



STRATEGAETH LLESIANT

2023-2026

TABL CYNNWYS



Cyflwyniad



Nodau Strategol



Pileri Llesiant



Cynllun Gweithredu



Ein Cynllun Strategol

“Rydyn ni’n ymroddedig i greu amgylchedd diogel, dymunol ac iach ar ein holl gampysau i gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol a datblygu cymunedau mwy gwydn.”

TNod cyntaf Cynllun Strategol y coleg yw sicrhau bod gan ein holl ddysgwyr y profiad, y wybodaeth a’r sgiliau i lwyddo mewn bywyd. Er mwyn cyflawni’r nod hwn, rydyn ni’n ymroddedig i hyrwyddo llesiant dysgwyr fel blaenoriaeth, gan ddarparu amgylchedd dysgu diogel a datblygu cymunedau iach ar draws ein campysau. Mae hyn yn cynnwys mabwysiadu ymagwedd sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn a blaenoriaethu diogelu.

Mae cefnogi ein staff yn hanfodol er mwyn darparu cymorth effeithiol i’n dysgwyr. Mae ganddon ni staff eithriadol yng Ngholeg y Cymoedd, y mae eu hymroddiad a’u hymrwymiad i’n dysgwyr yn rhagorol. Mae ein Cynllun Strategol a’r Strategaeth Llesiant yn disgrifio sut y byddwn ni’n cefnogi ein staff i sicrhau bod modd iddynt gefnogi ein dysgwyr.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio iechyd meddwl a llesiant fel: “cyflwr o lesiant lle mae pob unigolyn yn gwireddu eu potensial, yn gallu ymdopi gyda straen arferol bywyd, yn gallu gweithio’n gynhyrchiol ac yn ffrwythlon, ac yn gallu gwneud cyfraniad i’w cymuned.”

Wrth ddatblygu a diweddarau’r strategaeth hon, rydyn ni wedi ystyried canllawiau, ymchwil a data allanol a mewnol fel:

- [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#)
- [Adroddiad Estyn – Cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr](#)
- Adolygiad Buddsoddwyr mewn Pobl - Lefel Aur (ailachredwyd mis Chwefror 2024)
- Arolygon Llesiant – staff a dysgwyr
- [Safonau Iechyd Corfforaethol](#)



Yn sail i'n strategaeth mae'r pum piler llesiant a nodwyd gan ddysgwyr, staff a llywodraethwyr yn ein strategaeth flaenorol:

- Corfforol
- Meddyliol
- Cymdeithasol
- Digidol
- Ariannol



Yng Ngholeg y Cymoedd, rydyn ni'n cydnabod yr effaith ddwys y gall trawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod ei chael ar lesiant, datblygiad ac addysg unigolion. Rydyn ni'n ymroddedig i fabwysiadu ymagwedd sy'n cael ei llywio gan drawma yn ein polisïau a'n harferion i greu amgylchedd diogel a chefnogol i bawb, yn unol â'n hymrwymiad i ddod yn goleg sy'n cael ei lywio gan drawma.

Mae ein strategaeth yn cydnabod pwysigrwydd gwreiddio ymagwedd coleg cyfan tuag at iechyd meddwl a llesiant. Mae'n ymagwedd eang sy'n ceisio hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant cadarnhaol ym mhob agwedd ar fywyd yn y coleg, gan helpu dysgwyr a staff drwy newidiadau a heriau, ac ymgysylltu'r gymuned gyfan mewn amgylchedd cadarnhaol sydd wedi'i drwytho â dyfeisgarwch, grymuso a gwydnwch.

Gweithio mewn Partneriaethau Cymdeithasol

“Cafodd partneriaethau cymdeithasol eu derbyn yn dda gan y naill ochr, ac maent wedi arwain at newid gwirioneddol yn ein ffyrdd o weithio – gan leihau'r diwylliant 'ni a nhw' sydd, yn ei dro, yn lleihau cwynion ac yn arwain at atebion byd go iawn yr ystyrir eu bod yn cefnogi athrawon. Mae partneriaethau cymdeithasol yn defnyddio llawer o amser ac arian, ond yn arwain at enillion sylweddol ar fuddsoddiad.” (Adroddiad Digging In, 2023).

Mae un agwedd allweddol ar ein hymrwymiad i lesiant staff i'w gweld drwy ein partneriaethau cymdeithasol gyda chynrychiolwyr undebau yn y coleg. Mae cyfarfodydd wythnosol a fforymau rheolaidd rhwng yr uwch dîm arwain a chynrychiolwyr llesiant undebau wedi arwain at wella arferion gweithio yn y coleg. Mae ein gwaith yn y maes hwn yn agwedd hanfodol ar Strategaeth Llesiant 23-26.

NODAU

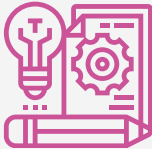
- Sefydlu a gwreiddio diwylliant o gynhwysiant a iechyd meddwl a llesiant cadarnhaol sy'n canolbwyntio ar atal, nodi'n gynnar, ac ymyrryd.
- Cynnig darpariaeth cymorth sy'n gyson, yn ymatebol ac yn gydweithredol, lle mae pob aelod o'n cymuned yn gallu teimlo'n ddiogel a chael mynediad at ddarpariaeth fewnol ac allanol i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant.
- Annog staff a dysgwyr i gymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd meddwl a'u llesiant a'u paratoi â'r gwydnwch sydd ei angen i oresgyn rhwystrau.

Mae'r coleg yn ymroddedig i gyflawni'r nodau hyn drwy:



- Arweinyddiaeth a Rheolaeth

- Ethos ac Amgylchedd



- Cwricwlwm

- Llais y Dysgwr



- Datblygu a Chefnogi Staff

- Cymorth wedi'i Dargeddu i Ddysgwyr



- Partneriaethau Allanol

- Archwilio a Gwerthuso





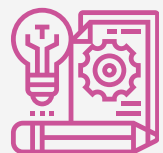
ARWEINYDDIAETH A RHEOLAETH

- Aelod dynodedig o Pobl a Diwylliant sydd â chyfrifoldeb am lesiant staff.
- Cyfarwyddwr Pobl a Diwylliant sy'n goruchwyllo darpariaeth llesiant i staff.
- Adroddiadau rheolaidd ar lesiant staff drwy Fwrdd Pobl a Diwylliant.
- Aelod dynodedig o'r uwch dîm arwain sydd â chyfrifoldeb am lesiant dysgwyr.
- Pennaeth Llesiant a Diogelu sy'n goruchwyllo darpariaeth llesiant a diogelu i ddysgwyr.
- Adroddiadau rheolaidd ar lesiant dysgwyr drwy Fwrdd Profiad y Dysgwr.
- Tîm Diogelu profiadol sydd wedi'i hyfforddi'n dda.
- Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Dysgwyr a Champws sy'n arwain ar Lais y Dysgwr, ymddygiad a digwyddiadau campws.
- Cydweithio rheolaidd gyda cholegau eraill – rhannu arfer da.
- Gwerthuso gwariant cyllid Iechyd Meddwl.



ETHOS AC AMGYLCHEDD

- Polisiâu ymddygiad a rheoli ymddygiad clir ar gyfer staff a dysgwyr.
- Polisi Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant a Chynllun Cydraddoldeb Strategol.
- Sicrhau cydymffurfiaeth â'r Polisi Diogelu ac Amddiffyn Plant a chanllawiau statudol sydd wedi'u cynnwys yn 'Cadw Dysgwyr yn Ddiogel'.
- Hyrwyddo diwylliant datgelu cadarnhaol drwy systemau cefnogi staff a dysgwyr.
- Darparu a datblygu ystod o adnoddau ar y pyrth staff a dysgwyr i roi cymorth ac arweiniad parhaus.
- Bod â gweithdrefn Addasrwydd i Astudio sy'n mynd i'r afael â chymorth a chamau gweithredu yng nghyd-destun anawsterau iechyd meddwl sylweddol.



CWRICWLWM

- Datblygu rhaglen diwtorial sy'n hyrwyddo agweddau cadarnhaol, gwydnwch ac arweiniad ar bob mater sy'n ymwneud â llesiant y dysgwr.
- Ymgymryd â gweithgareddau wedi'u targedu drwy gydol y flwyddyn academaidd i hyrwyddo cymorth i iechyd meddwl gwael gyda mwy o bwyslais yn ystod cyfnodau allweddol yn y calendr academaidd, er enghraifft y cyfnod cynefino, Wythnos Iechyd Meddwl a'r cyfnod cyn arholiadau.
- Adolygu'r broses cynllun dysgu unigol i greu cyfle i ddysgwyr nodi ac adeiladu ar eu cryfderau a nodi targedau unigol.
- Darparu Tîm Llesiant i ddysgwyr lle gall dysgwyr gael mynediad at gymorth gyda'u hiechyd meddwl a'u llesiant emosiynol.



LLAIS Y DYSGWR

- Adolygu'r Strategaeth Cynnwys Dysgwyr sy'n cyfleu'r dull o sicrhau y gall dysgwyr gyfrannu at bob agwedd ar fywyd yn y coleg a mynegi eu barn a'u pryderon drwy amrywiaeth o fecanweithiau.
- Datblygu Cymoedd Xtra fel llwyfan ar gyfer ymgysylltu â phob dysgwr.
- Cynnal arolygon Dysgwyr a grwpiau ffocws rheolaidd i nodi beth sy'n gweithio/nad yw'n gweithio.
- Datblygu Llysgenhadon Dysgwyr, Cynrychiolwyr Cwrs a Myfyrwyr-Lywodraethwyr.



DATBLYGU A CHEFNOGI STAFF

- Diweddarau hyfforddiant diogelu yn flynyddol i'r holl staff.
- Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a Sgiliau Ymyriadau Hunanladdiad Cymwysedig (ASIST) i staff allweddol.
- Cefnogi staff i gael mynediad at ystod eang o gyfleoedd hyfforddi a datblygu gan gynnwys dulliau wedi'u llywio gan drawma.
- Mentrau llesiant a chymorth i staff, e.e. cynnwys gweithgareddau llesiant mewn diwrnodau DPP, boreau coffi Fika, prosiect Ymwybyddiaeth Llesiant a'n gwaith partneriaeth cymdeithasol.
- Arolygon staff rheolaidd - Sut ydych chi?
- Cwnselydd staff CyC.



CYMORTH WEDI'I DARGEDU I DDYSGWYR

- Brysbennu a chyfeirio'n briodol at gymorth priodol mewnol a/neu allanol drwy'r tîm llesiant a diogelu.
- Darparu sesiynau un i un a grŵp yn ôl yr angen.
- Penodi Swyddog Llesiant Digidol sy'n darparu cymorth un i un a grŵp.
- Cymorth penodol i ddysgwyr sy'n agored i niwed, gan gynnwys Plant sy'n Derbyn Gofal, Gofalwyr Ifanc, Plant Digwmni sy'n Ceisio Lloches a dysgwyr ag Anghenion Dysgu Ychwanegol.



PARTNERIAETHAU ALLANOL

- Cyfrannu at gymorth aml-asiantaeth i fyfyrwyr drwy gydweithio'n agos â gweithwyr proffesiynol perthnasol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol (e.e. CAMHS a sefydliadau trydydd sector).
- Cydweithio ag ysgolion lleol i hwyluso trawsnewid ar gyfer dysgwyr sy'n agored i niwed gan gynnwys rhai ag Anghenion Dysgu Ychwanegol neu sydd â phrofiad o ofal.
- Datblygu cysylltiadau â gweithwyr proffesiynol allanol a all ddarparu cymorth i staff e.e. Iechyd Galwedigaethol a nyrsys cymunedol.



ARCHWILIO A GWERTHUSO

- Dadansoddiad rheolaidd o ddata MyConcern ochr yn ochr ag arolygon staff a dysgwyr i nodi'r prif themâu sy'n dod i'r amlwg a materion sy'n codi.
- Ymgysylltu ag archwilydd allanol i werthuso'r ddarpariaeth llesiant i staff a dysgwyr.

PILERI LLESIANT

Hyrwyddo llesiant drwy ddarparu gwybodaeth a sgiliau i staff a dysgwyr allu amddiffyn eu llesiant.

Lles corfforol	Lles meddyliol	Lles cymdeithasol	Lles ariannol	Lles digidol
<p>Darparu amgylchedd gweithio a dysgu diogel ac iach</p> <p>Cefnogi cydweithwyr a dysgwyr i wneud dewisiadau iach ynghylch alcohol, cyffuriau a sylweddau eraill.</p> <p>Cefnogi diet iach a chytbwys yn y coleg</p> <p>Datblygu, hyrwyddo a chynyddu ymwybyddiaeth a chyfraniad mewn gweithgarwch corfforol</p>	<p>Rhoi'r sgiliau a'r offer i gydweithwyr a dysgwyr gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain o fewn a thu allan i fywyd coleg</p> <p>Cynorthwyo cydweithwyr a dysgwyr i deimlo'n gyfforddus yn trafod iechyd meddwl heb stigma</p> <p>Rhoi'r sgiliau i bob cydweithiwr adnabod sbardunau a chyfeirio'r rhai sydd â salwch meddwl</p> <p>Galluogi cydweithwyr arbenigol i adnabod a chynorthwyo.</p>	<p>Annog perthnasoedd cadarnhaol ac iach yn y coleg a thu allan</p> <p>Cydnabod, gwerthfawrogi a pharchu pob cydweithiwr a dysgwr</p> <p>Cefnogi cydweithwyr a dysgwyr ag arwahanrwydd cymdeithasol</p> <p>Archwilio'r defnydd o fannau cymdeithasol dan do ac awyr agored ar gyfer cydweithwyr a dysgwyr</p> <p>Annog cydweithwyr a dysgwyr i gyfrannu'n gadarnhaol at eu cymunedau lleol</p> <p>Annog cydweithwyr a dysgwyr i fod yn gymdeithasol gyfrifol yn eu hamgylchedd</p>	<p>Darparu arweiniad ar y cymorth sydd ar gael ar gyfer lles ariannol</p> <p>Annog arferion iach o ran rheoli arian personol</p> <p>Cefnogi menter, datblygiad a chyfleoedd cyflogaeth i gydweithwyr a dysgwyr</p> <p>Codi ymwybyddiaeth o sut i gefnogi'r rhai sydd ag anghenion ariannol yn ein cymunedau lleol ac ehangach</p>	<p>Darparu seilwaith hygyrch i alluogi addysgu a dysgu di-dor</p> <p>Cefnogi datblygiad parhaus i wella cymhwysedd a hyder</p> <p>Hyrwyddo arferion a pherthnasoedd iach â thechnoleg i wella lles cyffredinol a photensial gyrfa</p> <p>Hyrwyddo defnydd diogel a moesegol o dechnoleg ddigidol i ddiogelu proffiliau ar-lein y presennol a'r dyfodol</p>

Datblygwyd y Pileri Llesiant gan ddysgwyr, staff a llywodraethwyr ac fe'u dyluniwyd i sicrhau bod 'edau aur' llesiant yn rhedeg drwy holl weithgarwch y coleg.



Hyrwyddo



Darparu



Diogelu

> 2023-26 CYNLLUN WEITHREDU

Crëwyd y cynllun gweithredu hwn gan ddefnyddio'r 5 Piler Llesiant a bydd yn cael ei fonitro drwy gyfarfodydd tymhorol Bwrdd Profiad y Dysgwyr a'r Bwrdd Pobl a Diwylliant.

camau gweithredu

effaith

pac*

Datblygu'r ddarpariaeth Llesiant Gweithredol i staff a dysgwyr. Cynyddu gweithgareddau cyfoethogi. Datblygu adnoddau tiwtorial.

Mwy o gyfleoedd ac ymgysylltiad. Adnoddau tiwtorial wedi'u diweddarau sy'n ennyn diddordeb ac yn bodloni anghenion ein dysgwyr.

Swyddog Lles Egniol, Arweinydd Llesiant Pobl a Diwylliant, Hyfforddwyr Addysgu a Dysgu Timau Gwasanaethau Dysgwyr a Champws

Datblygu pyrth staff a dysgwyr i wella'r broses o gyfeirio at gymorth, canllawiau ac adnoddau.

Gwell strategaethau gwydnwch a hunangymorth.

Arweinydd Llesiant Pobl a Diwylliant, Pennaeth Llesiant a Diogelu

Datblygu gweithgareddau Cymoedd Xtra. Datblygu cyfleoedd i staff.

Gwell sgoriau iechyd meddwl mewn arolygon staff a dysgwyr.

Arweinydd Llesiant Pobl a Diwylliant, Timau Gwasanaethau Dysgwyr a Champws

Datblygu gwybodaeth ar y wefan a'r pyrth. Gweithio tuag at amddiffyn dysgwyr yn erbyn tlodi yn y coleg.

Gwell ymatebion mewn arolygon staff a dysgwyr a grwpiau ffocws.

Arweinydd Llesiant Pobl a Diwylliant, Timau Gwasanaethau Dysgwyr a Champws

Datblygu gwybodaeth a chanllawiau i ddysgwyr a staff yn unol â'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein.

Mwy o ymwybyddiaeth o'r risgiau a sut i aros yn ddiogel ac yn iach ar-lein.

Swyddog Llesiant Digidol, Pennaeth Llesiant a Diogelu

* pobl â chyfrifoldeb