

Ymdopi
Caredigrwydd
Sgwrs **Bywyd**
Grymus
Heddwch **Perthyn** Hapusrwydd
Gwerthfawrogi
Gofal Cynrychiolaeth Ysbrydoli
Sicrwydd Cysylltiad
Teimladau **lechyd Meddwl** Amrywiaeth
Parch
Profiadau **a Llesiant** Ffltrwydd Chwerthin
Straen **Diwylliant** **Meddwl**
Bodlon **Cymorth** **a Chorff** lechyd
Cwsg **Ymgysylltu** Byw
Gofyn **Atal** Cadarnhaol Pryder
Panig Gwytnwch Twf
Addasu
Seicoleg
Ymddiriedaeth

**Cynhadledd
lechyd Meddwl
a Llesiant
16/17 Chwefror 2022**

Cynhadledd Iechyd Meddwl a Llesiant CHC 2022



Mae effaith Covid yn dal i gael ei deimlo gan unigolion, sefydliadau a chymunedau ar draws Cymru gyfan. Ac nid dim ond yr effeithiau corfforol; bu canlyniadau byw a gweithio drwy'r pandemig hefyd yn sylweddol.

Mae'r pandemig wedi gwthio'r agenda llesiant i ddod yn un o'r 'blaenoriaethau pobl' uchaf i sefydliad eu trin. Felly pa newidiadau sydd angen i ni eu gwneud fel cyflogwyr i gynyddu cyfleoedd lleisiant i'r eithaf a lliniaru'r bygythiadau?

Bydd y gynhadledd hon yn bwrw goleuni ar faterion sy'n effeithio ar ein staff, tenantiaid a chymdeithas yn gyffredinol ac yn rhoi dulliau ymarferol i gynrychiolwyr fynd â nhw o'r gynhadledd a'u rhoi ar waith yn eu bywydau a'u gwaith bob dydd.

Gyda siaradwyr rhyngwladol, galwadau teimladwy a grymus i weithredu a thystiolaeth gadarn o bwysigrwydd gofalu am lesiant, bydd y gynhadledd hon yn gwneud i chi ystyried polisiau, cefnogi dulliau a blaenoriaethau a roddir ar lesiant yn y gweithle.

Byddwn yn edrych tu allan i'r sector tai am atebion a thrafodaeth. Byddwn yn clywed gan Lywodraeth Cymru ac ACAS ar ba gefnogaeth y dylem fod eu rhoi ar waith. Byddwn yn clywed sut mae Covid wedi effeithio yn wahanol ar rywedd ac ethnigrwydd. A byddwn yn canfod cyfrinachau o wlad hapusaf y byd.

Ydym yn edrych yn fawr iawn at eich croesawu'n rhithiol i'r gynhadledd yn 2022!

Phillipa Knowles

Cyfarwyddwr Pobl a Busnes

DIWRNOD 1 - Cipolwg

Torri'r Tawelwch - David Beeney, Ymgynghorydd Iechyd Meddwl

Rhywedd, amrywiaeth a chydaddoldeb a'r effaith ar hapusrwydd yn y gweithle – Arglwydd Mark Price

Cefnogi iechyd meddwl eich pobl mewn byd ôl-Covid – Gethin Nadin, Seicolegydd, Awdur Adnoddau Dynol a Cadeirydd y Grŵp Gweithredu Meddwl Ymgysylltu ar gyfer Llwyddiant ar Les

DIWRNOD 2 - Cipolwg

Pwysigrwydd Lles yng Nghymru - Andrew Tamplin

Materion Llesiant – trafodaeth panel gyda Lynne Neagle AS, Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant, Tina Whitehead, Uwch Gyngorydd Iechyd Meddwl, ACAS a Louise Price, Partner a Phennaeth Gwasanaethau Cyflogaeth ac Adnoddau Dynol, Hugh James

Blwyddyn o fyw yn Nenmarc - Helen Russell, Newyddiadurwraig a Siaradwraig

Cynhelir nifer o weithdai dros y ddau ddiwrnod yn cynnwys:

- Swyddogion Tai: Cefnogi'r rhai sy'n cefnogi eraill
- Gwersi o ddatblygu a gweithredu strategaeth llesiant
- Dull arloesol i fynd i'r afael â llesiant pobl ifanc
- Llwyth Gwaith a Lles
- Pwysigrwydd cwsg
- Cefnogi'r rhai sy'n cefnogi eraill
- Llesiant yn y gwaith

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)



DIWRNOD 1 | Dydd Mercher 16 Chwefror 2022

9.00 - 9.45am	Rhwydweithio a gweld yr arddangosfa – Cyfle i rwydweithio'n rhithiol gyda chynrychiolwyr ac arddangoswyr
9.45 - 10.00am	Croeso a Chyflwyniadau Andrew Tamplin, Canna Consulting @andrewcanna Mae Andrew yn siarad o'r galon, mae wedi byw ac anadlu rolau uwch arweinydd a hefyd wedi brwydro yn erbyn (ac yn ennill) her iechyd meddwl. Bu'n rhaid i Andrew wneud rai newidiadau heriol ac anodd yn ei fywyd personol ar ôl dioddef chwalfa iechyd meddwl. Rhoddodd y digwyddiad newid bywyd hwn y cymhelliant i Andrew i wneud y newid. Cafodd ei adferiad ei gefnogi'n helaeth drwy fedru helpu eraill drwy hyfforddi, mentora a siarad yn agor am yr heriau. Heddiw, mae Canna yn cynnig cyfres o wasanaethau mentora a hyfforddi, yn cyflwyno hyfforddiant iechyd meddwl a llesiant i sefydliadau ac yn cefnogi arweinwyr yn eu datblygiad proffesiynol. Bydd Andrew yn gosod y llwyfan ar gyfer diwrnod 1 ein cynhadledd, gyda'i sylwadau a'i obeithion ei hun ar gyfer y gynhadledd.
10.00 - 11.00am	Torri'r Tawelwch David Beeney @breaking_ts Ni allwch ddweud wrth edrych ar rywun sut maent yn teimlo tu fewn. Roedd David Beeney, sefydlydd Breakingthesilence.co.uk wedi mwynhau gyrfa lwyddiannus 30 mlynedd, ond treuliodd y rhan fwyaf o'r amser hwnnw yn hyder ei bryder ac ymosodiadau panig – nes i'w fywyd newid pan ofynnwyd iddo roi sgwrs ar iechyd meddwl. Sylweddolodd David ei bod yn iawn i beidio bod yn iawn. Y gallwch ysbrydoli pobl pan ddangoswch eich bod yn fregus a bod angen i chi fod yn drugarog ac yn fwy caredig gyda chi'ch hunan. Fel arweinwyr o fewn ein sefydliadau, beth allwn ni ddysgu o brofiad David am ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn y gweithle. Sut allwn ni greu amgylchedd heb stigma? Bydd hon yn sesiwn rymus, teimladwy ac ysbrydoledig i ddechrau ein cynhadledd.
11.00 - 11.15am	Egwyl a Rhwydweithio

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)



<p>11.15 - 12.00pm</p>	<p>Rhywedd, amrywiaeth a chydarddoldeb ac effaith ar hapusrwydd yn y gweithle</p> <p>Arglwydd Mark Price, Sefydlydd Work1 a chryn Brif Swyddog Gweithredol Waitrose @LordMarkPrice</p> <p>Yn sefydlydd Work1 ac yn Brif Swyddog Gweithredol Waitrose, bu Mark Price yn ganolog wrth ddatblygu dull i fesur ymgysylltu a hapusrwydd yn y gweithle. Mewn ymchwil ddiweddar 'The state of workplace happiness' a gynhaliwyd gan Work1, canfuwyd fod dynion wedi dod yn hapusach dros y cyfnodau clo na menywod. Mae dynion 19-24 oed yn hapusach (62%) na menywod o'r un oedran (59%) gyda menywod o'r grŵp oedran hwn yn teimlo fwyaf na chânt eu clywed yn y gwaith. Yn y sesiwn yma bydd Mark Price yn trafod amrywiaeth yn y gweithle, gan ddangos sut y gall hapusrwydd gweithle wahaniaethu rhwng cefndiroedd ethnig a rhywedd yn ogystal â phwysigrwydd llesiant yn y gweithle a sut y newidiodd hyn o gymharu gyda chyfnod cyn y pandemig a'r hyn y dylai sefydliadau fod yn ei wneud i fynd i'r afael â'r gwahaniaethau hyn.</p>
<p>12.00 - 12.45pm</p>	<p>Cinio</p>
<p>12.45 - 1.30pm</p>	<p>Cyfres o weithdai</p>
	<p>Gweithdy: Dull arloesol i fynd i'r afael â llesiant pobl ifanc</p> <p>Arweinwyr Prosiect Alcemi - Trisha Hoddinott, Rheolwr Cynaliadwyedd a Sharon Crockett, Cyfarwyddwr Arloesedd a Diwylliant, Cartrefi Melin @TrishaHoddinott @MelinSharon</p> <p>Mae CHC yn rhedeg cynllun peilot meithrin arloesedd 12 mis o fewn y sector ac i gefnogi cydweithio ar heriau a gaiff eu rhannu. Yn dilyn casglu syniadau torfol, edrychodd grŵp arloesedd yn cynnwys cynrychiolwyr o gymdeithasau tai ar sut y gallent atal iechyd meddwl pobl ifanc 10 a 11 rhag gwaethygu. Cafodd y grŵp prosiect eu cefnogi gan ein partneriaid cyflenwi SimplyDo Ideas ac Element. Yn ystod y sesiwn yma, bydd arweinwyr y prosiect yn diweddarau cynrychiolwyr ar eu taith, canfyddiadau allweddol a'r hyn y gallwn ei ddysgu o'u profiad.</p>
	<p>Gweithdy: Gwersi o ddatblygu a gweithredu strategaeth llesiant</p> <p>Dr Sabrina Robinson, Arweinydd Llesiant, Cyngor Sir Essex @DrSabrinaR</p> <p>Mae Sabrina yn Seicolegydd Siartredig sydd wedi cofrestru gyda'r Gymdeithas Seicolegol Brydeinig (BPS) ac yn seicolegydd iechyd sydd wedi cofrestru gyda Chyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal y Deyrnas Unedig (HCPC).</p>

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)



	<p>Fel Arweinydd Llesiant yng Nghyngor Essex, gwaith Sabrina yw gyrru eu strategaeth llesiant cyflogeion, cynllun gweithredu a seilwaith ar gyfer 7500 o gyflogeion, gan ganolbwyntio ar bedwar piler allweddol llesiant: llesiant meddyliol, corfforol, cymdeithasol ac ariannol. Yn gynharach eleni lansiodd Cyngor Sir Essex eu Strategaeth Llesiant Gweithlu 2020 – 2025 gyda ffocws ar gael effaith gadarnhaol ar ddiwylliant llesiant y cyngor, gan fod â ffocws ar ataliaeth, llesiant personol, gwella safonau, cydweithio ac effaith, a chael modelau rôl arweinydd a rheoli cadarnhaol a da.</p> <p>Mae Sabrina yn angerddol am ddefnyddio dulliau seicolegol i ddatblygu cynlluniau iechyd a llesiant yn y gweithle ac mae wedi cefnogi ystod eang o sefydliadau dros y blynyddoedd i ymchwilio ffyrdd y gallant gefnogi llesiant eu gweithlu. Yn ystod y sesiwn yma bydd yn ymchwilio ffyrdd y gall cynrychiolwyr gefnogi llesiant eu hased fwyaf – eu gweithwyr cyflogedig.</p>
	<p>Gweithdy: Llwyth Gwaith a Llesiant</p> <p>Ellie Howards, Swyddog Rhwydwaith Cymorth Tai a Joy Williams, Rheolwr Rhwydweithiau Tai, Rhwydwaith Cymorth Tai</p> <p>Mae arolwg o wasanaethau digartrefedd awdurdodau lleol Cymru wedi codi cwr y llen ar brofiad staff gweithredol yn ystod Covid-19, a sut yr effeithiodd eu llwyth gwaith ar eu llesiant. Bydd y Rhwydwaith Cymorth Tai yn rhannu canfyddiadau ac argymhellion yr arolwg, ac yn ystyried yr hyn y gallwn ei ddysgu o'r ymchwil hwn am y berthynas rhwng llwyth gwaith a llesiant yn ogystal â sut y gallwn gefnogi pobl sy'n helpu pobl eraill.</p>
<p>1.30 - 1.45pm</p>	<p>Egwyl a Rhwydweithio</p>
<p>1.45 - 2.30pm</p>	<p>Cefnogi iechyd meddwl eich pobl mewn byd ôl-Covid</p> <p>Gethin Nadin, Seicolegydd, Awdur Adnoddau Dynol a Cadeirydd y Grŵp Gweithredu Meddwl Ymgysylltu ar gyfer Llwyddiant ar Les @WorldofGoodBook</p> <p>Pan symudodd Gethin i swydd Cadeirydd Grŵp Meddwl a Gweithredu Llesiant (TAG) Engage For Success, un o'i dasgau cyntaf fel cadeirydd grŵp arbenigwyr oedd rhybuddio cyflogwyr beth i'w ddisgwyl dros y 5 mlynedd nesaf a rhoi ffyrdd ymarferol iddynt ar gyfer cefnogi eu pobl yn well drwy adferiad wrth i ni ddechrau gweld diwedd y pandemig. Felly, i nodi 10fed pen-blwydd Engage For Success, fe wnaeth y TAG Llesiant greu adroddiad arbennig ar iechyd meddwl gweithwyr ac adferiad yn dilyn Covid-19.</p> <p>Yn y sgwrs hon, bydd Gethin yn myfyrto ar ganfyddiadau'r adroddiad a'r hyn y mae'n ei weld yw'r heriau mwyaf sy'n wynebu cyflogwyr i gefnogi iechyd meddwl eu pobl yn well. Bydd hefyd yn siarad am ei fodel ar gyfer profiad gweithwyr newydd a pham mae materion cymdeithasol bellach yn effeithio ar benderfyniadau cyflogwyr.</p>

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)

Cynhadledd Iechyd Meddwl a Llesiant CHC 2022



2.30 - 2.45pm	Sylwadau cloi'r gynhadledd Andrew Tamplin, Canna Consulting @andrewcanna Bydd Andrew yn tynnu diwrnod 1 i ben ac yn bwrw golwg yn ôl ar trafodaethau a fu yn ystod y gynhadledd..
---------------	--

DIWRNOD 2 | Dydd Iau 17 Chwefror 2022

9.15 - 10.00am	Networking and exhibition viewing - A chance to virtually network with delegates and exhibitors
10.00 - 10.15am	Croeso a Chyflwyniadau a Gosod y Llwyfan Andrew Tamplin, Canna Consulting @andrewcanna
10.15 - 10.40am	Pwysigrwydd Iles yng Nghymru Andrew Tamplin, Canna Consulting @andrewcanna I ddechrau diwrnod 2 ein cynhadledd bydd Andrew yn edrych yn ddyfnach ar pam fod llesiant yn bwysig nid yn unig i sefydliad neu unigolyn ond hefyd i gymdeithas a'n heconomi yn gyffredinol.
10.40 - 11.00am	Egwyl a Rhwydweithio

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)



<p>11.00 - 12.00pm</p>	<p>Pwysigrwydd Llesiant – Trafodaeth panel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andrew Tamplin, Ymgynghorydd (Cadeirydd) @andrewcanna • Lynne Neagle AS, Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant • Tina Whitehead, Uwch Gynghorydd Iechyd Meddwl, ACAS • Louise Price, Partner a Phennaeth Gwasanaethau Cyflogaeth ac Adnoddau Dynol, Hugh James <p>Gyda gweithio o bell yma i aros, ac effaith y pandemig yn dal i gael ei deimlo gan ein gweithlu a chymunedau, beth yw'r ystyriaethau allweddol y dylem ni fel gweithwyr Adnoddau Dynol proffesiynol sicrhau ein bod yn eu trin. Byddwn yn ymchwilio cwestiynau tebyg i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth wnaethom ei ddysgu o'r pandemig a pha mor hir fydd yn rhaid i ni ddelio gyda'i effaith ar lesiant staff? • Pa gefnogaeth mae sefydliadau ei angen gan Lywodraeth Cymru i sicrhau fod gennym adnoddau a sgiliau digonol i ofalu am ein staff ein hunain? • Beth yw goblygiadau i lesiant o ymwreiddio gweithio o bell yn ein ffyrdd diwygiedig o weithio? • Sut y gallwn fesur llesiant ein tîm yn wrthrychol? • Sut y gallwn ymwreiddio diwylliant lle mae llesiant yn ganolog i bob sgwrs, cysylltiadau a gwneud penderfyniadau.
<p>12.00 - 12.45pm</p>	<p>Cinio</p>
<p>12.45 - 1.30pm</p>	<p>Cyfres o weithdai</p>
	<p>Gweithdy: Pwysigrwydd cwsg</p> <p>Vicki Dawson - Prif Swyddog Gweithredol, The Sleep Charity</p> <p>Gall amddifadedd cwsg gael effaith ddifrifol ar iechyd emosiynol, corfforol a meddyliol. Canfu ymchwil gan The Emylon Business School fod rheolwyr yn aberthu'r 7/9 awr o gwsg a argymhellir bob nos er mwyn teimlo'n fwy cynhyrchiol (CIPD People Mgt Magazine Hydref/Tachwedd 21). Mae The Sleep Charity yn rhoi mynediad i wybodaeth a chyngor ansawdd uchel i ddelio gyda'r rhan fwyaf o broblemau cwsg, a sicrhau fod pawb yn deall gwerth noswaith dda o gwsg. Beth fedrwn ni ei wneud fel cyflogwyr i helpu ein staff i gysgu'n well? A pha effaith a gaiff hyn ar lefelau llesiant, cynhyrchiant ac ymgysylltu ein staff?</p>

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)



	<p>Gweithdy: Cefnogi'r rhai sy'n cefnogi eraill</p> <p>Annalisa Beavan – Pennaeth Tenantiaethau Cynaliadwy, RHA & Serena Jones – Cyfarwyddwr Gweithredol Gweithrediadau, Tai Coastal</p> <p>Bydd Annalisa a Serena yn rhannu eu sylwadau ar ddiogelu a chynnal llesiant staff sy'n gweithio'n agos gyda thenantiaid, gan ganolbwyntio ar enghraifft Swyddogion Tai. Byddant yn rhoi ystyriaeth i'r lluo o heriau gyda staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi wrth wynebu disgwyliadau cynyddol uwch nad ydynt yn gynaliadwy, yn ogystal â blinder cysylltiedig â Covid a gostyngiad mewn morâl. Gall cynrychiolwyr drafod datrysiadau a dulliau posibl ar gyfer hybu gwytnwch, a ph'un a fedrir eu trosglwyddo i swyddi eraill sy'n wynebu heriau tebyg.</p>
	<p>Gweithdy: Llesiant yn y Gwaith</p> <p>Louise Price, Partner a Phennaeth Gwasanaethau Cyflogaeth ac Adnoddau Dynol, Hugh James</p> <p>Manylion i'w gadarnhau</p>
1.30 - 1.45pm	Egwyl a Rhwydweithio
1.45 - 2.45pm	<p>Blwyddyn o Fyw yn Nenmarc – Darganfod cyfrinachau gwlad hapusaf y byd</p> <p>Helen Russell, Newyddiadurwraig a siaradwraig</p> <p>Pan gafodd Helen, newyddiadurwraig o Lundain, gyfle i gael bywyd newydd yn Jutland wledig, darganfu ystadegyn annisgwyl: nid Disneyland ond Denmarc yw'r lle hapusaf yn y byd, gwlad y mae tramorwyr yn aml yn ei hystyried yn ddim mwy na gaeafau hir a thywyll, pysgod wedi'u piclo, Lego a theisennau. Beth yw'r gyfrinach i'w llwyddiant? Ai gael eu geni neu eu gwneud mae Daniaid hapus?</p> <p>Penderfynodd Helen mai dim ond un ffordd oedd o ganfod y gwir: byddai'n rhoi blwyddyn iddi ei hun, i geisio darganfod y fformiwla ar gyfer hapusrwydd Denmarc. I gloi ein cynhadledd, bydd Helen yn bwrw golwg ar ei blwyddyn ac yn sôn am y meysydd allweddol y mae seicolegwyr ac arbenigwyr yn cytuno sy'n bwysig er mwyn cael bywyd mwy modlon. Bydd yn rhoi sylw i ymddiriedaeth, sicrwydd, ymdeimlad o berthyn ac ystyried estheteg (a 'mynd yn hygge'), mae Helen yn cynnig canllaw craff a defnyddiol ar ddod yn hapusach -0 ble bynnag yr ydym.</p> <p>Daw hyn i ben gyda sesiwn Cwestiwn ac Ateb gyda Helen, ein Cadeirydd Andrew a'r gynulleidfa.</p>

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)

Cynhadledd Iechyd Meddwl a Llesiant CHC 2022



2.45 - 3.00pm

Sylwadau cloi'r gynhadledd

Andrew Tamplin, Canna Consulting | @andrewcanna

Daw Andrew â Diwrnod 2 i ben a chrynhoi y deuddydd ddiwethaf, a'r prif bethau y bydd yn eu cofio o'r gynhadledd rithwir.

Key:

Main Session

Break & Networking

Workshop

[Book Now](#)

[Email Events Team](#)