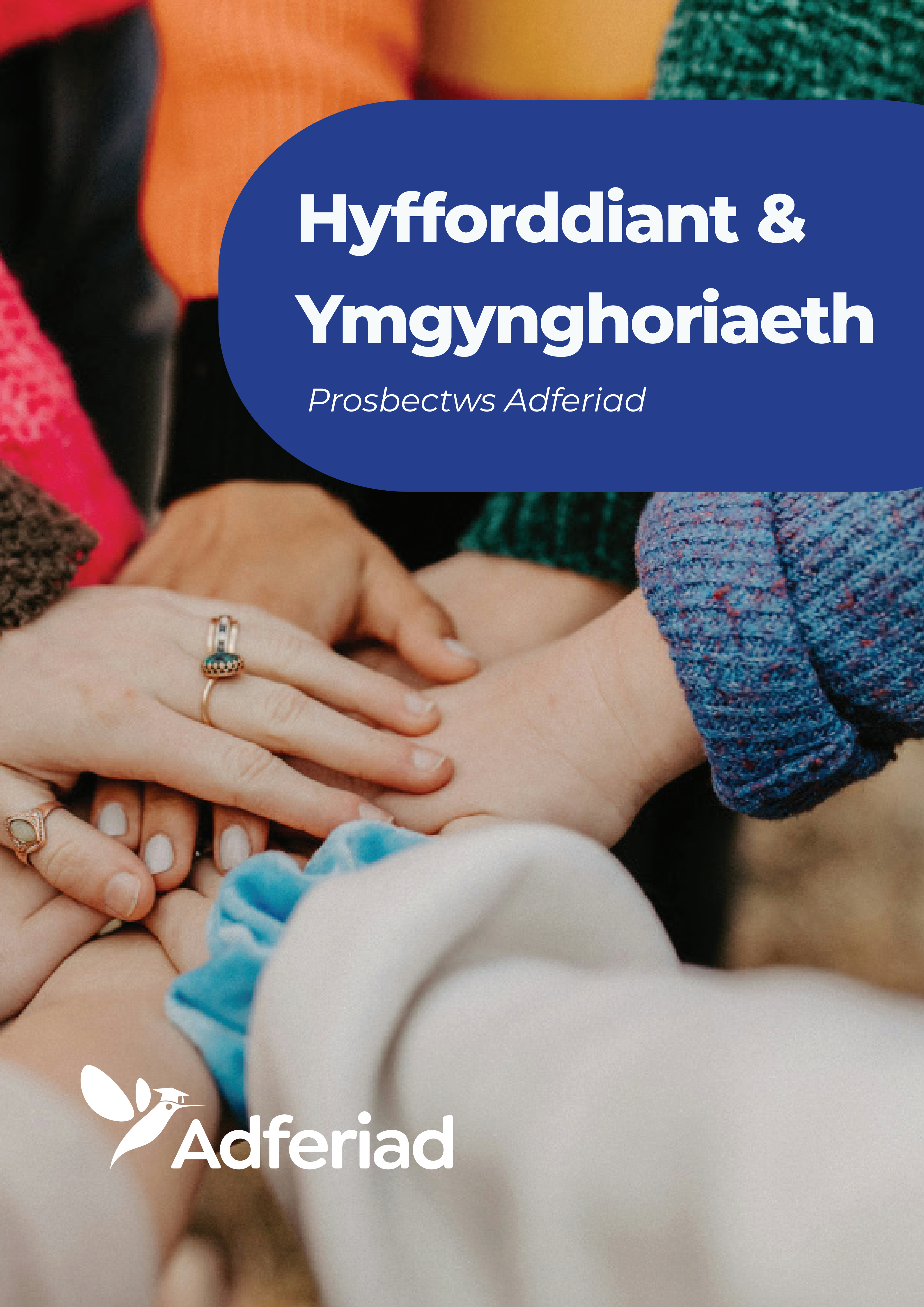


Hyfforddiant & Ymgynghoriaeth

Prosbectws Adferiad

Adferiad

Cynnwys

Cyflwyniad

Am Adferiad — 3
Hyfforddiant ac Ymgynghoriaeth Adferiad — 4
Hyfforddiant Wedi'i Deilwra — 5
Gwybodaeth archebu a chôst — 6
Pam Dewis Adferiad? — 6
Ein Tîm — 7

Cyrsiau Defnydd Sylweddau

Cyflwyniad i Ddefnydd Sylweddau: Oedolion — 10
Cyflwyniad i Ddefnydd Sylweddau: Pobl Ifanc — 10
Cyflwyniad i Ddefnydd Sylweddau – 1 Diwrnod — 11
Lefel 2 Achrededig: Ymwybyddiaeth Defnydd Sylweddau – 2 Ddiwrnod — 11
Alcohol — 12
Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol — 12
Lefel 2 Achrededig: Sut i Leihau Defnydd Sylweddau – 2 Ddiwrnod — 13
Darpariaeth Offer Miniog ar Gyfer Chwistrellu Mwy Diogel — 13
Atal Atgwympo — 14
Lleihau Niwed — 14
Ymyriadau Byr ar Alcohol i Blant a Phobl Ifanc — 15

Cyrsiau Iechyd Meddwl

Cyflwyniad i Iechyd Meddwl — 16
Anhwylder Personoliaeth — 16
Gwytnwch i Oedolion — 17
Sgitsoffrenia — 18
Ymwybyddiaeth Hunan-Niweidio — 18
Ymwybyddiaeth Hunanladdiad: Hyfforddi'r Hyfforddwr — 19
Ymwybyddiaeth Hunanladdiad — 19
Hunan-esgeulustod — 20

Cyrsiau Gamblo

Cyflwyniad i Gamblo a Hapchwarae — 21
Deall ac Ymateb i Niwed Gamblo — 21

Cyrsiau Therapiwtig

Cyflwyniad i Therapi Ymddygiad Gwybyddol ('CBT') — 23
Dad-ddwysiad — 23
Cyfweld Cymhellol — 23

Cyrsiau Arbenigol

Anghenion sy'n Cyd-ddigwydd ac Anghenion Lluosog: Oedolion — 24
Canabis a Canabinoidiau — 24
Anghenion sy'n Cyd-ddigwydd ac Anghenion Lluosog: Plant a Phobl Ifanc — 25
Bensodiasepinau — 25
Crac Cocên — 25
Cetamin — 26
Cyffuriau sy'n Gwella Delwedd a Pherfformiad ('IPEDS') — 26
Opiadau a'u Triniaethau — 26

Cyrsiau Eraill

Gweithio o fewn Ffiniau Proffesiynol — 28
Lefel 2 Achrededig: Deall Diogelu – 2 Ddiwrnod — 28
Rheoli Dicter — 29

Ymgynghoriaeth Adferiad

Ymgynghoriaeth Adferiad — 30

Rhaglenni: Cefnogi Pobl Ifanc

'Bloom' — 32
'Your Resilience' — 32
'Me & Money' — 33
Canolfan Addysg Gamblo Cymru — 33

Cysylltu: clawr cefn

Am Adferiad

Wedi ei sefydlu yn 2021 oherwydd uniad CAIS, Hafal ac WCADA, mae Adferiad yn elusen a arweinir gan ei haelodau sy'n darparu cymorth a chefnogaeth i bobl â phroblemau salwch meddwl, defnydd sylweddau, anghenion sy'n cyd-ddigwydd ac anghenion cymhleth.

Cefnogwn unigolion a gofalwyr mewn amrywiaeth o ffyrdd i gyflawni ansawdd bywyd gwell. Mae ein staff arbenigol a gwirfoddolwyr yn cymryd ymagwedd person cyfan i helpu pobl ym mhob ardal o'u bywyd er mwyn iddynt allu byw gydag urddas ac mor annibynnol â phosibl. Rydym yn bobl sy'n cadarnhau hawliau o fewn sefydliad sy'n cadarnhau hawliau.

Mae ein cefnogaeth yn cynnwys ystod o wasanaethau lleol a chenedlaethol ar gyfer ein cleientiaid, gofalwyr, a theuluoedd. Rydym yn gweithredu ym mhob un o 22 o siroedd Cymru ac yn Sir Gaerhirfryn. Rydym hefyd yn darparu llais cenedlaethol a lleol i unigolion sy'n cael mynediad i'n gwasanaethau, ac yn ymgyrchu ochr yn ochr â hwy i ddiwygio polisi a chyfraith, i wella gwasanaethau, ac i frwydro'n erbyn gwahaniaethu.

Mae ein sefydliad yn croesawu pawb i ddod yn aelodau ac i ehangu lleisiau'r rhai rydym yn anelu i'w cefnogi. Mae'r aelodau hyn yn chwarae rhan ganolog trwy ethol ein Hymddiriedolwyr, sy'n ein llywodraethu a'n harwain, ac yn gosod cyfeiriad ac amcanion ein sefydliad. Mae rhai aelodau hyd yn oed yn ehangu eu rolau gan ddod yn Ymddiriedolwyr eu hunain. Mae'r Tîm Gweithredol yn cymryd eu harweiniad gan yr Ymddiriedolwyr ac yn gweithio gyda'n staff i weithredu ac i gyrraedd ein nodau sefydliadol. Yn ei hanfod, mae'r strwythur cydgysylltiedig hwn yn hwyluso sefydliad a arweinir gan ei haelodau, gan drosi mewnwelediadau ein cymuned yn weithredol i weithredoedd sy'n cael effaith ar ein hachos.

Hyfforddiant ac Ymgynghoriaeth Adferiad

Mae tîm hyfforddi Adferiad yn dîm sefydledig gyda chyfoeth o brofiad byw, gwybodaeth ac arbenigedd proffesiynol y mae'n eu defnyddio i ddarparu cyrsiau cyfredol, cyfoes a pherthnasol gan archwilio'r materion mae unigolion a sefydliadau yn eu hwynebu yn y byd sydd ohoni.

Mae Adferiad yn cyfuno sgiliau ac arbenigedd ei hyfforddwyr profiadol i ysgrifennu, i gyflwyno ac i ddarparu hyfforddiant o ansawdd uchel ar gyfer unrhyw sefydliad sy'n edrych i gynyddu eu gwybodaeth a'u sgiliau. Cyflwynir ein hyfforddiant i gyd mewn amgylchedd hamddenol ble gall pobl deimlo'n gyfforddus i ofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddynt. Mae'n darparu dysgwyr gyda'r cyfle i ymarfer y sgiliau a'r wybodaeth maent wedi eu dysgu drwy weithgareddau ac ymarferion sydd wedi eu dewis yn ofalus.

Cyflwynir yr holl weithgareddau hyfforddi gan hyfforddwyr cymwys a phrofiadol sydd â chefndir o weithio yn y maes a gwybodaeth uniongyrchol gyfredol o'r pwnc maent yn ei gyflwyno. Mae hyn yn sicrhau bod cyfranogwyr yn derbyn y wybodaeth a'r sgiliau diweddaraf i'w galluogi i deimlo'n hyderus ac yn gymwys yn eu rolau.

Mae'r llyfryn hwn yn darparu gwybodaeth ynghylch y cyrsiau mae Adferiad yn eu cynnig a sut i'w harchebu. Gellir darparu ein holl gyrsiau hyfforddi wyneb yn wyneb neu ar-lein trwy lwyfannau Microsoft Teams/Zoom.

Os hoffech unrhyw wybodaeth bellach, mae croeso i chi gysylltu â'n tîm ar:

training@adferiad.org

Cyrsiau Achrededig

Mae ein cyrsiau wedi eu hachredu drwy Agored fel rhan o'u cymwysterau gyda sicrwydd ansawdd.

Mae gan Agored dros 30 mlynedd o brofiad ac arbenigedd digyffelyb wrth ddatblygu cymwysterau a chefnogi dysgu, asesiad, a sicrhau ansawdd mewn dysgu yng Nghymru.

Mae pob cwrs achrededig yn gofyn am elfen o hunan-astudio, gyda hyn ar ffurf gweithlyfr fel arfer, gan ehangu ar y wybodaeth sydd wedi dod o'r elfen o'r cwrs a addysgir. Ar ôl cwblhau a phasio'r cyrsiau byddwch yn ennill credydau y gellir eu defnyddio tuag at adeiladu cymhwyster.

Hyfforddiant Wedi'i Deilwra

Gobeithiwn y byddwch yn gweld y rhestr cyrsiau yn y llyfryn hwn o gymorth i chi. Er hynny, os oes cwrs yn cymryd eich sylw ond yr hoffech ychydig o addasiad i'r amcanion dysgu, neu eich bod am i'r cwrs gael ei wneud yn fwy cynhwysfawr / llai cynhwysfawr, neu wedi ei deilwra yn benodol ar gyfer eich sefydliad, yna mae croeso i chi gysylltu. Mae Adferiad yn derbyn nifer cynyddol o geisiadau am hyfforddiant arbenigol mewnol, felly rydym wedi datblygu a darparu pecynnau'n benodol ar gyfer sefydliadau.

Os y gallai hyn fod o fudd i chi neu'r sefydliad rydych chi'n gweithio iddo, yna cysylltwch â ni ar **training@adferiad.org** i drafod ymhellach ac fe fyddwn yn falch o ddatblygu pecyn hyfforddi sy'n addas. Byddai côst yr hyfforddiant hwn yn dibynnu ar gostau y cwrs, y lleoliad a'r achrediad. Bydd pob un sy'n mynychu yn derbyn tystysgrif fydd yn gynwysiedig yn y gôst.

Mae rhai o'r cyrsiau hyfforddi wedi'u teilwra rydym wedi eu darparu ar gyfer cwsmeriaid yn cynnwys y canlynol:

- Defnydd sylweddau a Dad-ddwysiad
- Iechyd Meddwl yn y Gweithle
- Defnydd Sylweddau yn y Gweithle
- Alcohol a Phobl Hŷn

Gwybodaeth archebu & chôst

Unwaith yr ydych wedi penderfynu ar gwrs, cysylltwch gyda'n adran hyfforddiant, os gwelwch yn dda, ac fe gytunwn ar amser, lleoliad a dyddiad addas ar gyfer eich sesiwn.

Os ydych wedi dweud yr hoffech gael eich cwrs wedi cael ei gyflwyno ar-lein, yna sicrhewch, os gwelwch yn dda, fod gan pob cyfranogwr fynediad i'w gweithfan eu hunain gyda chamera a microffon sy'n gweithio. Byddwn yn gyrru cytundeb hyfforddiant i chi fydd yn amlinellu'r lleoliad, y polisi canslo a chadarnhad o'r archeb.

Mae côst hyfforddiant Adferiad yn **£650 y diwrnod** a **£375 am sesiynau hanner diwrnod**. Nid yw hyn yn cynnwys y costau achrediad ac/neu gostau teithio'r hyfforddwyr.

Bydd pob cwrs yn dod gyda thystysgrif presenoldeb Adferiad a thystysgrif Agored Cymru os yw'r cwrs wedi ei achredu.

Pam Dewis Adferiad?

Golygai partneru gydag Ymgynghoriaeth Adferiad eich bod yn cael mynediad i gyfoeth o brofiad ac arbenigedd a all godi eich gwasanaethau gofal i uchelfannau newydd. Rydym yn ymrwymedig i yrru am newid positif ac i rymuso sefydliadau i ddarparu gofal o'r ansawdd uchaf.

Gydag ein harweiniad a chefnogaeth, gallwch fordwyo'r heriau yn hyderus a gosod y llwybr ar gyfer dyfodol disgleiriach ac iachach.

Ein Tîm

Samantha Drohan

Samantha yw'r Pennaeth Hyfforddiant a Datblygiad Staff o fewn Adferiad, ac hefyd yr Arweinydd Diogelu ar gyfer ein gwasanaethau yn Ne Cymru. Mae Samantha wedi gweithio yn cefnogi unigolion gyda materion defnydd sylweddau a iechyd meddwl ers dros 20 mlynedd mewn rolau amrywiol. Ei gallu i berthnasu'r pwnc i'r ddarpariaeth gwasanaeth dydd i ddydd yw beth sy'n gwneud hyfforddiant Adferiad mor berthnasol a hygyrch i fynychwyr. Mae Samantha yn siaradwr cyhoeddus profiadol gyda BTEC mewn cwnsela a seicotherapi, NVQ mewn rheolaeth, ac wedi cwblhau ei thystysgrif mewn Addysg a Hyfforddiant Ôl-Orfodol. Mae Samantha'n angerddol am gael gwared o'r stigma a'r stereoteipio sy'n gysylltiedig â

Andrew Blackshaw

Andrew yw cydlynydd hyfforddiant Adferiad. Mae Andrew wedi gweithio o fewn addysg ers 2010, wedi ennill PGCE mewn addysg Uwchradd, ac addysg Blynyddoedd Cynnar. Mae Andrew wedi gweithio ar draws pob cam, o'r Meithrin i lefel Coleg. Mae defnyddio'r sgiliau mae wedi eu caffael yn ystod ei yrfa wedi ei roi mewn safle da ar gyfer trefnu, cefnogi a chydlynu'r tîm hyfforddi a'r dysgwyr.

Suzana Lima Correia da Silva

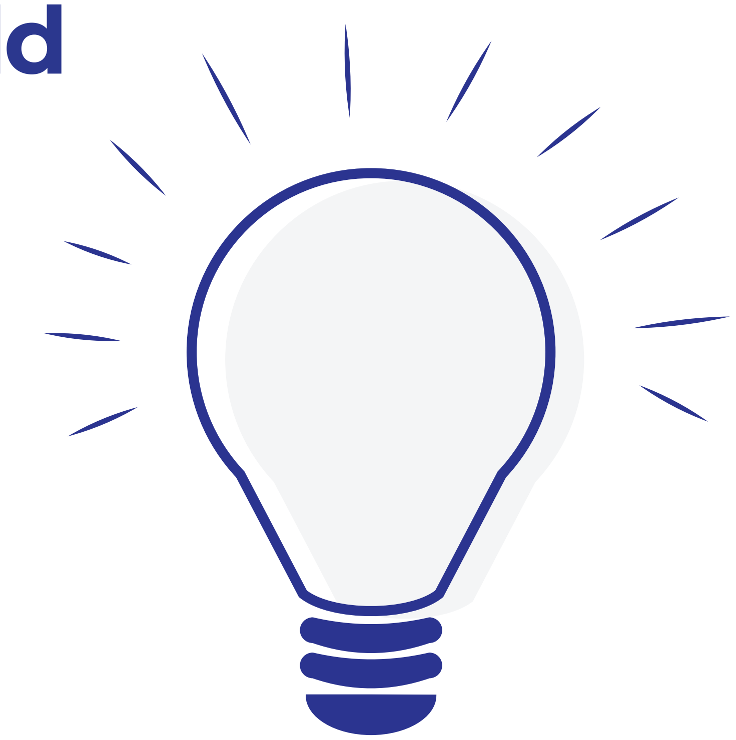
Mae Suzana wedi gweithio fel ymarferydd rheng-flaen yn cefnogi oedolion, plant a phobl ifanc gyda defnydd sylweddau a salwch meddwl sy'n cyd-ddigwydd ac/neu anableddau dysgu ers 2008. Mae gan Suzana gymhwyster addysgu Lefel 4 ac wedi darparu gwaith grŵp ers 2011. Mae Suzana'n hynod angerddol am ofal sy'n berson ganolog a gofal wedi'i lywio gan drawma yn ogystal â chyd-gynhyrchu. Uchelgais Suzana yw i gynyddu'r empathi tuag at bobl mewn angen a'u rhan mewn cynllunio a darpariaeth ar draws gwasanaethau yng Nghymru.

Michelle Parker

Mae Michelle yn hyfforddwr arweiniol gydag Adferiad gyda dros chwe mlynedd o brofiad o fewn y tîm hyfforddi. Mae wedi datblygu a darparu cyrsiau ar amrywiaeth o bynciau, yn cynnwys hyfforddiant achrededig ar draws Gogledd Cymru i weithwyr proffesiynol, staff Adferiad, yn ogystal ag unigolion sydd yn eu hadferiad neu yn parhau i ddefnyddio sylweddau ac/neu gael mynediad i wasanaethau iechyd meddwl. Mae ganddi radd mewn Troseddeg a Chyfiawnder Troseddol ac wedi ennill cymhwyster PGCE mewn addysg uwchradd. Cyn dod i Adferiad, bu Michelle yn gweithio mewn rolau dysgu a datblygiad eraill, megis diogelu oedolion, plant a phobl ifanc o fewn y cyngor sir, ac fel Rheolwr Perthynasau Cwsmer a Rheolwr Adran mewn banc Americanaidd.

Ein Cyrsiau

Cyrsiau Defnydd Sylweddau



Mae ein cyrsiau hanner diwrnod defnydd cyffuriau wedi eu dylunio'n benodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol o'r tu allan i'r maes defnydd sylweddau, gan eu harfogi i fynd i'r afael yn fedrus ag unigolion sy'n wynebu neu mewn perygl o wynebu materion defnydd sylweddau. Mae ein rhaglen hyfforddiant wedi ei rhannu'n feddylgar i ddwy sesiwn wedi eu ffocysu: mae un yn canolbwyntio ar oedolion a'r llall ar blant a phobl ifanc â phryderon defnydd sylweddau.

Cyflwyniad i Ddefnydd Sylweddau: Oedolion

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn bydd y cyfranogwyr yn:

- Deall rhai o'r rhesymau pam fod bobl yn defnyddio sylweddau
- Adnabod arwyddion a symptomau sy'n gysylltiedig â defnydd sylweddau
- Rhestru rhai o effeithiau corfforol a seicolegol defnydd cyffuriau ac alcohol
- Caffael ymwybyddiaeth a sgiliau sylfaenol strategaethau lleihau niwed
- Arfogi eich hun gydag offer ar gyfer cychwyn ymyrraeth gynnar
- Adnabod pan mae angen mwy o gefnogaeth ac atgyfeirio i arbenigwyr

Cyflwyniad i Ddefnydd Sylweddau: Pobl Ifanc

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn bydd y cyfranogwyr yn:

- Datblygu ymwybyddiaeth o batrymau defnydd sylweddau ymhlith pobl ifanc
- Caffael y gallu i adnabod y sylweddau arwyddocaol mae pobl ifanc yn eu defnyddio a deall y risgiau cysylltiedig
- Cael dealltwriaeth o'r gwendidau a all arwain unigolion ifanc i ddefnyddio sylweddau
- Caffael dealltwriaeth o ymagweddau lleihau niwed sy'n berthnasol i weithio gyda phobl ifanc

Darperir hyfforddiant ar y cyd gyda phobl sydd â phrofiad byw o'r materion a drafodir

Cyflwyniad i Ddefnydd Sylweddau – 1 Diwrnod

Hwn yw un o'n cyrsiau mwyaf poblogaidd o bell ffordd, ac mae ar gyfer unrhyw un sydd am ddeall mwy am ddefnydd sylweddau. Byddwn yn edrych ar pam fod pobl yn cymryd cyffuriau a'r problemau sy'n gysylltiedig â defnydd sylweddau. Trafodir y prif gategorïau a'u heffeithiau, yn ogystal â'r dulliau amlyncu ac arwyddion a symptomau eu defnyddio. Bydd côst, ymddangosiad a'r hyn mae'r gyfraith yn ei ddweud hefyd yn cael eu cynnwys.

Deilliannau Dysgu:

- Deall pam bod rhai unigolion yn cymryd sylweddau
- Adnabod gwahanol batrymau defnydd sylweddau
- Rhestru rhai o effeithiau corfforol a seicolegol defnydd cyffuriau ac alcohol
- Adnabod peth o'r cyfarpar cyffuriau
- Disgrifio ac adnabod y cyffuriau stryd cyffredin
- Deall rhai o'r ymyriadau i'w defnyddio gyda defnyddwyr sylweddau mewn modd anfeirniadol
- Sgrinio ar gyfer defnydd sylweddau ac atgyfeirio i arbenigwyr

Lefel 2 Achrededig: Ymwybyddiaeth Defnydd Sylweddau – 2 Ddiwrnod

Mae'r cwrs hwn yn gwella ymwybyddiaeth a sgiliau ar gyfer adnabod a rheoli defnydd cyffuriau ac alcohol yn Lloegr a Chymru, yn cynnwys gweithwyr ymylol megis athrawon, heddlu, a gweithwyr proffesiynol tai. Mae achrediad gan Agored ar gyfer y cwrs hwn (ennill: dau gredyd).

Amcanion Dysgu
Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Deall y rheoliadau yn y DU ar ddefnydd sylweddau
- Cael mewnwelediadau i mewn i effeithiau corfforol a seicolegol defnydd cyffuriau ac alcohol
- Adnabod y risgiau sy'n gysylltiedig â defnydd poly-gyffur
- Caffael gwybodaeth am ymagweddau lleihau niwed ac arfau cysylltiedig
- Ymgyfarwyddo eu hunain gyda'r opsiynau triniaeth sydd ar gael ar gyfer unigolion sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol
- Adnabod asiantaethau cefnogaeth priodol ar gyfer unigolion sy'n delio gyda defnydd cyffuriau ac alcohol
- Dysgu sut i ddarparu dewisiadau ac i rymuso unigolion sy'n mordwyo defnydd cyffuriau ac alcohol

Alcohol

Mae hwn yn gwrs cynhwysfawr diwrnod llawn sy'n edrych ar alcohol. Ei nod yw i gynyddu'r wybodaeth o amgylch pob agwedd o ddefnydd alcohol ac ymyriadau i weithio gyda defnyddwyr alcohol a defnyddwyr alcohol problemus.

Deilliannau Dysgu:

- Disgrifio beth yw alcohol a rhai o'i effeithiau hir-dymor a byr-dymor
- Mesur cymeriant alcohol
- Adnabod a sgrinio ar gyfer defnydd alcohol
- Adnabod patrymau yfed
- Asesu risg a gweithredu arno'n briodol
- Darparu ymyriadau byr gyda defnyddwyr alcohol
- Adnabod pryd i wneud atgyfeiriadau allanol i arbenigwyr

Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol

Mae'r cwrs tair awr hwn yn cyflwyno'r dysgwyr i'r gwahanol gyflyrau a all ddod o dan y term ymbarél 'Alcohol Related Brain Damage' (ARBD).

Mae'n helpu cyfranogwyr i gael dealltwriaeth o sut mae'r gwahanol fathau o ARBD yn effeithio ar ddefnyddwyr alcohol a sut i leihau'r niweidiau i rhywun sy'n defnyddio alcohol ac yn arddangos rhai o ddangosyddion ARBD.

Deilliannau Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn bydd y cyfranogwyr yn:

- Adnabod rhai o arwyddion a symptomau ARBD
- Adnabod rhai o'r rhwystrau mae pobl a all fod ag ARBD yn eu hwynebu
- Deall sut y gall ARBD effeithio ar alluedd unigolyn
- Datblygu rhai technegau lleihau niwed i gefnogi unigolion a allai brofi ARBD

Mae dros 80 o bynciau hyfforddi wedi eu darparu ac yn cael eu darparu

"Edrychwyd mewn manylder da ar bopeth yn y cwrs a arweiniodd at ddysgu llawer o wybodaeth ddefnyddiol"

Lefel 2 Achrededig: Sut i Leihau Defnydd Sylweddau – 2 Ddiwrnod

Mae'r cwrs achrededig dau ddiwrnod yma yn rhoi'r sgiliau i ddysgwyr i gefnogi defnyddwyr sylweddau i leihau eu defnydd sylweddau ac i gaffael strategaethau i gynnal newid ymddygiad iach.

Deilliannau Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Deall y Cylchdro Newid ac adnabod eu safle eu hunain ar y cylchdro
- Deall y gwahaniaeth rhwng llithriadau ac atgwympau a dysgu rhai o'r strategaethau i reoli'r rhain
- Adnabod arwyddion cynnar o lithriadau ac atgwympau
- Dod yn ymwybodol o'r technegau i leihau gorbryder ac i wella pendantrwydd yn ogystal â strategaethau datrys problemau
- Gallu datblygu cynlluniau atal atgwympo sy'n berson-ganolog

Darpariaeth Offer Miniog ar Gyfer Chwistrellu Mwy Diogel

Mae hwn yn gwrs hanfodol ar gyfer unrhyw un sy'n cynllunio i weithio neu yn bresennol yn gweithio mewn lleoliad cyfnewid nodwyddau.

Deilliannau Dysgu:

- Adnabod yr offer chwistrellu priodol
- Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â rhannu offer
- Defnyddio llwybrau atgyfeirio addas
- Adnabod risgiau meddygol chwistrellu a theimlo'n hyderus i drafod y materion hyn gyda defnyddwyr gwasanaeth
- Rhannu'r wybodaeth briodol gyda defnyddwyr gwasanaeth er mwyn eu helpu i leihau niwed
- Ystyried materion moesegol ac ymarferol sy'n ymwneud â defnydd sylweddau a'r niwed y gall ei achosi

Byddai 100% o gyfranogwyr yn argymell yr hyfforddwyr i weithwyr proffesiynol eraill

Atal Atgwympo

Mae hwn yn gwrs rhyngweithiol diwrnod llawn gyda nifer o ymarferion ymddygiad gwybyddol i helpu cleientiaid sy'n defnyddio sylweddau i atal atgwympo. Mae'r cwrs yn edrych mewn dyfnder ar y cylch newid a rôl yr ymarferydd. Mae'r cwrs yn cynnwys adnoddau cynhwysfawr y gall mynychwyr fynd gyda hwy i'w defnyddio yn eu gwaith eu hunain. Mae ymarferion sy'n amrywio o arweiniad ar sut i gysgu'n well i ddulliau i reoli gorbryder.

Deilliannau Dysgu:

- Ymgyfarwyddo gyda'r cylchdro newid a theimlo'n hyderus i ddefnyddio technegau atal atgwympo priodol yn dibynnu ar y cam
- Adnabod gwahanol ymagweddau ac ymyriadau pan yn helpu cleientiaid sy'n defnyddio sylweddau i atal atgwympo
- Adnabod arwyddion a symptomau atgwympo
- Defnyddio amrywiaeth o arfau a thaflenni gwaith i adnabod y sbardunau ac i ymdopi gyda chwantau
- Cael y cyfle i gwblhau cynllun atal atgwympo

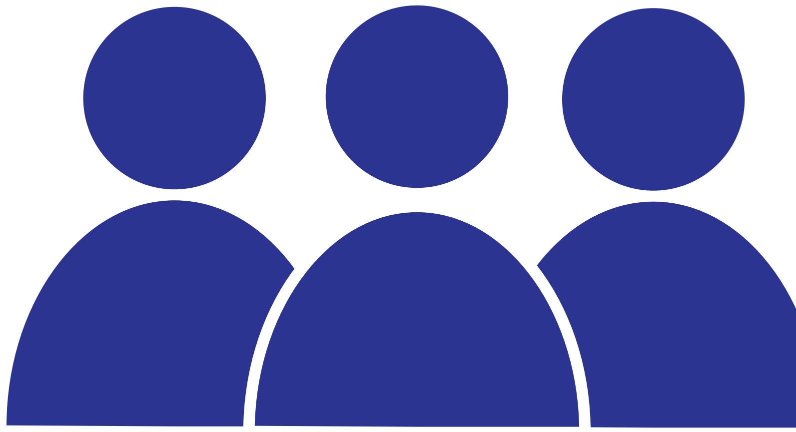
Lleihau Niwed

Mae hwn yn gwrs hanner diwrnod sy'n edrych ar y Model Lleihau Niwed o driniaeth defnydd sylweddau. Mae'n rhoi'r cyfle i ddysgu o ble daeth y model, y pethau o blaid ac yn erbyn y model, a throsolwg o'r theori newid a'r hyn sy'n gwneud gweithiwr lleihau niwed arbenigol.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Deall beth a olygir gan y Model Lleihau Niwed o driniaeth a sut y gellir ei ymarfer gydag unigolion
- Deall sut mae'r model yn cysylltu i'r modelau triniaeth eraill
- Adnabod gwahanol elfennau newid ymddygiad
- Deall sut i flaenoriaethu y risg o niwed er mwyn blaenoriaethu ymyriadau



Ymyriadau Byr ar Alcohol i Blant a Phobl Ifanc

Mae'r sesiwn hanner diwrnod hwn yn rhoi trosolwg o sut i ddefnyddio 'Alcohol Brief Interventions' (ABI) gyda phlant a phobl ifanc (o 11 i 24 mlwydd oed).

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd gan y cyfranogwyr:

- Ddealltwriaeth o sut mae plant a phobl ifanc yn defnyddio alcohol
- Ddealltwriaeth o sut i addasu arddulliau cyfathrebu i ddiwallu anghenion grwpiau oedran penodol (dan 18 oed, ac 18 i 24 oed)
- Dealltwriaeth o fuddion ymyriadau byr ar gyfer defnyddio alcohol
- Dealltwriaeth o rai ymyriadau byr ar alcohol a'r hyder i'w defnyddio

Cyrsiau Iechyd Meddwl

Cyflwyniad i Iechyd Meddwl

Mae'r cwrs rhyngweithiol 1 diwrnod hwn yn codi'r ymwybyddiaeth ynghylch rhai salwch meddwl ac yn darparu'r arfau i chi gefnogi eich hun ac eraill.

Amcanion Dysgu:

- Dealltwriaeth o ddifiniadau llesiant meddwl a salwch meddwl
- Effaith ar fywyd neu gyflogaeth
- Arwyddion, symptomau ac effaith y canlynol:
  - Gorbryder
  - Anhwylder Straen Wedi Trawma ('PTSD')
  - Iselder
  - Mania
  - Anhwylder Affeithiol Deubegwn
  - Anhwylderau Bwyta
  - Anhwylder Obsesiynol Cymhellol ('OCD')
  - Anhwylder Personoliaeth
  - Seicosis, Sgitsoffrenia a Seicosis Dros Dro Acíwt
  - Diffiniadau Llesiant Meddwl a Salwch Meddwl
  - Adferiad a Chynllunio Adferiad

Anhwylder Personoliaeth

Mae'r cwrs hwn yn rhoi mewnwelediad i Anhwylderau Personoliaeth ac yn amlygu'r ffactorau i'w hystyried pan yn gweithio gydag unigolion sydd â diagnosis o Anhwylder Personoliaeth.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Adnabod beth yw Anhwylder Personoliaeth
- Adnabod achosion a sefyllfaoedd sy'n achosi Anhwylder Personoliaeth
- Adnabod y ffactorau a allai gyfrannu i ddatblygu Anhwylder Personoliaeth o blentyndod
- Adnabod arwyddion cyffredin anhwylderau personoliaeth
- Deall sut y gwneir diagnosis a bod yn ymwybodol o'r opsiynau triniaeth

Gwytnwch i Oedolion

Mae'r cwrs un diwrnod hwn ar gyfer unrhyw un sydd eisiau dod yn fwy gwydn ac/neu eisiau cefnogi eraill i ddatblygu sgiliau gwytnwch. Bydd y sesiwn yn darparu dysgwyr gyda sgiliau datrys problemau a chyfathrebu, strategaethau ymdopi, a ffyrdd i ddatblygu hunan-ymwybyddiaeth a gwella iechyd a llesiant.

Amcanion Dysgu:

- Deall gwytnwch a beth ydyw
- Dysgu am wahanol fathau o wytnwch
- Deall sut mae gwytnwch yn helpu unigolion i ymdopi gyda straen a datrys problemau
- Dysgu strategaethau ymdopi gwybyddol a somatig
- Dysgu sgiliau cyfathrebu pendant
- Dysgu sgiliau datrys problemau
- Deall sut mae llesiant seicolegol, emosiynol a corfforol yn gwella gwytnwch
- Gallu adeiladu gwytnwch yn ei hunain ac eraill

"Roedd tiwtor y cwrs yn broffesiynol, yn hynod wybodus a'i brwdfrydedd yn heintus."

"Roedd (yr hyfforddwr) yn ymgysylltiol iawn ac yn cadw'r cwrs yn rhyngweithiol ac yn ddiddorol"

Sgitsoffrenia

Mae ein cwrs tri awr Sgitsoffrenia yn darparu mewnwelediad ac yn amlygu'r ffactorau i'w hystyried pan yn gweithio gydag unigolion sydd â diagnosis o Sgitsoffrenia.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn deall:

- Beth yw Sgitsoffrenia
- Sut/pryd mae Sgitsoffrenia yn datblygu a phryd mae'n fwyaf tebygol o ddatblygu
- Beth yw'r ffactorau risg mewn hanes plentyndod a all gyfrannu at Sgitsoffrenia
- Sut mae Sgitsoffrenia'n arddangos ei hun
- Anghenion sy'n cyd-ddigwydd a gysylltir â Sgitsoffrenia, megis salwch meddwl, defnydd sylweddau, hunan-niweidio, a.y.y.b.
- Sut gwneir diagnosis a'r opsiynau triniaeth sydd ar gael
- Ble i ddod o hyd i gefnogaeth bellach

Ymwybyddiaeth Hunan-Niweidio

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn darparu cyfranogwyr gydag ymwybyddiaeth o hunan-niweidio ac ystod o ffyrdd i ddeall ac i reoli ymddygiadau hunan-niweidio.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd gan y cyfranogwyr:

- Ymwybyddiaeth o hunan-niweidio
- Ddealltwriaeth o'r gwahaniaeth rhwng hunan-niweidio a hunan-anafu
- Dealltwriaeth o sut i adnabod arwyddion rhybudd a symptomau hunan-niweidio
- Cynnydd mewn hyder ynghylch sut i siarad am hunan-anafu
- Cynnydd yn y wybodaeth ynghylch technegau tynnu sylw a mesurau lleihau niwed

Ymwybyddiaeth Hunanladdiad: Hyfforddi'r Hyfforddwr

Mae'r cwrs dau ddiwrnod hwn ar gyfer unrhyw un sy'n newydd i ddarparu hyfforddiant Hunanladdiad neu fyddai'n hoffi cwrs gloywi. Mae'r cwrs dau ddiwrnod hwn yn mynd â'r dysgwyr drwy hyfforddiant ymwybyddiaeth hunanladdiad ac wedyn yn rhoi trosolwg ar sut i ddarparu hyn fel sesiwn. Mae'r ail ddiwrnod yn rhoi'r cyfle i ddysgwyr i gyflwyno rhan o'r hyfforddiant ac i ddarparu adborth gan eu cyfoedion. Noder, os gwelwch yn dda, fod hwn yn gwrs emosiynol iawn.

Amcanion Dysgu:

- Hyfforddiant ymwybyddiaeth hunanladdiad
- Deall beth fyddai'n gwneud hyfforddwr/hwylusydd da ar gyfer cwrs ymwybyddiaeth hunanladdiad.
- Deall beth fyddai'n gwneud yr hyfforddiant yn llwyddiannus
- Annerch unrhyw ofnau/bryderon am gynnal y grŵp hyfforddi hwn
- Deall pam bod rhyngweithiad grŵp mor bwysig ar gyfer y math hwn o hyfforddiant
- Deall pwysigrwydd adborth

Mae pob hyfforddai yn derbyn tystysgrifau sy'n cyfri tuag at Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus

Ymwybyddiaeth Hunanladdiad

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn darparu cyfranogwyr gydag ymwybyddiaeth o hunanladdiad ac ystod o ffyrdd i ddeall a rheoli meddyliau ac ymddygiadau hunanladdol. Noder, os gwelwch yn dda, fod hwn yn gwrs emosiynol iawn.

Deilliannau Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn. Bydd gan y cyfranogwyr:

- Ddiffiniad o hunanladdiad
- Dealltwriaeth o ystadegau a therminoleg o gwmpas hunanladdiad
- Ymwybyddiaeth o ffactorau risg ac arwyddion rhybudd
- Ymwybyddiaeth o ymyriadau.a gwrando anfeirniadol
- Gallu i gysylltu'r sydd â meddyliau hunanladdol gyda'r bobl all helpu
- Cynnydd mewn hyder ynghylch sut i siarad am hunanladdiad

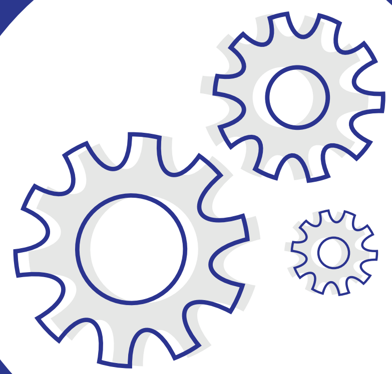
Hunan-esgeulustod

Mae'r cwrs diwrnod llawn hwn yn edrych mewn manylder ar hunan-egeulustod. Mae hyn yn cynnwys yr achosion cyffredin am hunan-esgeulustod a'r gwahaniaeth rhwng hunan-esgeulustod bwriadol ac anfwriadol.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd gan y cyfranogwyr well ymwybyddiaeth o:

- Beth yw hunan-esgeulustod
- Y gwahaniaeth rhwng hunan-esgeulustod bwriadol a hunan-esgeulustod anfwriadol
- Beth sy'n achosi hunan-esgeulustod
- Asesiadau risg a galluedd
- Beth yw ymddygiadau celcio a'u cysylltiadau gyda hunan-esgeulustod
- Sut i ymateb i hunan-esgeulustod ac ymyriadau i gefnogi rhai sy'n hunan-esgeuluso
- Arwyddbostio sefydliadau all gefnogi unigolion sy'n hunan-esgeuluso



Cyrsiau Gamblo

Adferiad yw un o'r sefydliadau cyntaf yn y wlad i gynnig gwasanaeth arbenigol i unigolion sydd â phroblemau gamblo. O ganlyniad, mae staff Adferiad yn brofiadol mewn darparu ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'r unigolion hyn. Mae Adferiad, felly, yn cynnig hyfforddiant ymwybyddiaeth gamblo ar ddau lefel.

Cyflwyniad i Gamblo a Hapchwarae

Mae hwn yn gwrs chwe deg munud sy'n rhoi dealltwriaeth i gyfranogwyr am gamblo, hapchwarae, a'r niweidiau cysylltiedig. Mae'r cwrs hwn yn cynnwys gwybodaeth i bobl ifanc ac arwyddbostio i sefydliadau arbenigol. Gellir cael mynediad iddo ar ei ben ei hun neu drwy ffurfio rhan o gyrsiau gamblo ehangach a mwy cynhwysfawr.

Amcanion Dysgu

- Adnabod beth yw gamblo a'r amrywiaeth o weithgareddau gamblo
- Deall y niweidiau a'r materion sy'n gysylltiedig â gamblo
- Deall y cysylltiadau rhwng gamblo a hapchwarae
- Archwilio hysbysebu gamblo
- Ble i gael help?

Deall ac Ymateb i Niwed Gamblo

Bydd y cwrs dau ddiwrnod achrededig hwn yn cynyddu eich gwybodaeth o gamblo a niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo, ac yn cynnwys strategaethau i fynd i'r afael â'r ymddygiadau hyn a chefnogi unigolion â phroblemau gamblo. Roedd Adferiad yn gyfrifol am ddatblygiad yr uned hwn sydd, erbyn hyn, yn gosod y safon ar gyfer hyfforddiant gamblo achrededig ar draws Cymru. Mae hwn yn gwrs Lefel 2, gyda'r dysgwr llwyddiannus yn derbyn dau gredyd amdano.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, byddwch yn gallu:

- Deall beth yw ystyr 'gamblo' a hapchwarae'
- Adnabod effeithiau posibl gamblo
- Deall beth sy'n cyfri fel gamblo problemus a niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo
- Deall effaith gamblo ar yr unigolyn, teulu, ffrindiau a'r gymdeithas ehangach
- Deall Y Deddfwriaeth Gamblo
- Datblygu strategaethau ar gyfer lleihau niweidiau gamblo
- Arwyddbostio i sefydliadau arbenigol

Cyrsiau Therapiwtig

Cyflwyniad i Therapi Ymddygiad Gwybyddol ('CBT')

Mae'r cwrs un diwrnod hwn wedi ei ysgrifennu a'i gyflwyno gan un o'n therapyddion arbenigol. Mae'n gwrs rhagarweiniol sy'n cynnig trosolwg o CBT, sy'n archwilio beth yw CBT a sut gellir defnyddio'r technegau, yn ogystal â sut y gall fod yn rhan o broses ddefnyddiol pan yn cefnogi unigolion gyda defnydd sylweddau neu faterion eraill sy'n ffurfio arferion.

Deilliannau Dysgu:

- Deall beth yw CBT
- Deall y theori y tu ôl i CBT, sut mae'n gweithio, a sut mae'n cael ei ddefnyddio
- Deall sut mae'n ffitio gydag arfer gyfredol
- Derbyn trosolwg o ymarferion CBT defnyddiol y gellir eu defnyddio gydag unigolion.
- Deall pwysigrwydd goruchwyliaeth

Dad-ddwysiad

Mae hwn yn gwrs hynod ryngweithiol hanner diwrnod sy'n amlygu'r technegau a'r sgiliau i ymateb yn hyderus i ymddygiad anodd. Mae'n rhoi'r cyfle i gyfranogwyr i wella technegau cyfathrebu i ddad-ddwysáu sefyllfaoedd ymfflamychol posibl. Mae'r cwrs hwn wedi ei deilwra ar gyfer staff rheng-flaen sy'n gweithio gydag unigolion sy'n agored i niwed.

Amcanion Dysgu:

- Deall rhai o'r rhesymau pam bod unigolion yn mynd yn ymosodol
- Deall mwy am eu hymateb eu hunain i ymddygiad ymosodol
- Cael y cyfle i ymarfer ymateb i ymddygiad ymosodol mewn amgylchedd diogel
- Adnabod y sbardunau ar gyfer pryd i defnyddio eich sgiliau dad-ddwysiad
- Gwybod beth i'w wneud petai digwyddiad yn digwydd

★ Cyfweld Cymhellol

Mae hwn yn gwrs un diwrnod hynod ryngweithiol sy'n galluogi unigolion i ddatblygu sgiliau sy'n gwella eu harfer trwy ryngweithio therapiwtig. Bydd y cwrs hwn o fudd i unrhyw un sy'n gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth ar sail 1:1 neu ar sail grŵp.

Deilliannau Dysgu:

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Defnyddio sgiliau person-ganolog
- Ymateb i ymwrthedd i newid
- Adnabod ac asesu pryd i ddefnyddio cyfweld cymhellol
- Defnyddio sgiliau i helpu i adeiladu perthnasau therapiwtig
- Defnyddio'r theori cyfweld cymhellol yn ymarferol

Cyrsiau Arbenigol

Fel sefydliad sy'n arbenigo mewn gweithio gyda defnydd sylweddau a iechyd meddwl a chadw'n gyfredol gyda'r ymchwil a'r ddeddfwriaeth, gallwn hefyd gynnig ystod o gyrsiau sy'n ategu ein cyrsiau prif lif. Felly, os hoffech hyfforddiant ar unrhyw sylweddau neu gyflyrau iechyd meddwl penodol, mae croeso i chi adael i ni wybod. Mae rhai o'r cyrsiau arbenigol rydym ni'n eu cynnig fel a ganlyn:

★ Anghenion sy'n Cyd-ddigwydd ac Anghenion Lluosog: Oedolion

Nod yr hyfforddiant hwn yw i ddarparu'r cyfranogwyr gyda mewnwelediad i a dealltwriaeth o'r berthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl a defnydd cyffuriau ac alcohol.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Deall beth a olygir gydag anghenion sy'n cyd-ddigwydd ac anghenion lluosog
- Datblygu ymwybyddiaeth o'r berthynas rhwng iechyd meddwl a defnydd sylweddau
- Deall rhai o'r effeithiau y gall defnydd sylweddau eu cael ar salwch meddwl
- Deall y rhwystrau a wynebir gan bobl sydd ag anghenion sy'n cyd-ddigwydd
- Datblygu ymwybyddiaeth ymwybyddiaeth o'r sylweddau mae pobl yn eu defnyddio i ddelio gyda materion iechyd meddwl
- Gallu archwilio pa gefnogaeth ac arweiniad sydd ar gael

Canabis a Canabinoidiau

Nod yr hyfforddiant hwn yw i ddarparu cyfranogwyr gyda dealltwriaeth o effeithiau tymor-hir a thymor-byr Canabis a Canabinoidiau, sut maent yn cael eu defnyddio, a'u heffaith ar iechyd corfforol a meddyliol defnyddwyr.

Amcanion Dysgu

Trwy fynychu'r sesiwn yma, bydd gan y cyfranogwyr well dealltwriaeth o:

- Beth yw Canabis a'r cynhwysion gweithredol yn y planhigyn canabis
- Sut mae Canabis yn cael ei ddefnyddio a gan bwy
- Arwyddion a symptomau y defnydd o Ganabis
- Effaith tymor-hir a thymor-byr y defnydd o Ganabis ar iechyd meddwl
- Cyngor lleihau niwed priodol

Mae'r seren yn dynodi ein cyrsiau mwyaf poblogaidd

Anghenion sy’n Cyd-ddigwydd ac Anghenion Lluosog: Plant a Phobl Ifanc

Nod yr hyfforddiant hwn yw i ddarparu cyfranogwyr gyda mewnwelediad a dealltwriaeth o’r berthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl a defnydd cyffuriau ac alcohol mewn pobl ifanc. Bydd y cwrs yn darparu cyngor ymarferol ar sut i fynd ati i drafod y pwnc sensitif hwn mewn ffordd y gall plant a phobl ifanc uniaethu ag ef.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Deall beth a olygir gydag anghenion sy’n cyd-ddigwydd ac anghenion lluosog
- Gallu archwilio yr effeithiau y gall defnydd sylweddau ei gael ar ddatblygiad plant a phobl ifanc
- Deall y rhwystrau a wynebir gan blant a phobl ifanc gydag anghenion sy’n cyd-ddigwydd
- Gallu archwilio berthynas rhwng iechyd meddwl a defnydd sylweddau mewn plant a phobl ifanc
- Deall sut i addasu arddull cyfathrebu i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc
- Gallu archwilio pa gefnogaeth ac arweiniad sydd ar gael ar gyfer plant a phobl ifanc

“Addysgiadol iawn ac yn bendant yn ddefnyddiol”

Bensodiasepinau

Amcanion Dysgu:

- Deall beth yw Bensodiasepinau, a beth yw’r gwhaniaeth rhwng Bensodiasepinau sydd wedi eu rhagnodi a rhai ‘stryd’
- Arwyddion a symptomau’r defnydd o Bensodiasepinau
- Adnabod arwyddion tymor-hir a thymor-byr y defnydd o Bensodiasepinau
- Deall dibyniaeth a dod oddi-ar bensodiasepinau
- Deall y risgiau o ddefnydd cydamserol Bensodiasepinau a sylweddau eraill
- Deall lleihau niwed priodol

Crac Cocên

Amcanion Dysgu

Trwy fynychu’r sesiwn yma, bydd gan y cyfranogwyr well dealltwriaeth o:

- Beth yw Crac Cocên
- Y gwahaniaeth rhwng Cocên a Crac Cocên
- Arwyddion a symptomau’r defnydd o Crac Cocên
- Effeithiau tymor-hir a thymor-byr defnyddio Crac Cocên
- Dibyniaeth a dod oddi-ar crac cocên
- Y risgiau o ddefnydd cydamserol benzodiazepines a sylweddau eraill
- Cyngor lleihau niwed priodol

Cetamin

Mae’r cwrs hanner diwrnod hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i’r defnydd o Cetamin, gan amlinellu rhai o’r risgiau sy’n gysylltiedig â defnyddio sylweddau sy’n rhoi ymdeimlad o ddatgysylltiad ac yn edrych ar ymyriadau i leihau niwed.

Amcanion Dysgu

Trwy fynychu’r sesiwn yma, bydd gan y cyfranogwyr well dealltwriaeth o:

- Beth yw Cetamin
- Sut mae Cetamin yn cael ei ddefnyddio a gan bwy
- Arwyddion a symptomau defnydd cetamin
- Effaith tymor–hir a thymor-byr y defnydd o Cetamin, yn cynnwys Syndrom Pledren Cetamin
- Risgiau cetamin a’i ddefnydd cydamserol gyda sylweddau eraill
- Cyngor lleihau niwed priodol

Cyffuriau sy’n Gwella Delwedd a Pherfformiad (‘IPEDS’)

Mae hwn yn gwrs diwrnod cynhwysfawr sy’n darparu archwiliad manwl o Steroidau Anabolig a chyffuriau perthnasol eraill sy’n gwella perfformiad. Mae’r cwrs hwn yn cael ei gyd-gynhyrchu a’i gyd-ddarparu gyda defnyddiwr steroidau sy’n gwella ac yn rhoi mewnwelediad i faterion yn ymwneud â’r teulu llai hysbys hwn o gyffuriau.

Deilliannau Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Arddangos dealltwriaeth o beth yw Steroidau Anabolig/Steroidau Adrogenig
- Arddangos y gallu i ddarparu cyngor chwistrellu mwy diogel i bobl sy’n defnyddio Steroidau
- Adnabod y materion allweddol o gwmpas gweithio gyda’r grŵp cleientiaid hwn
- Arddangos dealltwriaeth o’r prif effeithiau a’r sgil-effeithiau

Opiadau a’u Triniaethau

Mae’r cwrs hanner diwrnod hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i’r teulu Opiadau o gyffuriau, gan amlinellu rhai o’r risgiau sy’n gysylltiedig gyda’r math hwn o ddefnydd sylweddau ac ymyriadau i leihau niwed.

Amcanion Dysgu

Trwy fynychu’r sesiwn yma, bydd gan y cyfranogwyr well dealltwriaeth o:

- Beth yw Opiadau
- Opiadau wedi’u rhagnodi ac opiadau ‘stryd’
- Arwyddion a symptomau o ddefnydd o Opiadau
- Effeithiau tymor-hir a thymor-byr o ddefnydd o Opiadau
- Dibyniaeth a dod oddi-ar Opiadau
- Risgiau y defnydd cydamserol o Opiadau a sylweddau eraill
- Cyngor lleihau niwed priodol

“Roedd y cwrs yn berthnasol iawn ac yn gymwysiadol i fy rôl”

Fepio

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn ar gyfer unrhyw un sydd mewn cysylltiad â phobl ifanc mewn rhinwedd personol neu broffesiynol. Mae'r sesiwn yn edrych ar sigaréts trydan a thueddiadau ysmygu sigaréts ymhlith pobl ifanc.

Amcanion Dysgu
Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd gan y cyfranogwyr well dealltwriaeth o:

- Fathau o sigaréts trydan
- Beth sydd mewn fêp a sut mae fepio'n effeithio ar iechyd corfforol
- Dibyniaeth ar, a dod oddi-ar nicotin
- Sut i siarad gyda phlant a phobl ifanc am fepio
- Sut i chwalu'r mythau am fepio
- Sut i leihau'r niweidiau sy'n gysylltiedig â fepio
- Sut i ddatblygu cynlluniau ymateb i bwysau cyfoedion sy'n berson-ganolog ar gyfer plant/pobl ifanc

Esiamplau eraill o'r cyrsiau unigol hyn fyddai:

- Cyffuriau a thueddiadau
- Anadlyddion
- MDMA (Ecstasi)
- Amffetaminau a Chyffuriau Adfywiol eraill
- Meddyginiaethau Dros y Cownter
- Trosolwg o Anhwylder Deubegwn
- Iselder a Gorbryder
- Iechyd Meddwl Amenedigol

Cyrsiau Eraill

Mae gan Adferiad brofiad o weithio mewn amrywiaeth o feysydd eraill a phrofiad profedig o ddarparu hyfforddiant ar bynciau megis y canlynol:

Gweithio o fewn Ffiniau Proffesiynol

Mae hwn yn gwrs hanfodol ar gyfer unigolion sy'n gweithio o fewn y sector gofal. Mae'r cwrs hwn yn archwilio ffiniau proffesiynol i alluogi gweithwyr proffesiynol i ffurfio cysylltiadau addas a diogel gyda'r unigolion maent yn eu cefnogi. Mae'r cwrs yn gwrs diwrnod o hyd.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn:

- Cael dealltwriaeth lawn o ffiniau proffesiynol
- Deall hunan-asesiad
- Deall buddion o gynnal ffiniau
- Gallu adnabod y gwahaniaeth rhwng ffiniau personol a phroffesiynol
- Gallu datblygu technegau ar sut i agyfnerthu ffiniau
- Deall y pethau sydd o blaid o blaid ac yn erbyn hunan-ddatgeliad
- Deall gor-gyfranogiad a chanlyniadau negyddol camu yn rhy bell
- Ymgyfarwyddo gyda astudiaethau achos

Lefel 2 Achrededig: Deall Diogelu – 2 ddiwrnod

Nod yr uned yma yw i ddatbygu gwybodaeth a dealltwriaeth cyfranogwyr o ddiogelu o fewn eu rôl gwaith a'r gymdeithas ehangach.

Amcanion Dysgu

Ar ôl cwblhau y cwrs hwn, bydd y cyfrangwyr yn:

- Gwybod beth yw eu rôl nhw eu hunain o ran diogelu oedolion, plant a phobl ifanc rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod
- Deall sut mae unigolion yn cael eu hamddiffyn rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod
- Gwybod sut i adnabod y gwahanol fathau o niwed, camdriniaeth ac esgeulustod
- Deall y ddeddfwriaeth a gweithdrefnau sy'n ofynnol yn ôl y gyfraith

Gall cyrsiau eraill gynnwys:

- *Hyfforddi'r Hyfforddwr – Achrededig*
- *Mentora Cymheiriaid – Achrededig*
- *Gofalu am Ofalwyr*
- *Rôl yr Oedolyn Priodol - Achrededig*

Rheoli Dicter

Mae hwn yn gwrs diwrnod llawn sy'n rhyngweithiol iawn ac yn rhoi'r cyfle i ddysgwyr i edrych ar ddicter fel proses ac i ddatblygu sgiliau newydd pan yn cefnogi unigolion gyda materion dicter. Bydd dysgwyr yn edrych ar effeithiau positif a negyddol dicter a sut, os yw'n cael ei adael heb ei gywiro, gallent ddod yn niweidiol.

Amcanion Dysgu:

- Deall beth yw dicter?
- Deall sut mae ein teimladau yn effeithio ar ein hymddygiad
- Deall sut y gellir defnyddio dicter mewn ffordd bositif a negyddol
- Deall y newidiadau mewnol ac allanol sy'n digwydd yn ein cyrff pan rydym yn mynd yn ddig
- Adnabod technegau rheoli dicter
- Deall sut i ymateb i sefyllfaoedd trwy ddefnyddio ymddygiad ymosodol, goddefol neu bendant
- Gwybod beth yw canlyniadau posibl ymddygiad ymosodol, goddefol a phendant

Ymgynghoriaeth Adferiad

Rhyddhau'r Potensial

Yn Ymgynghoriaeth Adferiad, rydym yn fwy na gwasanaeth ymgynghori; rydym yn hyrwyddwyr gofal tosturiol ac yn eiriolwyr dros newid. Gydag etifeddiaeth yn mynd yn ôl dros 50 mlynedd, rydym wedi bod ar y blaen wrth ddarparu cefnogaeth digyffelyb ar gyfer unigolion sy'n mordwyo materion salwch meddwl a defnydd sylweddau. Mae ein hymrwymiad i ragoriaeth, wedi'i gyfuno â'n harbenigedd eang, yn ein lleoli fel partner y gellir ymddiried ynddo i drawsnewid bywydau ar draws Cymru a Sir Gaerhirfryn.

Pwy Ydan Ni

Mae Ymgynghoriaeth Adferiad yn elusen o fri sy'n ymroddedig i rymuso unigolion sy'n wynebu heriau cymhleth. Mae ein tîm amlddisgyblaethol yn dod â degawdau o brofiad a gwybodaeth arbenigol at ei gilydd, gan sicrhau bod ein gwasanaethau wedi eu teilwra i ddiwallu anghenion amrywiol ein cleientiaid. O iechyd meddwl a defnydd sylweddau i gaethiwed gamblo a gofal i ofalwyr, rydym yn cynnig cefnogaeth gynhwysfawr ar draws ystod eang o faterion.

Ein Gwasanaethau

Yn Adferiad, rydym yn deall bod pob sefydliad yn unigryw, a dyma pam mae ein gwasanaethau ymgynghorol wedi eu dylunio i fod yn hyblyg ac yn addasadwy. Boed chi angen cymorth gyda datblygu polisi, dylunio hyfforddiant, datblygu arweinyddiaeth, neu archwiliadau cydymffurfiaeth, mae ein tîm yma i ddarparu datrysiadau wedi eu teilwra sy'n cyd-fynd yn union gyda'ch amcanion.

Mae ein hystod o wasanaethau'n cynnwys:

- Datblygiad Polisi
- Dyluniad Hyfforddiant ac Ymgynghoriaeth
- Arweinyddiaeth a Rheoli Datblygu
- Archwiliadau ('Audits') a Chydymffurfiaeth
- Archwiliadau
- Ymgysylltiadau Siopwr Cudd

Rhaglenni: cefnogi pobl ifanc

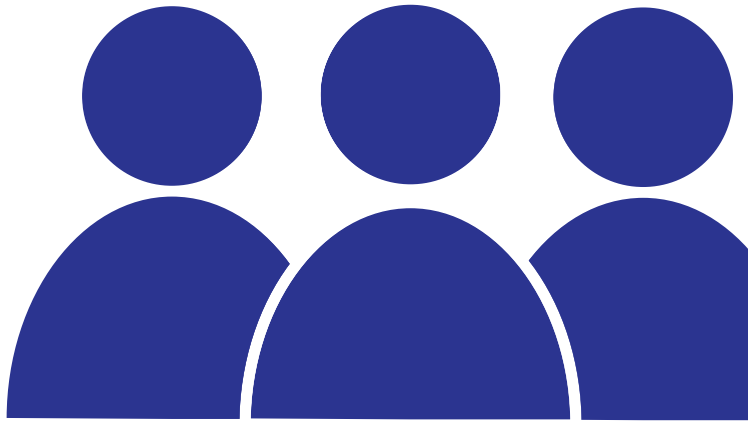
Ochr yn ochr â darparu cyngor a gwybodaeth ar iechyd meddwl pobl ifanc i rieni a gofalwyr, rydym hefyd yn darparu rhaglenni i bobl ifanc i roi'r arfau a'r wybodaeth iddynt i gefnogi eu hiechyd meddwl trwy drawsnewidiadau bywyd, nawr ac yn y dyfodol.

Rydym yn deall yr angen am gefnogaeth ar gyfer pobl ifanc, gyda'r rhan fwyaf o broblemau iechyd meddwl tymor-hir yn dechrau yn y glasoed: Mae 75% o salwch meddwl yn dechrau cyn penblwydd person yn 18 oed.

Dengys y dystiolaeth bod darparu cefnogaeth ataliol dda, yn gynnar, yn y lle cywir, ar yr adeg cywir, yn helpu i osgoi dirywiad yn iechyd meddwl pobl ifanc a'u harfogi ar gyfer heriau bywyd pob dydd.

'Me & Money'

Mae 'Me and Money' yn annog ac yn grymuso pobl ifanc i archwilio a deall y cydgysylltiad rhwng arian a iechyd meddwl trwy gefnogi eu dealltwriaeth ynghylch sut mae ein hagweddau tuag at arian yn gallu effeithio ar ein meddyliau a'n hymddygiadau. Mae'r rhaglen hon yn arfogi pobl ifanc gyda chasgliad o sgiliau adeiladu gwytnwch ac offerynau sy'n ymwneud ag arian y gallent eu defnyddio i gefnogi eu hunain, nawr ac yn y dyfodol.



'Bloom'

Mae Bloom yn rhaglen ar draws y Deyrnas Unedig sy'n cefnogi gwytnwch iechyd meddwl pobl ifanc. Yn cael ei gyflwyno mewn ysgolion a cholegau, mae Bloom yn rhoi'r offerynau a'r wybodaeth i bobl ifanc i gynnal eu hiechyd meddwl trwy drawsnewidiadau bywyd – megis symud drwy'r ysgol, newid grwpiau cyfeillion, mynd i brifysgol, neu ddechrau mewn cyflogaeth.

Darperir y sesiynau trwy drafodaethau bywyd go iawn, trafodaethau sy'n seiliedig ar senario ar bynciau perthnasol megis 'Pwysau Cymdeithasol' a 'Straen Arholiadau' fydd yn rhoi casgliad o offerynau iddynt i'w defnyddio mewn ffyrdd sy'n iawn iddynt hwy.

'Your Resilience'

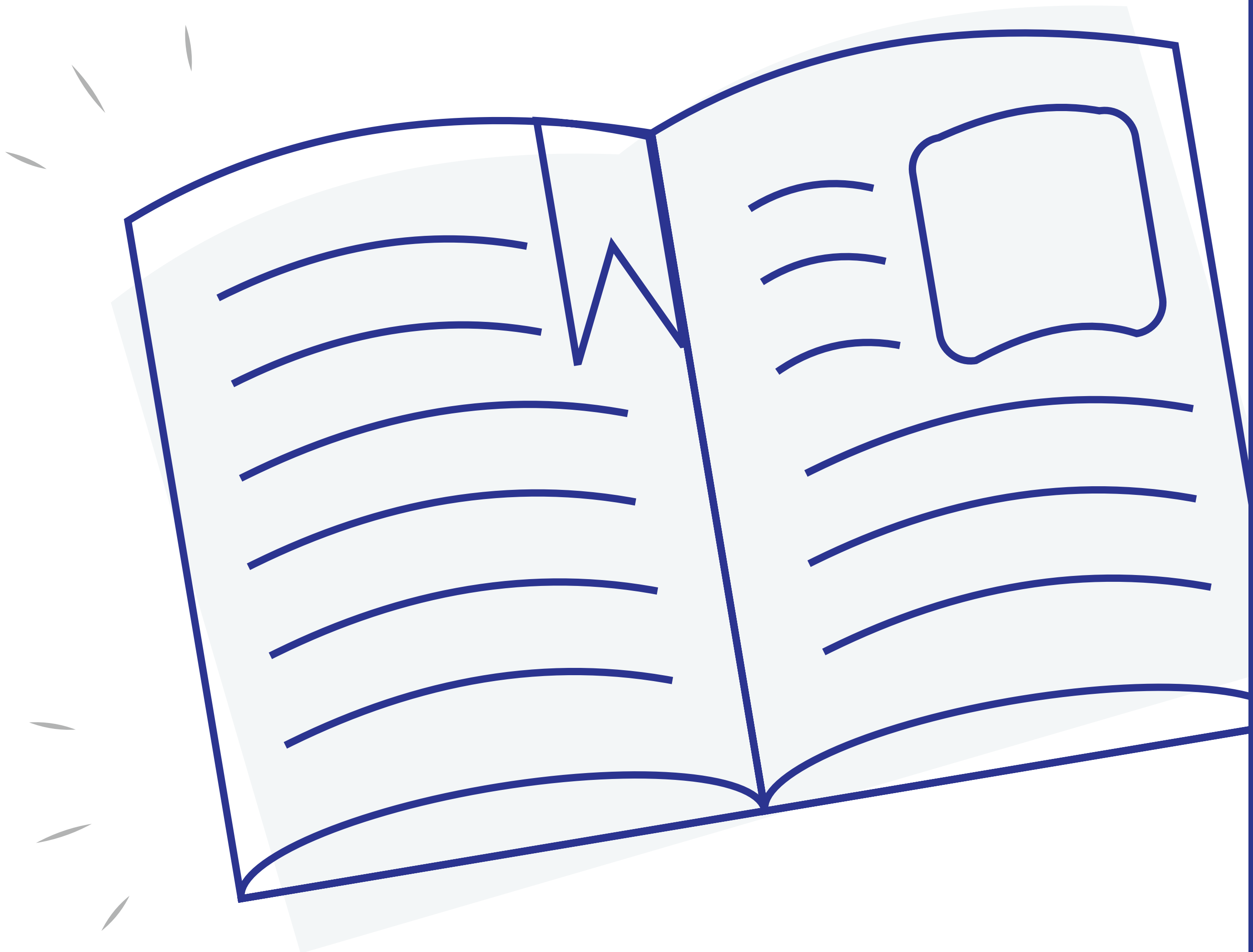
Mae 'Your Resilience' yn cynnig persbectif newydd ar wytnwch. Wedi ei ddylunio gyda menbwn gan bobl ifanc, mae'n cefnogi trafodaeth agored am beth yw gwytnwch a'r hyn sydd ei angen i'w adeiladu.

Wedi ei gyflwyno mewn ystod o leoliadau cymunedol, trwy drafodaethau sy'n seiliedig ar senario a phynciau perthnasol, megis 'gorbryder', 'hwyliau isel' ac 'iselder', bydd 'Your Resilience' yn rhoi gwell dealltwriaeth i bobl ifanc o'u hiechyd meddwl eu hunain ac eraill.

Canolfan Addysg Gamblo Cymru

Mae Canolfan Addysg Gamblo Cymru yn lwyfan sy'n anelu i leihau niweidiau gamblo ymhlith plant a phobl ifanc ar draws Cymru drwy ymyrraeth gynnar ac ataliaeth.

Mae'r llwyfan yn anelu i wneud hyn trwy ddarparu pobl ifanc a'r rhai hynny sy'n gyfrifol am eu gofal gydag ystod o adnoddau ymgysylltiol a defnyddiol, sy'n helpu i gyfathrebu gwir beryglon gamblo a'r effaith sylweddol y gall ei gael ar deuluoedd.



Adferiad

www.adferiad.org

Adferiad Recovery is a charitable incorporated organisation registered in England and Wales

Registered Number: 2751104 Charity Number: 1039386

Cysylltwch â ni

Barod i gychwyn ar daith drawsnewidiol gydag Ymgynghoriaeth Adferiad?

Cysylltwch â ni heddiw i ddysgu mwy am sut y gallwn gefnogi eich sefydliad. Gyda'n gilydd, beth am ryddhau'r potensial ar gyfer newid positif a chael effaith barhaol ar fywydau y rhai rydym yn eu gwasanaethu.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni drwy'r manylion isod, os gwelwch yn dda:

training@adferiad.org

https://adferiad.org

Tŷ Dafydd Alun, 36 Princes Drive, Bae Colwyn, Conwy, LL29 8LA

01792 816600

Adferiad