

## **Pam wnaethon ni lofnodi'r addewid**

Mae llofnodi'r addewid yn golygu gwneud datganiad cyhoeddus am ein hymrwymiad, sicrhau ei fod yn fater pwysig ar ein agenda a gwneud yn siŵr bod ein staff a'n rhanddeiliaid allweddol yn gwybod pa mor bwysig ydyw i ni fel cwmni.

## **Sut i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl**

Byddwn ni'n parhau i ddatblygu amgylchedd cynhwysol lle mae staff yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi i godi unrhyw broblemau iechyd meddwl heb fod ofn gwahaniaethu na chosb.

- Byddwn ni'n cefnogi rheolwyr llinell i deimlo'n hyderus wrth ymdrin â sgysiau am iechyd meddwl â staff ac yn rhoi'r wybodaeth iddyn nhw allu cyfeirio'n effeithiol at gymorth priodol.
- Byddwn ni'n cynnwys cyfleoedd i staff drafod llesiant personol yn ein prosesau sefydlu, goruchwyllo ac arfarnu.
- Byddwn ni'n trefnu hyfforddiant rheolaidd ar ymwybyddiaeth o iechyd meddwl i'r holl staff.
- Byddwn ni'n trefnu gwaith ein Hyrwyddwyr Llesiant yn y Gweithle sy'n trefnu gweithgareddau rheolaidd mewn perthynas ag ymgyrchoedd a diwrnodau ymwybyddiaeth cenedlaethol, yn ogystal â chyfeirio cydweithwyr a all fod yn chwilio am gymorth.
- Rydyn ni hefyd yn rhoi awr llesiant â thâl i'r holl staff, gan eu galluogi i dreulio amser bob wythnos yn canolbwyntio ar weithgaredd sy'n eu helpu i deimlo'n hapusach ac yn iachach yn y gwaith.

## **Sut mae hyn yn helpu'r gweithle**

Byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod llesiant yn parhau i fod yn fater pwysig ar ein agenda drwy sicrhau ei fod yn rhan o bob agwedd ar fywyd y cwmni, ac ar bob lefel yn y sefydliad.

- Byddwn ni'n sicrhau ein bod yn gwahodd staff i roi adborth rheolaidd ar sut y gallwn ni eu cefnogi nhw i fod ar eu gorau yn y gwaith.
- Byddwn ni'n ymrwymo i ddarparu lefel ddigonol o adnoddau i ddiwallu anghenion llesiant.
- Byddwn ni'n creu rhaglen reolaidd o hyfforddiant mewnol ac ymyriadau cymorth eraill i helpu pobl i feithrin ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a sgiliau er mwyn cefnogi a gwella eu hiechyd meddwl eu hunain ac iechyd meddwl cydweithwyr.