Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Cymru Iach ar Waith Adroddiad Blynyddol

2025-2026

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Manylion y cyhoeddiad

Mae'r adroddiad hwn yn grynodeb manwl o'r wybodaeth am y gwaith a wnaed gan Cymru Iach ar Waith rhwng 1 Ebrill 2025 a 31 Mawrth 2026.

Teitl: Adroddiad Blynyddol Cymru Iach ar Waith 2025-26
Dyddiad: Awst 2026

Manylion cyswllt

Oliver Williams, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd
Iechyd Cyhoeddus Cymru,
2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, CF10 4BZ
Ebost: iechydynygweithle@wales.nhs.uk

Rydym yn croesawu gohebiaeth yn y Gymraeg.

Gwybodaeth hawlfraint

©Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) (Open Government Licence) cyn belled â'i fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Rhaid dangos cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hawlfraint y drefn deipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn y Saesneg.

CIW HWW | Cymru Iach ar Waith Healthy Working Wales

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Llywodraeth Cymru Welsh Government

CYNNWYS

1	**Rhagair**	**4**
2	**Uchafbwyntiau'r Rhaglen 2025-26**	**5**
3	**Uchafbwyntiau Staff 2025-26**	**6**
4	**Marchnata a'r Cyfryngau Cymdeithasol**	**8**
5	**Gwefan**	**12**
	5.1 Perfformiad	12
	5.2 Tudalennau gwe A-Y Iechyd	15
	5.3 Cylchlythyr	17
	5.4 Cyfrifon cyflogwyr	18
	5.5 Straeon Llwyddiant	21
6	**Cyflawni**	**22**
	6.1 Offeryn Arolwg Cyflogwyr	22
	6.2 Cymorth gan Gynghorwyr Gweithle (CCG)	26
	6.3 Rhaglen Mentora Cymheiriaid	29
	6.4 Gweminarau	29
7	**Digwyddiadau**	**33**
	7.1 Digwyddiadau a gynhaliwyd	33
	7.2 Digwyddiadau y buom yn cymryd rhan ynddynt	35
8	**Meysydd ffocws**	**36**
	8.1 Gweithwyr anabl	36
	8.2 Gweithwyr ifanc (16-24 oed)	36
	8.3 Calendr Llesiant Natur yn y Gweithle gydag RSPB Cymru	38
9	**Polisi ac Eiriolaeth**	**39**
10	**Edrych ymlaen: 2026-27**	**40**
11	**Atodiadau**	**42**
	Atodiad 1: Tudalennau gwe A-Y Iechyd wedi'u hychwanegu yn 2025-26	42
	Atodiad 2: Digwyddiadau y bu CIW yn bresennol ynddynt yn 2025-26	43

1 RHAGAIR

Croeso i adroddiad blynyddol cyntaf Cymru Iach ar Waith.
Mae Cymru Iach ar Waith (HWW) yn rhaglen genedlaethol rhad ac am ddim sy'n anelu at wella iechyd ac atal salwch yn y gwaith drwy gefnogi cyflogwyr yng Nghymru. Fe'i hariennir gan Lywodraeth Cymru a chaiff ei chyflwyno gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Yn 2025-26, fe gawsom ychydig o waith ailgynllunio a dechrau o'r newydd gyda gwefan newydd sbon â diwyg mwy cyfoes, a phwyslais ar lansio nifer o gynigion a gwasanaethau newydd i gyflogwyr yng Nghymru gael mynediad at gymorth ac arweiniad am ddim am iechyd a llesiant yn y gwaith.

Ein nod yw ei gwneud hi'n haws i gyflogwyr gael cymorth, mewn fformat sy'n gweithio iddyn nhw, er mwyn cael effaith ystyrlon ar iechyd a llesiant gweithwyr.

Fel y gwelwch, mae wedi bod yn flwyddyn brysur a chyffrous. Hoffwn ddiolch i'r holl gyflogwyr, gweithwyr, rhanddeiliaid mewn gweithleoedd ac ym myd busnes, partneriaid cydweithredol, a thimau Llywodraeth Cymru sydd wedi gweithio gyda ni. Yn anad dim, diolch yn fawr iawn a llongyfarchiadau i aelodau tîm Cymru Iach ar Waith, sydd wedi gweithio gydag angerdd, arloesedd ac ymroddiad i ail-lunio Cymru Iach ar Waith i'r gwasanaeth newydd a chyffrous hwn.

Oliver Williams
Arweinydd Ymgynghorol Iechyd y Cyhoedd
Cymru Iach ar Waith

MAE'R ADRODDIAD HWN YN NODI EIN HUCHAFBWYNTIAU A'N GWEITHGAREDDAU DROS Y FLWYDDYN, CRYNODEBAU O'R DATA AR IECHYD YN Y GWEITHLE YR YDYM YN EI GASGLU NAWR, A BWRW GOLWG YMLAEN AT EIN GWAITH YN Y DYFODOL.

2 UCHAFBWYNTIAU'R RHAGLEN 2025-26

41 LANSIO TUDALENNAU PYNCIAU A-Y AR Y WE

AROLWG OMNIBWS BUSNESAU WEDI'I GYNNAL GYDA **502** O FUSNESAU BACH A CHANOLIG LEDLED CYMRU

ADNODD AROLWG CYFLOGWYR CIW WEDI'I GWBLHAU GAN **66** O GYFLOGWYR

346 O GOFRESTRIADAU CYLCHLYTHYR CIW NEWYDD, GAN DDOD Â'R CYFANSWM I **2228**

TRI MAES BLAENORIAETH Y SEFYDLIADAU WNAETH GWBLHAU'R AROLWG OEDD **IECHYD MEDDWL A LLESIANT, RHEOLI ABSENOLDEB SALWCH** A **LLESIANT ARIANNOL**

295 O DDILYNWYR NEWYDD I CIW AR Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL, GAN DDOD Â CHYFANSWM DILYNWYR CIW I **2899**

CAFODD GWEFAN CIW **4046** O YMWELWYR A **7206** O SESIYNAU, GYDA **101** O GOFRESTRIADAU CYFRIFON CIW NEWYDD

STAFF CIW WEDI MYND I **29** O DDIGWYDDIADAU YMGYSYLLTU Â CHYFLOGWYR

9 **STORI LWYDDIANT** WEDI'U CYHOEDDI AR Y WEFAN

CYNHALIWYD **4** GWEMINAR AR GYFER CYFLOGWYR, GYDA **468** O GOFRESTRIADAU, **292** YN BRESENNOL A 95% O'R RHAI A GYMERODD RAN YN RHOI SGÔR O BEDAIR NEU BUM SEREN ALLAN O BUMP I'R SESIYNAU

GOFYNNWYD AM **GYMORTH GAN GYNGHORWYR GWEITHLE** CIW (CYG) GAN **13** O GYFLOGWYR, GYDA **12** SESIWN WEDI'U CYNNAL

Y PWNC CCG Y GOFYNNWYD AMDANO FWYAF OEDD **IECHYD MEDDWL A LLESIANT**

FFRAMWAITH Y RHAGLEN MENTORA CYMHEIRIAID WEDI'I GWBLHAU GYDA'R GARFAN GYNTAF I DDECHRAU YN CH2 2026-27

3 UCHAFBWYNTIAU STAFF 2025-26

FY UCHAFBWYNT CIW YN YSTOD Y FLWYDDYN YW...

Oliver Williams (Ymgynghorydd mewn Iechyd y Cyhoedd):

"Ein digwyddiad i lansio gwasanaethau newydd ym mis Tachwedd, roedd yn wych gweld cymaint o gyflogwyr a rhanddeiliaid yn dod at ei gilydd i glywed am ein gwasanaethau newydd ac ymgysylltu â'r tîm."

Laura Jones (Rheolwr Cyflenwi Gwasanaethau):

"Mae wedi bod yn wych gweld y tîm yn ffynnu – cofleidio sgiliau newydd, dangos ymrwymiad cryf i wasanaethau newydd CIW, sicrhau effaith fesuradwy trwy fwy o ymgysylltu â chyflogwyr Cymru, a chefnogaeth gynyddol i iechyd a llesiant yn y gweithle."

Jayne Fortune (Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd):

"Ein gwaith darganfod oedd yn canolbwyntio ar bobl ifanc 16-24 oed, gan gyfrannu at y gwaith o ddatblygu canllawiau ac adnoddau wedi'u targedu i'w cynorthwyo i bontio yn llwyddiannus i'r gweithlu a'u cadw o fewn y gweithlu, gan eu galluogi i gael dechrau mwy cynaliadwy, hapusach ac iach mewn cyflogaeth – cadwch lygad am eu lansiad yn 2026."

Carl Hill (Uwch Gynghorydd Iechyd yn y Gweithle):

"Helpu i wella sut mae Cymru Iach ar Waith yn cefnogi cyflogwyr drwy ddatblygu dull mwy cydgysylltiedig ac ymarferol o ymdrin ag iechyd a llesiant yn y gweithle. Roedd hyn yn cynnwys datblygu'r rhaglen Camau Cyntaf yn barod i'w pheilota gyda chyflogwyr sy'n newydd i lesiant yn y gweithle, arwain gwaith cynllunio a chydlynu ein rhaglen gweminarau a chefnogi cynghorwyr i gyflwyno gweminarau ochr yn ochr â siaradwyr arbenigol, a datblygu'r fframwaith ar gyfer Rhaglen Mentora Cymheiriaid i helpu cyflogwyr i ddysgu oddi wrth ei gilydd, a chefnogi ei gilydd."

Pauline Mould (Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle):

"Roedd cynnwys y bobl ifanc yn ein digwyddiad lansio gwasanaeth newydd ym mis Tachwedd yn uchafbwynt i mi. Roedd yn werth chweil gweld sut tyfodd eu hyder trwy gydol y bore a sut roedden nhw'n mwynhau cyfrannu at lunio cefnogaeth i bobl ifanc yn y gweithle."

Nikki Davies (Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle):

"Rydw i wedi mwynhau defnyddio digwyddiadau fel llwyfan i siarad a chyflwyno, gan arddangos CIW a hyrwyddo'r rhaglenni newydd rydyn ni wedi'u lansio drwy gydol y flwyddyn, wrth feithrin cysylltiadau a chodi ymwybyddiaeth o'n gwaith."

George Machacha (Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd):

"Cefnogi gwaith gyda gweithwyr hŷn. Helpu i gryfhau'r dystiolaeth am gamau gweithredu a arweinir gan gyflogwyr sy'n cefnogi pobl 50 oed a hŷn i aros mewn gwaith da, dychwelyd iddo, a ffynnu ynddo. Rwy'n edrych ymlaen at adeiladu ar hyn yn 2026-27 trwy waith mewnwelediadau gyda gweithwyr hŷn, gan helpu i droi tystiolaeth a phrofiad byw yn ganllawiau ymarferol i gyflogwyr."

Rhian Gleed (Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle):

"Tasgau cofiadwy a phleserus rwy'n eu mwynhau yw ysgrifennu a datblygu cynnwys newydd, hygyrch ar gyfer gwefan CIW i ymgysylltu, hysbysu a chefnogi ein cynulleidfaoedd yn well."

Kathryn Harris (Swyddog Datblygu Cynnwys):

"Cyflwyno ystod o weithgareddau marchnata sy'n gysylltiedig â lansio ein cynnyrch newydd, roedd yn wych gweld effaith y gwaith hwn ar gynyddu'r nifer oedd yn ymweld â gwefan CIW ac ymgysylltiad cyffredinol â chyflogwyr o bob cwr o Gymru."

Deanna Hughes (Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle):

"Gweithio ar y cyd â'r RSPB i ddatblygu calendr llesiant natur yn y gweithle – edrych ymlaen at y lansiad yn 2026."

4 MARCHNATA A'R CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Hyrwyddwyd CIW a'n gwasanaethau newydd ar draws cyfryngau yn Ch3 a Ch4 2025-26. Targedodd CIW fusnesau Cymru drwy lwyfannau marchnata a hysbysebu, a oedd yn cynnwys:

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL (LINKEDIN/META – MEDIA ANGEL)

Lansiwyd cam un ymgyrch i godi ymwybyddiaeth brand ar draws LinkedIn a Meta ar 12 Tachwedd, gan redeg tan 30 Tachwedd; targedwyd cyflogwyr a rheolwyr yng Nghymru.

Lansiwyd cam dau ymgyrch i godi ymwybyddiaeth brand ar draws LinkedIn a Meta ar 5 Ionawr, gan redeg tan 31 Ionawr, a thargedu cyflogwyr a rheolwyr yng Nghymru.

97,780 Argraffiadau hyrddiad mis Tachwedd[1]

1,248 Cliciau[2] ac ymgysylltiadau[3] hyrddiad mis Tachwedd

292,099 Argraffiadau hyrddiad mis Ionawr

5,387 Cliciau ac ymgysylltiadau hyrddiad mis Ionawr

1. Argraffiadau = Faint o weithiau mae hysbyseb yn cael ei dangos ar sgrin i ddefnyddiwr
2. Cliciau = Faint o weithiau mae rhywun yn clicio ar hysbyseb
3. Ymgysylltiadau = Faint o weithiau mae rhywun yn rhyngweithio â hysbyseb (cliciau, hoffi, sylwadau ac ati)

BUSINESSIN

Ch3 – Hysbyseb tudalen lawn yn rhifyn mis Tachwedd, hysbysebion digidol mewn cylchlythyr, cyfweliad ag Arweinydd Iechyd y Cyhoedd Ymgynghorol a gyhoeddwyd ar gyfryngau cymdeithasol BusinessIn, eu gwefan ac fel hysbyseb olygyddol ym mis Rhagfyr 2025.

Ch4 – Hysbyseb cylchgrawn tudalen lawn a hysbysebion digidol mewn cylchlythyr dyddiol.

Hysbysebion drwy bost digidol

208 O GLICIAU

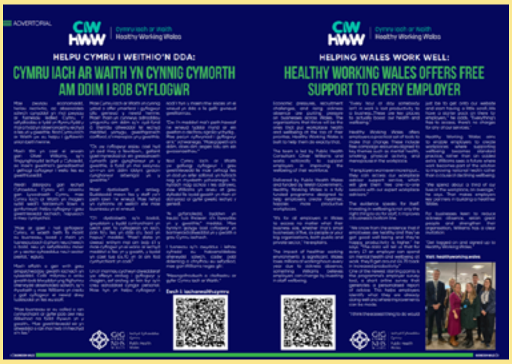
Fideo cyfryngau cymdeithasol

1335 O EDRYCHIADAU

54 O GLICIAU AC YMGYSYLLTIADAU

Hysbysebion wedi'u hargraffu

10,000 O DDARLLENWYR MISOL AR GYFARTALEDD



BUSINESS INSIDER

Hysbysebion baner mewn cylchlythyr, hysbyseb tudalen lawn yn rhifyn Rhagfyr / Ionawr.

36,074 Argraffiadau baner uchaf

1,343 Cliciau baner uchaf

DILYNWYR

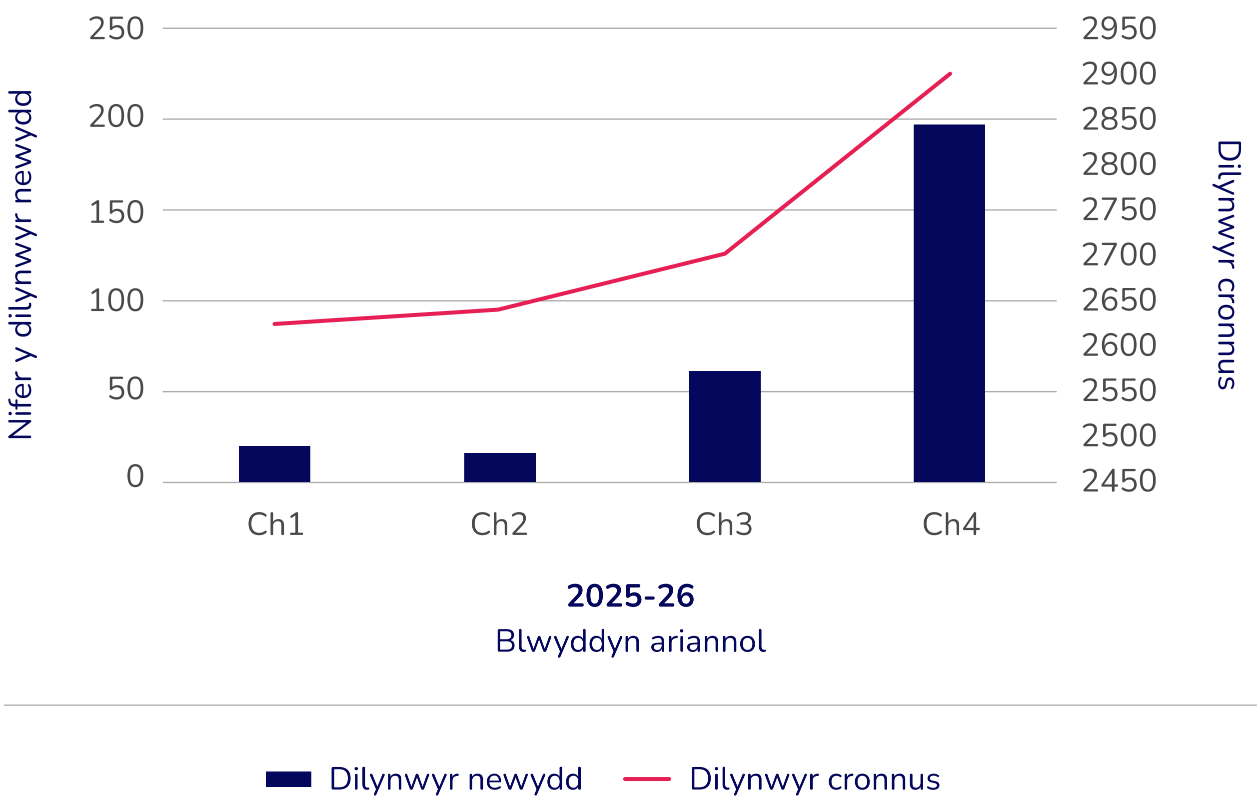
Mae CIW yn postio cynnwys ar bedair llwyfan cyfryngau cymdeithasol: LinkedIn, Facebook, Instagram ac X.

Yn 2025-26 enillodd CIW 295 o ddilynwyr newydd ar y cyfryngau cymdeithasol, gan ddod â chyfanswm nifer y dilynwyr cyfryngau cymdeithasol i 2899 (*Ffigur 1, Tabl 1 a Ffigur 2*). Mae hwn yn dwf o 11% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol, gyda thwf o 7% wedi'i weld yn Ch4 yn unig.

Cafwyd ymgysylltiad, cyrhaeddiad a nifer argraffiadau cryf ar draws sianeli yn Ch3 a Ch4, wedi'i gefnogi'n bennaf gan weithgarwch cyfryngau cymdeithasol y talwyd amdano, a lansiwyd ym mis Tachwedd ar draws Meta a LinkedIn.

Cafodd CIW fwy o ddilynwyr ar LinkedIn, Facebook ac Instagram, yn enwedig yn Ch4. Gostyngodd nifer y dilynwyr ar X, gyda llai o weithgarwch ar y llwyfan hwn gan CIW gan fod llai o sefydliadau yn ei ddefnyddio. Nod CIW yw rhoi'r gorau i ddefnyddio ei gyfrif ar y llwyfan hon yn 2026.

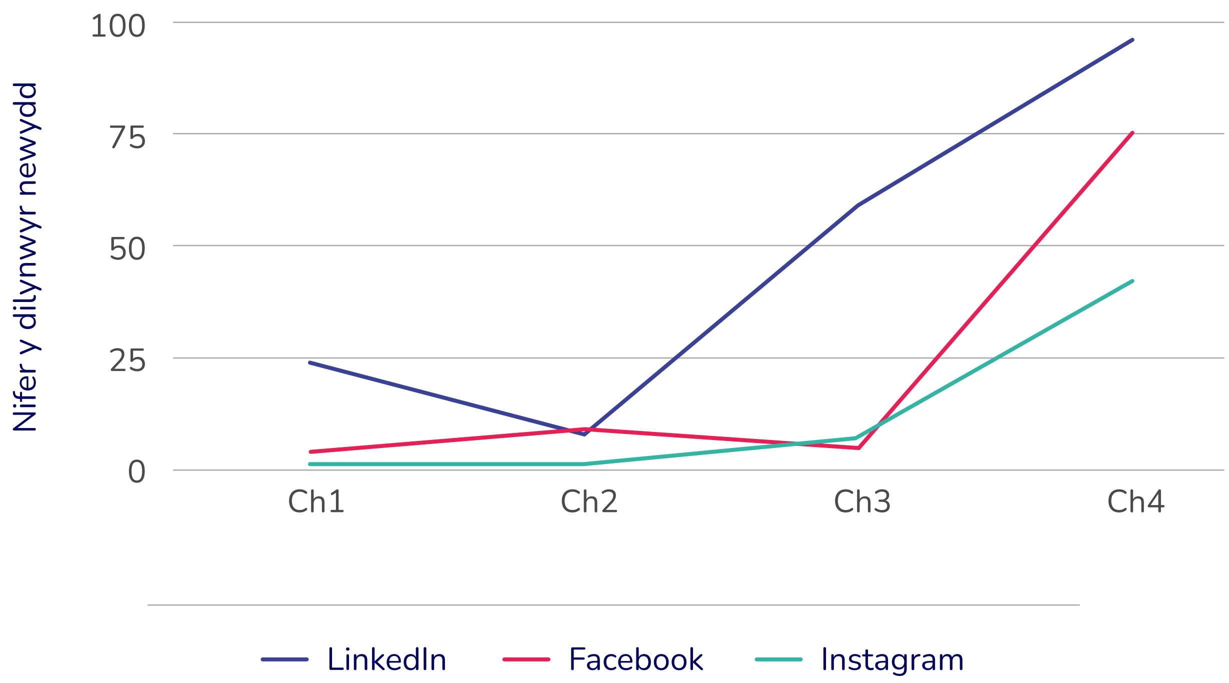
Ffigur 1: Dilynwyr cyfryngau cymdeithasol CIW, twf chwarterol a chyfanswm cronnus 2025/26



Tabl 1: Cyfanswm dilynwyr a dilynwyr newydd CIW ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, yn ôl Chwarter, o'i gymharu â'r Chwarter blaenorol, 2025-26

LLWYFAN CYFRYNGAU CYMDEITHASOL	CYFANSWM Y DILYNWYR AR DDIWEDD Y CHWARTER (+/- DILYNWYR NEWYDD O'I GYMHARU Â'R CHWARTER BLAENOROL)			
	CH1	CH2	CH3	CH4
LinkedIn	491 (+24)	499 (+8)	558 (+59)	654 (+96)
Facebook	603 (+4)	612 (+9)	617 (+5)	692 (+75)
Instagram	205 (+1)	206 (+1)	213 (+7)	255 (+42)
X	1326 (-8)	1324 (-2)	1314 (-10)	1298 (-16)
Cyfanswm	**2625**	**2641**	**2702**	**2899**

Ffigur 2: ilynwyr newydd CIW ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, yn ôl Chwarter, 2025-26



5 GWEFAN

Lansiwyd gwefan newydd CIW ar 31 Mawrth 2025 yn dilyn adolygu, diweddaru ac ailgynllunio llawn fel rhan o drawsnewid gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gyffredinol. Roedd hyn yn cynnwys datblygu canllaw golygu cynnwys, templedi newydd ar gyfer tudalennau gwe, a swyddogaethau ychwanegol.

5.1 PERFFORMIAD

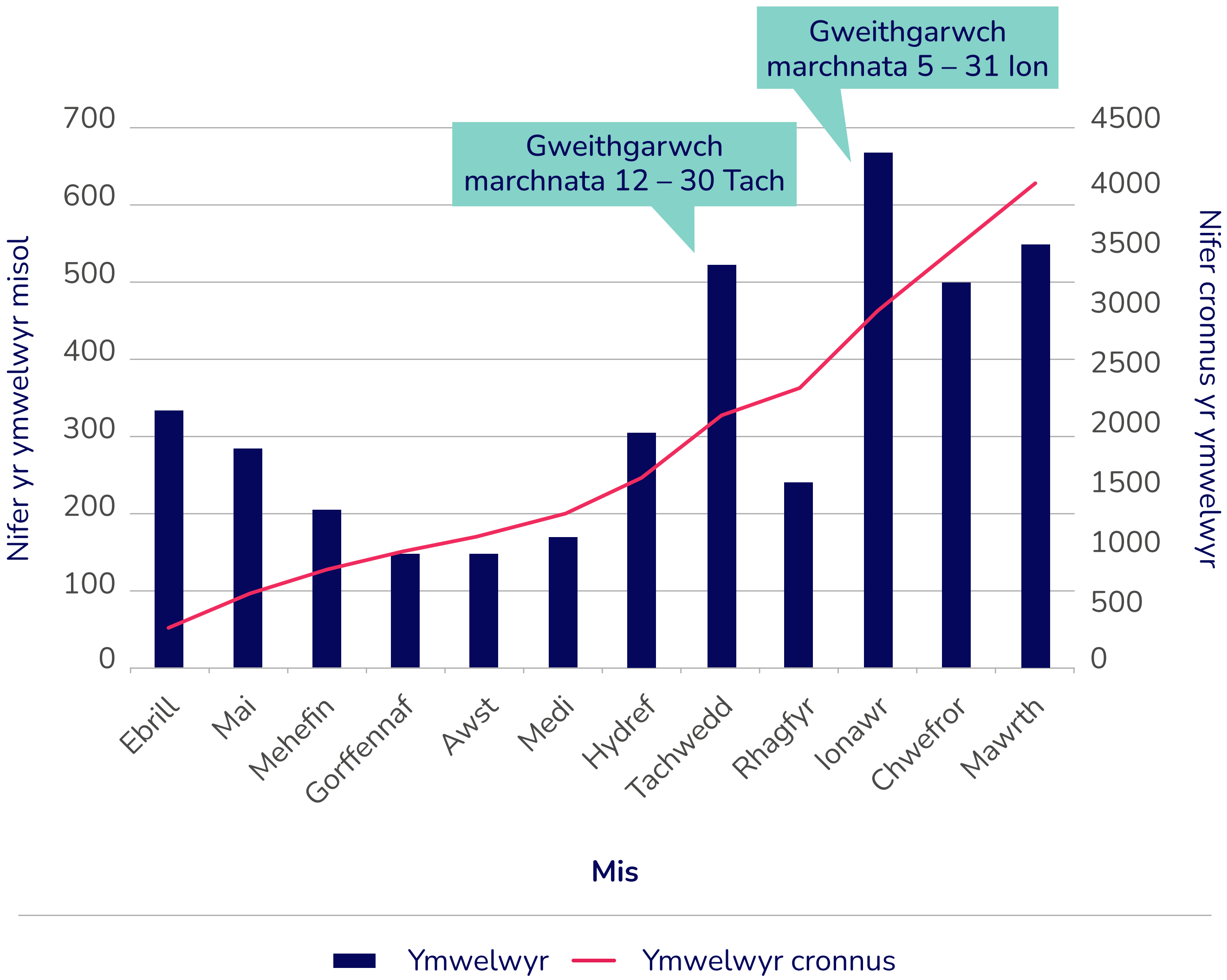
Roedd gan wefan CIW gyfanswm o 4046 o ymwelwyr a 7206 o sesiynau yn 2025-26 (*Tabl 2, Ffigurau 3 a 4*). Bu cynnydd cychwynnol mewn traffig ar safle CIW yn ystod Chwarter cyntaf 2025-26, yn dilyn lansiad y wefan. Gostyngodd hyn yn Ch2 tra bod datblygiadau pellach yn digwydd ar y safle, cyn gweld cynnydd yn Ch3 a Ch4. Roedd cynnydd sylweddol yn y defnydd o'r wefan ym mis Tachwedd, yn cyfateb i lansio cynnyrch newydd a gweithgarwch marchnata y talwyd amdano. Yn ystod Ch4, parhaodd y wefan i adeiladu momentwm, gyda chynnydd mewn ymweliadau a sesiynau o'i gymharu â Ch3. Roedd cynnydd sylweddol yn y defnydd o'r wefan ym mis Ionawr, yn unol â'r ail hyrddiad o weithgarwch marchnata digidol y talwyd amdano. Gostyngodd nifer yr ymwelwyr ar ôl i'r gweithgarwch marchnata y talwyd amdano ddod i ben ym mis Ionawr, ond arhosodd y niferoedd yn uwch yn Ch4. Gellir priodoli hyn i'r gweithgarwch blaenorol y talwyd amdano, ynghyd â chynnydd mewn niferoedd a ddaeth i ddigwyddiadau.

Tabl 2: Ymwelwyr â gwefan a sesiynau CIW, cymariaethau chwarterol, 2025-26.

		NIFER	O'I GYMHARU Â'R CH BLAENOROL
Ch1	Ymwelwyr â'r wefan	817	Amh.
	Sesiynau gwefan	1411	Amh.
Ch2	Ymwelwyr â'r wefan	456	-361 (-44%)
	Sesiynau gwefan	1088	-323 (-23%)
Ch3	Ymwelwyr â'r wefan	1061	+133 (+133%)
	Sesiynau gwefan	2171	+1083 (+100%)
Ch4	Ymwelwyr â'r wefan	1712	+651 (+61%)
	Sesiynau gwefan	2536	+365 (+17%)

Sylwch: Ymwelwyr = Nifer yr ymweliadau unigryw â'r wefan. Sesiwn = Grŵp o ryngweithiadau defnyddiwr ar y wefan a ddigwyddodd o fewn ffrâm amser benodol (tua 30 munud).

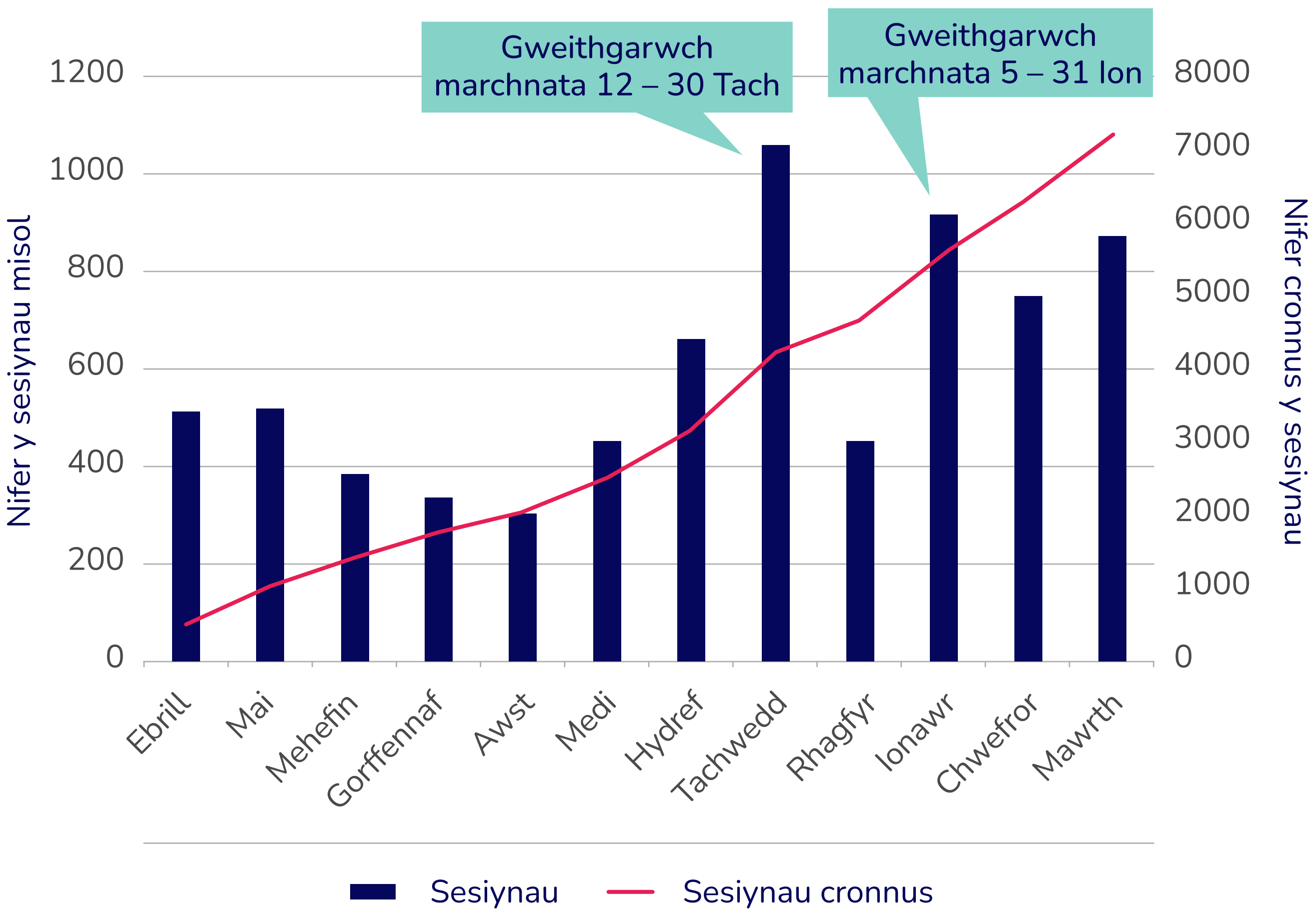
Ffigur 3: Ymwelwyr â gwefan CIW, misol a chronnus, ar gyfer 2025-26.



Sylwch: Diffinnir ymwelydd fel unigolyn neu ddyfais unigryw sy'n sbarduno o leiaf un digwyddiad (e.e. edrych ar dudalen) ar wefan o fewn cyfnod penodol.

ROEDD CYNNYDD SYLWEDDOL YN Y DEFNYDD O'R WEFAN YM MIS TACHWEDD, GAN GYFATEB I LANSIO CYNNYRCH NEWYDD A GWEITHGARWCH MARCHNATA Y TALWYD AMDANO.

Ffigur 4: Sesiynau gwefan CIW, misol a chronnus, ar gyfer 2025-26



Sylwch: Diffinnir sesiwn fel grŵp o ryngweithiadau defnyddiwr sy'n digwydd o fewn cyfnod diffiniedig, actif (20 munud fel arfer).

Y 5 TUDALEN AR WEFAN CIW YR YMWELWYD Â NHW FWYAF YN 2025-26:

- Hafan **3240***
- Ymgyrchoedd a digwyddiadau **1101***
- Adnodd Arolwg Cyflogwyr **1479***
- Cylchlythyr **1080***
- Pwnc A-Y **1136***

*O EDRYCHIADAU

5.2 TUDALENNAU GWE A-Y IECHYD

Lansiwyd 41 tudalen we A-Y Iechyd yn 2025-26 *(gweler Atodiad 1 am y rhestr)*.

Y PUM TUDALEN WE A-Y IECHYD YR YMWELWYD Â NHW FWYAF YN 2025-26:

Rheoli absenoldeb salwch	293*
Iechyd meddwl a llesiant yn y gwaith	263*
Niwroamrywiaeth yn y gweithle	159*
Gweithleoedd egnïol	138*
Cymorth gyda'r menopos yn y gwaith	111*

*O EDRYCHIADAU

GYDA 6 MILIWN O DDIWRNODAU WEDI'U COLLI OHERWYDD ABSENOLDEB OHERWYDD SALWCH YNG NGHYMRU, NID YW'N SYNDOD BOD RHEOLI ABSENOLDEB SALWCH YN BOBLOGAIDD YMHLITH CYFLOGWYR.

Tabl 3: Y pum tudalen we A-Y Iechyd yr ymwelwyd â nhw fwyaf fesul Chwarter, 2025-26

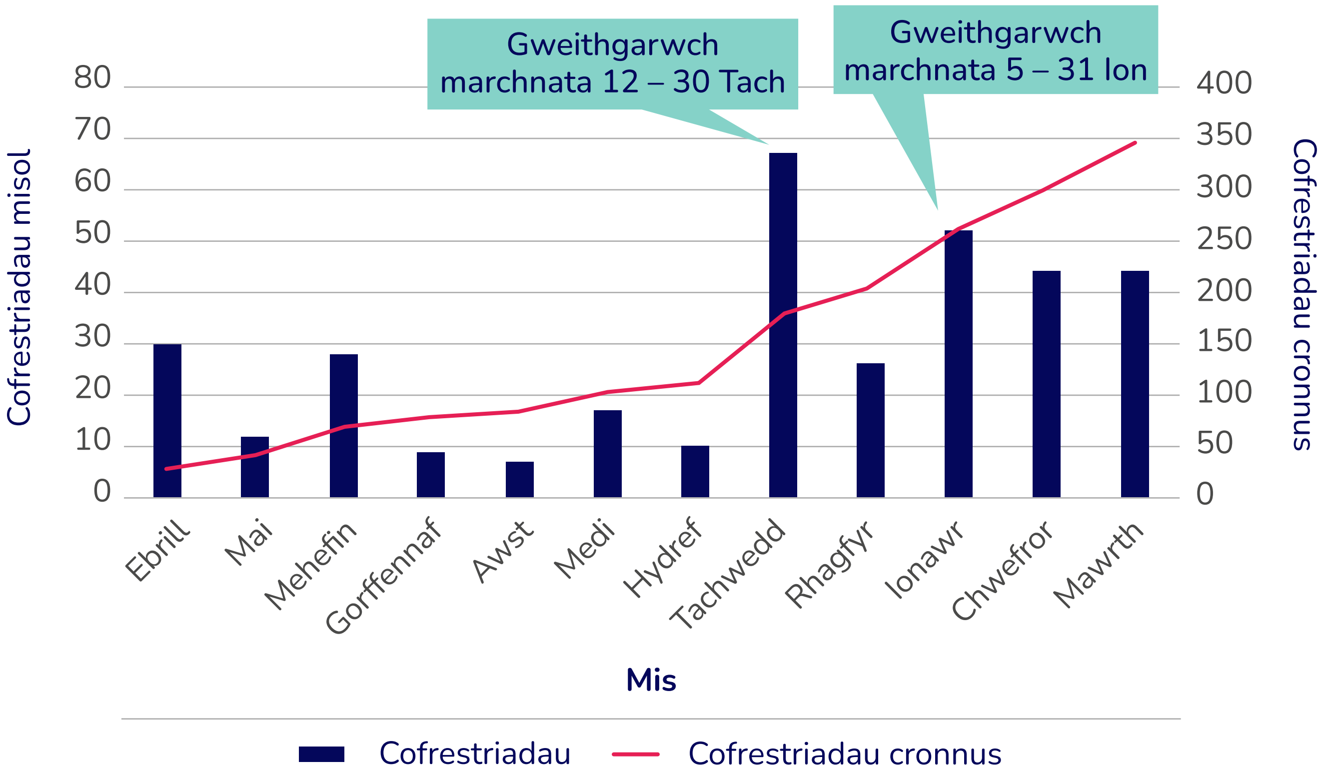
CHWARTER	Y PUM TUDALEN WE A-Y IECHYD YR YMWELWYD Â NHW FWYAF
Ch1	1. Rheoli absenoldeb salwch – **119 o edrychiadau**
	2. Iechyd a llesiant meddyliol yn y gwaith – **101 o edrychiadau**
	3. Gweithleoedd egnïol – **51 o edrychiadau**
	4. Niwroamrywiaeth yn y gweithle – **40 o edrychiadau**
	5. Rheoli straen yn y gweithle – **40 o edrychiadau**
Ch2	1. Ymgysylltiad â natur – **50 o edrychiadau**
	2. Iechyd a llesiant meddyliol yn y gwaith – **39 o edrychiadau**
	3. Cymorth gyda'r menopos yn y gwaith – **35 o edrychiadau**
	4. Rheoli absenoldeb salwch – **34 o edrychiadau**
	5. Gweithleoedd egnïol – **30 o edrychiadau**
Ch3	1. Rheoli absenoldeb salwch – **76 o edrychiadau**
	2. Iechyd a llesiant meddyliol yn y gwaith – **68 o edrychiadau**
	3. Niwroamrywiaeth yn y gweithle – **64 o edrychiadau**
	4. Cymorth gyda'r menopos yn y gwaith – **42 o edrychiadau**
	5. Gweithio hyblyg – **32 o edrychiadau**
Ch4	1. Rheoli absenoldeb salwch – **64 o edrychiadau**
	2. Iechyd a llesiant meddyliol yn y gwaith – **55 o edrychiadau**
	3. ADHD yn y gweithle – **54 o edrychiadau**
	4. Niwroamrywiaeth yn y gweithle – **47 o edrychiadau**
	5. Gweithwyr ifanc yn y gweithle – **38 o edrychiadau**

Sylwch: Dim ond yn Ch4 y lansiwyd tudalennau ADHD yn y gweithle a Gweithwyr ifanc yn y gweithle.

5.3 CYLCHLYTHYR

Roedd 346 o gofrestriadau newydd ar gyfer cylchlythyr CIW yn 2025-26, gan ddod â'r cyfanswm i 2228 *(Ffigur 5)*. Gwelwyd y symiau uchaf mewn cofrestriadau cylchlythyr ym mis Tachwedd a mis Ionawr, yn ôl pob tebyg oherwydd gweithgarwch marchnata y talwyd amdano gan CIW yn y misoedd hyn i hyrwyddo'r gwasanaeth.

Ffigur 5: Cofrestriadau newydd a chronnus â chylchlythyr CIW, yn ôl mis, 2025-26



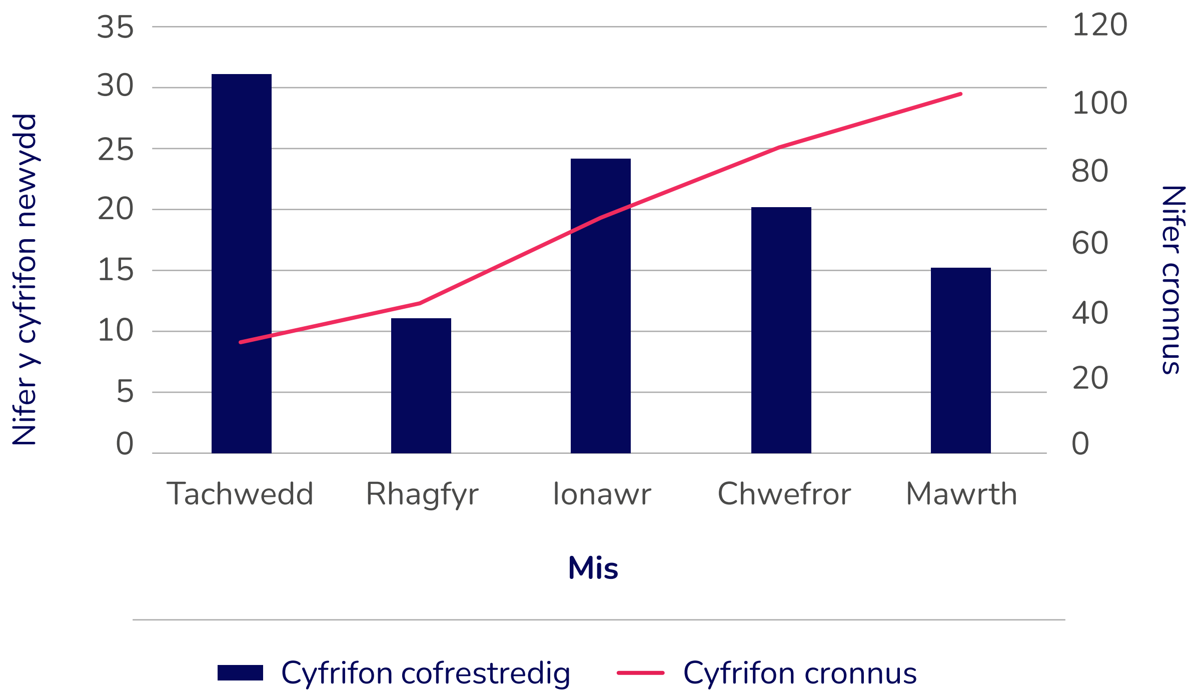
MAE CYLCHLYTHYR CIW YN FFORDD WYCH I NI YMGYSYLLTU Â CHYFLOGWYR LEDLED CYMRU. BOB MIS RYDYN NI'N RHANNU EIN NEWYDDION DIWEDDARAF, ADNODDAU AM DDIM A STRAEON LLWYDDIANT GAN SEFYDLIADAU SY'N CYMRYD CAMAU CADARNHAOL I WELLA IECHYD A LLESIANT YN Y GWEITHLE.

5.4 CYFRIFON CYFLOGWYR

Gall cyflogwyr greu cyfrif ar wefan CIW, sy'n eu galluogi i gael mynediad at swyddogaethau ychwanegol fel yr Adnodd Arolwg Cyflogwyr.

Yn dilyn lansio cyfrifon gwefan CIW ar 12 Tachwedd 2025, roedd gan CIW 101 o ddefnyddwyr cofrestredig yn 2025-26 *(Ffigur 6)*. Mae gweithgarwch marchnata y talwyd amdano ym mis Tachwedd a mis Ionawr yn debygol o fod wedi arwain at y cynnydd yn y misoedd hyn.

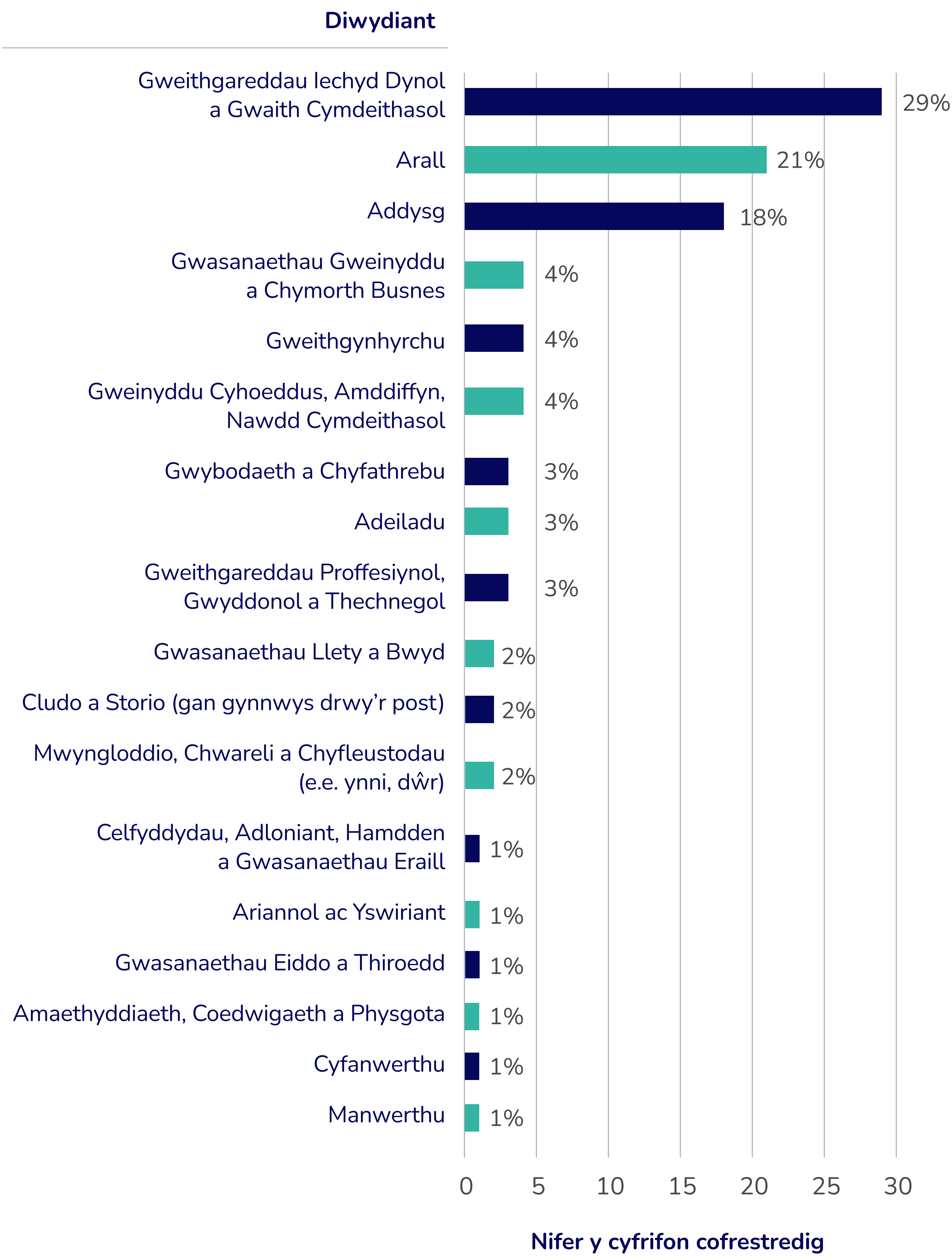
Ffigur 6: Cyfrifon gwefan cofrestredig CIW, misol a chronnus, ar gyfer 2025-26



Sylwch: lansiwyd cofrestriadau cyfrifon ym mis Tachwedd 2025.

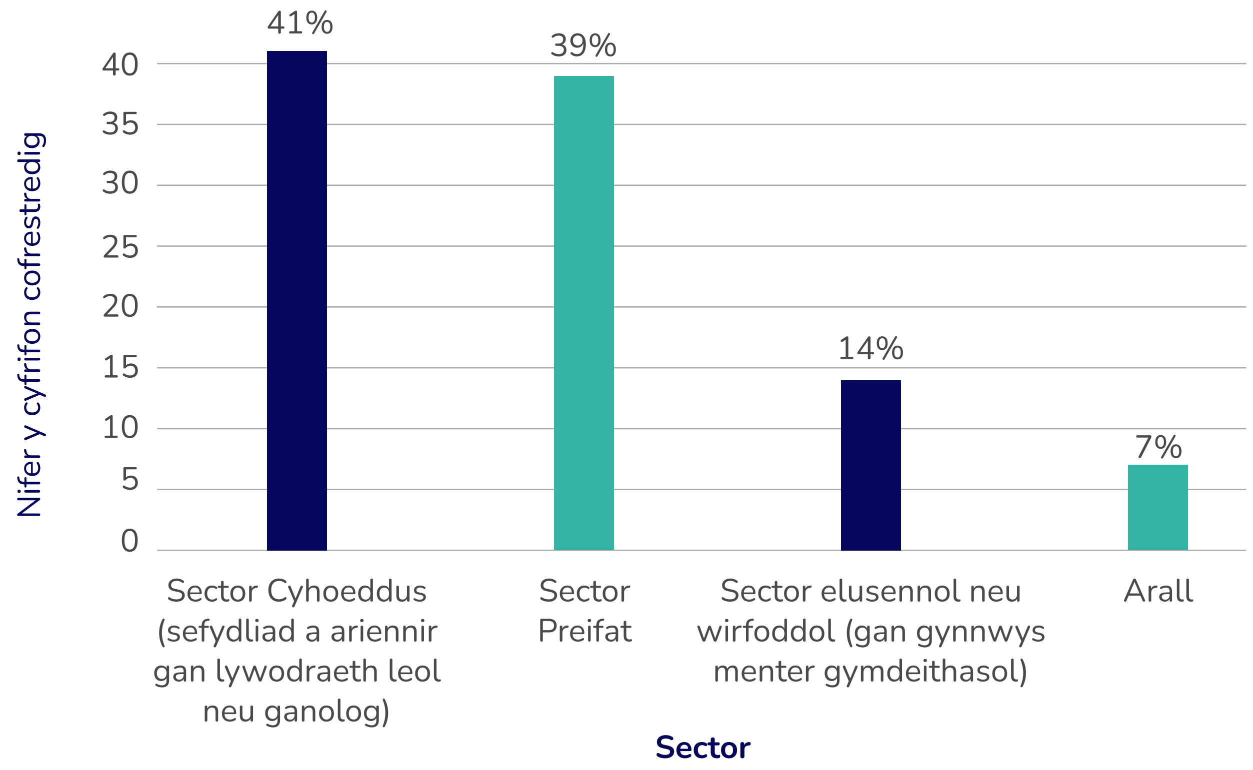
Crëwyd y mwyafrif o gyfrifon CIW gan sefydliadau o'r diwydiannau iechyd pobl a gweithgareddau gwaith cymdeithasol (29%) ac addysg (18%) *(Ffigur 7)*.

Ffigur 7: Cyfran cyfrifon gwefan cofrestredig CIW yn ôl diwydiant, 2025-26 (n=101)

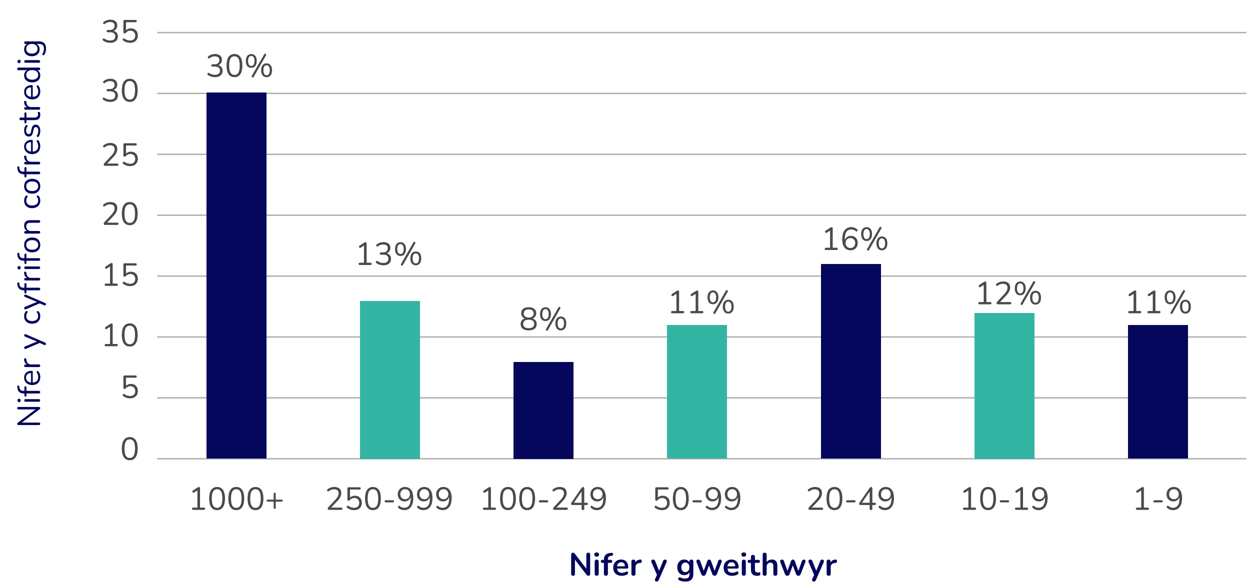


Mae cyfrifon cofrestredig wedi'u creu mewn niferoedd tebyg gan gyflogwyr o'r sectorau cyhoeddus (40%) a phreifat (39%) *(Ffigur 8)*, gyda 58% yn fusnesau bach a chanolig a bron i draean (30%) o ddeiliaid cyfrifon â thros 1000 o weithwyr yn eu sefydliadau *(Ffigur 9)*.

Ffigur 8: Cyfrifon gwefan cofrestredig CIW, yn ôl sector, 2025-26 (n=101)



Ffigur 9: Cyfrifon gwefan cofrestredig CIW, yn ôl maint busnes, 2025-26 (n=101)



5.5 STRAEON LLWYDDIANT

Mae Straeon Llwyddiant yn enghreifftiau go iawn o sut mae sefydliadau wedi mynd i'r afael â materion iechyd a llesiant pwysig yn eu gweithleoedd. Yn ystod 2025-26, cyhoeddwyd naw Stori Lwyddiant ar wefan CIW:

1. Sut mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg yn ysbrydoli gweithlu mwy egnïol
2. Sut adeiladodd Banc Datblygu Cymru weithle iachach drwy gefnogi niwroamrywiaeth yn y gwaith
3. Creu cyflogaeth gynhwysol yn Sight Cymru
4. Sut y datblygodd Bwrdd Iechyd Addysgu Powys weithle mwy gwydn – Cymru Iach ar Waith
5. Sut mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn cefnogi'r menopos yn y gwaith
6. Sut mae Fun Foundations yn cefnogi bwydo ar y fron yn y gweithle
7. Sut mae Abacus Day Nursery yn buddsoddi mewn llesiant gweithwyr
8. Sut mae Bluestone Resorts Ltd yn blaenoriaethu iechyd meddwl a llesiant gweithwyr
9. Dull cefnogol Cofrestrfa Tir EF Abertawe o reoli absenoldeb oherwydd salwch

6 CYFLAWNI

6.1 OFFERYN AROLWG CYFLOGWYR

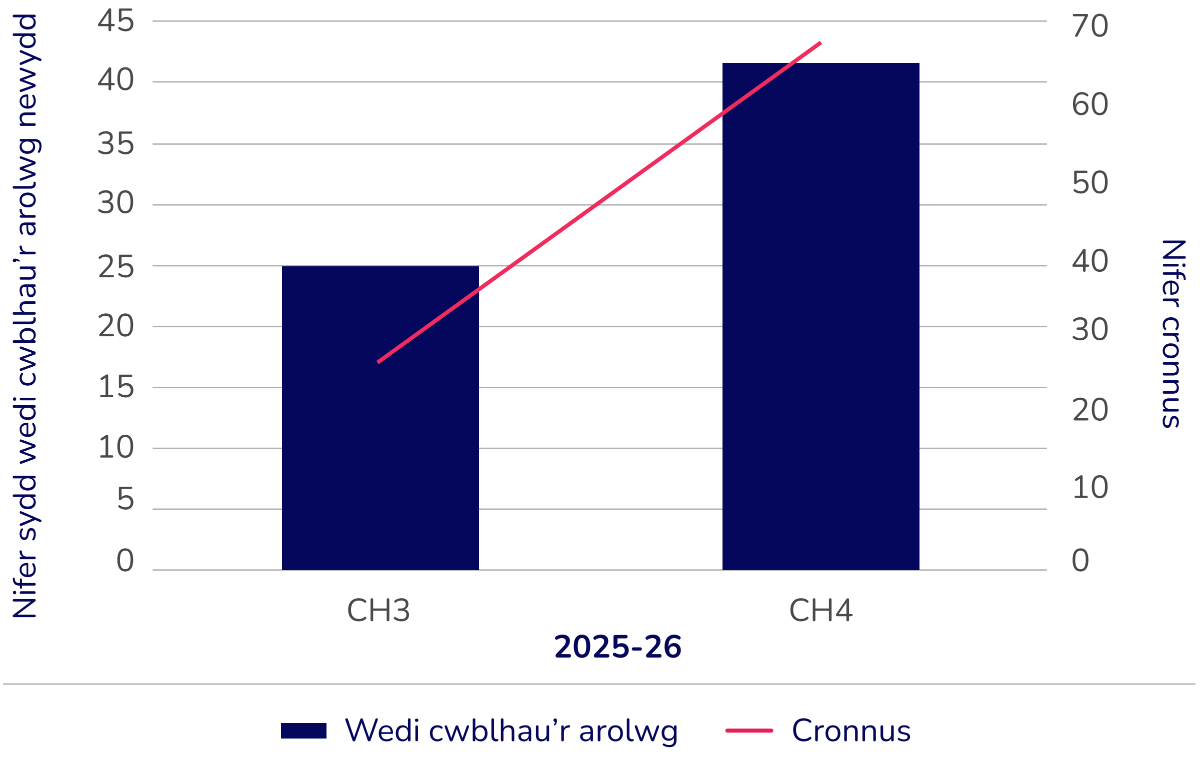
Mae Offeryn Arolwg Cyflogwyr CIW yn cynnwys 15 cwestiwn sy'n archwilio polisïau, arferion a blaenoriaethau sefydliad ynghylch iechyd yn y gweithle. Mae'r arolwg yn cymryd llai na deg munud i'w gwblhau, sy'n golygu ei fod yn ffordd gyflym ac ymarferol i sefydliadau asesu iechyd a llesiant yn eu gweithle.

Er mwyn cyrraedd yr arolwg, mae'n ofynnol i sefydliadau gofrestru cyfrif am ddim ar wefan CIW.

Unwaith y caiff ei lenwi, mae sefydliadau'n cael adroddiad wedi'i deilwra gyda chyngor clir, adborth, ac awgrymiadau am gamau nesaf i helpu i gryfhau eu strategaeth llesiant yn y gweithle. Yna mae'r sefydliadau hefyd yn gymwys i gael mynediad at wasanaeth Cymorth gan Ymgynghorwyr Gweithle CIW.

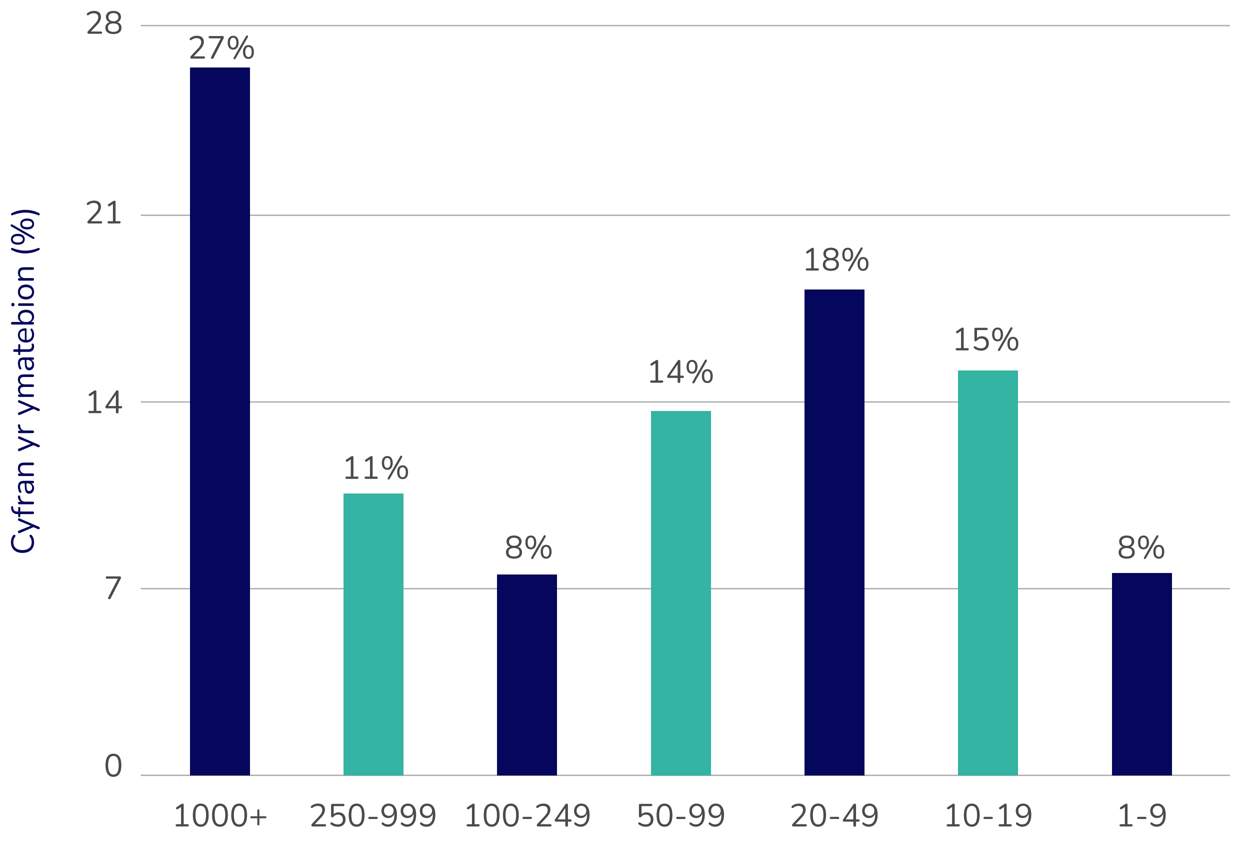
Yn 2025-26, ers lansio'r offeryn ar 12 Tachwedd, roedd gan CIW 66 o arolygon wedi'u cwblhau, *(Ffigur 10)*.

Ffigur 10: Offeryn Arolwg Cyflogwyr CIW wedi'i gwblhau, chwarterol a chronnus, 2025-26



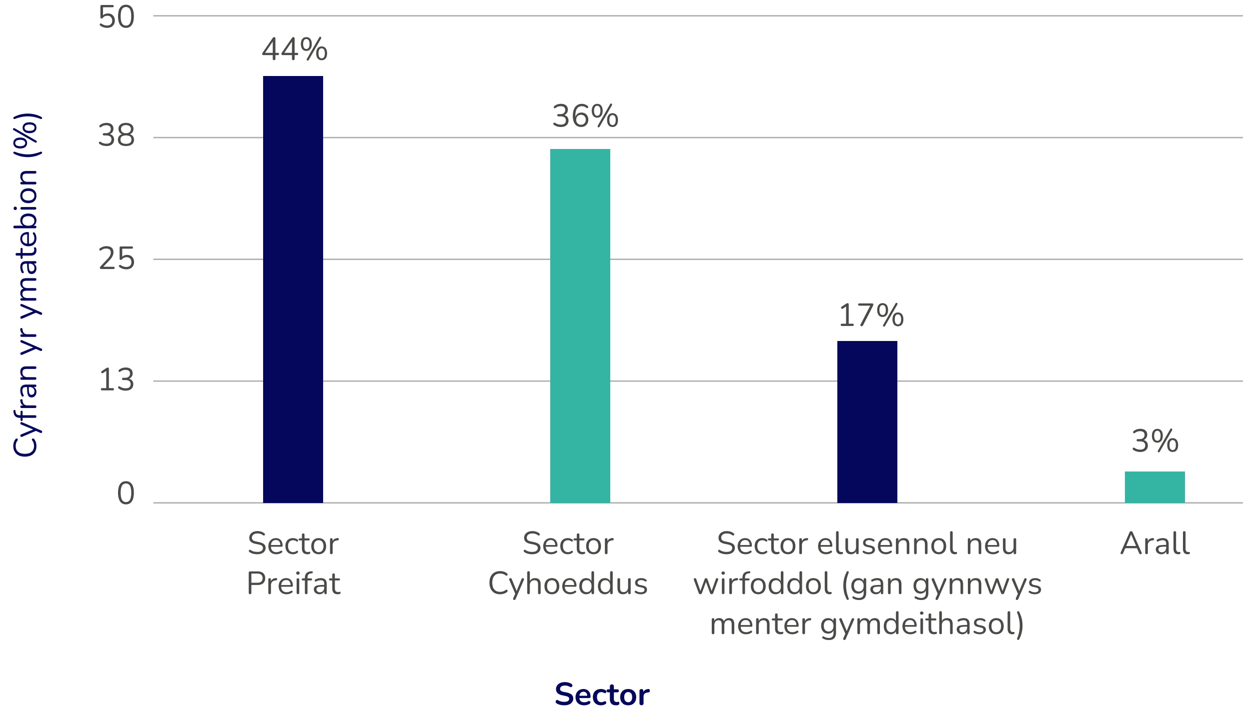
Roedd sefydliadau a oedd wedi'u cwblhau yn amrywio o ran maint o 1-9 o weithwyr (8%) i 1000+ o weithwyr (27%), gyda 63% yn cael eu cwblhau gan fusnesau bach a chanolig (*Ffigur 11*). Cwblhawyd mwyafrif yr arolygon gan sefydliadau'r sector preifat (44%), ac yna'r sector cyhoeddus (36%) a'r trydydd sector (17%) (*Ffigur 12*). Defnyddiodd dros 18 o wahanol ddiwydiannau adnodd yr arolwg, gyda 'gweithgarwch iechyd pobl a gwaith cymdeithasol' (27%) ac 'Addysg' (18%) â'r gyfradd cyfranogiad uchaf.

Ffigur 11: Cwblhau Offeryn Arolwg Cyflogwyr CIW, cyfrannau yn ôl maint staff, 2025-26 (n=66)



DEFNYDDIODD DROS 18 O WAHANOL DDIWYDIANNAU OFFERYN YR AROLWG, GYDA 'GWEITHGARWCH IECHYD POBL A GWAITH CYMDEITHASOL' (27%) AC 'ADDYSG' (18%) Â'R GYFRADD CYFRANOGIAD UCHAF.

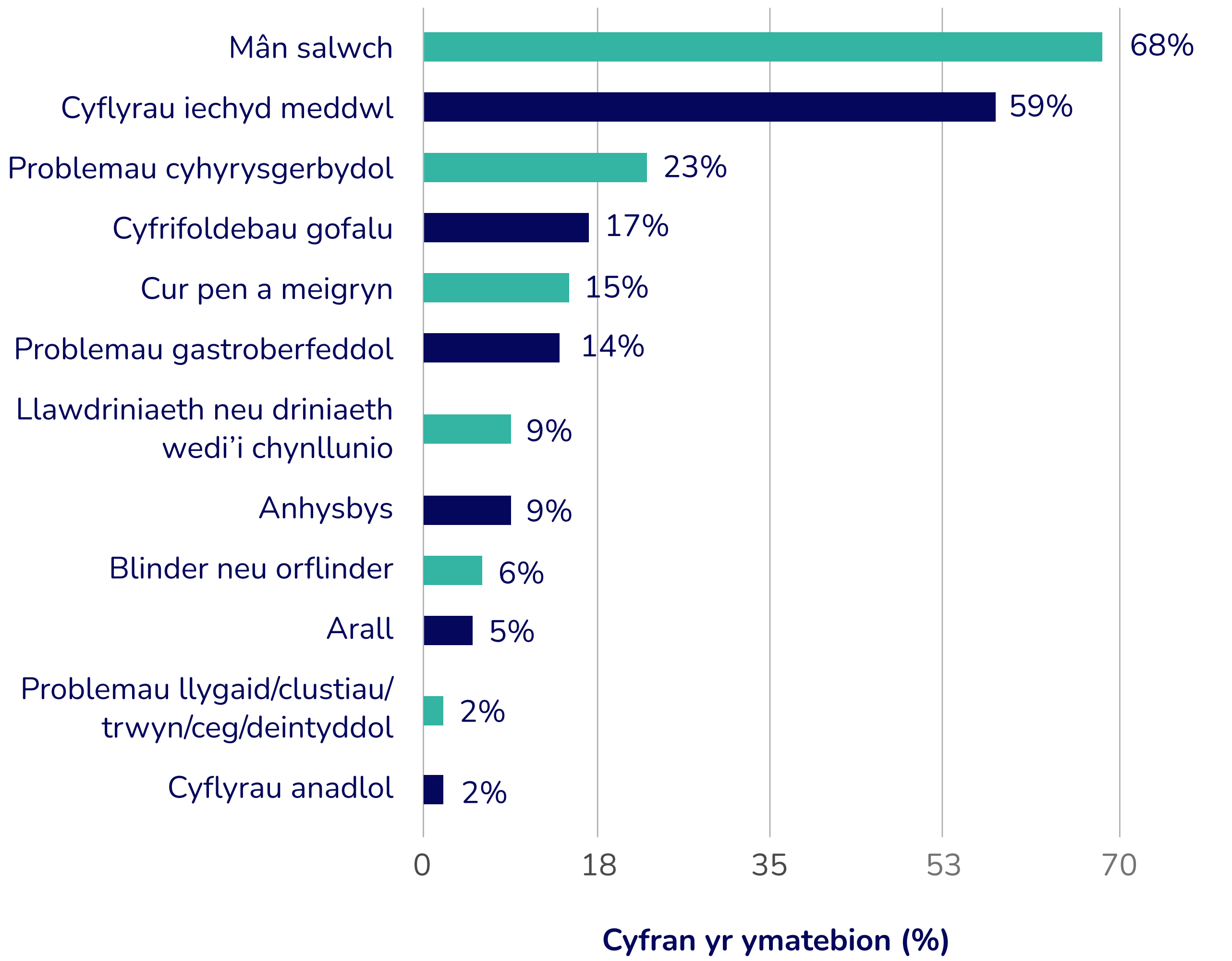
Ffigur 12: Cyfrannau cwblhau Offeryn Arolwg Cyflogwyr CIW yn ôl sector, 2025-26 (n=66)



O'r 66 cyflogwr a gymerodd ran:

- Dywedodd 75% fod ganddynt naill ai dîm neu unigolyn gyda chyfrifoldeb dynodedig dros iechyd a llesiant yn y gweithle
- Dywedodd 56% fod absenoldeb salwch yn broblem gymedrol i sylweddol sy'n tarfu ar eu gweithrediadau a'u cynhyrchiant
- Hunan-raddiodd 38% eu gweithgarwch presennol i gefnogi iechyd a llesiant gweithwyr gan nodi eu bod 'Yn datblygu, gyda rhai mentrau strwythuredig ond ddim yn gyson nac yn strategol eto', tra bod 27% yn ymateb bod ganddynt weithgarwch sylfaenol, y lleiafswm neu ddim gweithgarwch ar waith
- Y 3 prif reswm dros absenoldeb oherwydd salwch oedd mân salwch (68%), problemau iechyd meddwl (59%) a phroblemau cyhyrysgerbydol (23%)
- Dywedodd 85% fod iechyd meddwl a llesiant yn faes blaenoriaeth iddynt (*Ffigur 13*), a'r meysydd blaenoriaeth eraill oedd rheoli absenoldeb salwch (47%) a llesiant ariannol (36%)

Ffigur 13: Y rhesymau mwyaf cyffredin dros absenoldeb oherwydd salwch a adroddwyd gan gyflogwyr sydd wedi cwblhau'r Offeryn Arolwg Cyflogwyr (n=66)



Ar ôl cwblhau'r arolwg, gofynnir i gyflogwyr lenwi holiadur adborth byr. Yn 2025-26, o'r 66 o ddefnyddwyr a gwblhaodd yr arolwg:

- Mae 100% naill ai'n cytuno'n gryf (65%) neu'n cytuno (35%) bod yr Offeryn Arolwg Cyflogwyr yn hawdd i'w gwblhau
- Nododd 91% eu bod naill ai'n cytuno'n gryf (47%) neu'n cytuno (44%) y byddant yn cymryd camau yn sgil y cyngor a roddwyd yn eu hadroddiad arolwg (nododd 9% nad ydynt yn cytuno nac yn anghytuno).

6.2 CYMORTH GAN GYNGHORWYR GWEITHLE (CCG)

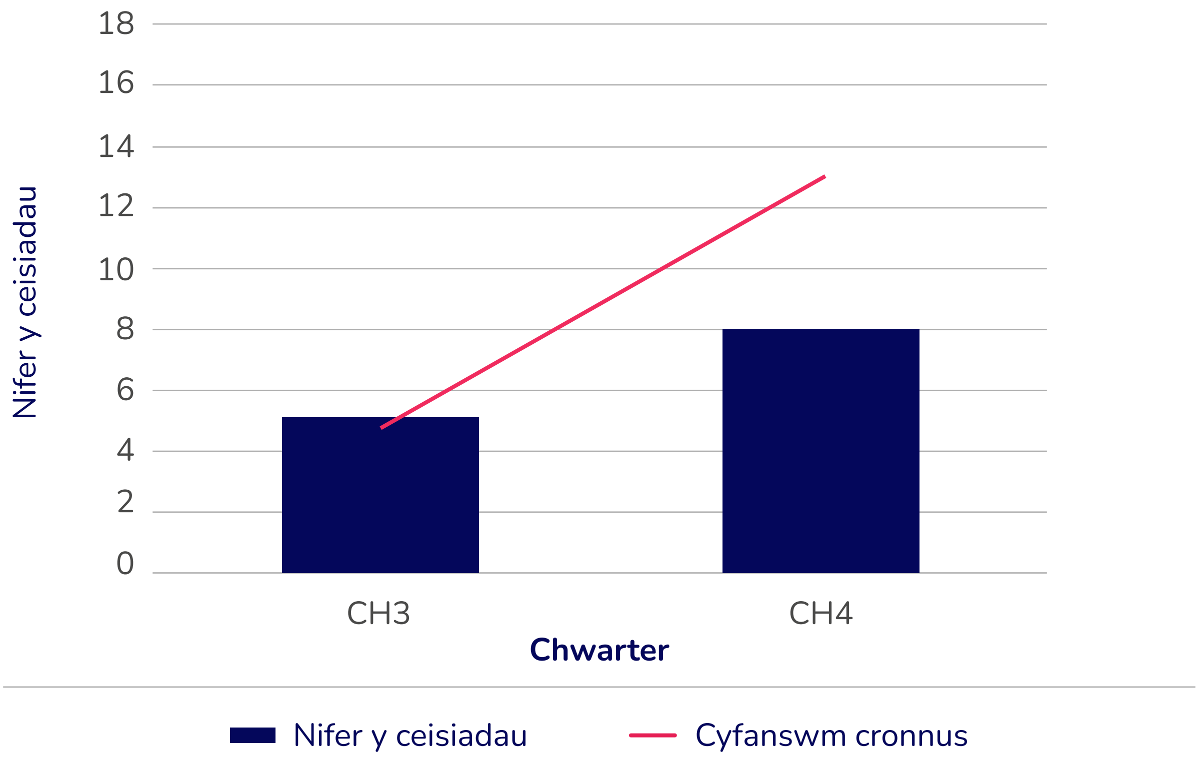
Mae'r Cymorth gan Gynghorwyr Gweithle (CCG) yn rhoi cyfle i gyflogwyr yng Nghymru gael sgwrs un-i-un gyda Chynghorwyr Gweithle CIW. Gall cyflogwyr ddewis pwnc iechyd a llesiant sy'n bwysig i'w gweithle neu dderbyn canllawiau iechyd a llesiant cyffredinol ar gyfer y gweithle, yn seiliedig ar ganlyniadau eu harolwg. Bydd y cynghorydd yn gwrando, yn rhoi syniadau ac yn rhannu canllawiau a fframweithiau defnyddiol i gefnogi camau iechyd a llesiant gan gyflogwyr i'w gweithwyr.

Ar ôl cofrestru cyfrif gwefan a chwblhau Offeryn Arolwg Cyflogwyr CIW, gall cyflogwyr ofyn am CYG drwy lenwi Ffurflen Gyswllt fer.

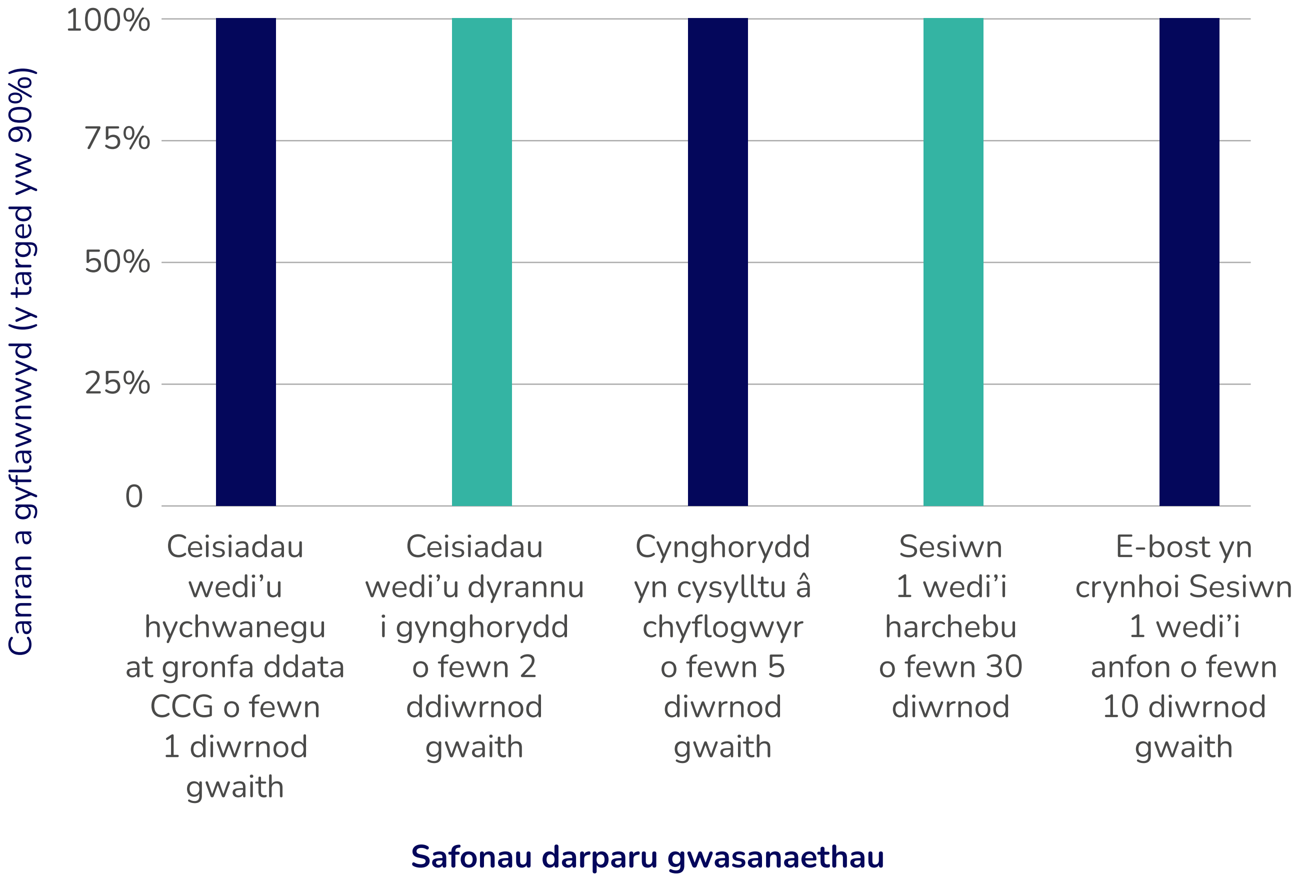
Lansiwyd CCG ym mis Tachwedd 2025. Yn 2025-26 mae gwasanaeth CCG wedi:

- Derbyn 13 cais am sesiwn *(Ffigur 14)*
- Cwblhau 14 sesiwn gyda chyflogwyr (12 sesiwn gyntaf, dwy ail sesiwn)
- Bodloni 100% o'r safonau gwasanaeth *(Ffigur 15)*

Ffigur 14: Ceisiadau CCG CIW chwarterol a chronnus, 2025-26

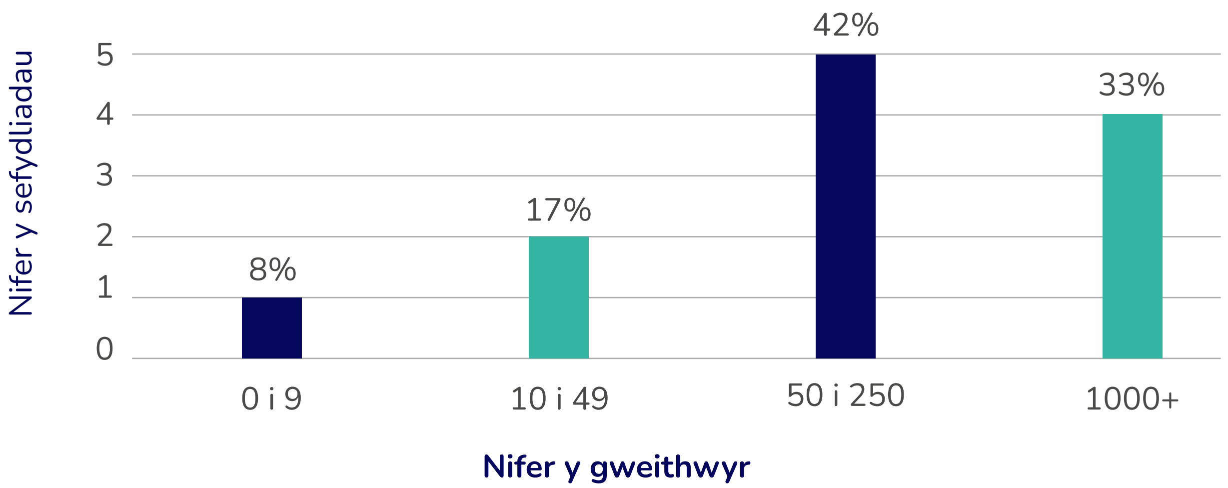


Ffigur 15: Perfformiad targedau cais am wasanaeth CCG CIW yn 2025-26 (n=12)

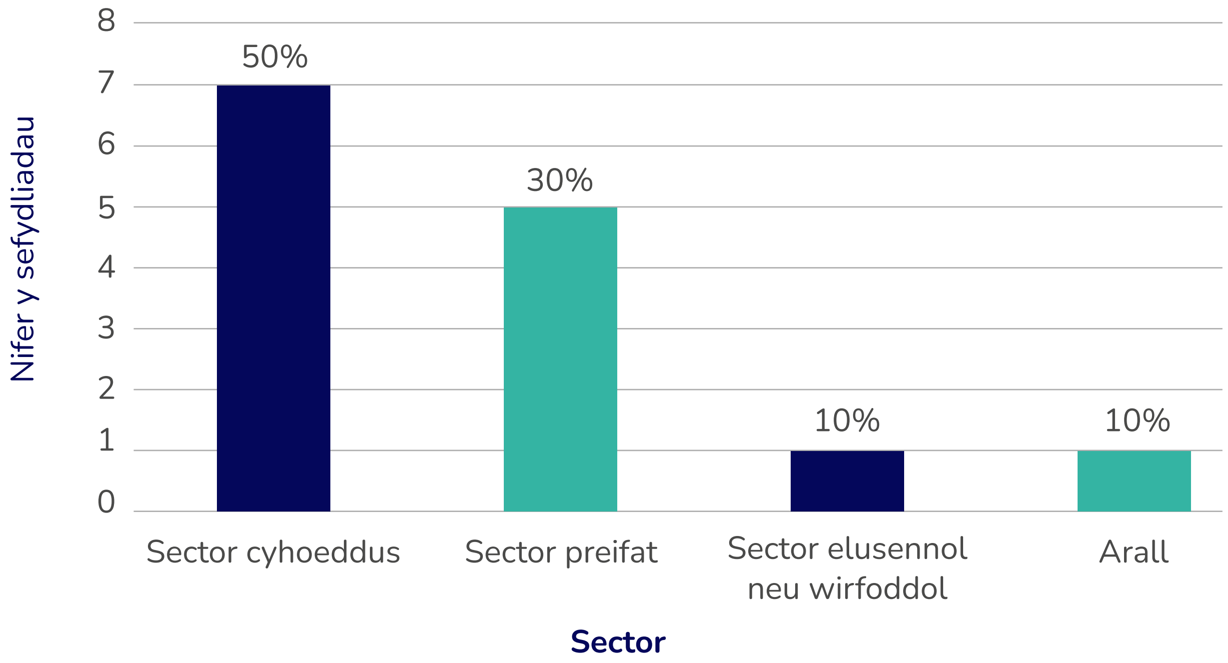


O'r 13 cais CCG a ddaeth i law yn 2025-26, sefydliadau â 50–250 o weithwyr oedd yn cyfrif am y nifer uchaf o geisiadau (n=5, 41.6%) (*Ffigur 16*), gyda 66% yn fusnesau bach a chanolig. Roedd mwyafrif y ceisiadau CCG gan sefydliadau'r sector cyhoeddus (n=7, 50%), ac yna'r sector preifat (n=5, 30%) *(Ffigur 17)*.

Ffigur 16: Ceisiadau CCG CIW, yn ôl maint busnes, 2025-26



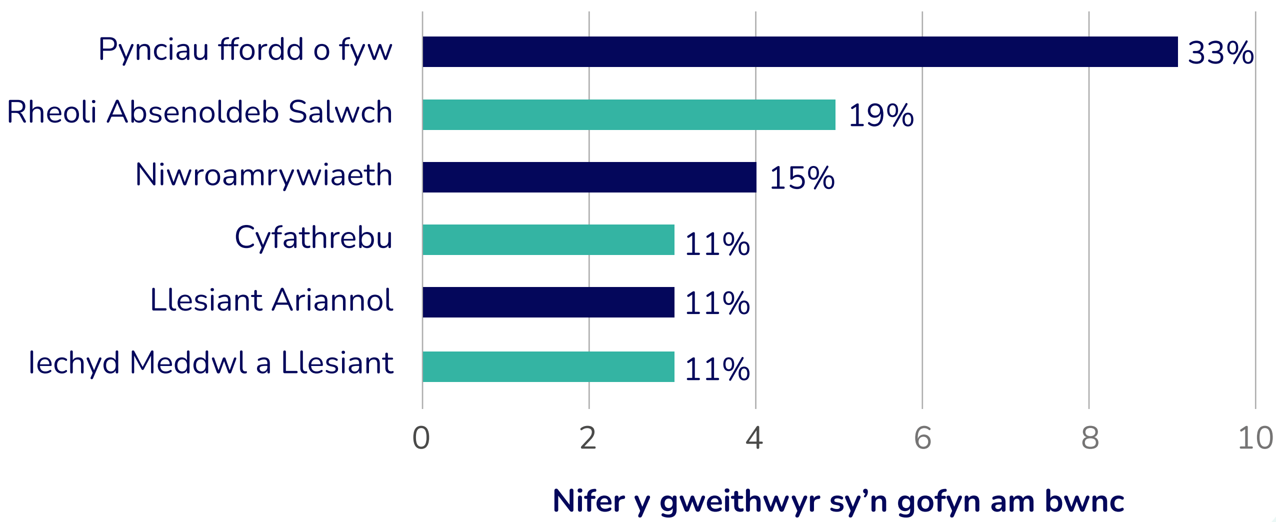
Ffigur 17: Ceisiadau CCG CIW, yn ôl sector, 2025-26 (n=14)



Yn y 14 sesiwn CCG a gynhaliwyd yn 2025-26, y pwnc y gofynnwyd amdano fwyaf oedd iechyd meddwl a llesiant (n=9, 33.3%).

Er mwyn ei gwneud yn haws eu gwerthuso (*Ffigur 18*), grwpiwyd pynciau cysylltiedig i gategorïau ehangach. Er enghraifft, roedd bwyta'n iach, alcohol a gweithgarwch corfforol wedi'u grwpio o dan "Pynciau Ffordd o Fyw". Efallai bod sawl pwnc wedi'u dewis ar gyfer sesiynau unigol.

Ffigur 18: Sesiynau CCG CIW, yn ôl pynciau a drafodwyd, 2025-26 (n=27)



6.3 RHAGLEN MENTORA CYMHEIRIAID

Mae'r Rhaglen Mentora Cymheiriaid yn helpu cyflogwyr i ddysgu oddi wrth ei gilydd, a chefnogi ei gilydd, wrth iddynt hyrwyddo a gwella iechyd a llesiant yn eu gweithle. Mae'n rhoi llwybr clir i weithleoedd gymryd rhan naill ai fel mentoriaid neu rai sy'n cael eu mentora, gydag arweiniad, adnoddau a chefnogaeth gan ymgynghorwyr a chyflogwyr sy'n gymheiriaid drwy gydol y rhaglen. Mae'r rhaglen yn helpu cyflogwyr i adeiladu eu gwybodaeth, eu hyder a'u dull hirdymor trwy rannu profiad ymarferol ac arfer da.

Bydd cynllun peilot yn cael ei gynnal i brofi a gwella'r rhaglen cyn iddi gael ei chyflwyno'n ehangach.

O 31 Mawrth 2026, mae mynegiadau o ddiddordeb yn cael eu casglu a'u cofnodi ar y gronfa ddata mentora cymheiriaid. Bydd y rhain yn helpu i lywio'r peilot cyntaf, sydd i fod i ddechrau yn chwarter 2 2026-27. Mae'r mentor cyntaf ar gyfer y rhaglen hefyd wedi'i nodi ac mae wedi cytuno i gefnogi'r peilot.

6.4 GWEMINARAU

Yn 2025-26 cynhaliodd Cymru Iach ar Waith bedair gweminar am ddim i gyflogwyr a rheolwyr yng Nghymru. At ei gilydd, roedd 468 o gofrestriadau, 292 yn bresennol, a 95% o'r rheiny yn rhoi sgôr o bedair neu bum seren allan o bump. Darperir crynodeb o gynnwys y weminar a faint oedd yn bresennol yn *Nhabl 4*.

Tabl 4: Crynodeb o'r gweminarau a gynhaliwyd gan CIW yn 2025-26.

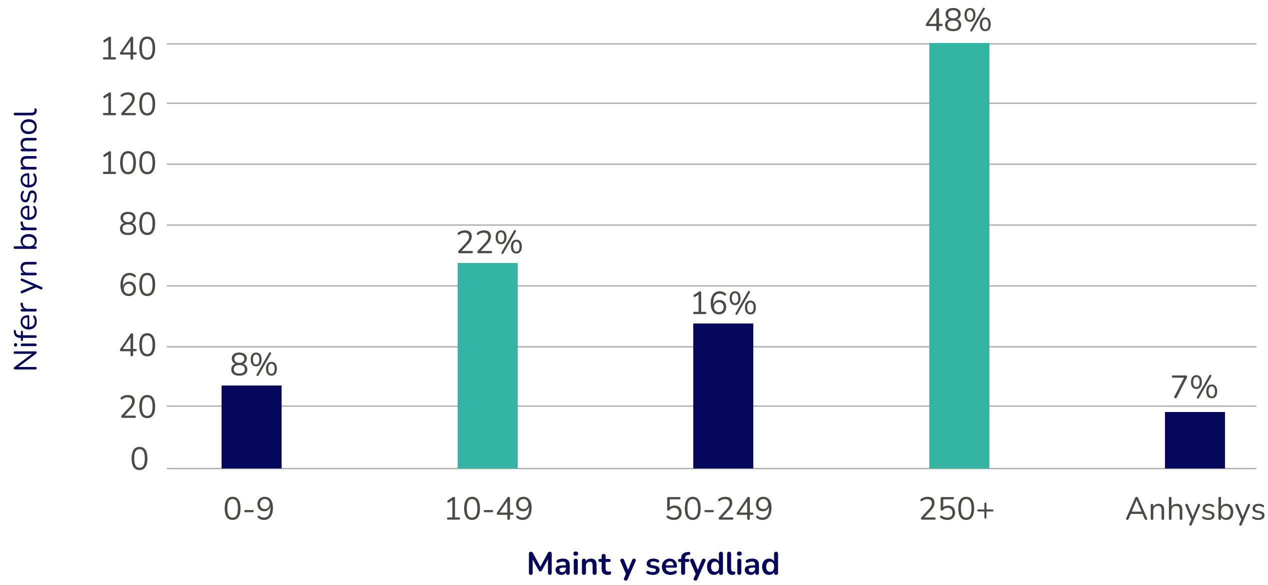
TEITL Y WEMINAR	SIARADWYR	NIFER Y COFRESTRIADAU	NIFER YN BRESENNOL	(%) CYFRADD BRESENOLDEB
Niwroamrywiaeth ADHD yn y gweithle	Aimee Smith (nyrs asesu arbenigol ADHD, a seicotherapydd ymgynghorol) Rhian Gleed (Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle, Cymru Iach ar Waith)	139	90	67%
Rheoli absenoldeb salwch ar gyfer cyflogwyr	Deanna Hughes a Nikki Davies (Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle) Cartrefi Melin	135	80	59%

Tabl 4: Crynodeb o'r gweminarau a gynhaliwyd gan CIW yn 2025-26 *(parhad)*

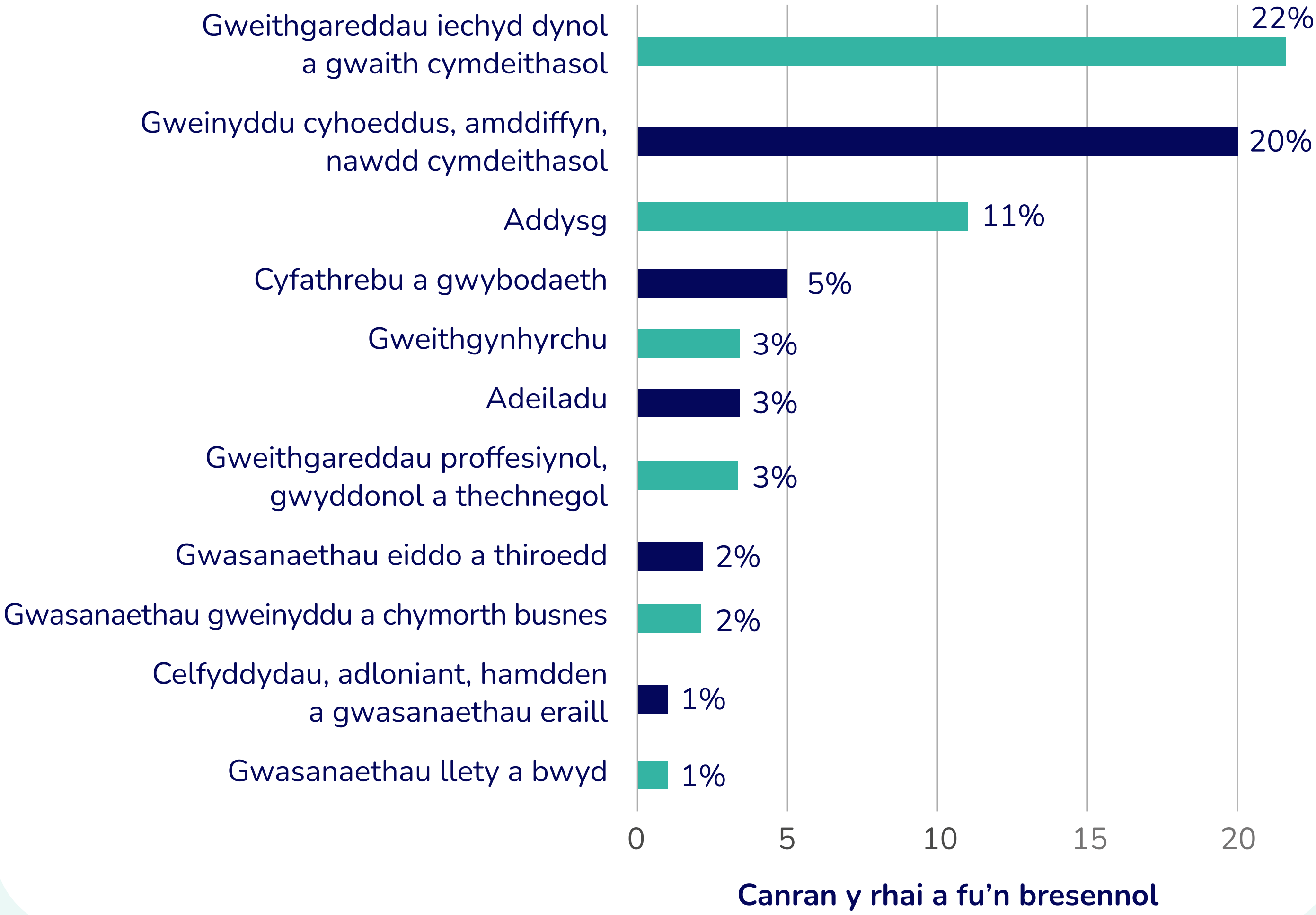
TEITL Y WEMINAR	SIARADWYR	NIFER Y COFRESTRIADAU	NIFER YN BRESENNOL	(%) CYFRADD BRESENOLDEB
Teithio Iach	Dr Tom Porter (Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd) Charlie Gordon (Rheolwr Prosiect, Sustrans Cymru)	56	36	64%
Deall a rheoli gwrthdaro yn y gweithle	Debbie Lane (Uwch Ymgynghorydd Busnes ACAS) Pauline Mould (Cynghorydd Iechyd yn y Gweithle, Cymru Iach ar Waith)	138	86	62%

Roedd y rhai oedd yn bresennol yn dod o'r sector cyhoeddus (71%), preifat (19%) a'r trydydd sector (10%), ac yn amrywio o ran maint o 0-9 i 250+ o weithwyr (*Ffigur 19*). Yn gyfan gwbl, cynrychiolwyd 11 o wahanol sectorau diwydiant (*Ffigur 20*), gyda'r mwyaf yn weithgareddau Iechyd pobl a gwaith cymdeithasol (22%), Gweinyddiaeth Gyhoeddus, amddiffyn, nawdd cymdeithasol (20%), ac Addysg (11%). O'r 292 a ddaeth i'r sesiynau, roedd 280 (96%) yn gyfranogwyr unigryw a 12 (4%) yn ddefnyddwyr a oedd yn dychwelyd.

Ffigur 19: Rhai a gymerodd ran mewn gweminar CIW 2025-26, cyfran yn ôl maint y sefydliad (n=292)



Ffigur 20: Rhai a gymerodd ran mewn gweminar CIW 2025-26, cyfran yn ôl sector y diwydiant (n=292)



Gofynnir i'r rhai sy'n dod i weminar lenwi holiadur adborth (*Tabl 5*) ar ôl y weminar. Derbyniwyd cyfanswm o 77 o ymatebion adborth, gan roi cyfradd ymateb cyfartalog o 26%. O'r rhain, graddiodd 95% y gweminarau fel rhai pedair neu bum seren allan o bump.

Tabl 5: Crynodeb o ymatebion adborth gweminar CIW

GWEMINAR	NIFER Y FFURFLENNI ADBORTH A DDAETH I LAW (CYFRADD YMATEB ADBORTH %)	% YN SGORIO 4 NEU 5 SEREN ALLAN O 5	% YN SGORIO 5 SEREN ALLAN O 5
Niwroamrywiaeth ADHD yn y gweithle	36 (40%)	97%	92%
Rheoli absenoldeb salwch ar gyfer cyflogwyr	13 (16%)	92%	31%
Teithio Iach	13 (36%)	100%	69%
Deall a rheoli gwrthdaro yn y gweithle	15 (17%)	94%	53%

DYFYNIADAU GAN RAI A FU MEWN WEMINAR:

"ROEDDWN I'N MEDDWL EI BOD YN DDEFNYDDIOL GAN FY MOD YN Y BROSES O ADOLYGU POLISI RHEOLI PRESENOLDEB FY SEFYDLIAD GYDA MWY O FFOCWS AR LESIANT."

"ROEDD Y WYBODAETH AM WAHANOL FATHAU O NIWROAMRYWIAETH A GWAHANOL NODWEDDION YN DDEFNYDDIOL AC YN DDIDDOROL IAWN. ROEDD Y FFOCWS AR Y PETHAU CADARNHAOL OND ROEDD AWGRYMIADAU YMARFEROL AR GEFNOGI HERIAU HEFYD YN DDEFNYDDIOL."

"BRAF GWELD ENGHREIFFTIAU O SUT MAE MENTRAU LLESIANT YN GWEITHIO YN Y GWEITHLE, DEFNYDDIOL IAWN AC YN WYCH CLYWED SEFYDLIADAU YN GWNEUD GWAITH DA Y GALLAF DDYSGU OHONO A CHEISIO EI WEITHREDU."

"YN ADDYSGIADOL IAWN, YN EDRYCH AR GRYFDERAU NIWROAMRYWIAETH A'R FFORDD ORAU O GEFNOGI YN Y GWEITHLE."

"LLAWER O WYBODAETH DDEFNYDDIOL A DULLIAU DEFNYDDIOL I'W DEFNYDDIO YN Y BYD GO IAWN."

"ROEDD Y SESIWN HON YN ADDYSGIADOL IAWN AC YN DEFNYDDIO TERMINOLEG WYCH."

"LLAWER O ARFERION DA AR HYRWYDDO TEITHIO IACH."

"CYNIGIODD SYNIADAU DIDDOROL A FFYRDD AMGEN O FYND I'R AFAEL Â GWRTHDARO."

"RHODDODD Y WEMINAR DDULLIAU AMGEN NAD OEDDWN WEDI MEDDWL NA CHLYWED AMDANYNT O'R BLAEN."

"LLAWER O AWGRYMIADAU I SEFYDLIADAU AC AR GYFER NEWIDIADAU PERSONOL."

7 DIGWYDDIADAU

7.1 DIGWYDDIADAU A GYNHALIWYD

Cynhaliwyd y digwyddiad lansio swyddogol ar gyfer gwasanaethau am ddim newydd CIW ar 12 Tachwedd.

Yn y digwyddiad cafodd yr *Offeryn Arolwg Cyflogwyr, y Gwasanaeth Cymorth gan Gynghorwyr Gweithle* a'r *Rhaglen Mentora Cymheiriaid* eu cyflwyno yn ffurfiol i gyflogwyr a rhanddeiliaid ledled Cymru, gan eu hannog i ymgysylltu â'r adnoddau newydd hyn, sydd am ddim.

Roedd 117 o gofrestriadau, gyda 78 o gynrychiolwyr yn bresennol ar y diwrnod; roedd stondinau arddangoswyr gan CIW, RCS, Hapus, Case UK, Mind ym Mhowys, Busnes Cymru a CIPD yn rhoi cyfle i hyrwyddo'r gwasanaethau maent yn eu cynnig a chyfeirio pobl atynt.

Roedd y rhai oedd yn bresennol yn cynnwys cyflogwyr a sefydliadau partner a ymunodd â ni i lansio rhaglenni newydd CIW trwy ddysgu, trafod a rhwydweithio. Roedd y digwyddiad yn cynnwys siaradwyr gwadd ac amlygodd bwysigrwydd cefnogi iechyd a llesiant gweithwyr yng Nghymru. Pwysleisiodd Sarah Murphy AS ymrwymiad Llywodraeth Cymru i lesiant yn y gweithle, tra siaradodd yr Athro Jim McManus am adeiladu gweithleoedd iachach a mwy cefnogol. Rhannodd Admiral stori lwyddiant yn y byd go iawn a chyflwynodd Tîm Iechyd Meddwl a Llesiant ICC fewnwelediadau ar iechyd meddwl pobl ifanc rhwng 16 a 24 oed.

Daeth y sesiwn i ben gyda gweithdy'n canolbwyntio ar atebion, gan gynhyrchu syniadau ymarferol ar sut y gall cyflogwyr gefnogi pobl ifanc yn well mewn gwaith.

TÎM CYMRU IACH AR WAITH

Y tri diwydiant uchaf a oedd yn bresennol oedd gweithgynhyrchu (19%), iechyd a gofal cymdeithasol (40%) ac addysg (40%).

Yn gyffredinol, wedi gwerthuso'r digwyddiad dangoswyd fod yr holl gyfranogwyr yn ystyried bod y digwyddiad yn fuddiol, yn addysgiadol ac yn berthnasol i'w sectorau. Daeth tair thema allweddol i'r amlwg; creu rhestr wirio digwyddiadau mewnol, gwella mynediad at y ffurflen werthuso, ac ehangu adnoddau iechyd meddwl. Mae'r rhain yn tynnu sylw at gyfleoedd clir i wella profiad y rhai sy'n cymryd rhan yn nigwyddiadau CIW y dyfodol.

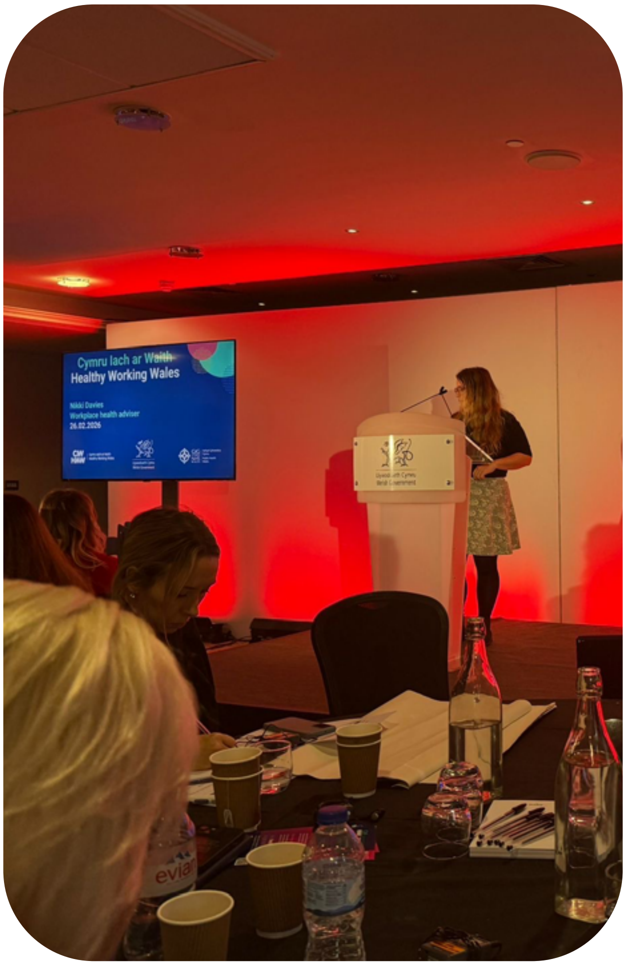
Cafwyd sylw i'r digwyddiad mewn sawl darn newyddion mewnol ac allanol:

- North Wales Chronicle (Saesneg yn unig)
- South Wales Argus (Saesneg yn unig)
- The Narbeth and Whitland Observer (Saesneg yn unig)
- Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus
- Busnes Cymru
- Iechyd Cyhoeddus Cymru

WEDI GWERTHUSO'R DIGWYDDIAD, DANGOSWYD FOD YR HOLL GYFRANOGWYR YN EI YSTYRIED YN FUDDIOL, YN ADDYSGIADOL AC YN BERTHNASOL I'W SECTORAU.

7.2 DIGWYDDIADAU Y BUOM YN CYMRYD RHAN YNDDYNT

Parhaodd CIW i gymryd rhan mewn digwyddiadau a sesiynau rhwydweithio i hyrwyddo ein gwasanaethau am ddim i gyflogwyr, gyda phresenoldeb mewn 29 o ddigwyddiadau (*Atodiad 2*).



8 MEYSYDD FFOCWS

8.1 GWEITHWYR ANABL

Mae *Model Ymgysylltu Profiad Bywyd o Anabledd* wedi'i ddatblygu i gryfhau sut mae lleisiau pobl anabl a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor wedi'u hymgorffori ar draws gweithgareddau Cymru Iach ar Waith.

Mae'r model yn nodi dull clir, strwythuredig o gyfranogi sy'n cefnogi cyd-ddylunio, hygyrchedd a dysgu parhaus yn ogystal â sicrhau eu bod yn cyd-fynd â blaenoriaethau allweddol Llywodraeth Cymru, gan gynnwys Deddf Gwaith Teg a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

> Mae'n dwyn ynghyd ystod o ddulliau ymgysylltu, o grwpiau profiad bywyd a gweithdai cyd-ddylunio i arolygon, straeon llwyddiant a chyfranogiad mewn cyfathrebu, gan sicrhau mewnbwn strategol a chynrychiolaeth eang.

Mae hyn yn darparu sylfaen gadarn ar gyfer dulliau mwy cyson, cynhwysol a chyfranogol o ddylunio, cyflwyno a gwerthuso rhaglenni, gyda gweithredu a phrofi wedi'u cynllunio i lywio gwaith mireinio ac effaith yn y dyfodol.

8.2 GWEITHWYR IFANC (16-24 OED)

Yn 2025-26 cwblhaodd CIW nifer o ffrydiau gwaith i ddeall, yn seiliedig ar dystiolaeth, pa heriau sy'n wynebu pobl ifanc wrth gael a chadw gwaith yng Nghymru.

Roedd y gwaith yn cynnwys trafodaeth bwrdd crwn, adolygiad cyflym o dystiolaeth, a chasglu mewnwelediadau trwy weithdai ac arolygon.

Penllanw'r ffrydiau gwaith hyn fydd lansio dau ganllaw newydd yn 2026: canllaw i bobl ifanc am 'Ffynnu yn y gwaith', a chanllaw cyflogwr 'Sut i gefnogi pobl ifanc yn y gwaith'. Bydd adnodd ychwanegol yn cael ei ddatblygu a'i gyflwyno yn ystod 2026-27.

8.2.1 BWRDD CRWN – CEFNOGI POBL IFANC YN Y GWEITHLE

Cynhaliwyd trafodaeth bwrdd crwn yn y digwyddiad CIW ym mis Tachwedd 2025, gan ddod â 78 o gyfranogwyr o sefydliadau ledled De a Chanolbarth Cymru ynghyd. Archwiliodd y trafodaethau sut y gall gweithleoedd ddeall, cefnogi ac ymgysylltu â gweithwyr ifanc 16-24 oed yn fwy effeithiol. Fe wnaethon nhw ganolbwyntio ar y realiti y mae pobl ifanc yn ei wynebu wrth ymuno â'r gweithlu a nodi ffyrdd y gall cyflogwyr wella'r amodau sy'n eu helpu i aros a symud ymlaen yn y gwaith.

Yn dilyn y digwyddiad, cynhaliwyd dadansoddiad thematig i weld pa faterion allweddol, patrymau a syniadau oedd yn cael eu hailadrodd a rannwyd gan y cyfranogwyr. Drwy ddadansoddi fel hyn, roeddem yn gallu amlygu chwe maes her cyffredinol a naw argymhelliad ymarferol i gyflogwyr, gan sicrhau bod y canfyddiadau yn yr adroddiad hwn wedi'u seilio ar y profiadau, y myfyrdodau a'r atebion go iawn a gynhyrchwyd yn ystod y trafodaethau.

Mae Adroddiad y Bwrdd Crwn i Gyflogwyr ar gael ar wefan Cymru Iach ar Waith.

8.2.2 ADOLYGIAD CYFLYM O DYSTIOLAETH

Cynhaliodd CIW adolygiad cyflym o dystiolaeth i edrych ar yr heriau iechyd, llesiant a chyflogaeth sy'n wynebu pobl ifanc 16-24 oed. Nod yr adolygiad oedd cefnogi CIW a rhanddeiliaid eraill drwy weld pa dystiolaeth oedd ar gael am yr hyn sy'n helpu pobl ifanc nid yn unig i fynd i waith, ond aros mewn cyflogaeth gynaliadwy o ansawdd da sy'n cefnogi eu hiechyd a'u rhagolygon hirdymor.

Tynnodd yr adolygiad sylw at y ffaith bod canlyniadau cyflogaeth pobl ifanc yn cael eu siapio gan ryngweithio cymhleth o ffactorau strwythurol, personol a sefydliadol. Er y gall llawer o ymyriadau helpu pobl ifanc i gael mynediad at waith, mae'r dystiolaeth yn dangos bod cynnal cyflogaeth a chefnogi dilyniant yn parhau i fod yn her sylweddol, yn enwedig i'r rhai sydd ag anghenion iechyd meddwl neu anfanteision eraill.

Mae'r dulliau mwyaf addawol yn tueddu i fod yn aml-gydran, wedi'u personoli ac yn berthynol, gan gyfuno cymorth ymarferol, datblygu sgiliau, cymorth llesiant ac ansawdd cyflawni cryf. Fodd bynnag, mae'r sylfaen dystiolaeth gyffredinol yn parhau i fod wedi ei gyfyngu gan werthuso tymor byr, mesur canlyniadau yn anghyson (yn enwedig ar gyfer llesiant), a diffyg dilyniant hirdymor.

Mae'r adroddiad terfynol yn gwneud 16 o argymhellion ar sail tystiolaeth i gefnogi atal, gwella ansawdd y gweithle, cryfhau integreiddio systemau, a hyrwyddo canlyniadau cyflogaeth gynaliadwy i bobl ifanc.

8.2.3 GWEITHDAI AC AROLYGON SY'N RHOI MEWNWELEDIADAU

Comisiynwyd y prosiect Pobl Ifanc mewn Cyflogaeth gan CIW i gael gwell dealltwriaeth o anghenion iechyd a llesiant gweithwyr ifanc yng Nghymru, yn enwedig mewn perthynas ag iechyd meddwl.

Cynhaliwyd pum gweithdy (gyda 33 yn bresennol) ar-lein ac wyneb yn wyneb gyda gweithwyr ifanc a chyflogwyr gweithwyr ifanc, ynghyd ag arolwg (24 ymateb) a rannwyd gyda gweithwyr ifanc yn genedlaethol.

Canfyddiadau allweddol:

- Mae sefydlogrwydd ac ymdeimlad o berthyn yn hanfodol
- Mae arweinyddiaeth neu ymddygiad rheoli yn siapio popeth
- Mae llesiant ac amgylchedd cefnogol, seicolegol ddiogel yn bwysig
- Mae eglurder a strwythur yn lleihau pryder
- Mae cysylltiad, trwy berthnasoedd cryf, yn ffactor amddiffynnol
- Mae naws ddiledryw yn bwysicach na pholisi

8.3 CALENDR LLESIANT NATUR YN Y GWEITHLE GYDAG RSPB CYMRU

Pan fydd gweithleoedd yn annog gweithwyr i ymgysylltu â natur, gall wneud gwahaniaeth mawr i'r ffordd y mae gweithwyr yn teimlo. Gall gweithle sy'n annog amser ym myd natur helpu staff i gadw'n iachach, yn hapusach ac i deimlo mwy o gymhelliant yn eu swyddi.

Er mwyn helpu gweithleoedd i fynd ati i annog cysylltiad â natur, mae CIW wedi cyd-gynhyrchu calendr Llesiant natur yn y gweithle gydag RSPB Cymru. Cynhaliodd CIW ac RSPB Cymru ddau weithdy ar-lein gyda sefydliadau â diddordeb i gydweithio a chael adborth ynglŷn â'r calendr.

Mae CIW yn edrych ymlaen at lansio'r calendr Llesiant natur yn y gweithle a chynnal gweminar yn ystod Wythnos Natur Cymru ym mis Gorffennaf 2026 – Ymgysylltu â natur yn y gwaith.

Meddai David o RSPB Cymru:

> **"Mae galluogi pobl i ymgysylltu â natur drwy eu gweithleoedd yn ffordd bwysig o gefnogi gweithwyr gyda'u hiechyd a'u llesiant. Yn ogystal, mae tystiolaeth, er enghraifft o astudiaethau gan Ysgol Fusnes Harvard, yn dangos bod gan hyn fanteision i'r busnes hefyd gan y gall gyfrannu at lesiant a pherfformiad staff mewn ffordd ystyrlon."**

9 POLISI AC EIRIOLAETH

Fe wnaeth Jack Sargeant AS, y Gweinidog dros Ddiwylliant, Sgiliau a Phartneriaethau Cymdeithasol gyhoeddi ar 22 Ebrill 2025 y bydd £10 miliwn o gyllid Llywodraeth y DU yn cael ei ddefnyddio i gyflawni tri phrosiect peilot Trailblazer ym Mlaenau Gwent, Sir Ddinbych a Chastell-nedd Port Talbot yn 2025-26.

Hyrwyddwyd hyn yng nghylchlythyr CIW ac fe wnaeth Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd roi cyflwyniad ym Mwrdd Rheoli Trailblazer ym mis Medi.

Mae'r ymateb i gais Llywodraeth y DU am dystiolaeth ynglŷn â chymorth gyda chyflogaeth i bobl anabl (a gyflwynwyd 29/08) yn tynnu ar dystiolaeth rhaglenni ac adroddiadau mewnol i ddarparu cyflwyniad cadarn, sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Cefnogodd y gwaith hwn y broses o drosi mewnwelediadau sy'n seiliedig ar ymarfer yn gyd-destun polisi cenedlaethol, gan gyfrannu at drafodaethau ehangach am wella profiadau cyflogaeth cynhwysol i bobl anabl.

Cafodd Arweinydd Ymgynghorol CIW ei gyfweld gan Radio Wales ar 6 Tachwedd fel rhan o drafodaeth am bobl sy'n absennol o'u gwaith oherwydd salwch. Roedd yn ymateb i Adolygiad Cadw Prydain i Weithio Syr Charlie Mayfield, a gyhoeddwyd yn ddiweddar, gan bwysleisio ymrwymiad CIW i atal absenoldeb oherwydd salwch, cefnogi pobl i aros yn y gwaith, a helpu cyflogwyr yng Nghymru i adeiladu gweithleoedd iachach a mwy gwydn.

Cryfhaodd CIW ei gysylltiadau â phartneriaid academaidd drwy ymgysylltu ag ymchwilwyr ym Mhrifysgol Aberystwyth, gan gynnwys rhai ag arbenigedd mewn economeg llafur, astudiaethau anabledd ac astudiaethau rhywedd. Mae'r tîm ymchwil yn datblygu cynnig cyllido mawr sy'n canolbwyntio ar bobl sy'n derbyn budd-daliadau anableddau a bylchau cyflogaeth yng Nghymru, gyda phwyslais penodol ar fusnesau bach a chanolig, profiad o lygad y ffynnon ac unigolion â chyflyrau cronig ac sy'n cyfyngu ar egni. Fel rhan o'r gwaith paratoi sydd eisoes wedi'i ariannu, bydd cyfres o grwpiau hwyluso yn digwydd ddiwedd mis Mai a Mehefin i archwilio heriau busnesau bach a chanolig, bylchau mewn hyfforddiant, ac arferion cynhwysol yn y gweithle. Bydd CIW yn cefnogi'r datblygiad cam cynnar hwn trwy fynd i'r digwyddiadau rhwydweithio ym mis Mehefin, gan roi cyfle i rannu mewnwelediad, cryfhau partneriaethau a sicrhau eu bod yn cyd-fynd ag anghenion a blaenoriaethau cyflogwyr.

Gweithiodd CIW mewn partneriaeth â'r Tîm Blynyddoedd Cynnar yn Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) i wella cefnogaeth i weithwyr sy'n bwydo ar y fron ledled Cymru. Yn dilyn arolwg cenedlaethol o weithwyr a rheolwyr llinell, cyflwynodd CIW ymgyrch ymwybyddiaeth gan gynnwys canllawiau cyflogwyr, cylchlythyr, straeon llwyddiant ac adnoddau ar-lein. Mae'r gwaith hwn yn tynnu sylw at y galw sylweddol am gymorth i gyflogwyr ac arweiniodd at sefydlu Grŵp Gorchwyl a Gorffen aml-asiantaethol. Mae'r grŵp wedi goruchwylio'r gwaith o ddatblygu Pecyn Cymorth, gweminar ac adnoddau hyfforddi Bwydo ar y Fron Cymru, a fydd yn cael eu lansio ym mis Awst 2026 i roi cymorth i gyflogwyr greu gweithleoedd sy'n gyfeillgar tuag at fwydo ar y fron ledled Cymru.

Mae CIW yn rhan o'r Fforwm Iechyd a Chyflogadwyedd Cymru Gyfan newydd, dan arweiniad yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP).

10 EDRYCH YMLAEN: 2026-27

YN 2026-27, BYDD CIW YN PARHAU I GEFNOGI CYFLOGWYR YNG NGHYMRU GYDA'R CANLYNOL:

1. Bydd dau ganllaw newydd i bobl ifanc yn y gwaith yn cael eu lansio ar ôl y gwaith ar dystiolaeth a mewnwelediadau eleni: 'Ffynnu yn y Gwaith – Canllaw i Bobl Ifanc' a 'Cefnogi Pobl Ifanc yn y Gweithle – Canllaw i Gyflogwr'.

2. Bydd sesiynau grŵp ar gyfer pobl ifanc sy'n mynd i mewn i'r gweithle yn cael eu treialu, yn seiliedig ar y canllaw 'Ffynnu yn y Gwaith – Canllaw i Bobl Ifanc'.

3. Rhagor o weminarau CIW i gael eu cynnal, gan gynnwys: Llesiant ariannol, Deall a rheoli gwrthdaro yn y gweithle rhan 2, Ymgysylltu â natur yn y gwaith, Cefnogi gweithwyr sy'n bwydo ar y fron, MECC, Cymorth yn y Gwaith, Bwlio ac aflonyddu yn y gwaith, Diogelwch seicolegol, Pobl ifanc, Cyflwyniad i wasanaethau iechyd cyhoeddus.

4. Cynhelir sesiwn beilot grŵp newydd CIW, Camau Cyntaf: Llesiant yn y Gweithle, ym mis Mehefin a chaiff sesiynau treigl eu lansio wedyn o fis Awst 2026 ymlaen.

5. Bydd dros 15 o dudalennau Pwnc A-Y newydd ar wefan CIW yn cael eu lansio, gan gynnwys: Diogelwch seicolegol, Gorbryder, Gweithio o bell a Chymorth cyntaf yn y gwaith.

6. Byddwn yn lansio Bathodynnau Cydnabyddiaeth CIW i gyflogwyr.

7. Lansio'r *Calendr Llesiant Natur yn y Gweithle* a chynnal gweminar yn ystod Wythnos Natur Cymru ym mis Gorffennaf.

8 Bydd comisiwn newydd yn cael ei ddyfarnu i ddarparwr i gwblhau gweithdai mewnwelediadau gyda gweithwyr hŷn (50+ oed) yng Nghymru, sy'n canolbwyntio ar heriau yn y gweithle ac atebion i'r her o aros yn y gwaith.

9 Bydd cam nesaf marchnata a hyrwyddo cymdeithasol CIW yn dechrau, gyda gwaith wedi'i gynllunio drwy gydol y flwyddyn i gynyddu ymwybyddiaeth ac ymgysylltu â CIW.

10 Bydd staff CIW yn mynychu nifer o ddigwyddiadau fel siaradwyr ac arddangoswyr i ymgysylltu â chyflogwyr a hyrwyddo ein gwasanaethau.

11 Bydd CIW yn cynnal o leiaf dau ddigwyddiad wyneb yn wyneb, i gyflogwyr gael mynediad at gymorth yn y gweithle, ym mis Gorffennaf a mis Tachwedd.

11 ATODIADAU

ATODIAD 1: TUDALENNAU GWE A-Y IECHYD WEDI'U HYCHWANEGU YN 2025-26

Pynciau a gyhoeddwyd yn yr adran pynciau A-Y ar wefan CIW yn 2025-26:

- Gweithleoedd egnïol
- Y defnydd o alcohol yn y gweithle
- Cefnogi bwydo ar y fron yn y gweithle
- Gorweithio a blinder yn y gweithle
- Cyngor mewn tywydd oer ar gyfer gweithleoedd
- Cyfathrebu yn y gweithle
- Rheoli gwrthdaro
- Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol yn y gweithle
- Cymorth i weithwyr gyda diabetes
- Datblygiad gweithwyr
- Cyflogwyr gwaith teg
- Llesiant ariannol yn y gweithle
- Gweithio hyblyg
- Cyngor llifogydd ar gyfer gweithleoedd
- Iechyd a diogelwch yn y gweithle
- Cyflyrau iechyd, amhariadau ac anableddau
- Bwyta'n iach yn y gweithle
- Cyngor tywydd poeth ar gyfer gweithleoedd
- Atal a rheoli heintiau yn y gweithle
- Cymorth gyda'r menopos yn y gwaith
- Iechyd meddwl a llesiant yn y gwaith
- Iechyd cyhyrysgerbydol yn y gweithle
- Ymgysylltiad â natur
- Niwroamrywiaeth yn y gweithle
- Sgrinio a brechiadau
- Rheoli absenoldeb salwch
- Cwsg a chynhyrchiant
- Cymorth ar gyfer gweithle di-fwg
- Cysylltiad cymdeithasol yn y gwaith
- Rheoli straen yn y gweithle
- Cymorth ynglŷn â hunanladdiad
- Diogelwch yn yr haul i weithwyr awyr agored
- Cefnogi gweithwyr sydd wedi colli eu golwg
- Gweithleoedd cynaliadwy
- Gweithwyr ifanc yn y gweithle

ATODIAD 2: DIGWYDDIADAU Y BU CIW YN BRESENNOL YNDDYNT YN 2025-26

Fformat: Wyneb yn wyneb

DYDDIAD	TEITL	DARPARWR
26/03	Cynhadledd hanner diwrnod iechyd a llesiant CIPD GOGLEDD CYMRU	CIPD
25/06	Digwyddiad llesiant gweithwyr BITC	BITC
03/09	Cynhadledd Busnesau Bach De Cymru FSB	FSB
17/11	Gyda'n gilydd: Dathlu dull systemau cyfan Cymru at bwysau iach	ICC
04/11	Cyfarfod Rhwydwaith Pobl a Sgiliau	CBI
24/11	Digwyddiad llesiant cangen CIPD SE	CIPD
08/12	Cysylltu Clwyd	Busnes Cymru
12/01	Grŵp Gogs	Busnes Cymru
27/01	Arloesi mewn Economi Gylchol: Dysgu gan Sefydliadau yng Nghymru 2026	CEIC Cymru
29/01	Digwyddiad busnes Conwy	
03/02	Gweithdy Rhaglen Atal	Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch
03/02	Rhwydwaith Menywod Siambrau Cymru	Siambrau Cymru
05/02	Cynhadledd CIPD Cymru	CIPD Cymru
12/02	Fforwm llesiant Siambrau Cymru	Siambrau Cymru
23/02	Sut Gall Dull Atal yn Gyntaf ac sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn Gadw Prydain i Weithio?	IOSH
24/02	Darpariaeth Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy	HSPS Caerdydd
25/02	Cyfarfod clwstwr Busnes Cymru	Busnes Cymru
26/02	Digwyddiad Trailblazer Llywodraeth Cymru – Mynd i'r afael ag Anweithgarwch Economaidd yng Nghymru – Llunio'r Dyfodol Gyda'n Gilydd.	LlC
27/02	CIPD Llesiant yn y gweithle ar waith	CIPD G Cymru
04/03	Cynhadledd iechyd menywod Gogledd Cymru	Prifysgol Bangor
09/03	Grŵp Gogs	Busnes Cymru
19/03	Cysylltu â'r Gwaith	Fforwm Busnes Pen-y-bont ar Ogwr
25/03	Cadw Cymru'n Iach	Case UK

Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

iacharwaith.cymru