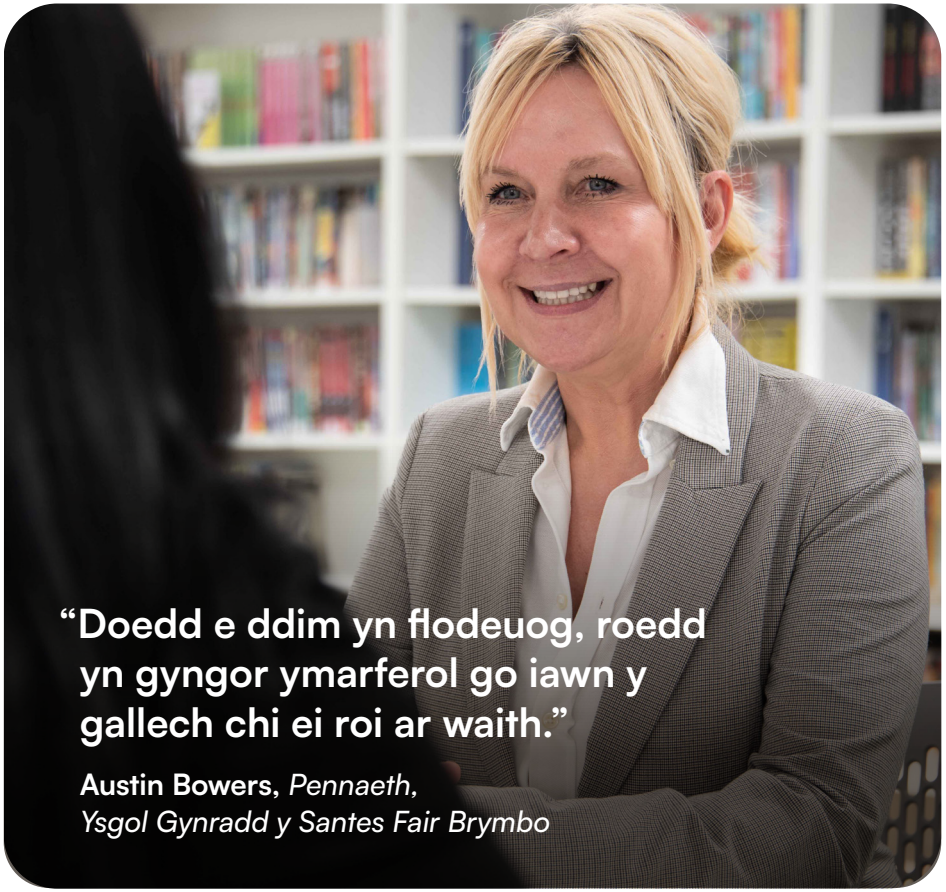
Education Support

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

Cefnogaeth gan gymheiriaid ar-lein

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 gan gymheiriaid ar-lein

Mae ein grwpiau cymorth cymheiriaid yn cynnig gofod lle byddwch yn gallu myfyrio ar y materion yr ydych wedi'u hwynebu yn ystod pandemig y coronafirws, ynghyd ag unrhyw heriau parhaus rydych chi'n parhau i'w hwynebu. Bydd y sesiynau yn eich cefnogi i adeiladu cadernid amddiffynnol mewn lle diogel a chefnogol.

Byddwch yn cymryd rhan mewn chwe sesiwn 90 munud mewn grŵp o chwech neu saith o arweinwyr ysgol. Bydd eich sesiynau yn cael eu cynnal gan hwylusydd proffesiynol, sy'n hyfforddwr hyfforddedig gyda phrofiad o weithio o fewn y sector addysg.

- 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 gymorth rhwng cymheiriaid wedi'i hwyluso ar-lein.

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."

Tracy 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