

### **Cynnig gan Ysgolion Iach**

- Cyfres hyfforddiant ar-lein sy'n cael ei ddarparu gan Gynllun Ysgolion Iach
- Caiff manylion manylach a llawnach am sut i archebu lle ar y cyrsiau eu dosbarthu ym mis Medi 2020

### **Llesiant Staff:**

#### **Gyrru i Ffynnu : “Drive to Thrive” cyflenwir gan *Sglein***

**Diben:** Cefnogi athrawon a chydweithwyr yng Nghwm Taf Morgannwg i gael y cyfle i drafod ffyrdd newydd o weithio, archwilio sut y gallant gydweithio i gadw'n wydn, yn gysylltiedig â'i gilydd a gyrru i ffynnu fel tîm.

**Cynulleidfa:** Mae'r sesiwn 2-awr ar lein hon ar gyfer pob cyflogai.

#### **Nodau**

- Paratoi cyfranogwyr i rannu llwyfan i siarad yn agored am agweddau positif a'r heriau o'r ffyrdd newydd o weithio a'r amgylchedd newidiol
- Dysgu am wytnwch, beth ydyw, sut yr ydym yn ei adeiladu a sut yr ydym yn ei gynnal
- Archwilio pa danwydd sydd ei angen arnom i'n gyrru ymlaen, ein harwain a'n cadw i fynd
- Galluogi cyfranogwyr i greu perthynas bydi gyda'i gilydd a chadw'r cymhelliant a'r dysgu'n fyw

**Cwsg – ydych chi fel y gôg neu'r dylluan?** Cyflwynir gan Dr. Kate Lewis o Brifysgol Caerdydd

- Ffisioleg cwsg ac awgrymiadau a syniadau am sut i wella cwsg...rhagor o fanylion i ddilyn...

### **Rheoli Haint**

Gweithgareddau llawn hwyl i ddisgyblion gan ddefnyddio adnoddau e-Bug.

.....rhagor o fanylion i ddilyn .....

*Hyfforddiant arall i'w gadarnhau ym mis Medi*