

CEFNOGAETH LLES



Diolch i gyllid gan WCVA, gallwn gynnig cefnogaeth lles i bobl sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli ym maes diogelu gan gynnwys hyfforddiant tîm, cwnsela unigol, ac ôl-drafodaeth ar ddigwyddiadau critigol.

PWY YW LLES PLATFORM?

Rydym yn rhan o Plattform, yr elusen ar gyfer iechyd meddwl a newid cymdeithasol.

Mae Lles Plattform yn cynnig hyfforddiant iechyd meddwl, cefnogaeth lles yn y gweithle, a chwmsela ledled y Deyrnas Unedig.

Rydym yn arddel dull perthynol, sy'n ystyriol o drawma, gan ganolbwyntio ar berthnasoedd, cydymdeimlad a chysylltiad.

HYFFORDDIANT YN Y GWEITHLE

Gellir teilwra ein cynnig hyfforddi i'ch anghenion, o weithdai 2 – 3 awr i gyrsiau 2 ddiwrnod.

GALL PYNCIAU GYNNWYS:

- Llosgi allan a sut i'w atal
- Rheoli pryder a straen
- Dull perthynol o ymdrin ag iechyd meddwl
- Trawma dirprwyol
- Dulliau sy'n seiliedig ar gryfderau
- Dull perthynol o ymdrin â thrawma a chamddefnyddio sylweddau
- Sgiliau ymarfer myfyriol

Anfonwch e-bost atom i hello@platformwellbeing.com i drefnu sgwrs am eich anghenion.



DECHREUWCH SGWRS GYDA NI

Os ydych chi'n ansicr ynglŷn â'ch gofynion penodol a ble i ddechrau, mae hynny'n iawn, gallwn ni ddatrys hynny gyda'n gilydd.

hello@platformwellbeing.com
02920 440191

Dysgwch fwy
platformwellbeing.com



INVESTORS IN PEOPLE
We invest in people Gold

ÔL-DRAFODAETH DIGWYDDIADAU CRITIGOL

Mae sesiynau ôl-drafodaeth ar ddigwyddiadau critigol yn darparu cyfle wedi'i hwyluso i unigolion neu grwpiau brosesu eu profiad o ddigwyddiad trawmatig yn y gwaith.

Dan arweiniad goruchwyliwr, mae'r sesiynau hyn yn cynnig cefnogaeth mewn amgylchedd diogel a gellir eu trefnu fel un sesiwn neu ddwy, yn dibynnu ar yr angen.

Os hoffech chi drefnu hyn ar gyfer eich tîm, cysylltwch â Katherine Potter, Pennaeth Therapiau yn Lles Platform ar katherinepotter@platformwellbeing.com



GWASANAETH CWNSELA

bacp | Accredited Service
collective mark

Gall ein hiechyd meddwl gael ei effeithio arno ar wahanol adegau ac mewn gwahanol ffyrdd drwy gydol ein bywydau.

P'un a oes her benodol yn eich wynebu, neu os nad ydych chi'n teimlo fel chi'ch hun ar hyn o bryd, mae ein cwnselwyr yn gweithio gyda chi mewn lle diogel, cyfrinachol.

Mae ein cwnselwyr yn arbenigo mewn amrywiaeth eang o therapiau siarad ar gyfer gweithwyr, pryd bynnag y mae ei angen.

Gallwn gynnig 6 sesiwn o gwnsela fesul unigolyn ar-lein, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb yng Nghaerdydd neu Abertawe.

Gallwch gael mynediad at gwnsela drwy sganio'r cod QR isod neu drwy anfon e-bost atom i hello@platformwellbeing.com



**DECHRAU
ARNI**