Education Support

A ydych chi'n blaenoriaethu llesiant disgyblion a staff o flaen eich llesiant eich hun?

Cefnogaeth ffôn unigol

Ydych chi'n bennaeth, yn ddirprwy bennaeth neu'n bennaeth cynorthwyol yng Nghymru? Hoffech chi gael mynediad at wasanaethau am ddim sy'n canolbwyntio ar wella'ch iechyd meddwl a llesiant?

Rydyn ni yma i'ch cefnogi gyda gwasanaethau cefnogaeth llesiant am ddim.

Cefnogaeth ffôn unigol

Pan fyddwch yn defnyddio ein cymorth ffôn unigol bydd cynghorydd achrededig yn eich helpu i fyfyrio ar, a phrosesu, unrhyw deimladau anodd sy'n codi mewn perthynas â digwyddiadau bywyd neu waith. Mae hwn yn ofod diogel a chyfrinachol. Byddwch yn derbyn chwe sesiwn un-i-un am ddim dros y ffôn.

- Mae'r gwasanaeth hwn ar gyfer penaethiaid, dirprwy benaethiaid neu benaethiaid cynorthwyol sy'n gweithio mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru.

  Rhaid i bob ymgeisydd allu mynychu chwe sesiwn o gefnogaeth ffôn unigol.

"Doedd e ddim yn flodeuog, roedd yn gyngor ymarferol go iawn y gallech chi ei roi ar waith."

Austin Bowers, *Pennaeth, Ysgol Gynradd y Santes Fair Brymbo*

Arweinwyr ysgol, rydyn ni'n gwybod eich bod chi fel arfer yn rhoi eraill yn gyntaf. Mae'n bryd blaenoriaethu eich llesiant eich hun.

Mae'r gwasanaeth hwn yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol.

"Mae'n wirioneddol werthfawr a byddwch chi'n cael eich cefnogi gan gymheiriaid sy'n deall yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo ac yn gallu eu cefnogi nhw hefyd."

Tracey Jones, *Pennaeth, Ysgol Gynradd Merllyn*

Ymholiadau: **educationsupport.org.uk/leaders** neu anfonwch e-bost at **schoolleaderservice@edsupport.org.uk**

Department for Education

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Education Support

Rhif elusen gofrestredig 1161436