Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

# Gorffenaf 2024

## Croeso i E-fwletin Cymru Iach ar Waith (CIW)

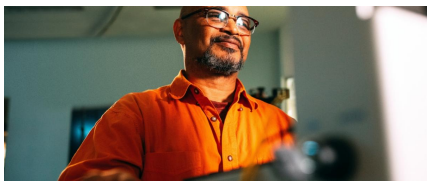
Mae ein e-fwletin misol yn darparu diweddariadau gan dîm CIW, newyddion iechyd a llesiant yn y gweithle yn ogystal â dolenni i ymgyrchoedd a digwyddiadau sydd i ddod.

Y mis hwn:

- Cynnwys Gwe Newydd CIW ar Ddatblygu Gweithwyr
- Mynegai Gwaith Da y Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu: Cymru
- Lansio Canllawiau Gwrth-hiliaeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant
- Cyhoeddiadau y Gymdeithas Meddygaeth Alwedigaethol
- Cymru Iach ar Waith Ar Daith
- Dyddiadau Allweddol ar gyfer Awst 2024

Mae croeso i chi rannu'r wybodaeth hon gyda'ch cydweithwyr neu rwydweithiau, ynghyd â'n **manylion cofrestru a rhifynnau blaenorol**.

---



## Cynnwys Gwe Newydd CIW ar Ddatblygu Gweithwyr

Mae CIW wedi lansio canllawiau gwe newydd i gyflogwyr ar ddatblygu gweithwyr.

Mae hyn yn cyd-fynd ag ymrwymiad Cymru i waith teg, sy'n cynnwys darparu cyfleoedd ar gyfer twf a datblygu gyrfa. Mae gwaith teg yn sicrhau gweithle diogel, iach, cynhwysol, gwobrau teg, llais gweithwyr, diogelwch, hyblygrwydd a gorfodi hawliau cyfreithiol. Mae mynd i'r afael â rhwystrau i fynediad a dilyniant yn creu cynwysoldeb, gan sicrhau cyfleoedd datblygu i bawb, gwella llesiant a chefnogi dysgu gydol oes.

Trwy hyfforddiant, addysg a chyfleoedd datblygu gyrfa megis hyfforddiant yn y gwaith, gweithdai, cyrsiau a mentora, mae datblygu gweithwyr yn gwella sgiliau, gwybodaeth a chymwyseddau. Mae'r broses hon yn hanfodol ar gyfer ysgogi llwyddiant sefydliadol, gwella ymgysylltiad a boddhad gweithwyr a sicrhau bod y sefydliad yn gyflogwr cystadleuol.

Mae'r **dudalen we** CIW newydd hon yn rhoi mwy o wybodaeth ac arweiniad ynghyd â dolenni i adnoddau perthnasol.

---

## Mynegai Gwaith Da y Sefydliad

## Siartredig Personél a Datblygu (CIPD): Cymru

Mae Mynegai Gwaith Da CIPD yn arolwg blynyddol sy'n mesur ansawdd swyddi yn y DU. Bob blwyddyn, mae CIPD yn holi dros 5,000 o weithwyr o wahanol ddiwydiannau a swyddi am agweddau pwysig ar eu gwaith.

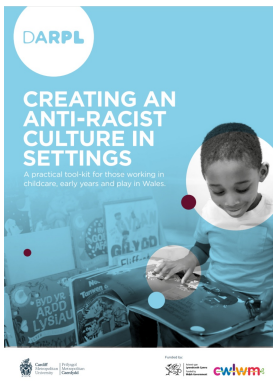
Mae'r arolwg hwn yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol ar gyfer gweithwyr proffesiynol AD, cyflogwyr a llunwyr polisi i helpu i wella swyddi ac amodau gwaith. Mae uchafbwyntiau'r adroddiad yn cynnwys y canlynol:

- **Iechyd Meddwl a Chorfforol:** Er bod effaith gwaith ar iechyd corfforol yn cael ei hystyried ychydig yn fwy negyddol o'i chymharu â'r flwyddyn flaenorol, mae'r effaith ar iechyd meddwl wedi gwella.
- **Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith:** Mae hyblygrwydd a chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr. Mae nifer sylweddol o weithwyr yn ei chael hi'n hawdd cymryd amser i ffwrdd yn ystod oriau gwaith ar gyfer materion personol neu deuluol. Mae'r agwedd hon wedi dangos gwelliant o'i chymharu â'r flwyddyn flaenorol.
- **Gwaith Ystyrlon:** Mae teimladau o waith ystyrlon ar lefel gymdeithasol yn gymysg. Mae llai na hanner yr ymatebwyr yn teimlo bod eu gwaith yn cyflawni pwrpas neu'n gwneud y byd yn lle gwell. Ar lefel bersonol, dim ond tua hanner sy'n teimlo bod eu gwaith yn cyfateb i'w diddordebau ac yn cyfrannu at dwf personol.
- **Ymgysylltu â Gweithwyr:** Mae lefelau ymgysylltu â gweithwyr yn parhau i fod yn gymharol uchel. Mae tua hanner yr ymatebwyr yn teimlo'n frwdfrydig am eu swyddi ac yn profi ymdeimlad o gyflawniad. Fodd bynnag, dim ond chwarter yr ymatebwyr sy'n teimlo'n llawn egni yn y gwaith yn aml.

Darllenwch yr adroddiad llawn **yma** (Saesneg yn unig).

Gallwch ddod o hyd i gyngor ymarferol ac adnoddau ar iechyd a llesiant yn y gweithle ar **wefan CIW**.

---

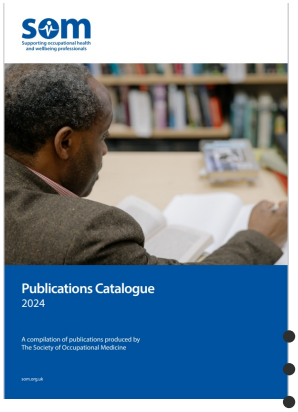



## Lansio Canllawiau Gwrth-hiliaeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant

Mae Jayne Bryant, y Gweinidog Blynyddoedd Cynnar, wedi lansio canllawiau gwrth-hiliaeth ar gyfer lleoliadau gofal plant yng Nghymru. Wedi'i ddatblygu gan Cwlwm a'r sefydliad Dysgu Proffesiynol Amrywiaeth a Gwrth-hiliaeth (DARPL), mae'r pecyn cymorth cynhwysfawr hwn yn cynnig cyngor clir ac ymarferol ar gyfer creu amgylchedd cynhwysol, gwrth-hiliol mewn lleoliadau gofal plant a blynyddoedd cynnar. Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys canllawiau ar ddeall cod Halo ar gyfer gwallt affro-gwead, arallgyfeirio llyfrgelloedd plant a chreu perthnasau cryf yn y gymuned. Mae'r pecyn cymorth yn cefnogi Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol, gan sicrhau gofal plant o ansawdd uchel sy'n ymateb yn ddiwylliannol i bawb. Mae hyfforddiant gwrth-hiliaeth ac adnoddau ychwanegol ar-lein ar gyfer ymarferwyr blynyddoedd cynnar hefyd ar gael i atgyfnerthu'r ymdrechion hyn.

Gellir cael mynediad at y pecyn cymorth **yma** (Saesneg yn unig).

---




## Cyhoeddiadau'r Gymdeithas Meddygaeth Alwedigaethol (SOM)

**SOM** (Saesneg yn unig) yw'r sefydliad yn y DU ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes iechyd galwedigaethol neu sydd â diddordeb ynddo.

Maent yn canolbwyntio ar:

- Diogelu iechyd pobl yn y gweithle
- Atal anafiadau a chlefydau galwedigaethol
- Materion amgylcheddol perthnasol

Mae **Catalog Cyhoeddiadau** (Saesneg yn unig) SOM 2024 yn ymdrin â'r ymchwil ddiweddaraf, arferion gorau a thueddiadau sy'n dod i'r amlwg yn y maes. Mae'n darparu mewnwelediadau ac offer a allai fod yn ddefnyddiol i gyflogwyr wrth gefnogi llesiant gweithwyr ac annog gweithleoedd iachach. Mae'r meysydd pwnc yn cynnwys iechyd cyhyrysgerbydol ac iechyd meddwl a llesiant.

---

## Cymru Iach ar Waith Ar Daith

Yn ddiweddar cymerodd CIW ran mewn dau ddigwyddiad arwyddocaol:

- Cynhadledd Ffederasiwn Busnesau Bach (FSB) Gogledd Cymru ym Mangor: Daeth y gynhadledd hon â pherchnogion busnesau bach ac arbenigwyr diwydiant o bob rhan o Ogledd Cymru ynghyd. Darparodd lwyfan ar gyfer trafod arferion gorau, rhannu mewnwelediadau ac archwilio'r tueddiadau diweddaraf mewn iechyd busnes a gweithwyr.
- Diwrnod Iechyd a Llesiant y Diwydiant Adeiladu yng Nghaerdydd: Gan ffocysu ar y diwydiant adeiladu, amlygodd y digwyddiad hwn bwysigrwydd iechyd a llesiant yn y sector hwn. Roedd yn cynnwys gweithdai, cyflwyniadau a chyfleoedd rhwydweithio oedd â'r nod o wella diogelwch yn y gweithle a hyrwyddo llesiant cyffredinol gweithwyr adeiladu.

Mae cysylltu â gweithwyr proffesiynol a dysgu gan arweinwyr diwydiant yn y digwyddiadau hyn wedi bod yn brofiad hynod ysbrydoledig i dîm CIW. Mae'r rhyngweithiadau hyn wedi rhoi mewnwelediad gwerthfawr i arferion a strategaethau arloesol i wella iechyd a llesiant yn y gweithle ar draws diwydiannau amrywiol.

---

## Dyddiadau Allweddol

**Wythnos Bwydo ar y Fron y Byd (Saesneg yn unig) (01-07 Awst)**

Mae'r ffocws eleni ar oroesi, iechyd a llesiant. Bydd gwella cymorth bwydo ar y fron yn cyfrannu at leihau anghydraddoldebau ar draws y boblogaeth drwy wella'r blynyddoedd cynnar yn ogystal ag iechyd a llesiant mamau. Trwy ddarparu mannau penodol a gweithio hyblyg er mwyn cefnogi'r gweithwyr hynny sy'n bwydo ar y fron, gall cyflogwyr helpu i rymuso mamau sy'n gweithio i gydbwyso eu gyrfaoedd a'u teithiau bwydo ar y fron.

Gall cyflogwyr helpu trwy rannu a hyrwyddo adnoddau gyda'u gweithlu, gan gynnwys **cynnwys** (Saesneg yn unig) cyfryngau cymdeithasol.

Mae gwybodaeth ychwanegol ynglŷn â "Bwydo ar y Fron a'r Gweithle" ar gael ar **wefan**

**Cymru Iach ar Waith**.

Arolwg Bwydo ar y Fron yn y Gweithle - Rhannwch Eich Barn a'ch Profiadau!

Byddai Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ddiolchgar pe gallech gwblhau'r **arolwg** erbyn **01 Awst 2024**. Cysylltwch â **rachel.evans43@wales.nhs.uk** os oes gennych unrhyw gwestiynau.

**Diwrnod Beicio i'r Gwaith** **(Saesneg yn unig) (01 Awst)**

Anogwch eich gweithwyr i gymudo mewn modd iachach a gwyrddach. Gall cymorth gynnwys darparu cyfleusterau i feiciau a chymhellion i hyrwyddo arferion teithio cynaliadwy o fewn eich gweithlu.

Gallwch ddod o hyd i adnoddau gweithle ar **Love to Ride** (Saesneg yn unig) - platfform sy'n annog pobl i feicio mwy.

Gellir cyrchu dolenni i ystod o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth trwy **wefan CIW**.

---

**Cymru Iach Ar Waith**

Healthy Working Wales | Floor 5, No.2 Capital Quarter Tyndall Street | Cardiff, CF10 4BZ GB

Unsubscribe | Update Profile | Constant Contact Data Notice

Constant Contact

Try email marketing for free today!