****

**Cynllun Gweithredu Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru**

**Cynllun Gweithredu i Gyflogwyr Amser i Newid Cymru**

Y cynllun gweithredu sydd wrth wraidd eich ymrwymiad i wneud Addewid Cyflogwyr. Er mwyn cael newid parhaol o fewn eich gweithle, yn ein barn ni, mae'n bwysig creu cynllun o weithgarwch go iawn i **chwalu'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.**

Nod y cynllun gweithredu yw bod yn fan cychwyn ar gyfer eich cynlluniau. Mae'n gofyn i chi nodi'r camau rydych yn ymrwymedig i'w cyflawni o fewn eich sefydliad er mwyn mynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Gall hefyd ddathlu'r gweithgareddau rydych wedi'u cyflwyno eisoes.

Dylai'r cynllun gweithredu fod yn ddogfen fyw a gaiff ei golygu wrth i'ch cynlluniau esblygu, ac rydym yn argymell y dylid ei hadolygu'n rheolaidd.

Cafodd y cynllun gweithredu ei ailddatblygu yn 2019 i adeiladu ar y safonau, yr argymhellion, y sail dystiolaeth a'r canllawiau arferion gorau yn Adroddiad *Ffynnu yn y Gwaith* 2017 a luniwyd gan Paul Farmer, Prif Swyddog Gweithredol Mind, a'r Arglwydd Stevenson ar ran Llywodraeth y DU. Mae'r Adroddiad Ffynnu yn y Gwaith gwreiddiol ar gael ar Borth Iechyd Meddwl yn y Gwaith [**yma**](https://www.mentalhealthatwork.org.uk/resource/thriving-at-work-the-stevenson-farmer-review-of-mental-health-and-employers/).

Mae canllaw ar sut i lenwi eich cynllun gweithredu ar gael [**yma**](https://www.timetochangewales.org.uk/files/9415/8868/6192/An_introduction_to_the_Time_to_Change_Wales_Employer_Pledge_process_CYM_1.pdf).

**Cyflwyno eich Cynllun Gweithredu**

Er mwyn parhau â'ch cais i lofnodi'r Addewid Cyflogwyr, cwblhewch y Cynllun Gweithredu enghreifftiol hwn a'i lanlwytho i'ch cyfrif mewngofnodi cyflogwr.

Gofynnwn i chi gyflwyno eich cynllun **o leiaf chwe wythnos** cyn y dyddiad rydych yn bwriadu llofnodi eich addewid er mwyn caniatáu amser i ni roi adborth ar eich cynllun a chomisiynu eich bwrdd addewid.

Yna, bydd angen i chi lanlwytho eich cynllun gweithredu wedi'i gwblhau a logo'r cwmni i'ch Cyfrif Mewngofnodi Cyflogwr:

**Safon Graidd 1:** **Llunio, gweithredu a rhannu cynllun iechyd meddwl yn y gwaith**

Cyfeiriwch at y canllaw cymorth i ddatblygu eich gweithgareddau ar gyfer pob Safon Graidd [yma](https://www.timetochangewales.org.uk/files/5015/8868/6794/Developing_Your_Employer_Action_Plan_-__Core_Standards_CYM_1.pdf).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Arweinydd/Arweinwyr mewnol**  | **Amserlen** | **Mesur Perfformiad** |
| *Rhestrwch y gweithgareddau y bydd eich sefydliad yn eu cynnal i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl mewn perthynas â'r Safon Ffynnu yn y Gwaith hon ac i fynd i'r afael â'r cwestiynau a nodir isod.*  | *Amlinellwch pwy sy'n gyfrifol am gyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad.* | *Rhowch amserlenni wedi'u cynllunio a dyddiadau ar gyfer cyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad* | *Amlinellwch pa fesurau a ddefnyddir i fonitro a gwerthuso effaith a llwyddiant* |
| Sut y byddwch yn dangos bod eich Uwch Arweinwyr yn ymrwymedig i fynd i'r afael ag iechyd meddwl, a'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn benodol, yn eich gweithle? *Cyfeiriwch at eich gweithgaredd llofnodi Addewid Amser i Newid Cymru a'r ffordd y caiff yr ymrwymiad hwn ei atgyfnerthu drwy ddulliau cyfathrebu mewnol/allanol.*  |
| Nodwch eich gweithgareddRhowch res newydd isod ar gyfer pob gweithgaredd.  | Nodwch yr unigolyn/unigolion cyfrifol | Nodwch yr amserlenni dangosol | Nodwch y mesurau perfformiad/dangosyddion perfformiad allweddol  |
| Sut y caiff eich ymrwymiad ei ymgorffori mewn strategaethau sefydliadol, polisïau a dogfennaeth ar lefel strategol? *Cyfeiriwch at bob strategaeth, polisi a chyhoeddiad strategol e.e.* *yr Adroddiad Blynyddol y bydd eich ymrwymiad yn ymddangos ynddo.* |
|  |  |  |  |

**Safon Graidd 2:** **Datblygu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymhlith cyflogeion drwy roi gwybodaeth, adnoddau a chymorth**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Arweinydd/Arweinwyr mewnol**  | **Amserlen** | **Mesur Perfformiad** |
| *Rhestrwch y gweithgareddau y bydd eich sefydliad yn eu cynnal i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl mewn perthynas â'r Safon Ffynnu yn y Gwaith hon ac i fynd i'r afael â'r cwestiynau a nodir isod.* | *Amlinellwch pwy sy'n gyfrifol am gyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad.* | *Rhowch amserlenni wedi'u cynllunio a dyddiadau ar gyfer cyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad* | *Amlinellwch pa fesurau a ddefnyddir i fonitro a gwerthuso effaith a llwyddiant* |
| Sut y byddwch yn ceisio gwella dealltwriaeth eich staff o broblemau iechyd meddwl a'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y gweithle? *Cyfeiriwch at unrhyw ddigwyddiadau/ gweithgareddau/ ymgyrchoedd neu fentrau mewnol a gynlluniwyd y bydd eich sefydliad yn eu cynnal yn ogystal ag unrhyw wybodaeth neu adnoddau y bydd y sefydliad yn eu cyflwyno i'r staff neu'n cyfeirio'r staff iddynt.*  |
|  |  |  |  |
| Pa adnoddau sydd ar gael i'r staff i hunanfyfyrio ar eu hiechyd meddwl eu hunain yn y gweithle a thrafodwch sut y cânt eu cefnogi i aros yn iach yn eich sefydliad? *Cyfeiriwch at Gynlluniau Gweithredu ar Les, Cynlluniau Gweithredu ar gyfer Gwella Lles neu adnoddau/fframweithiau tebyg.*  |
|  |  |  |  |

**Safon Graidd 3:** **Annog sgyrsiau agored am iechyd meddwl a'r cymorth sydd ar gael pan fydd cyflogeion yn cael trafferth ymdopi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Arweinydd/Arweinwyr mewnol**  | **Amserlen** | **Mesur Perfformiad** |
| *Rhestrwch y gweithgareddau y bydd eich sefydliad yn eu cynnal i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl mewn perthynas â'r Safon Ffynnu yn y Gwaith hon ac i fynd i'r afael â'r cwestiynau a nodir isod.* | *Amlinellwch pwy sy'n gyfrifol am gyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad.* | *Rhowch amserlenni wedi'u cynllunio a dyddiadau ar gyfer cyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad* | *Amlinellwch pa fesurau a ddefnyddir i fonitro a gwerthuso effaith a llwyddiant* |
| Sut y bydd eich sefydliad yn annog eich cyflogeion i rannu eu profiadau o broblemau iechyd meddwl ar lefel sefydliad cyfan? *Cyfeiriwch at y cyfleoedd a fydd ar gael i rannu profiadau e.e. digwyddiadau llesiant, blogiau, negeseuon ar y fewnrwyd neu drwy gylchlythyrau mewnol.* |
|  |  |  |  |
| Sut mae eich sefydliad yn normaleiddio sgyrsiau am iechyd meddwl ac yn annog pobl i ddatgelu? *Cyfeiriwch at y cyfleoedd a'r dulliau cyfathrebu sy'n annog pobl i ddatgelu ac atgyfnerthwch ymrwymiad eich sefydliad i gefnogi'r unigolion hynny e.e. cynnwys ymrwymiad y sefydliad mewn pecynnau recriwtio.*  |
|  |  |  |  |
| Sut y bydd eich sefydliad yn grymuso cyflogeion i hyrwyddo iechyd meddwl yn y gweithle a rhoi cymorth i gymheiriaid a gweithgareddau i helpu'r broses o normaleiddio'r sgwrs? *Cyfeiriwch at y ffordd y bydd eich sefydliad yn ceisio sefydlu rôl Hyrwyddwr i Gyflogeion yn eich gweithle, cyfrifoldebau'r rôl hon a'r hyfforddiant/ cyllideb/ adnoddau a fydd ar gael ar gyfer y fenter hon.*  |
|  |  |  |  |

**Safon Graidd 4:** **Rhoi amodau gweithio da i gyflogeion a sicrhau bod ganddynt gydbwysedd da rhwng gwaith a bywyd a chyfleoedd i ddatblygu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Arweinydd/Arweinwyr mewnol**  | **Amserlen** | **Mesur Perfformiad** |
| *Rhestrwch y gweithgareddau y bydd eich sefydliad yn eu cynnal i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl mewn perthynas â'r Safon Ffynnu yn y Gwaith hon ac i fynd i'r afael â'r cwestiynau a nodir isod.* | *Amlinellwch pwy sy'n gyfrifol am gyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad.* | *Rhowch amserlenni wedi'u cynllunio a dyddiadau ar gyfer cyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad* | *Amlinellwch pa fesurau a ddefnyddir i fonitro a gwerthuso effaith a llwyddiant* |
| Sut mae eich polisïau yn cefnogi'r unigolion hynny sydd â phroblemau iechyd meddwl ac yn eu helpu i ddatgelu? *Cyfeiriwch at y polisïau sydd ar waith yn eich sefydliad a'r dulliau a ddefnyddir i'w hadolygu a'u diweddaru, gan gynnwys y broses o gynnwys unigolion sydd wedi cael profiad o broblemau iechyd meddwl yn yr adolygiad.*  |
|  |  |  |  |
| Sut mae eich polisïau yn mynd ati i ystyried a chefnogi unigolion o gefndiroedd amrywiol? Er enghraifft, pobl nad ydynt yn wyn, pobl ag anableddau, pobl LGBTQ+ sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl. *Cyfeiriwch at y broses o gynnwys grwpiau o'r fath mewn polisïau sefydliadol a'r ffordd y mae unrhyw fentrau, rhaglenni neu gymorth iechyd meddwl yn gorgyffwrdd â'r bobl hyn.*  |
|  |  |  |  |
| Pa wasanaethau cymorth sydd ar gael i'ch staff? *Cyfeiriwch at yr holl gymorth sydd ar gael e.e.* *cymorth Adnoddau Dynol, Rhaglenni Cymorth i Gyflogeion, llinellau cymorth, gwybodaeth sydd ar gael ar eich mewnrwyd* |
|  |  |  |  |

**Safon Graidd 5:** **Hyrwyddo gwaith rheoli pobl effeithiol drwy reolwyr llinell a goruchwylwyr**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Arweinydd/Arweinwyr mewnol**  | **Amserlen** | **Mesur Perfformiad** |
| *Rhestrwch y gweithgareddau y bydd eich sefydliad yn eu cynnal i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl mewn perthynas â'r Safon Ffynnu yn y Gwaith hon ac i fynd i'r afael â'r cwestiynau a nodir isod.* | *Amlinellwch pwy sy'n gyfrifol am gyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad.* | *Rhowch amserlenni wedi'u cynllunio a dyddiadau ar gyfer cyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad* | *Amlinellwch pa fesurau a ddefnyddir i fonitro a gwerthuso effaith a llwyddiant* |
| Sut mae eich sefydliad yn sicrhau bod rheolwyr a goruchwylwyr wedi'u paratoi a'u haddysgu yn briodol i gael sgyrsiau effeithiol â'r sawl sy'n atebol iddynt ynghylch eu hiechyd meddwl? *Cyfeiriwch at yr hyfforddiant a ddarperir, yr adnoddau sydd ar gael a chymorth parhaus (mewnol/allanol) sydd ar gael.* |
|  |  |  |  |
| Sut mae polisïau eich sefydliad yn sicrhau y caiff cyfleoedd rheolaidd eu cyflwyno i reolwyr a goruchwylwyr gael sgyrsiau â'r sawl sy'n atebol iddynt ynghylch eu hiechyd meddwl? *Cyfeiriwch at bolisïau sefydlu/gweithgareddau cynefino, polisïau goruchwylio neu agenda Un i Un a gweithgareddau Arfarnu.*  |
|  |  |  |  |

**Safon Graidd 6:** **Monitro iechyd meddwl a llesiant cyflogeion yn rheolaidd**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Arweinydd/Arweinwyr mewnol**  | **Amserlen** | **Mesur Perfformiad** |
| *Rhestrwch y gweithgareddau y bydd eich sefydliad yn eu cynnal i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl mewn perthynas â'r Safon Ffynnu yn y Gwaith hon ac i fynd i'r afael â'r cwestiynau a nodir isod.* | *Amlinellwch pwy sy'n gyfrifol am gyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad.* | *Rhowch amserlenni wedi'u cynllunio a dyddiadau ar gyfer cyflwyno pob gweithgaredd yn eich sefydliad* | *Amlinellwch pa fesurau a ddefnyddir i fonitro a gwerthuso effaith a llwyddiant* |
| Pwy yn eich sefydliad sydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros weithredu, gwerthuso ac adolygu'r cynllun gweithredu hwn yn dilyn hynny? *Cyfeiriwch at unrhyw weithgorau neu bwyllgorau a allai fod yn gyfrifol am gyflwyno'r cynllun hwn neu sydd â rhan fawr i'w chwarae yn y broses honno?* |
|  |  |  |  |
| Pa ddulliau a ddefnyddir gan eich sefydliad ar hyn o bryd i fonitro a gwerthuso iechyd meddwl a llesiant cyflogeion? *Cyfeiriwch at unrhyw arolygon a ddefnyddir gan gyfeirio'n benodol at y math o gwestiynau i'w cynnwys ac unrhyw fesurau perfformiad a amlinellir yn y ddogfen hon a fydd yn deillio o'r ymchwil hon.* |
|  |  |  |  |
| A yw eich sefydliad yn cofnodi ac yn monitro absenoldeb oherwydd salwch mewn perthynas â phroblemau iechyd meddwl a straen? *Cyfeiriwch at yr hyn a gofnodir drwy eich systemau Adnoddau Dynol a'r ffordd y caiff y data hyn eu monitro, eu hadolygu a'r ffordd maent yn pennu camau gweithredu sefydliadol e.e. defnyddir y data i lywio camau gweithredu mewn Pwyllgor Llesiant.*  |
|  |  |  |  |
| Tîm Amser i Newid Cymru i'w gwblhau ar ôl i chi gyflwyno eich cynllun gweithredu drafft |  |  |  |

**Dweud wrth bawb am eich ymrwymiad i wneud Addewid Cyflogwyr!**

Pan fyddwch wedi llofnodi Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru, cewch eich ychwanegu at ein [Wal Addewid](https://www.timetochangewales.org.uk/cy/cyflogwyr/cyflogwyr-sydd-wedi-gwneud-addewid/) o fwy na 200 o sefydliadau sydd wedi ymrwymo i newid y ffordd y mae pob un ohonom yn meddwl ac yn gweithredu mewn perthynas ag iechyd meddwl.

Er mwyn hwyluso'r broses o'ch cynnwys, a wnewch chi ddarparu'r canlynol:

* Bywgraffiad/crynodeb o'ch cwmni
* Crynodeb o ymrwymiad eich sefydliad i iechyd meddwl yn y gweithle
* Lanlwytho logo eich cwmni i'ch cyfrif mewngofnodi cyflogwr (ar gefndir gwyn ac mewn siâp sgwâr)

|  |
| --- |
| **Bywgraffiad/Crynodeb o'r Cwmni (Uchafswm o 100 o eiriau)** |
|  |

|  |
| --- |
| **Crynodeb o'ch ymrwymiad i iechyd meddwl yn y gweithle (Uchafswm o 500 o eiriau)** |
|  |

Noder Datblygwyd y cynllun gweithredu enghreifftiol hwn gan Amser i Newid yn Lloegr ac mae wedi'i addasu ar gyfer cynulleidfa yng Nghymru.