

sportwales
chwaraeoncymsu



GLANHAU EICH MEDDWL YN Y GWANWYN

Mae ymchwil yn dangos bod bron i hanner pobl Prydain yn teimlo bod y cyfnod clo presennol yn fwy anodd na'r cyfyngiadau symud cyntaf (edrychwch ar yr ymchwil gan [You Gov](#)), felly mae'n ddealladwy ein bod ni'n methu canolbwyntio ar alwad Teams arall neu'n rhoio drwy ddyddiau llawn dop o sesiynau cefn wrth gefn.

Gyda llawer o sefydliadau'n bwriadu parhau i weithio o bell am y dyfodol rhagweladwy a gydag eraill yn ystyried cymysgedd o waith 'swyddfa' a rhithwir, mae'n bwysig ein bod ni'n paratoi ar gyfer gweithio'n rhithwir am gyfnod hir; **3 cham syml i baratoi ar gyfer parhau i weithio'n rhithwir.**

Felly sut gallwn ni gymryd ein profiad o weithio'n rhithwir yn ystod y 12 mis diwethaf a throsi hynny'n ddysgu fel ein bod yn gallu gwneud y gorau o'n hamser gyda'n gilydd yn rhithwir?

- Beth os byddwn ni'n cymryd rheolaeth yn ôl ac yn defnyddio'r newid tymor fel cyfle i gael gwared ar arferion di-fudd?
- Beth os byddwn ni'n pennu bwriad i ysgogi ein hunain a galluogi'r rhai o'n cwmpas i gael y gorau o weithio'n rhithwir?



SYNIADAU AR GYFER DOD Â'CH EJNI CHI'N ÔL AR-LEIN.

CLIRIO LLE

Rhaid cael meddwl clir gan greu cyfle am eglurder, a gadael aml-dasgau ar ôl a symud ymlaen gyda ffocws.

- Rydw i'n gadael aml-dasgau yn 2020
- 3 ffordd o lanhau eich meddwl a chreu arferion gwell

DADBLYGIO!

Tiwniwch mewn i gorws y Gwanwyn wrth fynd i gerdded neu redeg y tro nesaf, gan roi cyfle ac amser i'ch ymennydd adfer.

- Cerdded i foment o feddwlgarwch
- Perfformio ar eich gorau: stopio, anadlu a chamu allan

RHOI AMSER I BENNU BWRIAD

Rhowch le i chi'ch hun ystyried sut rydych eisiau teimlo a rheoli eich egni.

- Sut i rymuso eich hun drwy newid eich sylw a'ch bwriad
- Bydd deall seicoleg nodau'n eich helpu chi i ddilyn eich bwriadau drwodd

YMLACIO AC AILWEFRU

Bydd ymarfer diolchgarwch ac adlewyrchu ar eich diwrnod yn datgelu eiliadau ym mhob diwrnod lle rydych chi wedi cyflawni eich bwriadau.

- Gwyddoniaeth diolchgarwch
- Cael gwared ar straen a stopio cnoi cil
- Sut mae hunanadlewyrchu'n rhoi bywyd hapusach a mwy llwyddiannus i chi

DYSGU GYDA'N GILYDD: Y GREFFT O GONTRACTIO!

Rydyn ni i gyd wedi bod yn y cyfarfod hwnnw - dydyn ni ddim yn siŵr pam yn union rydyn ni yno, beth yw pwrpas y cyfarfod, na phwy sydd i fod i'w arwain. Rydyn ni'n dod allan ar y diwedd yn fwy dryslyd nag o'r blaen, yn meddwl pam ar y ddaear rydyn ni newydd dreulio dwy awr o'n hamser yn cyflawni dim byd, ac yn teimlo ei fod wedi bod yn wastraff amser llwyr!

Mewn byd lle mae amser yn werthfawr iawn eisoes, gall y math yma o brofiad fod yn eithaf cyffredin. Mae'r ffordd rydyn ni'n treulio ein hamser, a pha mor effeithiol ydyn ni wrth ddefnyddio ein hamser gyda'n gilydd, wedi dod yn ffactor pwysicach fyth o fywyd bob dydd. Felly sut mae gwneud y defnydd gorau o'n hamser gyda'n gilydd?

Beth am gyflwyno'r grefft o gontractio – nid contractio yn ei ystyr draddodiadol, ond cytundeb ar sut gall grŵp wneud y defnydd mwyaf effeithiol o'i amser 'rhithwir' gyda'i gilydd, mewn amgylchedd sy'n teimlo'n ysgogol, yn egniol, yn werthfawr ac yn effeithlon.

Ychydig o bethau i'w hystyried cyn cyfarfodydd rhithwir:

- Ydi'r agenda/pwrpas wedi'i ddisbarthu gyda digon o rybudd, a dolen y cyfarfod wedi'i chynnwys?
- Beth yw disgwyliadau'r rhai sy'n mynychu, ydi hyn wedi'i gyfathrebu?
- Pwy sy'n cadeirio, cymryd nodiadau a chofnodi/cyfathrebu camau gweithredu?
- Oes bwriadau tymor hir i'r grŵp?

- Oes disgwyl i bobl gyfrannu, ydi'r sesiwn yn un rhyngweithiol?
- Oes angen unrhyw baratoadau ymlaen llaw?

Yn ystod y cyfarfod:

- Rhowch amser ar gyfer 'dal i fyny' anffurfiol ar y dechrau – mewn gwirionedd, dylid cynnwys hyn ar yr agenda
- Cyfyngu ar amser cyflwyno
- Annog pawb i gymryd rhan - mynd 'rownd yr ystafell' os oes angen (gall fod yn haws i bobl fewnblyg guddio mewn gofod rhithwir)
- Byddwch yn ymwybodol o'r rhai a all reoli sgysiau – beth yw eich tactegau ar gyfer rheoli hyn?
- Annog defnydd o'r swyddogaeth 'llaw i fyny'
- Sicrhau defnydd o'r swyddogaeth 'mudo'

Os ydych chi wedi bod yn cael anhawster gyda chefnogaeth neu ymgysylltu gan rai cydweithwyr, gall y cwestiynau hyn helpu?

- Pa bethau fyddai'n gwneud i'r grŵp/gweithdy weithio'n dda i'r cyfranogwyr?
- Beth fydd yn gwneud hwn yn lle diogel a pharchus i ni weithio ynddo?
- Beth fyddai'n gwneud y grŵp yma'n lle da ar gyfer dysgu?

Diolch i: www.seedsforchange.org

DARLLEN/GWYLIO A ARGYMHELLIR:

7 ffordd i wneud cyfarfodydd rhithwir yn fwy rhyngweithiol

Sut i wella cyfarfodydd rhithwir a chynnwys y tîm cyfan

Sut i gydweithredu'n effeithiol os yw eich tîm yn gweithio o bell

DARLLEN HIRACH:

Enjoy Time, Stop Rushing, get more done: Catherine Blythe

CYFWELIADAU GWADD



Mae Ali Oliver wedi bod yn Brif Swyddog Gweithredol yr Youth Sport Trust ers 2015 ac mae wedi gweithio i'r elusen ers mwy na 15 o'i 25 o flynyddoedd. Mae Ali yn Ymddiriedolwr yr elusennau Chance to Shine, yr Healthy Learning Trust a Change the Score ac mae'n aelod bwrdd o'r Sport for Development Coalition.

DARLEN A ARGYMHELLIR GAN ALI:
Ar hyn o bryd ... ar ôl popeth rydyn ni wedi bod drwyddo, byddai'n rhaid i mi argymhell 'Go Wild' gan Dr John Ratey.



PLAY

PODLEDIAD:

Ymunwch â Louise, Chris a Claire wrth iddynt drafod beth allwn ni ei wneud i greu egni mewn byd rhithwir a phwysigrwydd hunanofal i sicrhau nad yw Zoom yn ormod i ni!



CLICK TO LISTEN

NEWYDD!

Bob mis byddwn yn cynnwys adlewyrchiad gan rywun o sector chwaraeon Cymru ar bwnc iechyd a lles y meddwl.

Y gwestai cyntaf yw Paul Sullivan, Rheolwr Ieuencid, Chwaraeon a Theithio Llesol MonLife.



'Mae'r 12 mis diwethaf wedi bod yn gymaint o her i ni i gyd, yn bersonol ac yn broffesiynol, gyda bywyd cartref a gwaith yn fwy aneglur nag erioed o'r blaen. Mae jyglo addysgu gartref, ymrwymadau gwaith a'r cyfyngiadau symud wedi bod yn her wirioneddol ac i mi mae wedi tynnu sylw yn fwy nag erioed at y berthynas rhwng iechyd corfforol a meddyliol. Fel rhiant i bedwar rydw i wedi gweld gyda fy llygaid fy hun yr heriau mae Covid wedi'u creu i blant a phobl ifanc; mae diffyg trefn 'normal', llai o gyswllt wyneb yn wyneb â ffrindiau ac yn arbennig cau chwaraeon cymunedol wedi cael effaith fawr iawn ar lawer. Ein gweithlu gwirfoddol ni yw asgwrn cefn chwaraeon cymunedol ac mae'r cyfnod yma wedi pwysleisio'r rôl hanfodol mae unigolion yn parhau i'w chwarae i wella lles ledled Cymru. Mae hyfforddiant wedi'i dargedu a ddarparwyd yn ddiweddar i glybiau cymunedol mewn Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl ar gyfer hyfforddwyr wedi bod yn bwysig wrth i ni adeiladu ein hymateb i Covid.

Fel tîm rydyn ni wedi parhau i ymgysylltu â phlant a phobl ifanc drwy amrywiaeth o blatfformau sy'n darparu cyfleoedd i gymryd rhan mewn arweinyddiaeth, hyfforddiant a gweithgarwch corfforol. Rydyn ni wedi datblygu cyswllt cymorth digidol i bobl ifanc estyn allan a chael eu cefnogi gan un o'n Swyddogion Datblygu Chwaraeon neu Weithwyr Ieuencid, yn seiliedig ar ddull gweithredu unigol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Yn Sir Fynwy mae gennym ni Banel Help Cynnar (EHP) a sefydlwyd yn 2018 fel cynllun peilot i uno gwasanaethau iechyd ac awdurdodau lleol mewn un lle. Nod EHP

yw cynnig un pwynt mynediad i deuluoedd a phobl ifanc ar gyfer eu hanghenion iechyd a lles emosiynol, ac mae'n anelu at gynnig y gwasanaeth cywir, y tro cyntaf. Ers 2019, mae ein cydweithwyr yn arbenigedd CAMHS wedi ymuno â ni hefyd i greu dull o weithredu sydd ddim yn teimlo'n llethol i deuluoedd ac sy'n ceisio diwallu eu hanghenion yn y pwynt cyfeirio cyntaf yn wythnosol. Yn ystod Covid mae'r panel wedi gweld cynnydd sylweddol mewn atgyfeiriadau wythnosol sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, sef tua 50 o blant a phobl ifanc ar gyfartaledd bob wythnos ar hyn o bryd. Mae ein lle ar y panel

yn darparu gwasanaethau ataliol haen un allweddol i leihau'r pwysau ar ddarpariaeth iechyd arbenigol.

Er gwaetha'r elfennau cadarnhaol presennol gydag ymgysylltu digidol, rwy'n teimlo fel sector bod angen i ni ystyried y camau nesaf a sut rydym yn datblygu'r 'normal newydd' ar ôl Covid. Mae ein plant a'n pobl ifanc yn mynd drwy gyfnod lle mae'r digidol yn amlycach nag erioed o'r blaen drwy waith ysgol ac yn eu hamser cymdeithasol – nid yw'r cydbwysedd rhwng rhoi amser i brosesu eich diwrnod, eich meddyliau a'ch teimladau erioed wedi bod yn bwysicach i'n hiechyd meddwl. Mae ein dull Tîm Ieuencid a Chymunedol o weithredu gyda'r Gwasanaeth Ieuencid a Datblygu Chwaraeon yn rhoi'r person ifanc yn ganolog yn ein dull o weithredu yn Sir Fynwy gyda gweithlu hyblyg, hyderus a chymwys sy'n gallu cefnogi. Mae gweithio hyblyg wedi bod ar waith ers nifer o flynyddoedd yn Sir Fynwy ac mae wedi ein rhoi ni mewn sefyllfa

gref i ymateb yn gadarnhaol i Covid a hefyd darparu gwasanaethau allweddol. Rwy'n falch o'r ffordd mae ein gwasanaethau ar draws MonLife wedi parhau i ddatblygu yn ystod y 12 mis diwethaf.

Yr her i ni yn awr yw datblygu'r dyfodol, sut bynnag fydd hwnnw, lle mae pwysigrwydd iechyd corfforol a'r cysylltiadau ag iechyd meddwl yn cael eu cydnabod, eu datblygu a'u gwella'n llawn. Mae'n iawn peidio â bod yn iawn, ein her ni yw darparu'r offer, yr adnoddau a'r cadernid i genedlaethau'r dyfodol i ymdopi â'n hamgylcheddau sy'n newid yn gyson.'

Os hoffech chi gysylltu â Paul gallwch wneud hynny ar PaulSullivan@monmouthshire.gov.uk ac i gael gwybod mwy am y Panel Help Cynnar cysylltwch ag emilylavender@monmouthshire.gov.uk

“EIN GWEITHLU GWIRFODDOL NI YW ASGWRN CEFN CHWARAEON CYMUNEDOL AC MAE'R CYFNOD YMA WEDI PWYSLEISIO'R RÔL HANFODOL MAE UNIGOLION YN PARHAU I'W CHWARAE I WELLA LLES LEDLED CYMRU.”

—
Paul Sullivan

YR WYBODAETH DDIWEDDARAF YMA!

Os ydych chi'n newydd i Rhoi Amser neu eisiau edrych eto ar rifyn cynharach o'r adnodd, dilynwch y dolenni yma i weld cyfweiliadau gyda Phrif Weithredwyr eraill a llawer mwy hefyd:

RHOI AMSER I AILWEFRU!

RHOI AMSER I ADLEWYRCHU

RHOI AMSER I ADFER

RHOI AMSER I SIARAD

NEWYDDION:

Rydyn ni'n falch iawn o gynnig cyfle i'n holl bartneriaid gael mynediad at gwrs Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol gwell a ddatblygwyd gan Mind, 1st4Sport ac UK Coaching.

Mae'r cwrs hwn yn rhoi'r hyder i ddysgwyr allu cefnogi pobl sy'n profi problemau iechyd meddwl a'u helpu i ffynnu y tu mewn a'r tu allan i'w sesiynau. Mae'n cynyddu gwybodaeth, sgiliau a hyder i ddeall a chefnogi pobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl yn well a chreu amgylchedd positif sy'n sicrhau eu bod yn mwynhau manteision bod yn actif a dal ati i ddod yn ôl am fwy.

I ddechrau, rydyn ni'n cynnig tri chod cwrs i bob sefydliad partner. Unwaith y byddwn wedi asesu'r galw, efallai y bydd cyfle i gael mwy, felly rhowch wybod i ni os hoffech gael rhagor. I gael gweld codau eich cwrs, anfonwch e-bost at Hayley Soper: hayley.soper@sport.wales gyda'r wybodaeth ganlynol ar gyfer yr unigolion a fyddai'n eu defnyddio:

Enw / Swydd / Sefydliad / E-bost Cyswllt
I gael gwybod manylion am gynnwys y cwrs [cliciwch yma](#). Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cysylltwch â

lauren.carter-davies@sport.wales neu claire.ewing@sport.wales

DOLENNI DIDDOROL*



BLOGIAU AC ERTHYGLAU

High Performance Survival by Chris Shambrook It's time to re-define success

Louise Richards, Pennaeth Perfformiad yn Triathlon Cymru, sy'n rhannu ei meddyliau am Weithgarwch Corfforol ac Iechyd Meddwl.

Creating Connections in an increasingly virtual

Gan London Speech Workshop: Mae pobl yn fodau cymdeithasol ac mae rhyngweithio â phobl eraill yn effeithio'n fawr ar ein lles. Ond rydyn ni hefyd yn gweithio'n well pan fyddwn ni'n gweithredu ochr yn ochr ag eraill, pan fyddwn wedi'n cysylltu wrth geisio nod rydyn ni'n ei rannu. Fe allwn ni annog a chymell ein gilydd a helpu ein gilydd i osgoi camgymeriadau.

R.I.P A.O.B by Andy Brogan:

O dan bwysau enfawr, cyson i wneud pethau a chyflawni canlyniadau, gall fod yn anodd cofio hyn. Pan mae ein dyddiau'n llawn cyfarfodydd cefn wrth gefn, apwyntiadau brys a thargedau mae'n rhaid eu cyrraedd, does dim llawer o amser ar ôl i ofalu a chysylltu.

Damion Wonfor

Fis diwethaf fe wnaeth Amser i Newid Cymru ein hannog ni i ofyn y cwestiwn pwysig 'Sut wyt ti?' a pharatoi i wrando ar yr ymateb gyda'n holl sylw! Os hoffech chi edrych yn fanylach ar wrando cydymdeimladol, darllenwch erthygl Damion Wonfor am fwy o syniadau diddorol am gamu allan yn ymwybodol o'n profiad o'r diwrnod hyd yma a chanolbwyntio ein sylw.

(*Sylwer mai wedi cael eu casglu ar eich cyfer chi mae'r dolenni hyn ac nid ydynt yn cael eu cymeradwyo'n benodol gan Chwaraeon Cymru)



LLYFRAU

Improv your life gan Pippa Evans:

Dysgu gweithio gyda beth sy'n bodoli eisoes. Byrfffyrio yw'r hyfforddiant gorau ar gyfer bywyd. Drwy chwarae dychmygus, gallwn adlewyrchu ar sut gallwn edrych ar y byd heb ofni'r anhysbys mwyach.

ARC Leadership: from surviving to thriving in a complex world gan Richard Boston:

Ar bob lefel - ac ym mhob sefydliad - mae arweinwyr yn wynebu llyf cynyddol o ddrwgdybiaeth mewn byd sy'n gynyddol gymhleth a rhyng-gysylltiedig. Os ydyn nhw am oroesi a ffynnu, bydd angen i arweinwyr, timau a sefydliadau fod yn Ddidwyll, Cyfrifol a Dewr ar yr un pryd.



PODLEDIADAU

Coaching for leaders

Kasper Schmeichel: Making Self-belief your superpower



GWYLIO

Locating Yourself

Dysgu am y gwahaniaeth rhwng arwain ar sail ymddiriedaeth yn erbyn bygythiad

Ydych chi'n adnabod eich rhwydwaith cefnogi?

Mae Rosie Williams, Cynghorydd Ffordd o Fyw yn Perfformio newydd yn Chwaraeon Cymru, wedi addasu fideo am bwysigrwydd adnabod y rhai o'ch cwmpas chi a all eich cefnogi.

RHIFYN MIS EBRILL

RHOI AMSER I SIARAD: RHWYDWAITH LLES

Yn y sesiwn dysgu'n uchel ym mis Ionawr trafododd Claire Ewing yr opsiwn o greu Rhwydwaith Lles. Os byddech chi'n gwerthfawrogi'r cyfle i ddod at eich gilydd gyda chydweithwyr o bob rhan o Gymru i rannu eich dysgu neu ddatrys heriau gyda'ch gilydd neu gael lle i gadw mewn cysylltiad, cofiwch gysylltu â Claire a byddwn yn sefydlu sesiwn cychwynol.



A FYDDECH CHI'N HOFFI CYMRYD RHAN?

Rhannwch eich stori, ysgrifennu erthygl, neu rannu dolen ddiddorol. Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi. claire.ewing@sport.wales



ADBORTH

Diolch i bawb sydd wedi ysgrifennu atom ni i rannu eu barn am y rhifynnau blaenorol, mae wedi bod yn wych clywed faint rydych chi'n mwynhau'r adnodd. Er mwyn ein galluogi ni i barhau i gynnig a rhannu cynnwys sy'n berthnasol ac o ddiddordeb, rhowch wybod i ni beth hoffech gael mwy neu lai ohono. Gobeithio clywn ni gennych chi'n fuan!

DIOLCH O GALON I GYFRANWYR Y MIS YMA:

Ali Oliver: Prif Swyddog Gweithredol yr Youth Sport Trust

Paul Sullivan: Rheolwr Ieuencid, Chwaraeon a Theithio Llesol MonLife

Rosie Williams: Cynghorydd Ffordd o Fyw yn Perfformio, Chwaraeon Cymru

Craig Willmot: Cynorthwy-ydd Gweinyddol, Chwaraeon Cymru

Eleanor Ower: Arweinydd Datblygu Pobl, Chwaraeon Cymru

Louise Jones and Chris Beaumont: Seicolegwyr Chwaraeon, Chwaraeon Cymru

Sioned Dafydd: Gohebydd Chwaraeon Llawrydd