes unrhyw beth yr hoffech gael dealltwriaeth ddyfnach o lesiant yn y gweithle?

Cwestiynau 3-2-1:

1.

Yn olaf, pa un weithred y gallwch chi ei gwneud heddiw i'ch helpu chi i gyflawni'r uchod?

Unwaith eto, nid oes rhaid iddo fod yn dasg enfawr. Os gwnaethoch adnabod yr angen i archwilio sut i adeiladu mwy o ymddiriedaeth rhwng cydweithwyr yng nghwestiwn 2, a allwch chi amserlennu 5 munud i gwblhau ein harchwiliad [Diogelwch Seicolegol?](#)

Neu, a ydych chi eisiau asesu ansawdd eich polisïau a'ch prosesau presennol ar gyfer cefnogi iechyd

meddwl a llesiant staff? Bydd ein teclyn archwilio [Llesiant Staff](#) yn eich helpu i adnabod bylchau a meysydd i'w gwella gan ddefnyddio system goleuadau traffig syml.

Peidiwch â phoeni os oes llawer o diciau yn y golofn 'heb eu sefydlu' — rydych chi'n gwneud cynnydd gwych trwy asesu'r sefyllfa yn unig!

Camau Nesaf

Cofiwch ychwanegu nodyn atgoffa yn eich calendr i ailedrych ar yr ymarfer 3 -2 -1 hwn ymhellach yn y flwyddyn, unwaith y byddwch wedi cael cyfle i weithredu rhywbeth newydd.

Neilltuwch amser i ddod yn ôl i'r ymarfer a gofyn i chi'ch hun, sut mae eich dealltwriaeth wedi newid? Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newidiadau mewn diwylliant yn y gweithle neu eich perthnasoedd gwaith? Pa feysydd sy'n werth canolbwyntio arnyn nhw nesaf?

Ffynonellau

Strategaeth 3 -2 -1: Pecyn Cymorth Athrawon

Pont 3 -2 -1: Prosiect Sero

Ymddygiad sy'n meithrin diogelwch seicolegol mewn ysgolion

Dod â llesiant i fywyd bob dydd

