



Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru
Rhaglen Datblygu'r Gweithlu

Prospectws Haf
Goffennaf i Fedi 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.

Ariennir y Rhaglen Datblygu'r Gweithlu gan Fwrdd Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru a'u phartneriaid.

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
Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig – Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau.....	11
Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol.....	12
Cyffuriau a Thueddiadau	13
Benzodiazepines.....	14
Cetamin.....	15
Canabis.....	16
Anweddu.....	17
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP)	18
Anhwylder Personoliaeth	19
Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a'n Lluosog - Plant a Phobl Ifanc	20
Hunan-Esgeuluso	21
Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad	22
Ymwybyddiaeth o Hunan-Niweidio	23
Sgiliau Gwydnwch.....	24
Gweithio mewn Partneriaeth	25
Alcohol ac Ymyriadau Byr yn y Gweithle	26

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
01/07/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
09/09/2025	09:30 – 12:30	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
17/07/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
29/07/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
07/08/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
12/08/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
24/09/2025	09.30 – 12.30	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
02/07/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
21/07/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
04/08/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
27/08/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
17/09/2025	09:30 – 12:30	Click here to book
23/09/2025	09:30 – 12:30	Click here to book

Defnyddio Sylweddau a Diogelu

Mae'r cwrs hwn yn archwilio'r cysylltiad rhwng defnyddio sylweddau a diogelu, gan ddysgu'r dysgwyr l 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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
08/07/2025	09:30-12:30	Click here to book
16/07/2025	09:30-12:30	Click here to book
19/08/2025	09:30-12:30	Click here to book
16/09/2025	09:30-12:30	Click here to book
25/09/2025	09:30-12:30	Click here to book

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

Dyddiad Diwrnod 1	Dyddiad Diwrnod 2	Amser	Dolen Cofrestru
02/07/2025	03/07/2025	09:30 – 16:30	Click here to book

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

Dyddiad Diwrnod 1	Dyddiad Diwrnod 2	Amser	Dolen Cofrestru
09/09/2025	10/09/2025	09:00-17:00	Click here to book

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

Dyddiad Diwrnod 1	Dyddiad Diwrnod 2	Amser	Dolen Cofrestru
08/07/2025	09/07/2025	09:30 – 16:30	Click here to book
03/09/2025	04/09/2025	09:30 – 16:30	Click here to book
16/09/2025	04/09/2025	09:30 – 16:30	Click here to book

Cwrs 2 ddiwrnod Achrededig – Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau

Bydd cynnwys y cwrs hwn yr un fath â'r cwrs heb achrediad, fodd bynnag, bydd wedi'i achredu a bydd yn cynnwys darparu dealltwriaeth ysgrifenedig o'r pynciau a gwmpesir ar ffurf llyfr gwaith.

Amcanion Dysgu:

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

- Deall rôl cymorth cyntaf iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.
- Bod yn ymwybodol o'r berthnasoedd rhwng salwch meddwl a chamddefnyddio sylweddau.
- Adnabod arwyddion a symptomau amrywiaeth o afiechydon meddwl.
- Adnabod pan fydd rhywun yn cael trafferth gyda phroblemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau
- Rhoi cymorth cyntaf iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau ar waith.
- Bod yn ymwybodol o opsiynau ar gyfer hunangymorth iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau ac opsiynau ar gyfer cymorth proffesiynol pan fo angen.

Please follow Microsoft Teams Links provided next to each date to book your space.

Please note Microsoft Teams event registration follows American date system (Month/Day/Year) so it will look different from dates below

Dyddiad Diwrnod 1	Dyddiad Diwrnod 2	Amser	Dolen Cofrestru
08/07/2025	09/07/2025	09:00-17:00	Click here to book

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 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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
16/09/2025	09:30-12:30	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
17/09/2025	09:30-16:00	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
15/09/2025	09:30-12:30	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
13/08/2025	09:30-12:30	Click here to book

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 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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
08/09/2025	09:30-12:30	Click here to book

Anweddu

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

Bydd angen Meicroffon gweithredol, camera a chysylltiad rhyngrwyd da arnoch i gymryd rhan yn yr hyfforddiant hwn.

Amcanion Dysgu:

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

- Mathau o e-sigaréts
- Beth sydd mewn vape a sut mae anweddu'n effeithio ar iechyd corfforol
- Dibyniaeth ar nicotin a diddyfnu
- Sut i siarad â phlant a phobl ifanc am anweddu
- Sut i chwalu mythau am anweddu
- Sut i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag anweddu
- Sut i ddatblygu cynlluniau ymateb i bwysau gan oedolion sy'n canolbwyntio ar blant/person ifanc

Please follow Microsoft Teams Links provided next to each date to book your space.
Please note Microsoft Teams event registration follows American date system (Month/Day/Year) so it will look different from dates below

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
19/08/2025	09:30-12:30	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
22/07/2025	09:30-13:30	Click here to book
29/09/2025	09:30-13:30	Click here to book

Anhwylder Personoliaeth

Mae'r cwrs hwn yn rhoi cipolwg ar anhwylderau personoliaeth ac yn tynnu sylw at ffactorau i'w hystyried wrth weithio gydag unigolion sydd wedi cael diagnosis o anhwylder personoliaeth.

Bydd angen Meicroffon gweithredol, camera a chysylltiad rhyngwrwyd da arnoch i gymryd rhan yn yr hyfforddiant hwn.

Amcanion Dysgu:

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

- Beth yw anhwylder personoliaeth
- Sut/pryd mae personoliaeth yn dod yn 'anhrefnus?'
- Beth yw'r ffactorau risg yn hanes plentyndod a all gyfrannu at anhwylder personoliaeth
- Beth yw arwyddion cyffredin anhwylderau personoliaeth
- Anghenion cydredol sy'n aml yn gysylltiedig ag anhwylderau personoliaeth - afiechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, hunan-niweidio, ac ati.
- Sut mae diagnosis yn cael ei wneud a'r opsiynau triniaeth sydd ar gael

Please follow Microsoft Teams Links provided next to each date to book your space.

Please note Microsoft Teams event registration follows American date system (Month/Day/Year) so it will look different from dates below

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
01/07/2025	09:30-16:00	Click here to book

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 wynebwr 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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
16/07/2025	09:30 – 16:00	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
09/07/2025	09:30-16:00	Click here to book
11/08/2025	09:30-16:00	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
29/07/2025	09:30-12:30	Click here to book
27/08/2025	09:30-12:30	Click here to book
22/09/2025		Click here to book

Ymwybyddiaeth o Hunan-Niweidio

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-niwedio
- Deall y gwahaniaeth rhwng hunan-niweidio a hunan-niwedio
- 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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
07/08/2025	09:30-12:30	Click here to book

Sgiliau Gwydnwch

Mae'r cwrs rhyngweithiol diwrnod llawn hwn yn darparu gwybodaeth a dealltwriaeth am wydnwch unigolyn a strategaethau ar gyfer gwella gwydnwch ynddo'i hun ac eraill.

Amcanion Dygu:

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

- Dysgu am y gwahanol fathau o wydnwch
- Deall sut mae gwydnwch yn helpu unigolion i ymdopi â straen
- Cynyddu ymwybyddiaeth o strategaethau ymdopi gwybyddol a somatig
- Helpu i wella sgiliau cyfathrebu a datrys problemau
- Cynyddu dealltwriaeth o sut mae lles seicolegol, emosiynol a chorfforol yn gwella gwydnwch.

Please follow Microsoft Teams Links provided next to each date to book your space.
Please note Microsoft Teams event registration follows American date system (Month/Day/Year) so it will look different from dates below

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
26/08/2025	09:30-12:30	Click here to book

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 di-dor 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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
12/08/2025	09:30-12:30	Click here to book

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

Dyddiad	Amser	Dolen Cofrestru
20/08/2025	09:30-12:30	Click here to book



Ffurflen Gofrestru Rhaglen Datblygu'r Gweithlu

Mewn cydweithrediad â Grŵp Hyfforddi Datblygu'r Gweithlu
Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru

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
eglwyr er mwyn osgoi unrhyw oedi..

Manylion Sefydliad

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