Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Pecyn Cychwyn Lles yn y Gweithle

Eich canllaw cam wrth gam i adeiladu gweithle iachach a hapusach.

iacharwaith.cymru

Cynnwys

Cyflwyniad – Pam mae lles yn y gweithle yn bwysig 3

Rhestr wirio – Eich pum cam cyntaf 4

Templed cynllun gweithredu – Troi syniadau yn weithred 5

Canllaw arfer gorau – Adeiladu diwylliant gweithle iach 6

Storïau llwyddiant – Sut gwnaeth eraill fel chi iddo weithio 7

Dolenni defnyddiol a chefnogaeth bellach 8

Cyflwyniad

Mae gweithle iach yn dechrau gyda chamau bach

Nid oes angen rolau swyddi lles penodol na chyllideb fawr arnoch i flaenoriaethu lles eich staff. P'un a ydych yn fusnes bach, yn sefydliad trydydd sector, yn sefydliad sector cyhoeddus neu'n newydd i les yn y gweithle, mae'r Pecyn Cychwyn hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu i gymryd y camau cyntaf pwysig hynny.

Mae Cymru Iach ar Waith wedi creu'r canllaw ymarferol hwn i gefnogi sefydliadau sy'n gofalu am eu pobl ac sydd eisiau gwneud gwaith yn lle iachach, mwy cadarnhaol i fod ynddo.

Y tu mewn, fe welwch:

- Rhestr wirio syml i'ch helpu i ddechrau arni
- Canllaw arfer gorau ar gyfer adeiladu diwylliant cefnogol
- Astudiaethau achos gan amrywiaeth o gyflogwyr sydd eisoes yn gwneud i les weithio
- Cynllun gweithredu gwag i'ch helpu i osod ac olrhain eich nodau

Pa bynnag gam rydych chi wedi'i gyrraedd, bydd y pecyn hwn yn eich helpu i symud ymlaen – un cam ar y tro.

Oherwydd bod gweithle iach yn arwain at weithlu iach - a sefydliad cryfach a mwy gwydn.

Rhestr wirio

Dechreuwch gyda phum cam ymarferol

Ddim yn siŵr ble i ddechrau? Dechreuwch â'r camau allweddol hyn i adeiladu'r sylfaen ar gyfer gweithle iachach.

- [ ] Nodwch arweinydd lles yn eich tîm (gall hyn fod yn anffurfiol)
- [ ] Siaradwch â'ch staff – beth yw eu hanghenion neu bryderon lles mwyaf?
- [ ] Edrychwch ar eich polisïau presennol (e.e. absenoldeb salwch, gweithio hyblyg) – a ydynt yn cefnogi lles yn llawn?
- [ ] Gosodwch un nod lles bach ar gyfer y tri mis nesaf (e.e. gwella'r broses dychwelyd i'r gwaith)
- [ ] Archwiliwch yr adnoddau rhad ac am ddim yn iacharwaith.cymru

Templed cynllun gweithredu

Cynllun Gweithredu Lles yn y Gweithle

Defnyddiwch y templed hwn i gynllunio, gweithredu ac olrhain nodau lles eich gweithle. Dechreuwch yn fach, gan aseinio cyfrifoldeb ac adolygu cynnydd yn rheolaidd.

	Eich cynllun	Enghraifft
Nod lles	Beth ydych chi am ei gyflawni?	Gwella absenoldeb salwch.
Camau Gweithredu	Pa gamau fyddwch chi'n eu cymryd?	Creu proses rheoli presenoldeb glir yn y gwaith a darparu hyfforddiant sylfaenol i reolwyr llinell.
Pwy sy'n gyfrifol?	Pwy fydd yn arwain hyn?	Uwch reolwyr a rheolwyr pobl.
Adnoddau	Pa adnoddau sydd eu hangen? E.e. offer, cyllideb, amser, cefnogaeth	Amser ar gyfer sesiynau hyfforddi, mynediad at **tuladen pwnc rheoli absenoldeb oherwydd salwch CIW**
Dyddiad cau	Pryd fydd hwn yn cael ei adolygu?	Diwedd Ch2 (Medi 30).
Sut bydd llwyddiant yn cael ei fesur?	E.e. adborth, cyfraddau salwch, arolygon staff.	Llai o absenoldebau tymor byr, adborth cadarnhaol gan reolwyr llinell a staff yn ystod yr adolygiad.

Canllaw arfer gorau

Creu diwylliant gweithle iach - hyd yn oed ar gyllideb fach

Nid oes angen mentrau mawr neu adnoddau diderfyn arnoch i adeiladu gweithle iach, cefnogol. Mae diwylliant cadarnhaol yn y gweithle yn cael ei ffurfio gan y ffordd y mae pobl yn cael eu trin, eu cefnogi a'u cynnwys bob dydd - ac mae'r pethau bach wir yn adio i fyny. Mae'r canllaw hwn yn amlinellu'r camau ymarferol y gallwch eu cymryd i greu amgylchedd gwaith iachach sydd o fudd i'ch tîm a'ch busnes.

1. Gwrandewch cyn gweithredu

Dechreuwch trwy ofyn i'ch staff beth sy'n bwysig iddyn nhw. Gall trafodaeth tîm byr, arolwg dienw neu gofrestru un-i-un ddatgelu newidiadau syml sy'n gwneud gwahaniaeth mawr. Mae cynnwys gweithwyr yn gynnar yn annog ymgysylltu, yn meithrin ymddiriedaeth ac yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu clywed.

Awgrym: Nid oes angen i bopeth fod yn ffurfiol – gall gofod rheolaidd i gofrestru fod yr un mor bwerus.

2. Arwain trwy esiampl

Pan fydd arweinwyr yn siarad yn agored am les, yn cymryd seibiannau rheolaidd ac yn defnyddio gweithio hyblyg eu hunain, mae'n gosod esiampl gadarnhaol ac yn grymuso eraill i wneud yr un peth. Mae diwylliant yn dechrau ar y brig, hyd yn oed mewn timau bach.

3. Gwneud cefnogaeth yn hawdd i'w ddarganfod

Cyfeirio cymorth mewnol neu allanol yn glir. Boed yn bolisi absenoldeb salwch, adnoddau iechyd meddwl neu fynediad at hyfforddiant, sicrhewch fod staff yn gwybod beth sydd ar gael a sut i'w ddefnyddio.

Rhowch gynnig ar hyn: Hyrwyddwch wybodaeth ac adnoddau mewn gofod a rennir, cynhwyswch nhw mewn sesiynau cynefino neu soniwch amdanynt mewn cyfarfodydd tîm.

4. Dechreuwch yn fach – a chadw ato

Nid oes angen i chi lansio popeth ar unwaith. Dewiswch un neu ddau o flaenoriaethau realistig (fel gwella sgyrsiau dychwelyd i'r gwaith neu greu hysbysfwrdd lles), ac yna adeiladu oddi yno. Cadwch ef yn gyson a dathlwch gynnydd.

5. Cydnabod a dathlu ymddygiad cadarnhaol

Gall diolch, canmol mewn cyfarfod tîm neu neges syml o werthfawrogiad fynd yn bell. Mae cydnabod ymddygiadau cefnogol yn helpu i'w hymgorffori yn niwylliant eich sefydliad.

6. Cadw mewn cysylltiad ac addasu

Efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un tîm neu amser o'r flwyddyn yn gweithio i un arall. Neilltuwch amser i adolygu beth sy'n gweithio a gwneud newidiadau. Mae hyd yn gofyn, "Sut mae hyn yn mynd i chi?" yn agor y drws i welliant.

Storïau llwyddiant

Sut mae cyflogwyr yn gwneud i les weithio

Ni waeth a ydych chi'n gwmni bach neu fawr, gallwch chi flaenoriaethu lles. Mae'r sefydliadau hyn yn gwneud newidiadau gyda'r adnoddau sydd ganddynt.

Meithrinfa Fun Foundations

Mae gan Fun Foundations, a sefydlwyd yn 2010, ddwy feithrinfa ym Mro Morgannwg.

Fel rhan o'u hagwedd gynhwysol, pan fydd gweithwyr yn dychwelyd o absenoldeb mamolaeth, maen nhw'n cefnogi bwydo ar y fron yn y gweithle. Mae hyn yn cynnwys trafod anghenion unigol, gwneud asesiadau risg a darparu mannau addas i weithwyr dynnu a storio llaeth.

Trwy weithio gyda Cymru Iach ar Waith, maen nhw wedi gwella eu hymrwymiad i iechyd a lles eu gweithwyr, gan gynnwys cadw'n gyfredol ag ymgyrchoedd iechyd fel Wythnos Ymwybyddiaeth Bwydo ar y Fron.

FUN FOUNDATIONS DAY NURSERY Est. 2010

Bluestone Resort Ltd

Fel cyrchfan gwyliau sy'n denu dros 150,000 o ymwelwyr bob blwyddyn, mae Bluestone Resorts Ltd yn deall y bydd gofalu am les ei bobl a chreu gweithlu hapus yn golygu y byddant yn eu tro yn gofalu am yr ymwelwyr.

Trwy weithio gyda Cymru Iach ar Waith, maen nhw wedi datblygu dealltwriaeth fanwl o'r cysylltiadau clir rhwng gwaith a iechyd a lles ac wedi llwyddo i gynllunio mentrau a strategaethau i wella profiad cyffredinol y gweithwyr.

bluestone National Park Resort

Dolenni defnyddiol a chefnogaeth bellach

Ble i fynd nesaf

Dim ond y dechrau yw dechrau gyda lles yn y gweithle. P'un a ydych yn chwilio am ganllawiau manylach, cyfleoedd hyfforddi neu enghreifftiau o'r byd go iawn, mae Cymru Iach ar Waith yn cynnig ystod eang o adnoddau rhad ac am ddim i'ch cefnogi.

Dyma rai dolenni defnyddiol i'w harchwilio nesaf:

Offeryn Arolwg Cyflogwyr CIW

Aseswch eich ymagwedd bresennol at iechyd a lles yn y gweithle a nodwch gamau gweithredu cost isel ac ymarferol a fydd yn creu diwylliant cefnogol a chadarnhaol o les.

Ewch i: iacharwaith.cymru/arolwg-i-gyflogwyr

Cymorth gan Gynhorwr Gweithle

Mynnwch gyngor arbenigol un-i-un yn rhad ac am ddim i wella iechyd a lles yn eich gweithle.

Ewch i: iacharwaith.cymru/cymorth-gan-gynhorwr-gweithle

Pecynnau cymorth CIW

Archwiliwch becynnau cymorth pwnc-benodol ar feysydd fel rheoli absenoldeb oherwydd salwch, iechyd cyhyrysgerbydol a iechyd meddwl a straen sy'n gysylltiedig â gwaith.

Ewch i: iacharwaith.cymru/iechyd-a-i-y

Gweminarau am ddim

Ymunwch â sesiynau ar-lein rhad ac am ddim a gyflwynir gan gynghorwyr gweithle Cymru Iach ar Waith a siaradwyr gwadd ar ystod o wahanol bynciau iechyd a lles.

Gwyliwch neu cofrestrwch: iacharwaith.cymru/adnoddau-dysgu/gweminarau

Cofrestrwch i dderbyn cylchlythyr CIW

Sicrhewch ddiweddariadau rheolaidd, astudiaethau achos ac awgrymiadau lles ymarferol yn syth i'ch mewnflwch.

Tanysgrifiwch: iacharwaith.cymru/cylchlythyr

Archwiliwch rwydweithiau cymorth busnes eraill

Archwiliwch ganllawiau a chymorth ychwanegol gan:

- Busnes Cymru
- CIPD (Saesneg yn unig)
- Ffederasiwn Busnesau Bach (FSB)(Saesneg yn unig)
- ACAS (Saesneg yn unig)
- HSE (Saesneg yn unig)
- Mind Cymru
- TUC Cymru
- Gwasanaethau cymorth mewn gwaith

Angen mwy o help?

Gallwch hefyd gysylltu â thîm Cymru Iach ar Waith yn:

IechydynyGweithle@wales.nhs.uk

Rydyn ni yma i'ch helpu chi i greu gweithle lle gall eich pobl ffynnu.

Cysylltwch â ni yn IechydynyGweithle@wales.nhs.uk
neu ewch i iacharwaith.cymru i ddysgu mwy

@Cymru Iach ar Waith   @CymruIacharWaith   @Cymruiach_CIAW

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Llywodraeth Cymru
Welsh Government