COLEG CAMBRIA

STRATEGAETH IECHYD A LLESIANT

2023 – 2026

COLEG CAMBRIA

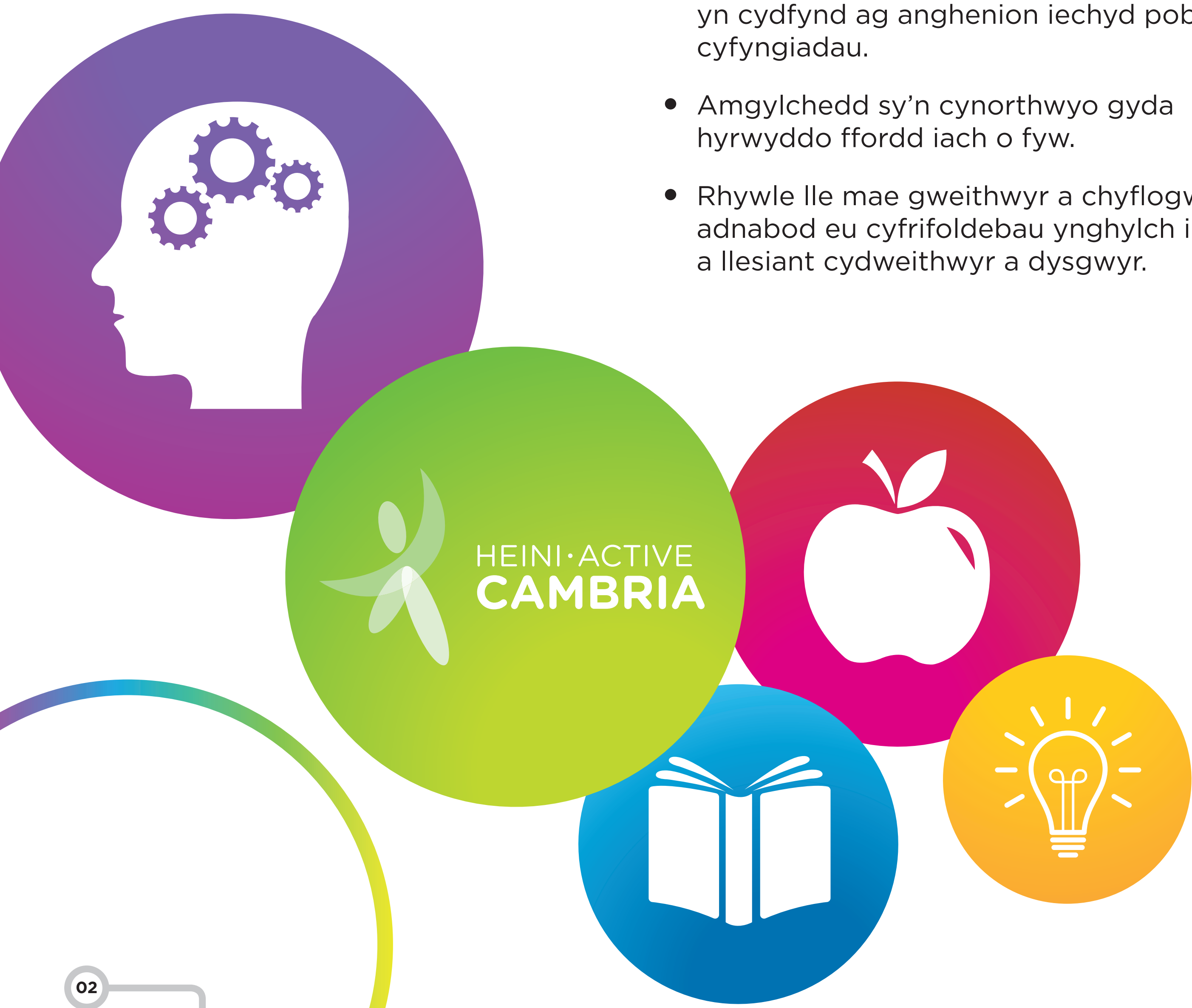
STRATEGAETH IECHYD A LLESIANT

2023 – 2026

BETH YW GWEITHLE AC AMGYLCHEDD DYSGU IACH?

Mae'r Safon Iechyd Corfforaethol yn diffinio gweithle ac amgylchedd dysgu iach fel y canlynol:

- Rhywle lle caiff risg i iechyd ei chydnabod, a'i rheoli lle bo'n bosibl.
- Rhywle lle bo dyluniad gweithio ac astudio yn cydfynd ag anghenion iechyd pobl a'u cyfyngiadau.
- Amgylchedd sy'n cynorthwyo gyda hyrwyddo ffordd iach o fyw.
- Rhywle lle mae gweithwyr a chyflogwyr yn adnabod eu cyfrifoldebau ynghylch iechyd a llesiant cydweithwyr a dysgwyr.



CYFLWYNIAD

1.1 Nod y Strategaeth yw integreiddio iechyd a llesiant i weithgareddau bob dydd cymuned gyfan y coleg drwy alluogi amgylchedd cadarnhaol ac iach. Fel cyflogwr dewisol rydym yn cydnabod bod cefnogi llesiant cydweithwyr a dysgwyr yn hynod o bwysig er mwyn cyflawni lefelau perfformio uchel ac ar gyfer llwyddiant cyffredinol y coleg. Rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod y strategaeth hon yr un mor berthnasol ar gyfer y ddau a bod pob unigolyn yn gallu dilyn llwybr wedi'u teilwra iddynt.

1.2 Fel rhan o'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*, rhaid i gyrff cyhoeddus yng Nghymru ystyried effaith hir dymor eu penderfyniadau, gweithio'n well gyda phobl, cymunedau a'i gilydd, ac atal problemau parhaus fel iechyd. Mae'r Strategaeth Iechyd a Llesiant yn cefnogi Cynllun Cenedlaethau'r Dyfodol Coleg Cambria, yn enwedig y nod llesiant Cymru Iachach sef:

'cymdeithas lle bo llesiant corfforol a meddyliol pobl yn cael ei wthio i'r eithaf a lle caiff dewisiadau ac ymddygiad sydd o fudd i iechyd y dyfodol eu deall'.

** https://www.futuregenerations.wales/cy/*

1.3 Mae nifer o bolisïau cyflenwol**, gweithdrefnau ac arferion arloesol ar waith eisoes i gefnogi llesiant. Nod y strategaeth hon yw datblygu rhagor ar arferion da i sicrhau dull rhagweithiol, cynhwysol ac arloesol o hyrwyddo a gwarchod iechyd a llesiant e.e.:

- Polisïau Iechyd a Diogelwch
- Polisïau Pobl
- Dysgu Proffesiynol – Ymrwymiad CPD
- Rhaglen Cymorth Ychwanegol i Gydweithwyr yng Ngholeg Cambria (ASSCC)
- Rhaglen Ymgysylltu â Gweithwyr
- Porth Iechyd a Llesiant
- Rhaglen flynyddol o weithgareddau llesiant
- Cambria Heini
- Hybiau Llesiant
- Cytundeb ar y cyd ar Reoli Newid lle bo'n bosibl

*** Gallwch weld yr holl bolisïau ar dudalen Hafan Happeo (Hafan > Dolenni Cyflym > Polisïau'r Coleg)*

1.4 Egwyddor greiddiol y strategaeth hon yw annog a galluogi cydweithwyr a dysgwyr i gymryd cyfrifoldeb dros eu hiechyd a'u llesiant eu hunain trwy ddull hunangymorth gyda chefnogaeth.

NODAU

Bydd y strategaeth hon yn helpu'r coleg i wneud y canlynol:

- Darparu profiad cyson i'r cydweithwyr a'r dysgwyr ar draws safleoedd Coleg Cambria.
- Darparu cyfleoedd i ddysgwyr gyflawni eu nodau.
- Gwella presenoldeb, recriwtio a dargadw dysgwyr a chydweithwyr.
- Cynyddu morâl a chymhelliant gan ddarparu cymuned iachach a hapusach.
- Darparu gwybodaeth am bynciau iechyd a llesiant i bawb.
- Cyfeirio cydweithwyr a dysgwyr i wasanaethau priodol.
- Cynyddu ymgysylltiad dysgwyr a chydweithwyr.
- Gwella cydbwysedd bywyd gwaith a gwella gwytnwch i ddysgwyr a chydweithwyr.
- Amgylchedd gwell ar gyfer cymuned y coleg.
- Gwella ymrwymiad, dibynadwyedd ac egni ar gyfer cydweithwyr i gyflawni nodau ac amcanion y coleg.
- Llai o ddamweiniau yn y gweithle.

Er mwyn galluogi monitro a chwblhau cerrig milltir, mae'r cynllun strategol wedi'i rannu'n 5 prif thema. Fodd bynnag, mae'r coleg yn ymwybodol o groestoriadedd, rhyngddibyniaeth a natur y themâu i orgyffwrdd. Dyma'r sail i iechyd a llesiant cadarnhaol.

Mae Strategaeth Iechyd a Llesiant Coleg Cambria wedi'i rhannu'n 5 ffrwd benodol sef:

- **Iechyd Meddwl**
- **Iechyd Corfforol**
- **Dewisiadau Ffordd o Fyw**
- **Adnoddau**
- **Addysg**

NODAU

Mae'r amcan ar gyfer pob ffrwd fel a ganlyn:

IECHYD MEDDWL

- Darparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad.
- Darparu ystod o adnoddau sy'n galluogi hunangymorth.
- Herio'r stigma sy'n gysylltiedig â salwch meddwl drwy weithio gyda rhanddeiliaid allanol a mewnol.
- Darparu cymorth ac anogaeth sy'n datblygu ac yn cynnal iechyd meddwl da i bawb.
- Gweithio mewn partneriaeth gyda gwasanaethau ac asiantaethau arbenigol i gynorthwyo gydag iechyd meddwl dysgwyr a chydweithwyr, er enghraifft CAMHS.

IECHYD CORFFOROL

- Darparu cyfleoedd i gydweithwyr a dysgwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol ar bob safle trwy fentrau Cambria Heini.
- Rhannu gwybodaeth i gefnogi'r buddion o ffordd o fyw heini ar gyfer cydweithwyr a dysgwyr.
- Annog cydweithwyr a dysgwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cynorthwyo gydag iechyd corfforol da.

DEWISIADAU FFORDD O FYW

- Darparu a hyrwyddo deunyddiau addysgol iechyd a llesiant i alluogi unigolion i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth.
- Darparu cymorth yn unigol sy'n ymwneud â ffordd iach o fyw.

ADNODDAU

- Darparu'r adnoddau corfforol angenrheidiol i ddysgwyr a chydweithwyr sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant e.e. brechiad ffliw a chlinigau pobl iach.
- Darparu'r adnoddau dynol angenrheidiol i ddysgwyr a chydweithwyr sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant e.e. cydweithwyr llesiant arbenigol hyfforddedig, cymhorthwyr cyntaf iechyd meddwl.
- Darparu'r adnoddau amser angenrheidiol i ddysgwyr a chydweithwyr sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant e.e. Diwrnodau DPP, presenoldeb rhaglenni llesiant.
- Sicrhau bod yr amgylchedd a adeiledir yn parhau i gefnogi ac adlewyrchu darpariaeth yr agenda iechyd a llesiant.
- Sicrhau bod ein polisïau blaengar iechyd a llesiant yn cefnogi iechyd a llesiant ein cydweithwyr a'n dysgwyr.

ADDYSG

- Darparu sesiynau addysgol, llawn gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau iechyd a llesiant er mwyn i gydweithwyr a dysgwyr fynd iddynt i gynyddu eu gwybodaeth a helpu gwneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth am iechyd a llesiant personol.
- Darparu'r adnoddau a'r wybodaeth sy'n cefnogi dull rhagweithiol wyneb yn wyneb e.e.: offer rheoli, dull graddedig i ddysgwyr.

GWYBODAETH DDIWYLLIANNOL

Mae gwerthoedd y coleg yn sylfaen i ethos y Strategaeth Iechyd a Llesiant, gan annog diwylliant coleg cadarnhaol:-

1 Dangos gonestrwydd ac uniondeb

Cyfathrebu tryloyw, agored a gonest sy'n darparu eglurder, yn creu ymddiriedaeth a chydberthnasau gwaith cadarnhaol, gan gydnabod bod gan bawb lais cyfartal.

2 Cael ein parchu a'n gwerthfawrogi

Mae pawb yn cyfrif. Mae ein cyfraniadau a'n hymdrechion yn cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi.

3 Bod yn garedig a chefnogol

Bod yn ystyrlon o eraill, yn agos-atoch ac yn barod i rannu arferion gorau a chefnogaeth. Bod yn rym cadarnhaol, sy'n creu diwylliant o ymgysylltu.

4 Gweithio gydag eraill

Creu dull cydweithredol o ddatrys problemau a gwella drwy rannu arfer da. Cefnogi'r naill a'r llall i lwyddo a sicrhau datblygiad cadarnhaol i'r Coleg a'l bartneriaid.

5 Teimlo'n gydradd a chynhwysol

Gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi drwy greu ymdeimlad o berthyn, datblygu cyfleoedd i bawb a hyrwyddo a gwerthfawrogi amrywiaeth.

6 Bod yn gymuned

Adeiladu pontydd fel ein bod yn cysylltu o fewn a gyda'n cymunedau lleol I gydweithio ar ein buddiannau cyffredin. Cyfrannu'n weithredol at gynaliadwyedd economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol y cymunedau hynny.

7 Bod yn rhagorol ac yn ysbrydoledig

Arddangos a datblygu gwybodaeth a sgiliau ein pobl er mwyn ysbrydoli eraill ac ymdrechu am ragoriaeth.

8 Annog ac ysgogi datblygiad

Cefnogi pobl i wireddu eu potensial drwy chwalu rhwystrau a chreu cyfleoedd.

9 Bod yn angerddol

Gofalu'n ddwfn am ein gwaith a chael ein sbarduno gan ein cenhadaeth i wthio'r terfynau a llwyddo, gan ysbrydoli'r un peth mewn eraill.

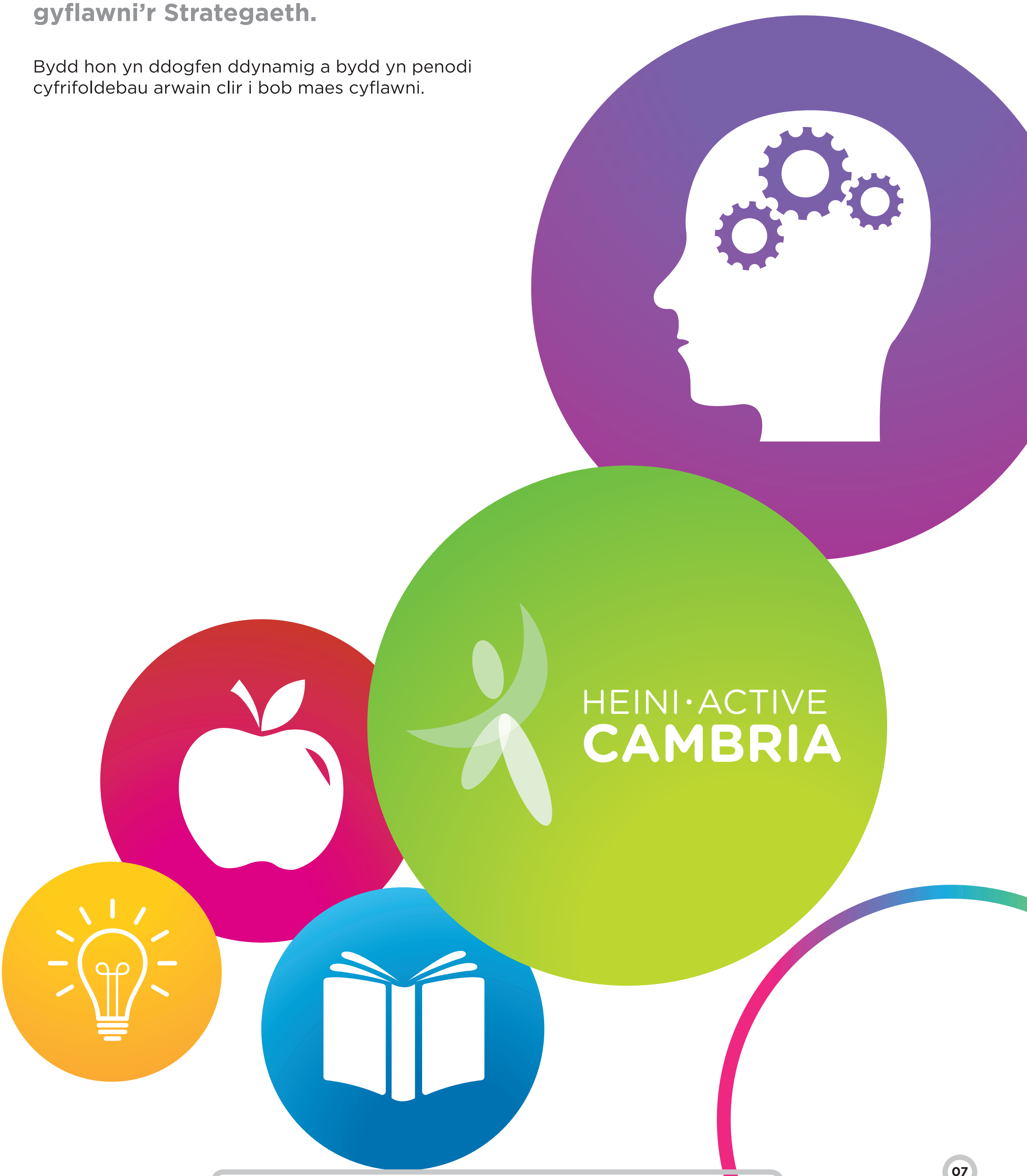
10 Bod yn arloesol

Creu cyfleoedd a gwella ffyrdd o weithio drwy harneisio creadigrwydd pobl. Arloesi a mabwysiadu datrysiadau a syniadau newydd yn ddi-ofn. Croesawu newidiadau i wneud pethau'n well mewn byd sy'n newid.

GWEITHREDU'R STRATEGAETH

Bydd Cynllun Gweithredu Llesiant yn cael ei ddatblygu ar y cyd â'r Grŵp Strategaeth Llesiant i gyflawni'r Strategaeth.

Bydd hon yn ddogfen ddynamig a bydd yn penodi cyfrifoldebau arwain clir i bob maes cyflawni.



COLEG CAMBRIA

STRATEGAETH IECHYD A LLESIANT

2023 – 2026

WWW.CAMBRIA.AC.UK

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am ein Strategaeth Iechyd a Llesiant 2023-26, anfonwch e-bost at joanne.tincello@cambria.ac.uk