



Coleg Gŵyr Abertawe
Gower College Swansea

Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Coleg Gwyr

‘CGA a Chi’





Mark Jones
Pennaeth

Cyflwyniad

Rôl ein Coleg - fel y nodir yn ein Datganiad Cenhadaeth - yw ysbrydoli a helpu ein dysgwyr i gyflawni eu potensial llawn trwy ddarparu addysg a hyfforddiant o'r ansawdd uchaf.

Ond wrth gwrs mae potensial pob un o'n myfyrwyr yn wahanol gan gydnabod eu teithiau unigol hyd yn hyn - eu llwyddiannau academaidd, eu profiad addysgol, eu hoff ddull o ddysgu ac ati - yn ogystal â'u nodweddion unigol sy'n eu gwahaniaethu

oddi wrth bobl eraill - eu cryfderau, eu hymrwymiad, ond hefyd yr heriau personol penodol y mae'n rhaid iddynt eu goresgyn.

Ac un o gryfderau gwirioneddol coleg addysg bellach fel ein Coleg ni, yw ein hystod ac amrywiaeth enfawr o fyfyrwyr y mae gan bob un ohonynt ei botensial a'i nodweddion unigol ei hun. Gallai'r myfyrwyr hyn fod yn fyfyrwyr addysg uwch sy'n astudio Lefelau 4, 5 a 6 yn y Coleg, neu'n fyfyrwyr Safon Uwch sy'n perfformio'n eithriadol o dda ac sy'n edrych ymlaen

at fynd i rai o brifysgolion gorau'r byd. Gallent fod yn fyfyrwyr galwedigaethol yn dysgu eu crefftau ar Lefelau 1, 2 a 3, neu'n brentisiaid sy'n gweithio ar draws yr ystod ehangaf o gyflogwyr sector cyhoeddus a phreifat ym mhob rhan o Abertawe, Cymru ac yn wir Lloegr. O oedolion sy'n ystyried datblygu eu sgiliau, neu eraill sydd angen help gyda'u llythrennedd neu eu rhifedd neu oedolion sy'n chwilio am gymorth i ddychwelyd i'r farchnad swyddi.

Heddiw mae ein Coleg yn gofalu am yr holl fyfyrwyr hyn yn ogystal â llawer o fyfyrwyr eraill. Yr ystod hon o fyfyrwyr sy'n ein gwneud ni'n sefydliad cyfoethog, amrywiol a chynhwysol rydym yn falch ohono.

Mae cyflawni'r hyn rydym wedi ceisio ei gyflawni gydag ystod mor amrywiol o fyfyrwyr yn golygu bod angen arddel dull gwahanol iawn, dull sy'n canolbwyntio nid yn unig ar ddarparu'r dysgu a'r addysgu gorau, ond hefyd yn canolbwyntio ar les pob myfyriwr unigol - gan sicrhau bod pob myfyriwr yn ddigon iach i ymgymryd â'i astudiaethau - ac mae hyn yn gofyn nid yn unig am ddull Coleg cyfan, ond dull mwy manwl sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n ateb anghenion a gofynion unigol pob myfyriwr.

Bydd unrhyw un sy'n ymweld â'r Coleg y dyddiau hyn yn gallu gweld ein hymrwymiad i les ein myfyrwyr a'n staff, nid yn unig trwy'r ystod eang o weithgareddau a gynigir, ond hefyd trwy lefel y cymorth a gynigir, gan gynnwys cymorth sydd ar gael i fyfyrwyr 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Un o'r meysydd penodol rydym wedi canolbwyntio arno yn ystod y blynyddoedd diwethaf yw maes iechyd meddwl ac yn benodol codi pwysigrwydd iechyd meddwl cadarnhaol yn ein holl waith lles. Mae'r holl staff wedi cael hyfforddiant yn y maes hwn i'w helpu i ddeall yr achosion a'r arwyddion yn well, ac wrth wneud hynny i fod mewn gwell sefyllfa i ddarparu cymorth neu i ddod â chymorth i mewn gan rai o'n partneriaid allanol niferus.

Datblygiad y strategaeth les Coleg cyfan newydd hon yw'r cam nesaf ar ein taith Coleg yn y maes hwn ac edrychaf ymlaen yn y dyfodol at weld sut y mae wedi helpu a chefnogi hyd yn oed mwy o'n hystod gynyddol o fyfyrwyr a staff.

Cynnwys

- 2** Cyflwyniad
- 4** Beth yw Iechyd Meddwl?
- 4** Datganiad / Gweledigaeth
- 7** GCS and You core pillars of wellbeing
- 9** Our Aims

“Datblygu'r strategaeth newydd hon i'r Coleg cyfan yw'r cam nesaf ar ein taith Coleg.”

Beth yw Iechyd Meddwl?

Mae iechyd meddwl yn gyflwr o lesiant pan fydd yr unigolyn yn gwireddu ei alluoedd ei hun, ac yn gallu ymdopi â phwysau arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn llwyddiannus, ac yn gallu gwneud cyfraniad i'w gymuned.

(Diffiniad 2020 Sefydliad Iechyd y Byd - WHO)

Datganiad / Gweledigaeth

Mae Coleg Gŵyr Abertawe yn ymrwymedig i ddarparu amgylchedd gweithio a dysgu iach i wella bywydau a dyfodol ei gymuned. Mae'r strategaeth iechyd a lles hon yn darparu fframwaith eang i wella iechyd a lles ein cyflogeion a'n dysgwyr. Mae lles yn cynhyrchu agweddau cadarnhaol, ymgysylltiad, cymhelliant a meddwl yn arloesol ac mae'n ffactor pwysig wrth godi ymgysylltiad ac ysbryd cyflogeion a dysgwyr.

Mae gennym eisoes nifer o bolisiau, gwasanaethau a mentrau ar waith i helpu i ddatblygu gweithlu a myfyrwyr cadarnhaol, iach a brwdfrydig ac mae'r strategaeth hon yn darparu dull ar y cyd o sicrhau lles cyflogeion a dysgwyr.

Mae Coleg Gŵyr Abertawe yn ymrwymedig i ddarparu amgylchedd gweithio a dysgu diogel a chadarnhaol ac yn disgwyl i gyflogeion a dysgwyr fod yn gyfrifol am gefnogi a gwella eu hiechyd a'u lles eu hunain, gan fanteisio ar ddysgu a datblygiad a chyfleoedd lles eraill.

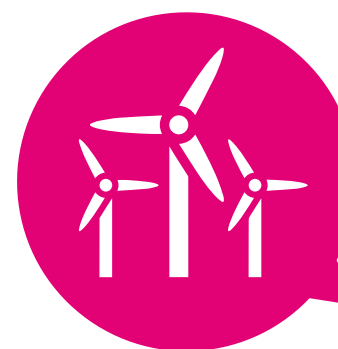




Pileri craidd Iles

Amgylchedd Cadarnhaol

Dewisiadau Iach



Iechyd Cadarnhaol

Twf Personol



CGA a Chi

health assured

Rhaglen Gymorth i Weithwyr

Llinell gymorth 24 awr gan Health Assured i'ch cynnal trwy unrhyw faterion neu problemau mewn bywyd.



Llinell Gymorth Gyfrinachol 24 Awr
0800 030 5182
Atibir pob galwad yn Saesneg

health assured

Eich mantais iach

Swyddfa Gofrestredig: The Peninsula, Victoria Place, Manceinion, M4 4FB
Cofrestrwyd yn Lloegr. Rhif 6314620

Tynnwch y cerdyn hwn allan i'w gadw

Eich Rhaglen Gymorth i Weithwyr (RhGW)

Weithiau gall fod yn anodd cadw cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd cartref. Mae Health Assured yn rhoi cynhaliadaeth ofalgar i chi a'ch teulu fel y gallwch roi o'ch gorau mewn bywyd.*

Ar gyfer beth y galla'i ddefnyddio'r gwasanaeth hwn?

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Materion teuluol | Gwybodaeth ariannol | Gwybodaeth gyfreithiol |
| Gwybodaeth feddygol | Cyngor am berthynas | Pryderon tai |
| Materion defnyddwyr | Gwybodaeth am drethi | Straen a phryder |
| Problemau gamblo | Camdriniaeth yn y cartref | Ymddeol |
| Problemau gydag alcohol neu gyffuriau | Cefnogaeth gyda gofal plant | Galar |

Cefnogaeth Gyfrinachol 24/7

Caiff eich galwad ei thrin gan therapïdd neu ymgynghorydd profiadol, fydd yn cynnig cefnogaeth mewn dull cyfeillgar a heb fod yn feirniadol.

Porthol Iechyd Arlein: healthassured.eap.com

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Webinarsau Cyngor ar faeth | Iechyd | Rhaglenni pedair-wythnos |
| Lles ariannol | Gwiriadau iechyd | Cyngor ar ffitrwydd |
| Ap e-Hwb | Tafenni ffeithiau meddygol | Cyllidebu |

Rhaglen Gymorth i Weithwyr

h a

- Straen a phryder
- Dyled
- Gwaith
- Bod yn gaeth mewn bywyd
- Perthynas
- Cyfreithiol

Llinell Gymorth Gyfrinachol
24 AWR AM DDIM
0800 030 5182
healthassured.eap.com
Llawrlwythwch e-Hwb Iechyd Nawr



*Mae Health Assured yn diffinio oelodau i'w teulu agos fel priod/cymar a phlant 16 i 24 oed mewn adysg lawr amser, yn byw ar yr un oelwyd.

Ceisiwch gymorth, mynnwch reolaeth,
teimlwch yn well.

Cymuned ddiogel i gefnogi eich iechyd meddwl - 24/7

togetherall

Beth yw Togetherall?

What is Togetherall?

Lle diogel i siarad, rhannu a chefnogi eraill sy'n debyg i chi

A safe place to talk, share & support others like you

Get support. Take control.

Feel better.

A safe community to support your mental health - 24/7



TOGETHERALL.COM



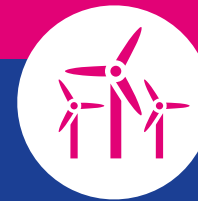
Ein Nodau

Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles **Coleg Gŵyr Abertawe – CGA a Chi** - yn bwriadu gwella a chefnogi Iechyd Meddwl a Lles ei holl gymuned.

Byddwn ni'n:

1

Datblygu amgylchedd cadarnhaol ac ymgorffori diwylliant o les.



1. Bydd Tîm Rheoli'r Coleg yn hyrwyddo dull Coleg cyfan o sicrhau lles gydag arweinyddiaeth ac ymrwymiad gweladwy.
2. Ymgysylltu ac ymgynghori â myfyrwyr a chynrychiolwyr staff i sicrhau bod ein darpariaeth les yn ateb anghenion cymuned y Coleg.
3. Adolygu ein tueddiadau Coleg a chyflwyno mesurau lles priodol.
4. Gweithredu amrywiaeth o bolisiau a gweithdrefnau iechyd a diogelwch ar gyfer ein holl gymuned.
5. Cydnabod a dathlu arferion ardderchog.
6. Darparu cyfleusterau ffisegol i gefnogi lles ac iechyd meddwl ac emosiynol cadarnhaol ar gyfer cymuned y Coleg.

2

Darparu dewisiadau ffordd o fyw iach sy'n ateb anghenion ein cymuned amrywiol.



1. Ymgorffori gweithgareddau lles ym mywyd pob dydd y Coleg yn seiliedig ar bum cam y GIG i les.
2. Cydweithio i gynhyrchu dyddiadur o ymgyrchoedd a digwyddiadau iechyd a lles ar draws y Coleg.
3. Cyfathrebu a hyrwyddo ein cyfleoedd lles ar draws y gymuned.
4. Darparu cynnig arlwyo iach ar draws pob un o'n campysau sy'n ateb anghenion ein cymuned amrywiol.



CGA Egniol
GCS Active



CGA a Chi



Cyfoethogi Myfyrwyr
Student Enrichment



Eich gwahoddiad i
**Ddiwrnod Lles Coleg Gŵyr
Abertawe**
Canolfan Chwaraeon Tycoch

Your invitation to
Gower College Wellbeing Day
Tycoch Sports Centre

Iogwrt figan am ddim gyda Yo-Cart
Stondinau | gweithdai | iechyd meddwl |
ioga garddio | tylino corff | EAP | Batac
cystadlaethau a llawer mwy

Free vegan yogurt with Yo-Cart
Stalls | workshops | mental health | yoga
gardening | massage | EAP | Batac
competitions and much more

Llesiant yn y Gweithle
Wellbeing at Work



3

**Darparu amrywiaeth o
wasanaethau hyblyg i
geflogi iechyd a lles
cadarnhaol.**



1. Darparu amrywiaeth o gymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan gynnwys – lles corfforol, emosiynol, cymdeithasol ac ariannol.
2. Ymgysylltu â chi i ddarparu mynediad cynnar i wasanaethau cymorth priodol.
3. Defnyddio technoleg arloesol i gyflwyno a chodi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd cymorth ar draws yr holl gampysau.
4. Gweithio gyda phartneriaid cenedlaethol a lleol i ddarparu cymorth ar gyfer ein cymuned amrywiol a mynd i'r afael â gwarth a gwahaniaethu cysylltiedig ag iechyd meddwl.
5. Datblygu rhwydwaith o gymorth sy'n cynnwys Mentoriaid Cymheiriaid, Hyrwyddwyr Amser i Siarad a Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl.
6. Gweithio ar y cyd â rhwydweithiau cymorth unigol dysgwyr.

4

**Darparu cyfleoedd
cwricwlwm a datblygiad
proffesiynol ar gyfer twf
a datblygiad personol.**



1. Darparu cyfleoedd i drafod lles a datblygiad personol yn rheolaidd.
2. Darparu cyfleoedd yn y rhaglen sesiynau tiwtorial TGAU i ddatblygu anghenion academaidd a chyfannol y dysgwyr.
3. Darparu rhaglen Datblygiad Proffesiynol Parhaus i gefnogi datblygiad gyrfaol.
4. Darparu cyfleoedd twf personol i'r gymuned trwy hyfforddiant, gweithdai seiliedig ar wybodaeth ac ymgyrchoedd.
5. Darparu hyfforddiant iechyd meddwl priodol i staff.
6. Darparu gwarant i'r holl fyfyrwyr y byddant yn parhau i astudio, cael cyflogaeth, prentisiaeth, cwrs addysg uwch neu gymorth gyrfa.



CGA a Chi

