

Gweithdy rhithwir			
1	Creu Strategaeth Iechyd Meddwl Newydd i Gymru	Bydd y gweithdy hwn yn darparu adborth ar y canfyddiad o'r gwerthusiad o Law yn Llaw at Iechyd Meddwl ac yn darparu cyfle i gyfranogwyr rannu eu barn ynglŷn â sut y gall y strategaeth nesaf wneud iechyd meddwl a lles yn flaenoriaeth i bawb.	Llywodraeth Cymru a Gwelliant Cymru
2	Iechyd Meddwl wrth y Drws Blaen a Dilyn Ein Pader Ein Hunain – Sut Ydym Yn Cadw Ein Staff Yn Iach?	Gyda'r ymgyrch diweddar sydd i'w groesawu i annog ymarferwyr iechyd meddwl i gefnogi'r angen am apwyntiadau iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol, mae ymarferwyr yn wynebu risgiau o ddiffygio sy'n debyg i'r rhai y mae meddygon teulu wedi'u hwynebu. Mae ein gwasanaeth yn ymroddedig i geisio cynnal gweithlu iach ac mae wedi meddwl gryn dipyn am ffyrdd o wneud hyn ond nid oes gennym yr atebion i gyd. Fe hoffem geisio syniadau gan gyfranogwyr am sut orau i wneud hyn.	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
3	Coleg Adferiad a Llesiant Caerdydd a'r Fro – Cydgynhyrchu'r Hyn sy'n Bwysig	Coleg Adferiad Caerdydd a'r Fro yw'r gwasanaeth iechyd meddwl Dan Arweiniad Cymheiriaid cyntaf yng Nghymru – datblygodd y Coleg allan o grŵp llywio o ddefnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr a staff y GIG ac mae wedi cydgynhyrchu dyluniad ei wasanaethau gyda chymunedau Caerdydd a'r Fro ers iddo ddechrau. Mae Cymorth gan Gymheiriaid yn greiddiol i'n cyrsiau, y cyfan yn cael eu cydgynhyrchu a'u darparu ar y cyd gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a hyfforddwyr cymheiriaid â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl ac	Coleg Adferiad a Llesiant Caerdydd a'r Fro

		iechyd corfforol. Rydym ni'n credu bod i arbenigedd clinigol ac arbenigedd ar ffurf profiad personol werth cyfartal ac mae ein cyrsiau'n fan lle gallwn ddysgu oddi wrth ein gilydd a lle caiff cyfraniadau pawb eu gwerthfawrogi. Mae myfyrwyr yn cynnwys staff, y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau a gofalwyr. Ers iddo ddarparu ei gyrsiau cyntaf ym mis Mehefin 2020, mae'r Coleg wedi datblygu nifer o bartneriaethau arloesol i wella iechyd a llesiant pobl Caerdydd a'r Fro.	
4	Siarad â Fi 3? – Beth fydd cynnwys y strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niwed nesaf?	Bydd y gweithdy hwn yn rhoi cyfle i gyfranogwyr rannu eu barn ar y strategaeth nesaf, byddwn yn rhannu enghreifftiau o arferion da/sylfaen dystiolaeth a datblygiadau cyfredol.	Rhaglen Gydweithredol Iechyd GIG Cymru
5	Gweithlu Profiad Personol – Cyflwyniad gan gynnwys Fideo	Mae'r gweithlu Profiad Personol yn cynnig cyfle unigryw i Gymru drawsnewid yr anghydbwysedd grym system gyfan sydd wrth graidd gwasanaethau iechyd a all niweidio'r rhai y mae'n ceisio'u helpu. Mae gwasanaethau'n nodweddiadol wedi'u dylunio'n glinigol ac nid ydynt yn cael eu cydgynhyrchu gyda'r cymunedau sy'n eu defnyddio. Rydym yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi profiad personol fel ffynhonnell wybodaeth ddofn i rymuso ein cymunedau i wella iechyd a llesiant pobl Cymru. Cyflwyniad a fideo yn seiliedig ar y cyfleoedd i Wasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghymru weithredu rolau megis: Arweinyddiaeth Profiad Personol Ymgynghorwyr Cydgynhyrchu	Coleg Adferiad Caerdydd a'r Fro/ Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro

		Gweithwyr Cymorth gan Gymheiriaid Hyfforddwyr Cymheiriaid.	
6	Cefnogi 12,000 o bobl drwy Fonitro Gweithredol yn ystod y pandemig - dysgu a rhannu - Mind Cymru.	Drwy gydol y pandemig, mae Mind Cymru wedi cynyddu ei raglen hunangymorth dan arweiniad o'r enw Monitro Gweithredol. Mae ar gael drwy hunangyfeiriad ac un pwynt mynediad. Hyd yma, mae 12,000 o bobl wedi elwa ar y cymorth hwn. Bydd y sesiwn hon yn canolbwyntio ar ddysgu, rhwystrau a datrysiadau ynghylch cyflawni ar raddfa fwy. o Sut aethon ni ati i ddarparu gwasnaeth ledled Cymru mewn ychydig llai na thair wythnos. o Un pwynt mynediad yn cyfeirio pobl i 19 wasanaeth Mind Lleol ledled Cymru. o Cyflwyno hunan-atgyfeirio yn lle atgyfeiriad gan Feddyg Teulu yn ystod y pandemig o Effaith cyflenwi o bell ar ganlyniadau a phrofiadau buddiolwyr; a sut y bydd hyn yn newid y ffordd y byddwn yn darparu gwasanaethau yn y dyfodol.	Mind Cymru