



achieve more

TRAINING LTD

Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles

Statws Dogfen	Byw a Chyfredol
Math o ddogfen	POL024
Fersiwn	2.0
Mater	1
Dyddiad Dogfen	Hydref 2023
Dyddiad Adolygu	Hydref 2025
Cyhoeddiad	

Creu llwybrau proffesiynol, cynhwysol mewn hamdden chwaraeon ac addysg - Datblygu uchelgeisiau Arweinwyr ar bob lefel

Ffocws ar sail datrysiadau trwy arloesi a chydweithio - Diwylliant cadarnhaol, rhagweithiol wedi'i adeiladu ar uniondeb ac ymddiriedaeth -

Codi safonau, gwella ansawdd, cyflawni mwy!

Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles

Mae ein Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles ar waith i gefnogi staff a myfyrwyr. Gweledigaeth y strategaeth yw dull sefydliadol gyfan o ymdrin ag Iechyd Meddwl a Lles o fewn Cyflawni Mwy o Hyfforddiant. Hysbysir y polisi gan ymarfer, adborth a deddfwriaeth gan gynnwys Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) a grynhoir isod:

Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn ymwneud â gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru.

Y saith nod llesiant:

Cymru lewyrchus – lle mae gan bawb swyddi a does dim tloidi

Cymru wydn – lle rydyn ni'n barod am bethau fel llifogydd

Cymru iachach – lle mae pawb yn iachach ac yn gallu gweld y meddyg pan fydd angen iddynt wneud hynny

Cymru fwy cyfartal – lle mae gan bawb gyfle cyfartal beth bynnag fo'u cefndir

Cymru o gymunedau cydlynol – lle gall Cymunedau fyw'n hapus gyda'i gilydd

Cymru o ddiwylliant bywiog a iaith Gymraeg lewyrchus – lle mae gennym lawer o gyfleoedd i wneud pethau gwahanol a lle mae llawer o bobl yn gallu siarad Gymraeg

Cymru sy'n gyfrifol yn fyd-eang - lle rydym yn gofalu am yr Amgylchedd ac yn meddwl am bobl eraill ledled y Byd.

[Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015 – The Future Generations Commissioner for Wales](#)

Datganiad Sefyllfa

Mae ein polisiau a'n gweithdrefnau yn ceisio lleihau'r sbardunau ar gyfer iechyd meddwl gwael, hyrwyddo lles a chymhwysio ein cymuned leoli i fagu hyder, gwytnwch a gwybodaeth, gan eu galluogi i ffynnu a bod yn feddyliol iach a pharatoi ar gyfer gweithio mewn cymuned gydlynol. Gellir dod o hyd i fanylion ein dull o ddatblygu'r nodau Llesiant hyn isod yn ein Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant.

At hynny, rhoddir cyfle cyfartal i bob dysgwr a staff beth bynnag fo'u cefndir. Mae dysgwyr a staff hefyd yn cael llawer o gyfleoedd i adlewyrchu iaith a Diwylliant Cymraeg ffyniannus. Mae Cyflawni

Creu llwybrau proffesiynol, cynhwysol mewn hamdden chwaraeon ac addysg - **Datblygu uchelgeisiau Arweinwyr ar bob lefel**

Ffocws ar sail datrysiadau trwy arloesi a chydweithio - **Diwylliant cadarnhaol, rhagweithiol wedi'i adeiladu ar uniondeb ac ymddiriedaeth** -

Codi safonau, gwella ansawdd, cyflawni mwy!

Mwy o Hyfforddiant yn cydnabod pwysigrwydd y nodau Llesiant hyn ac felly polisiau penodol sydd ar waith ar gyfer Cydraddoldeb ac Amrywiaeth (POL002) a'r Iaith Gymraeg a Diwylliant (POL015) lle mae mwy o fanylion ar gael yn ymwneud â'r nodau penodol hyn.

Cyfrifoldeb yr holl staff yw Iechyd Meddwl a Lles ac fe'i harweinir gan ein Harweinydd Diogelu Dynodedig (HDD), sy'n cael ei gefnogi gan ddirprwy a'r Uwch Dîm Arweinyddiaeth. Mae Calendr misol o weithgareddau Diogelu a Llesiant wedi'u cynllunio, sy'n cael ei adolygu a'i rannu'n fisol. Mae gweithgareddau'n cael eu cynllunio yn unol â'r Cynllun Datblygu Ansawdd sefydliadol (CDA), yn ogystal â'r CDA ar gyfer rôl HDD a'r Cynllun Datblygu Cydraddoldeb.

Bydd mwy o hyfforddiant yn:

- Sicrhau bod yr holl staff a myfyrwyr yn gweithio tuag at saith Nod Llesiant Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)
- Darparu cefnogaeth un i un i ddysgwyr a staff
- Cyfeirio myfyrwyr a staff at gymorth, cymorth a chyingor priodol
- Rhoi rhestr o adnoddau i fyfyrwyr a staff fel y gallant gael cymorth ar ystod o faterion yn annibynnol
- Rhoi cyngor ar flaenoriaethu eich lles a'ch iechyd meddwl eich hun

Hyrwyddo dull person sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles

Mae ymagwedd person-ganolog yn fodel o ofal sy'n rhoi'r person yn gyntaf. Rydym yn pwysleisio pwysigrwydd perthnasoedd, urddas, parch a dewis i bobl. Gellir dangos hyn mewn meysydd fel adolygiadau, archwiliadau ac atgyfeiriadau Llesiant.

Rydym yn sicrhau bod ein polisiau a'n gweithdrefnau yn ystyried effaith iechyd a lles ar ymgysylltu â dysgwyr ac yn sicrhau nad oes unrhyw ddysgwr dan anfantais. Mae'r erthygl hon yn amlwg ym mhob polisi.

Rydym yn gwrandao ar bryderon ein staff a'n myfyrwyr gan sicrhau ein bod yn creu amgylchedd diogel lle gall pawb drafod pob mater sy'n ymwneud ag iechyd a lles. Gellir adlewyrchu hyn yn ein harolygon a hefyd ein 'Adroddiad Dywedoch Chi, Gwnaethom ni'/'You Said, We Did Report'.

Bydd cyfathrebu, ymgysylltu a pharch at ei gilydd yn effeithiol yn dod â diwylliant cefnogol cadarnhaol a fydd yn annog ac yn grymuso pawb yn Cyflawni Mwy o Hyfforddiant. Bydd hyn yn helpu i ddatblygu gwytnwch ac amgylchedd hapus ac iach. Gellir dangos hyn mewn adolygiadau, arsylwadau o addysgu a dysgu, cofnodion cyfarfod ac adborth arolwg.

Sut rydym yn cyfathrebu

Mae'r holl Gyfathrebu ynghylch Iechyd Meddwl a Lles yn unol â phob polisi sefydliadol arall gan gynnwys Polisi POL011 Polisi Cyfathrebu. Mae crynodeb o gyfathrebu allweddol ynghylch Heal a Lles Meddwl i'w weld isod:

Mae cyfathrebu effeithiol yn hanfodol i lwyddiant y strategaeth hon. Byddwn yn ceisio datblygu a defnyddio ystod eang o atebion i hyrwyddo'r strategaeth hon, blaenoriaethau, gweithredoedd a llwyddiannau'r Strategaeth Llesiant, gan gynnwys:

Creu llwybrau proffesiynol, cynhwysol mewn hamdden chwaraeon ac addysg - **Datblygu uchelgeisiau Arweinwyr ar bob lefel**

Ffocws ar sail datrysiadau trwy arloesi a chydweithio - **Diwylliant cadarnhaol, rhagweithiol wedi'i adeiladu ar uniondeb ac ymddiriedaeth** -

Codi safonau, gwella ansawdd, cyflawni mwy!

Dysgwyr: Calendr Llesiant, Cynlluniau Lles wedi'u Personoli, Cynlluniau dysgu unigol, cylchlythyr Llesiant.

Staff: Calendr Llesiant, cylchlythyrau, awr Llesiant.

Cymuned: cyfryngau cymdeithasol, gwefan, Cyflawniadau.

Mae ein diwylliant diogelu yn darparu cyfleoedd a lle diogel i ddysgwyr a staff drafod materion sy'n peri pryder ac i geisio gwybodaeth, arweiniad a chefnogaeth ar bob mater sy'n ymwneud â Lles.

Ymyrraeth gynnar

Mae ymyrraeth gynnar i nodi problemau a darparu cefnogaeth effeithiol yn hanfodol. Gellir crynhoi ein rôl wrth gefnogi a hyrwyddo iechyd meddwl a Lles fel:

1. Atal: creu amgylchedd diogel a thawel lle mae problemau iechyd meddwl yn llai tebygol, gwella'r iechyd meddwl a'r Lles, ac arfogi staff a myfyrwyr i fod yn wydn fel y gallant reoli straen arferol bywyd yn effeithiol. Bydd hyn yn cynnwys hyfforddi staff ac addysgu myfyrwyr am les meddyliol drwy'r cwricwlwm.
2. Adnabod: cydnabod materion sy'n dod i'r amlwg mor gynnar a chywir â phosibl.
3. Cymorth cynnar: helpu staff a myfyrwyr i gael gafael ar dystiolaeth yn wybodus o gymorth ac ymyriadau cynnar.
4. Mynediad at gymorth arbenigol: cyfeirio a gweithio gydag asiantaethau eraill i ddarparu mynediad cyflym neu atgyfeiriadau at gymorth a thriniaeth arbenigol.

Strategaeth tloidi

Mae Cyflawni Mwy o Hyfforddiant yn cydnabod bod tloidi yn cael effaith enfawr ar iechyd meddwl a Lles pobl. O'r herwydd mae AMT wedi dyfeisio Strategaeth Tloidi i ategu a ffurfio rhan o'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles cyffredinol.

Fel uchod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) a'r saith nod i les fod yn sail i'r strategaeth hon.

O fewn Hyfforddiant Cyflawni Mwy rydym yn cydnabod bod Tloidi yn effeithio'n negyddol ar fyfyrwyr mewn amrywiaeth o ffyrdd o fewn addysg a thu hwnt. Gall hyn fod trwy amrywiaeth o ffactorau gwahanol sy'n aml yn symptomau tloidi, fel problemau iechyd o ddeiet nad oes ganddynt faeth, digartrefedd, diffyg bwyd, neu'r anallu i dderbyn triniaeth feddygol ar gyfer afiechydon. Mae'r ffactorau hyn yn aml yn rhoi mwy o straen ar fyfyrwr, a all effeithio'n negyddol ar allu'r myfyrwr i lwyddo mewn addysg.

Mae rhai grwpiau o bobl sydd mewn mwy o berygl o fyw mewn tloidi hefyd yn wynebu anghydraddoldebau mewn ffyrdd eraill. Mae hyn yn cynnwys pobl o wahanol grwpiau ethnig,

Creu llwybrau proffesiynol, cynhwysol mewn hamdden chwaraeon ac addysg - [Datblygu uchelgeisiau Arweinwyr ar bob lefel](#)

Ffocws ar sail datrysiadau trwy arloesi a chydweithio - [Diwylliant cadarnhaol, rhagweithiol wedi'i adeiladu ar uniondeb ac ymddiriedaeth](#) -

Codi safonau, gwella ansawdd, cyflawni mwy!

ffoaduriaid, pobl anabl, rhieni sengl, pobl hŷn a phobl ifanc nad ydynt mewn cyflogaeth, mewn addysg a hyfforddiant.

Mae hyd yn oed teuluoedd sy'n gweithio mewn perygl o dlodi. Gall hyn fod o ganlyniad i amrywiaeth o wahanol bethau, gan gynnwys lefelau cyflog, p'un a yw pobl yn gweithio'n rhan-amser a faint maen nhw'n ei wario ar bethau fel bwyd, cyfleustodau a thai.

Mae Cyflawni Mwy o Hyfforddiant yn angerddol am gefnogi ac addysgu pobl ifanc ac oedolion, fel eu bod yn llwyddo i gyflawni eu nodau ac arwain bywyd hapus ac iach. Rydym yn anelu at wneud hyn drwy:

Ein strategaeth yw cynyddu'r sgiliau sydd gan bobl ifanc ac oedolion.

- Sgiliau helpu pobl i gael swyddi neu swyddi sy'n talu'n well. Gall hyn wneud gwahaniaeth gwirioneddol i drechu tlodi ym mywydau pobl.
- Gwella addysg a hyfforddiant i gefnogi dysgu, i fod yn iach ac ennill yr holl sgiliau sydd eu hangen arnynt ar gyfer y dyfodol. Adnoddau llesiant a chyfeirio at asiantaethau allanol.
- Cyfleoedd i gael pobl i mewn i waith ac allan o dlodi. Paratoi ar gyfer cyfweiliadau a sicrhau bod myfyrwyr yn barod ar gyfer cyflogaeth.
- Gwella lles myfyrwyr. Mae meithrin perthnasoedd yn agwedd allweddol o ran creu amgylchedd dysgu cadarnhaol. Mae hefyd yn helpu i feithrin cyd-barch ac ymddiriedaeth gyda'ch myfyrwyr a'u teuluoedd. Bod yn ffynhonnell gysondeb. Gadewch i'n myfyrwyr a'n teuluoedd wybod y gallant ymddiried ynom a gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu croesawu.

Bydd mwy o hyfforddiant yn:

- Creu diwylliant o dwf a llwyddiant yn ein lleoliad sy'n addysgu'r holl fyfyrwyr yn effeithiol am y cyfleoedd sydd ar gael iddynt yn dilyn addysg.
- Darparu manteision ac adnoddau o fewn y lleoliadau i bob myfyriwr fel bod gan y rhai sy'n byw mewn tlodi y cymorth angenrheidiol i lwyddo, gyda chymorth asiantaethau allanol.
- Darparu datblygiad proffesiynol i staff i'w cynorthwyo i weithio'n effeithiol gyda myfyrwyr mewn tlodi a mynd i'r afael ag effaith trawma cysylltiedig a straen cronig.

Y ffyrdd rydym yn gwella llesiant o fewn Hyfforddiant Cyflawni Mwy yw:

1. Hyrwyddo Gwasanaethau ac Adnoddau, rhannu adnoddau ar-lein a chyfeirio at wasanaethau gwahanol a all gefnogi.
2. Cyflwyno Gwersi Ymwybyddiaeth Ofalgar, cefnogaeth reolaidd a hyrwyddo pwysigrwydd cymryd seibiant o'u hamserlenni prysur.
3. Gweithredu Sesiynau Hyfforddi ar gyfer ein Staff, staff a thiworiaid yn gyson ar y rheng flaen, felly maent yn debygol o fod y cyntaf i fod yn dyst i arwyddion a phryderon rhybuddio lles.
4. Trefnu Digwyddiadau, rhannu calendr o ddigwyddiadau.
5. Partneriaethau Maethu, cyfeirio at sefydliadau sy'n ymroddedig i hyrwyddo iechyd meddwl a'i wneud yn fwy hygyrch.

Creu llwybrau proffesiynol, cynhwysol mewn hamdden chwaraeon ac addysg - **Datblygu uchelgeisiau Arweinwyr ar bob lefel**

Ffocws ar sail datrysiadau trwy arloesi a chydweithio - **Diwylliant cadarnhaol, rhagweithiol wedi'i adeiladu ar uniondeb ac ymddiriedaeth** -

Codi safonau, gwella ansawdd, cyflawni mwy!

Creu llwybrau proffesiynol, cynhwysol mewn hamdden chwaraeon ac addysg - Datblygu uchelgeisiau Arweinwyr ar bob lefel

—

Ffocws ar sail datrysiadau trwy arloesi a chydweithio - Diwylliant cadarnhaol, rhagweithiol wedi'i adeiladu ar uniondeb ac ymddiriedaeth -

Codi safonau, gwella ansawdd, cyflawni mwy!