|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Offeryn Archwilio Llesiant Staff** | |  | | |
|  | Ddim yn ei le |  | | |
|  | Yn rhannol yn ei le |  | | |
|  | Yn ei le yn llawn |  | | |
|  | | | | |
| **Dull strwythuredig o flaenoriaethu iechyd meddwl a llesiant staff mewn ysgolion** | |  |  |  |
| Ymrwymiad strategol a/neu bolisi iechyd meddwl a llesiant staff | |  |  |  |
| Cynllun iechyd meddwl a llesiant staff | |  |  |  |
| Polisïau sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant staff (iechyd meddwl yn y gwaith, gweithio hyblyg ac ati) | |  |  |  |
| Grŵp llesiant staff i arwain a datblygu mentrau staff | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| **Creu’r amodau a’r diwylliant i ysgogi canlyniadau iechyd meddwl cadarnhaol i’r holl staff** | |  |  |  |
| Mesurau yn eu lle i fonitro a rheoli straen a gorflinder | |  |  |  |
| Offer i helpu gyda chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith | |  |  |  |
| Mae colegoldeb a gwerthfawrogiad y staff yn cael eu meithrin a'u hyrwyddo | |  |  |  |
| Cefnogaeth gan gymheiriaid / mentora / goruchwyliaeth ar gael i staff | |  |  |  |
| Cefnogaeth allanol i'r pennaeth (mentora, goruchwyliaeth, cefnogaeth cymheiriaid) | |  |  |  |
| Man diogel a chyfforddus i staff gael amser i ffwrdd a dadfriffio y tu allan i amgylchedd ystafell y staff | |  |  |  |
| Cyfleoedd cynhwysol i bob aelod o staff gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol nad ydynt yn gysylltiedig â gwaith | |  |  |  |
| Mannau gweithio ffisegol sy’n hybu llesiant (ystafell dawel, planhigion, amlygiad i olau) | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| **Hyrwyddo diwylliant agored o amgylch iechyd meddwl** | |  |  |  |
| Mae'r Uwch Dîm Arwain yn annog trafodaeth reolaidd / bod yn agored ar iechyd meddwl a llesiant | |  |  |  |
| Llesiant yn rhan o weithrediadau / gweithgaredd dyddiol (sesiynau sefydlu, un i un, cyfarfodydd tîm) | |  |  |  |
| Ymgyrchoedd hybu / ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a llesiant ar draws cymuned yr ysgol | |  |  |  |
| Mae'r Uwch Dîm Arwain yn modelu arferion gwaith da a hunanofal. | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| **Meithrin hyder a gallu, gan ganolbwyntio’n benodol ar reolwyr llinell ac arweinwyr llesiant** | |  |  |  |
| Arweinydd iechyd meddwl a llesiant staff yn ei le | |  |  |  |
| Hyfforddiant iechyd meddwl a llesiant i reolwyr llinell | |  |  |  |
| Cyfweliad dychwelyd i'r gwaith wedi'i gynnal gyda ffocws ar lesiant | |  |  |  |
| Staff yn hyderus ac yn cael eu hannog i adnabod a chefnogi / cyfeirio pan fo iechyd meddwl a llesiant cydweithwyr dan fygythiad | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| **Darparu offer a chefnogaeth i bob aelod o staff, gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl** | |  |  |  |
| Mae'r staff yn gwybod ble i gael mynediad at ffynonellau cymorth mewnol ac allanol | |  |  |  |
| Mynediad i gwnsela / Rhaglen Cymorth Gweithwyr / gwasanaethau iechyd meddwl | |  |  |  |
| Prosesau yn eu lle i gefnogi staff ar ôl digwyddiadau anodd neu drallodus | |  |  |  |
| Hyfforddiant staff ar gael mewn llesiant ac iechyd meddwl i hyrwyddo hunanofal a normaleiddio diwylliant cefnogol | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| **Creu ymagwedd dryloyw at fesur iechyd meddwl a llesiant staff** | |  |  |  |
| Llesiant staff yn cael ei hyrwyddo a’i fonitro gan lywodraethwyr yr ysgol | |  |  |  |
| Arolwg llesiant staff (yn flynyddol o leiaf) | |  |  |  |
| Strwythur atebolrwydd ar gyfer iechyd meddwl a llesiant staff | |  |  |  |
|  | |  |  |  |