

Llesiant yn y Gwaith

Rydym wedi hyfforddi swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl a hyrwyddwyr iechyd meddwl fel y gallant nodi, deall a helpu cydweithwyr a all fod yn datblygu problem iechyd meddwl.

Nodau Llesiant



Mae Grŵp Gweithredu Lles Staff (SWAG) Trafnidiaeth Cymru yn cynnwys gwirfoddolwyr o bob cwr o'r sefydliad sydd wedi ymrwmo i gefnogi ein cydweithwyr gyda'u lles meddyliol a chorfforol yn y gwaith. Mae'r grŵp yn cyfarfod bob mis i drefnu ymgyrchoedd a digwyddiadau codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd rheoli iechyd corfforol a meddyliol, a chodi arian ar gyfer elusen enwebedig y flwyddyn. Cymdeithas Alzheimer sy'n cael ein cefnogaeth eleni. Mae Grŵp Gweithredu Lles Staff (SWAG) Trafnidiaeth Cymru yn cynnwys wirfoddolwyr o bob cwr o'r sefydliad sydd wedi ymrwmo i gefnogi ein cydweithwyr gyda'u lles meddyliol a chorfforol yn y gwaith. Mae'r grŵp yn cyfarfod bob mis i drefnu ymgyrchoedd a digwyddiadau codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd rheoli iechyd corfforol a meddyliol, a chodi arian ar gyfer elusen enwebedig y flwyddyn. Cymdeithas Alzheimer sy'n cael ein cefnogaeth eleni.

Mae SWAG yn arwain sawl ymgyrch gydol y flwyddyn i godi ymwybyddiaeth o faterion fel bwlio, canser a dementia ac annog iechyd meddwl a chorfforol da.

// Credaf fod gweithle sy'n awyddus i gefnogi iechyd a lles staff yn eithriadol o bwysig, ac mae cael grŵp a arweinir gan staff ar gyfer staff yn ffordd wych o sicrhau bod iechyd a lles yn ganolog i bopeth a wnawn fel cwmni

// Dw i'n meddwl bod #sialensyddraig yn ffordd wych o ddangos ein hymrwymiad i gefnogi iechyd meddwl a lles ein staff yma yn Trafnidiaeth Cymru

Ffyrdd o weithio



Maen nhw'n trosglwyddo gwybodaeth drwy'r fewnryd a safle iechyd a llesiant cynhwysfawr, sy'n adnodd gwerthfawr i staff a rheolwyr fel ei gilydd. Maen nhw wedi hyfforddi 10 swyddog cymorth cyntaf iechyd meddwl ac 16 o hyrwyddwyr iechyd meddwl. Fel rhan o'n hymrwymiad i gefnogi iechyd meddwl a lles ein staff, mae'r holl dîm gweithredol, gan gynnwys ein Prif Weithredwr, James Price, wedi cymhwyso fel yrwyddwyr iechyd meddwl. Rydym yn bartner addunedol Amser i Newid gydag elusen Mind Cymru hefyd.

Fel rhan o'n hymrwymiad i gefnogi a siarad am iechyd meddwl, rydyn ni'n falch o gyflwyno #sialensyddraig. Mae'r her hon yn golygu bod baton (neu yn ein hachos ni, glôb eira'r ddraig) yn cael ei drosglwyddo'n fisol o gyfarwyddiaeth i gyfarwyddiaeth, a fydd wedyn yn datblygu menter iechyd meddwl ar gyfer y mis hwnnw. Ar ddiwedd y mis, fe fydd y Ddraig yn trosglwyddo i gyfarwyddiaeth o'u dewis, ac yn y blaen, hyd nes y bydd cylch y gadwyn gyfrifoldeb yn gyflawn.

Kayleigh Meek
Cydgadeirydd

Lewis Brencher
Cyfarwyddwr Cyfathrebu