



Rhaglen Datblygu'r Gweithlu

Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru

Prosbectws Hydref
Hydref - Rhagfyr 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
Cwrs 2 ddiwrnod – Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau	11
Cwrs 2 Ddiwrnod Achrededig - Archwilio Defnyddio Sylweddau Mewn Perthynas â Phobl Ifanc.....	12
Hyfforddiant Blue Light	13
Ymyriadau Byr ar Alcohol - Plant a Phobl Ifanc.....	14
Opioidau a'u Triniaeth	15
Cetamin.....	16
Canabis.....	17
Fepio.....	18
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)	19
Anhwylder Personoliaeth.....	20
Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad.....	21
Gweithio mewn Partneriaeth	22
Alcohol ac Ymyriadau Byr yn y Gweithle.....	23

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	Cyswllt Archebu
15/10/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
12/11/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
25/11/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
16/12/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu

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:

- Ymwbyddiaeth 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	Cyswllt Archebu
07/10/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
28/10/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
17/11/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
09/12/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu

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	Cyswllt Archebu
21/10/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
30/10/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
04/11/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu
01/12/2025	09:30 – 12:30	Cliciwch yma i archebu

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	Cyswllt Archebu
23/10/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu
02/12/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu
10/11/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu

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	Cyswllt Archebu
05/11/25	6/11/25	9:30-16:00	Cliciwch yma i archebu

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	Cyswllt Archebu
21/10/25	22/10/25	9:30-16:00	Cliciwch yma i archebu
04/11/25	05/11/25	9:30-16:00	Cliciwch yma i archebu

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	Cyswllt Archebu
14/10/25	15/10/25	09:30 – 16:30	Cliciwch yma i fwcio
12/11/25	13/11/25	09:30 – 16:30	Cliciwch yma i fwcio

Cwrs 2 ddiwrnod – Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau

Nod y cwrs 2 ddiwrnod hwn yw rhoi i ddysgwyr y sgiliau, y technegau a'r wybodaeth y bydd eu hangen ar gynorthwyr cyntaf i ddeall a chyflawni eu rôl

Amcanion Dysgu:

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

- Deall rôl cynorthwyydd cyntaf iechyd meddwl a defnyddio sylweddau.
- Byddwch yn ymwybodol o'r berthynas rhwng salwch meddwl a defnyddio sylweddau.
- Adnabod arwyddion a symptomau amrywiaeth o salwch meddwl.
- Cydnabod pan fydd rhywun yn cael trafferth gydag iechyd meddwl neu broblemau defnyddio sylweddau
- Rhoi cymorth cyntaf iechyd meddwl a defnyddio sylweddau ar waith.
- Byddwch yn ymwybodol o'r opsiynau ar gyfer hunangymorth iechyd meddwl a defnyddio sylweddau ac opsiynau ar gyfer cymorth proffesiynol pan fo angen.

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	Cyswllt Archebu
25/11/25	26/11/25	09:00-17:00	Cliciwch yma i archebu

Cwrs 2 Ddiwrnod Achrededig - Archwilio Defnyddio Sylweddau Mewn Perthynas â Phobl Ifanc

Bydd y cwrs hwn yn cynyddu ymwybyddiaeth o ddealltwriaeth dysgwyr a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y rhai sy'n gweithio yn y sector defnyddio sylweddau, yn enwedig gyda phlant a phobl ifanc, ar draws chwe sir Gogledd Cymru, gan gynnwys gweithwyr sy'n gysylltiedig are yr ochr ymylol neu'n anuniongyrchol, fel athrawon, yr heddlu a gweithwyr

Amcanion Dysgu:

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

- Deall y materion sy'n ymwneud ag ymgysylltu â phobl ifanc sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau.
- Deall effeithiau a risgiau sylweddau.
- Deall egwyddorion ac ymarferoldeb lleihau niwed.
- Gallu darparu cymorth i bobl ifanc ynglŷn â sylweddau.

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	Cyswllt Archebu
06/10/25	07/10/25	9:30-16:00	Cliciwch yma i archebu

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

Dyddiad	Amser	Cyswllt Archebu
06/11/2025	09:30-16:00	Cliciwch yma i archebu

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

Dyddiad	Amser	Cyswllt Archebu
16/10/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu

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

Dyddiad	Amser	Cyswllt Archebu
25/11/2025	09:30-16:00	Cliciwch yma i archebu

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 dealltwriaeth 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	Cyswllt Archebu
12/11/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu

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	Cyswllt Archebu
10/12/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu

Fepio

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 dueddiadau ysmegu sigarêts electronig a sigarêts ymhlith pobl ifanc.

Amcanion Dysgu:

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

- Mathau o e-sigarêts
- Beth sydd mewn feip a sut mae anweddu yn effeithio ar iechyd corfforol
- Dibyniaeth ar nicotin a thynnu'n ôl
- Sut i siarad â phlant a phobl ifanc am feipio
- Sut i ddileu mythau am feipio
- Sut i leihau niwed sy'n gysylltiedig â feipio
- Sut i ddatblygu cynlluniau ymateb pwysau cyfoedion sy'n canolbwyntio ar blant/person ifanc

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

Dyddiad	Amser	Cyswllt Archebu
11/11/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

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	Cyswllt Archebu
16/10/2025	09:30-13:30	Cliciwch yma i archebu
18/11/2025	09:30-13:30	Cliciwch yma i archebu

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 â diagnosis anhwylder personoliaeth.

Amcanion Dysgu:

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

- Beth yw anhwylder personoliaeth
- Sut/pryd mae personoliaeth yn dod yn 'anhrefnus?'
- Beth yw'r ffactorau risg yn hanes plentyndod sy'n gallu cyfrannu at anhwylder personoliaeth
- Beth yw arwyddion cyffredin anhwylderau personoliaeth
- Anghenion cyd-ddigwydd sy'n aml yn gysylltiedig ag anhwylderau personoliaeth - salwch meddwl, defnyddio sylweddau, hunan-niweidio, ac ati.
- Sut mae diagnosis yn cael ei wneud ac opsiynau triniaeth 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

Dyddiad	Amser	Cyswllt Archebu
11/12/2025	09:30 – 16:00	Cliciwch yma i archebu

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	Cyswllt Archebu
07/10/2025	9:30-12:30	Cliciwch yma i archebu
27/11/2025	9:30-12:30	Cliciwch yma i archebu

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

Dyddiad	Amser	Cyswllt Archebu
08/12/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu

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 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

Dyddiad	Amser	Cyswllt Archebu
18/11/2025	09:30-12:30	Cliciwch yma i archebu



Ffurflen Archebu Rhaglen Datblygu'r Gweithlu

Mewn cydweithrediad â Grŵp Hyfforddi Datblygu'r Gweithlu Defnydd 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 : Ebst:

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