



Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru **Rhaglen Datblygu'r Gweithlu**

**Prospectws y Gwanwyn
Ebrill i Fehefin 2025**

Adferiad

Mae'r Rhaglen Datblygu'r Gweithlu, a ariennir gan Fwrdd Cynllunio Ardal Defnydd Sylweddau Gogledd Cymru a' Bartneriaid, yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau rhad ac am ddim a ddarperir gan Dîm Dysgu a Datblygu Adferiad. Mae'r cyrsiau hyn ar gyfer unigolion ar draws y chwe sir yng Ngogledd Cymru ac yn canolbwyntio ar fynd i'r afael â phroblemau defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl. Nod Adferiad, gyda'i arbenigedd yn y meysydd hyn, yw darparu gwasanaethau rhagorol i unigolion â phroblemau iechyd meddwl, problemau o ran defnyddio sylweddau, ac anghenion cymhleth yng Nghymru.

Mae nodweddion allweddol y cyrsiau yn cynnwys:

- Hyfforddwyr Cymwysiedig:** Cyflwynir cyrsiau gan hyfforddwyr cymwys sydd hefyd yn ymarferwyr â gwybodaeth uniongyrchol o'r pynciau y maent yn ymdrin gyda hwy. Mae hyn yn sicrhau bod cyfranogwyr yn cael hyfforddiant gan arbenigwyr sydd â'r wybodaeth ddiweddaraf a phrofiad ymarferol yn y maes.
- Amgylchedd Hamddenol:** Cynhelir sesiynau hyfforddi mewn amgylchedd hamddenol lle mae cyfranogwyr yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn cwestiynau ac yn cymryd rhan mewn trafodaethau. Mae'r dull hwn yn meithrin awyrgylch sy'n ffafriol i ddysgu a datblygu sgiliau.
- Cynnwys Diweddar:** Mae'r cyrsiau wedi'u cynllunio i roi'r wybodaeth a'r sgiliau diweddaraf i gyfranogwyr sy'n berthnasol i'w rolau. Mae hyn yn sicrhau bod unigolion yn cael y wybodaeth, y cyngor a'r strategaethau cymorth diweddaraf i fynd i'r afael ag anghenion y rhai y maent yn eu gwasanaethu.
- Darparu Cymorth Gwell:** turn, contributes to better outcomes for those accessing support services. Drwy roi'r wybodaeth a'r sgiliau perthnasol i gyfranogwyr, nod y rhaglen yw gwella ansawdd y wybodaeth, y cyngor a'r cymorth a ddarperir i unigolion â phroblemau defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl. Mae hyn, yn ei dro, yn cyfrannu at ganlyniadau gwell i'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau cymorth.

Mae'r prospectws yn amlinellu manylion y cyrsiau sydd ar ddod ac yn rhoi gwybodaeth am sut i gofrestru.

Am ymholiadau pellach neu wybodaeth ychwanegol, gall partïon â diddordeb e-bostio tîm Adferiad ar training@adferiad.org

Cyrsiau

Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau - Oedolion.....	4
Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau – Pobl Ifanc	5
Defnyddio Sylweddau ac Isgyfeirio	6
Defnyddio Sylweddau a Diogelu.....	7
Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig - Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a'n Lluosog.....	8
Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig – Sut i Leihau'r Defnydd o Sylweddau	9
Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig – Ymwybyddiaeth o Ddefnyddio Sylweddau	10
Hyfforddiant Blue Light	11
Ymyriadau Byr ar Alcohol - Plant a Phobl Ifanc.....	12
Cyffuriau a Thueddiadau	13
Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol	14
Benzodiazepines.....	15
Cetamin	16
Crac Cocên.....	17
Opioidau a'u Triniaeth	18
IPEDS (Cyffuriau Gwella Delwedd a Pherfformiad)	19
Canabis.....	20
Anadlyddion.....	21
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP).....	22
Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a'n Lluosog - Plant a Phobl Ifanc. 23	
Anghenion Cyd-ddigwydd a Lluosog - Oedolion.....	24
Cyfweld Cymhellol	25
Hunan-Esgeuluso	26
Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad.....	27
Ymwybyddiaeth o Hunan-Anafiadau.....	28
Gweithio mewn Partneriaeth.....	29
Alcohol ac Ymyriadau Byr yn y Gweithle.....	30

Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau - Oedolion

Mae'r sesiwn ragarweiniol hanner diwrnod hon wedi'i theilwra'n benodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn defnyddio sylweddau a allai weithio gydag unigolion sydd â phroblemau defnyddio sylweddau neu sydd mewn perygl o ddefnyddio sylweddau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr:

- Ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau/risg o ddefnyddio sylweddau
- Ymwybyddiaeth o fregusrwydd i ddefnyddio sylweddau
- Ymwybyddiaeth o ddulliau lleihau niwed sylfaenol
- Gwybodaeth am atgyfeirio
- Offer sylfaenol ar gyfer ymyrraeth gynnar effeithiol
- Mwy o hyder wrth ddelio â digwyddiad defnyddio sylweddau

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
03/04/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
01/05/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
27/05/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
11/06/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
17/06/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio

Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau – Pobl Ifanc

Mae'r sesiwn ragarweiniol ar-lein tair awr hon wedi'i theilwra'n benodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn defnyddio sylweddau a allai weithio gyda phobl ifanc sydd â phroblemau defnyddio sylweddau neu sydd mewn perygl o ddefnyddio sylweddau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr:

- Ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau ymhlith pobl ifanc
- Y gallu i nodi rhai o'r sylweddau allweddol y mae pobl ifanc yn eu defnyddio a'u risgiau
- Dealltwriaeth o wendidau defnyddio sylweddau
- Gwybodaeth sylfaenol am ddulliau lleihau niwed
- Gwybodaeth am sefydliadau sy'n gallu cefnogi pobl ifanc yng Ngogledd Cymru

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
15/04/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
22/04/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
20/05/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
03/06/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio

Defnyddio Sylweddau ac Isgyfeirio

Bydd y cwrs rhyngweithiol tair awr hwn yn cynyddu ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau ac arwyddion o ddefnyddio sylweddau ac yn darparu sgiliau defnyddiol i liniaru sefyllfaoedd.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr fwy o ymwybyddiaeth:

- Adnabod defnydd o sylweddau ac arwyddion o ddefnydd
- Effeithiau sylweddau ac effaith defnydd
- Y gwahaniaeth rhwng isgyfeirio a gwaethygu
- Defnyddio sgiliau isgyfeirio

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
02/04/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
28/04/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
13/05/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio
24/06/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i fwcio

Defnyddio Sylweddau a Diogelu

Mae'r cwrs hwn yn archwilio'r cysylltiad rhwng defnyddio sylweddau a diogelu, gan ddysgu'r dysgwyr I adnabod risgiau, deall deddfwriaeth berthnasol, a ymateb yn effeithiol.

Bydd cyfranogwyr yn cael sgiliau ymarferol i fynd i'r afael â phryderon diogelu ac i gefnogi unigolio yn ddiogel ac yn barchus.

Yn addas ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, fydd gan gyfranogwyr:

- Disgrifio effeithiau sylweddau cyffredin ac adnabod arwyddion o ddefnyddio sylweddau.
- Adnabod pryderon diogelu posibl sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau
- Esbonio egwyddorion allweddol diogelu a sut maent yn berthnasol i unigolion sy'n defnyddio sylweddau.
- Dangos camau gweithredu priodol wrth ymateb i risgiau diogelu mewn achosion o ddefnyddio sylweddau.
- Datblygu strategaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gefnogi pobl tra'n rhoi blaenoriaeth i ddiogelwch a lles.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Dăţë	Ţîń ě	ČôôkĩňĝĂĩňk
08/04/2025	9:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio
06/05/2025	9:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio
10/06/2025	9:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig - Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a'n Lluosog

Nod y cwrs hwn yw diffinio'r hyn a olygir wrth gyd-ddigwydd iechyd meddwl a defnyddio sylweddau.

Mae'r cwrs hefyd yn archwilio'r llwybrau gofal cynradd ac eilaidd ar gyfer unigolion yr effeithir arnynt.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd.
- Deall y rhesymau a'r effaith ar gamddefnyddio sylweddau gan unigolion ag anhwylderau sy'n cyd-ddigwydd.
- Deall beth a olygir gan y term llwybr gofal a sut y caiff ei ddefnyddio.
- Deall y cymorth sydd ar gael i unigolion sy'n profi anhwylderau sy'n cyd-ddigwydd.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Day 1	Day 2	Time	Booking link
15/04/2025	16/04/25	09:30 – 16:30	Cliciwch yma i fwcio

Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig – Sut i Leihau'r Defnydd o Sylweddau

Mae'r cwrs achrededig 2 ddiwrnod hwn yn rhoi'r sgiliau i ddysgwyr gefnogi defnyddwyr sylweddau i leihau'r defnydd o sylweddau a chael strategaethau i gynnal newid ymddygiad iach.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall y Cylch Newid ac adnabod eu safle eu hunain ar y cylchred
- Deall y gwahaniaeth rhwng llithro'n ôl a dysgu rhai strategaethau i'w rheoli
- Adnabod ac adnabod arwyddion rhybudd cynnar o gilio a gwaethygu
- Dod yn ymwybodol o dechnegau i leihau pryder a gwella pendantrwydd yn ogystal â strategaethau datrys problemau
- Gallu datblygu cynlluniau atal llithro'n ôl sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date DAY 1	Date DAY 2	Time	Booking Link
14/05/2025	15/05/25	09:00-17:00	Cliciwch yma i fwcio

Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig – Ymwybyddiaeth o Ddefnyddio Sylweddau

Bydd y cwrs hwn yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r egwyddorion sylfaenol sy'n gysylltiedig ag adnabod a rheoli'r defnydd o gyffuriau ac alcohol ar gyfer y rhai sy'n gweithio yn y sector defnyddio sylweddau ar draws chwe sir Gogledd Cymru, gan gynnwys gweithwyr sy'n ymwneud yn rhannol neu'n anuniongyrchol gyda hyn, megis athrawon, heddlu a gweithwyr tai.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwlbhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr wybodaeth am:

- Cyfreithiau Cyffuriau ac Alcohol y DU
- Effeithiau corfforol a seicolegol cyffuriau ac alcohol a defnydd
- Risgiau o ddefnyddio amlgyffuriau
- Dulliau ac offer lleihau niwed
- Opsiynau triniaeth sydd ar gael i bobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol
- Asiantaethau cefnogi priodol ar gael i bobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol yng Ngogledd Cymru
- Sut i gynnig dewisiadau a ymrymuso pobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date DAY 1	Date DAY 2	Time	Booking Link
29/04/2025	30/04/2025	09:30 – 16:30	Cliciwch yma i fwcio
12/05/2025	13/05/2025	09:30 – 16:30	Cliciwch yma i fwcio
11/06/2025	12/06/2025	09:30 – 16:30	Cliciwch yma i fwcio
18/06/2025	19/06/2025	09:30 – 16:30	Cliciwch yma i fwcio

Hyfforddiant Blue Light

Bydd y cwrs hwn yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r dull Blue Light o ran lleihau niwed a rheoli risgiau i'r rhai sy'n gweithio yn y sector defnydd sylweddau ar draws chwe sir y Gogledd, gan gynnwys gweithwyr sy'n ymwneud yn anuniongyrchol megis athrawon, yr heddlu a gweithwyr tai.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr fwy o ymwybyddiaeth:

- Yr offer sydd ar gael i helpu i ddeall pam nad yw unigolion yn ymgysylltu â gwasanaethau.
- Sut i asesu risg unigolion sy'n defnyddio alcohol.
- Dulliau maeth i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Technegau holi i adnabod ble gall unigolion fod mewn perygl o broblemau iechyd difrifol.
- Y fframweithiau ar gyfer rheoli a darparu canllawiau

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
19/05/25	09:30-16:00	Cliciwch yma i fwcio

Ymyriadau Byr ar Alcohol - Plant a Phobl Ifanc

Mae'r sesiwn hanner diwrnod yma yn rhoi trosolwg o sut i ddefnyddio Ymyriadau Byr ar Alcohol (ABI) gyda phlant a phobl ifanc (11 i 24 oed).

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, fydd gan gyfranogwyr:

- Dealltwriaeth o sut mae plant a phobl ifanc yn defnyddio alcohol
- Dealltwriaeth o sut i addasu arddulliau cyfathrebu i ddiwallu anghenion cymorth grwpiau oedran penodol (pobl ifanc <18 a 18 i 24 oed)
- Dealltwriaeth o fanteision ymyriadau byr ar gyfer defnyddio alcohol
- Rhai ymyriadau byr alcohol a hyder i'w defnyddio

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
02/04/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Cyffuriau a Thueddiadau

Mae'r cwrs hwn yn edrych ar y cyffuriau cyffredin a ddefnyddir yng Ngogledd Cymru a'r tueddiadau presennol a'r rhai sy'n dod i'r amlwg. Mae'r cwrs hefyd yn edrych yn gyffredinol ar y DU gyfan ac yn trafod ffactorau a all fod yn effeithio ar y cynnydd yn y defnydd o gyffuriau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr ddealltwriaeth gynyddol o:

- Cyffuriau cyffredin a ddefnyddir yng Ngogledd Cymru
- Tueddiadau newydd a rhai sy'n dod i'r amlwg a newidiadau yn y defnydd o gyffuriau
- Ffactorau sy'n cyfrannu at y cynnydd yn y defnydd o gyffuriau
- Offer lleihau niwed
- Archwilio a chefnogi'r gwasanaeth sydd ar gael ar draws Gogledd Cymru.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
29/04/2025	09:30-16:00	Cliciwch yma i fwcio

Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol, yn darparu dealltwriaeth o sut mae gwahanol fathau o ARBD yn effeithio ar unigolion a sut i leihau'r niwed i rywun sy'n defnyddio alcohol ac sy'n cyflwyno rhai dangosyddion ARBD.

Amcanion Dysgu:

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

- Adnabod rhai o arwyddion a symptomau ARBD
- Nodi rhai o'r rhwystrau y gall pobl sydd ag ARBD eu hwynebu
- Deall sut y gall ARBD effeithio ar allu unigolyn
- Datblygu rhai technegau lleihau niwed i gefnogi unigolion a all brofi ARBD

Dilynwch y Dolenni Tîmau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Tîmau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
08/04/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Benzodiazepines

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i deulu cyffuriau Benzodiazepine gan amlinellu rhai o'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r math hwn o ddefnyddio sylweddau ac ymyriadau i leihau niwed.

Amcanion Dysgu:

Drwy fynychu'r sesiwn hon, bydd gan gyfranogwyr ddealtwriaeth gynyddol o:

- Beth yw Benzodiazepines
- Benzodiazepines ar bresgripsiwn a'r hyn sydd yn cael ei werthu ar y 'stryd'
- Arwyddion a symptomau defnyddio benzodiazepine
- Effeithiau tymor hir a thymor byr defnyddio benzodiazepine
- Dibyniaeth ar benzodiazepine a lleihau'r ddibyniaeth
- Y risgiau o ddefnyddio Benzodiazepines a sylweddau eraill ar yr un pryd
- Cyngor priodol ar leihau niwed

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
08/05/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Cetamin

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i ddefnydd Cetamin, gan amlinellu rhai o'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau datgysylltu ac ymyriadau i leihau niwed.

Amcanion Dysgu:

Drwy fynychu'r sesiwn hon, bydd gan gyfranogwyr ddealtwriaeth gynyddol o:

- Beth yw cetamin
- Sut mae cetamin yn cael ei ddefnyddio a chan bwy
- Arwyddion a symptomau defnyddio cetamin.
- Effaith hirdymor a thymor byr defnyddio cetamin, gan gynnwys Syndrom Bledren Cetamin.
- Peryglon cetamin a defnydd cydamserol o sylweddau eraill
- Cyngor priodol ar leihau niwed

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
13/05/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Crac Cocên

Mae'r cwrs rhyngweithiol tair awr hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i Crac Cocên, gan gydnabod ei effeithiau, risgiau cymysgu â sylweddau eraill a rhoi trosolwg o'r opsiynau triniaeth ac ymyriadau i leihau niwed.

Amcanion Dysgu:

Drwy fynychu'r sesiwn hon, bydd gan gyfranogwyr ddealtwriaeth gynyddol o:

- Beth yw Crac Cocên
- Effeithiau tymor hir a thymor byr Crac Cocên
- Crac/Cocên ac iechyd corfforol a meddyliol
- Opsiynau triniaeth
- Risgiau o gymryd Crac/Cocên gyda sylweddau eraill
- Mesurau lleihau niwed

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
22/05/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Opioidau a'u Triniaeth

Mae'r cwrs hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i Opioidau, gan gydnabod eu heffeithiau, risgiau cymysgu â sylweddau eraill a rhoi trosolwg o opsiynau triniaeth ac ymyriadau i leihau niwed.

Amcanion Dysgu:

Drwy fynychu'r sesiwn hon, bydd gan gyfranogwyr ddealtwriaeth gynyddol o:

- Beth yw opioidau?
- Opioidau a'r ymennydd.
- Effaith hirdymor a thymor byr opioidau
- Llwybrau at ddefnyddio opioidau a gweinyddu opioidau
- Risgiau o ddefnyddio opioidau
- Y gwahanol opsiynau triniaeth ar gyfer dibyniaeth ar opioid
- Strategaethau ac ymyriadau lleihau niwed

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
28/05/2025	09:30-16:00	Cliciwch yma i fwcio

IPEDS (Cyffuriau Gwella Delwedd a Pherfformiad)

Drwy fynychu'r cwrs diwrnod hwn, byddwch yn cael trosolwg o steroidau anabolig a chyffuriau gwella perfformiad perthnasol eraill.

Amcanion Dysgu:

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

- Dangos dealltwriaeth o beth anabolig/androgenaidd steroidau a chyffuriau gwella delwedd a pherfformiad eraill.
- Dangos y gallu i roi cyngor chwistrellu mwy diogel i bobl sy'n defnyddio steroidau.
- Nodi materion allweddol yn ymwneud â gweithio gyda'r grŵp cleient hwn.
- Dangos dealltwriaeth o'r prif effeithiau a'r sgîl-effeithiau effeithiau.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
19/06/2025	9:30-16:00	Cliciwch yma i fwcio

Canabis

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn yn edrych ar y defnydd o ganabis ymhlith oedolion a phobl ifanc.

Amcanion Dysgu:

Drwy fynychu'r sesiwn hon, bydd gan gyfranogwyr ddealtwriaeth gynyddol o:

- Beth yw canabis a'r cynhwysion actif yn y planhigyn canabis
- Sut mae canabis yn cael ei ddefnyddio a chan bwy
- Arwyddion a symptomau defnyddio canabis
- Effaith tymor byr a hirdymor defnyddio canabis ar iechyd meddwl
- Cyngor priodol ar leihau niwed

Dilynwch y Dolenni Tîmau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Tîmau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
03/06/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Anadlyddion

Mae'r cwrs rhyngweithiol hanner diwrnod hwn yn edrych ar y gwahanol anadladuron a ddefnyddir, gan gynnwys Ocsid Nitrus, ac yn amlinellu rhai o'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio anadladuron a sut i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â'r math hwn o ddefnyddio sylweddau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr ddealltwriaeth gynyddol o:

- Pa anadlyddion sy'n cynnwys toddyddion ac Ocsid Nitraidd
- Anadlyddion cyffredin a ddefnyddir gan unigolion
- Arwyddion a symptomau defnyddio anadlyddion
- Y risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio anadlyddion
- Sut i drafod defnyddio anadlyddion gyda phlant a phobl ifanc
- Cyngor priodol ar leihau niwed
- Sefydliadau sy'n gallu cefnogi plant a phobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau mewnanadlu

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
12/06/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP)

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP) a'u heffaith ar ddatblygiad ymennydd plentyndod ac iechyd meddwl oedolion.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall beth yw Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP).
- Deall effaith PNyyP ar ddatblygiad plentyn
- Yn ymwybodol o straen gwenwynig a'i effeithiau
- Gallu nodi pwysigrwydd ffactorau amddiffynnol
- Archwilio 7 Elfen Gwydnwch
- Archwilio pecyn cymorth TRACE

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
24/06/2025	09:30-13:30	Cliciwch yma i fwcio

Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a'n Lluosog - Plant a Phobl Ifanc

Nod yr hyfforddiant hwn yw rhoi cipolwg a dealltwriaeth i gyfranogwyr o'r berthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl a defnyddio cyffuriau ac alcohol ymhlith pobl ifanc. Bydd y cwrs yn rhoi cyngor ymarferol ar sut i drin a thrafod y pwnc sensitif hwn mewn ffordd y gall plant a phobl ifanc uniaethu ag ef.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall beth yw ystyr Anghenion sy'n cyd-ddigwydd ac Anghenion lluosog
- Archwilio'r effeithiau y gall defnyddio sylweddau eu cael ar ddatblygiad plant a phobl ifanc.
- Archwilio'r berthynas rhwng iechyd meddwl a defnyddio sylweddau mewn plant a phobl ifanc
- Deall sut i addasu arddull cyfathrebu i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc
- Deall y rhwystrau a wynebier gan blant a phobl ifanc ag anghenion sy'n cyd-ddigwydd
- Archwilio pa gefnogaeth ac arweiniad sydd ar gael i blant a phobl ifanc

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
09/04/2025	09:30 – 16:00	Cliciwch yma i fwcio

Anghenion Cyd-ddigwydd a Lluosog - Oedolion

Nod yr hyfforddiant hwn yw rhoi cipolwg a dealltwriaeth i gyfranogwyr o'r berthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl a defnyddio cyffuriau ac alcohol.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall beth a olygir gan Anghenion Cyd-ddigwydd a Lluosog
- Datblygu ymwybyddiaeth o'r berthynas rhwng iechyd meddwl a defnyddio sylweddau
- Deall rhai o'r effeithiau y gall defnyddio sylweddau eu cael ar salwch meddwl
- Deall y rhwystrau a wynebier gan bobl ag Anghenion Cyd-ddigwydd.
- Bod yn ymwybodol o'r sylweddau a ddefnyddir gan bobl i ddelio â materion iechyd meddwl
- Archwilio pa gymorth ac arweiniad sydd ar gael

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
07/04/2025	09:30 – 16:00	Cliciwch yma i fwcio

Cyfweld Cymhellol

Bydd y cwrs hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i egwyddorion a strategaethau Cyfweld Ysgogiadol. Bydd cyfranogwyr yn gallu adnabod gwrthwynebiad a datblygu sgiliau i weithio gydag amwysedd mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall y cysyniad o gymhelliant
- Meddu ar y gallu i gysylltu cymhelliant â model o newid ymddygiad
- Datblygu'r sgiliau i drafod newid ymddygiad a deall amwysedd
- Deall sut i roi ymyriadau priodol ar waith wrth weithio gyda chleientiaid sy'n gwrthwynebu newid

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking link
07/05/2025	09:30-16:00	Cliciwch yma i fwcio
26/06/2025	09:30-16:00	Cliciwch yma i fwcio

Hunan-Esgeuluso

Mae'r cwrs diwrnod llawn hwn yn edrych yn fanwl ar hunan-esgeuluso ac achosion cyffredin o hunan-esgeuluso

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr fwy o ymwybyddiaeth:

- Beth yw hunan-esgeulustod
- Y gwahaniaeth rhwng hunan-esgeulustod bwriadol ac anfwriadol
- Beth sy'n achosi hunan-esgeulustod
- Asesiadau risg a chapasiti
- Beth yw ymddygiadau celcio a'r cysylltiadau â hunan-esgeulustod
- Sut i ymateb i hunan-esgeulustod ac ymyriadau i gefnogi'r rhai sy'n hunan-esgeuluso
- Cyfeirio sefydliadau sy'n gallu cefnogi unigolion sy'n hunan-esgeuluso

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
06/05/2025	09:30-16:00	Cliciwch yma i fwcio

Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn rhoi ymwybyddiaeth i'r cyfranogwyr o hunanladdiad ac amrywiaeth o ddulliau i ddeall a rheoli meddyliau ac ymddygiadau hunanladdol.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, fydd gan gyfranogwyr:

- Diffiniad o hunanladdiad
- Dealltwriaeth o'r mythau, ystadegau, a therminoleg yn ymwneud â hunanladdiad
- Ffactorau risg ac arwyddion rhybudd
- Ymyriadau a gwrando anfeirniadol
- Cysylltu'r rhai sy'n meddwl am hunanladdiad â phobl a all helpu
- Mwy o hyder ynghylch sut i siarad am hunanladdiad

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
09/04/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio
28/05/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Ymwybyddiaeth o Hunan-Anafiadau

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn rhoi ymwybyddiaeth i gyfranogwyr o hunan-niwed ac ystod o ddulliau o ddeall a rheoli ymddygiad hunan-anafu.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, fydd gan gyfranogwyr:

- Ymwybyddiaeth o hunan-niwed
- Deall y gwahaniaeth rhwng hunan-niweidio a hunan-niwed
- Dealltwriaeth o sut i adnabod arwyddion rhybudd a symptomau hunan-niwed
- Mwy o hyder o ran sut i siarad am hunan-niwed
- Mwy o wybodaeth am rai technegau tynnu sylw a mesurau lleihau niwed

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
02/04/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Gweithio mewn Partneriaeth

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn rhoi ymwybyddiaeth i gyfranogwyr o sut i weithio mewn partneriaeth ag asiantaethau lluosog i gefnogi unigolion ag anghenion lluosog sy'n cyd-ddigwydd yn gyfannol. Mae'n rhoi'r gallu i ddysgwyr ddeall gofal didor ar gyfer unigolion y gallai fod angen iddynt gael mynediad at fwy nag un gwasanaeth.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall sut mae cymorth cyfannol yn helpu pobl i gyflawni canlyniadau gwell
- Dod yn ymwybodol o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru a Fframwaith Llywodraeth Cymru ar gyfer Trin Pobl â Phroblemau Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau sy'n Cyd-ddigwydd
- Sut i gydweithio i ddarparu parhad gofal i unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau
- Sut i gydweithio i leihau heriau ar ein hadnoddau cyfyngedig tra'n darparu gwasanaeth o ansawdd uchel

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
08/05/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio

Alcohol ac Ymyriadau Byr yn y Gweithle

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn rhoi ymwybyddiaeth i gyfranogwyr o'r defnydd o alcohol gan y gweithlu.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, fydd gan gyfranogwyr:

- Trosolwg o alcohol a'i effeithiau y mae eu heisiau a'r rhai nas dymunir
- Ystadegau ar alcohol yn y gweithle ac ynghylch mynychder a chostau
- Gwybodaeth am feth i'w wneud os ydych yn credu bod cydweithiwr yn cael trafferth gyda'r defnydd o alcohol
- Ymwybyddiaeth o'r offeryn VBI a sut y caiff ei ddefnyddio.
- Trafodaeth ar fanteision cael polisi alcohol cadarn yn y gweithle
- Siawns i rannu adborth

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Date	Time	Booking Link
21/05/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i fwcio



Workforce Development Programme Booking Form

In collaboration with the North Wales Substance Use Workforce Development Training Group

Manylion y Cwrs

Rwyf am gofrestru ar gyfer y cwrs
canlynol

Sydd i'w gynnal ar:
(nodwch y dyddiad):

Yn (nodwch y lleoliad):

Nodwch unrhyw anghenion arbennig a/neu ofynion deietegol (gan gynnwys unrhyw ddeunyddiau
cymorth sydd angen:

Dewis iaith: ☐ Saeseg ☐ Cymraeg ☐ Dwyieithog

Manylion Personol

Enw (LLYTHRENNAU):

Teitl y Rôl

Ffôn
:

Ebost:

Enw'r Rheolwr

ON: -Byddwn yn cadarnhau eich lle ar y cwrs drwy e-bost. Sicrhewch eich bod yn nodi'ch e-bost yn eglur
er mwyn osgoi unrhyw oedi..

Organisation Details

Enw'r Cwmni neu Fudiad

Cyfeiriad

Cod-Post

Ffôn.

Ffacs

Danfonwch y ffurflen hon at training@adferiad.org

Anghenion Ychwanegol

Mae Adferiad yn ceisio sicrhau bod ein cyrsiau yn gwbl gynhwysol ac rydym yn medru gwneud addasiadau ar gais y dysgwyr. Rydym angen y wybodaeth hon cyn bod y cwrs yn dechrau er mwyn medru cynllunio i ddiwallu eich anghenion.

Beth yw eich profiadau chi o gamddefnyddio sylweddau yn eich maes o bractis? Dylech gynnwys esboniad a sgôr sydd yn dynodi faint o wybodaeth sydd gennych 1 = ychydig o wybodaeth a 5 = arbenigedd yn y sector.

Pam ydych am fynychu'r cwrs?

A oes yna faes penodol sydd angen i ni ffocysu arno er mwyn elwa eich practis proffesiynol?

A oes unrhyw anghenion datblygol gan eich cleientiaid o ran camddefnyddio sylweddau?

Pa grŵp oedran ydych yn gweithio gyda hwy?

A ydych angen cymorth ychwanegol er mwyn cymryd rhan yn y cwrs hwn? e.e. papur lliw yn hytrach na phapur gwyn, deunyddiau mewn print mawr.
Nodwch os gwelwch yn dda:

A ydych angen y deunyddiau yn y Gymraeg?



Adferiad

Cefnogi Pobl • Supporting People

Pencadlys / Head Office Tŷ Dafydd Alun
36 Rhodfa'r Tywysog / 36 Princes Drive
Bae Colwyn / Colwyn Bay
Conwy LL29 8LA

Ffôn / Tel: 01792 816600

Ebost / Email: Training@adferiad.org

Gwefan / Web: adferiad.org.uk

Mae Adferiad Recovery yn elusen gofrestredig ac yn gwmni cyfyngedig trwy warrant. Rhif Cofrestru 2751104 Rhif elusen: 1039386
Adferiad Recovery is a registered charity and a company limited by guarantee Registered Number. 2751104 Charity Number: 1039386