

Diogelwch Seicolegol yn y Gwaith

Mae diogelwch seicolegol yn golygu teimlo'n ddiogel i siarad, rhannu syniadau, gofyn cwestiynau, codi pryderon a dysgu o ganggymeriadau, gan wybod y byddwch yn cael eich trin â pharch a chefnogaeth.

MAE DIOGELWCH SEICOLEGOL DA YN HELPŲ I ATAL STRAEN SY'N GYSYLLTIEDIG Â'R GWAITH AC YN CEFNOGI LLESIANT MEDDYLIOL.

PAN FYDD POBL YN TEIMLO'N DDIOGEL I GYFRANNU, MAE TIMAU'N DYSGU, YN GWELLA AC YN PERFFORMIO AR EU GORAU.

YSTYR DIOGELWCH SEICOLEGOL YW:

- **Teimlo'n ddiogel i fod yn ni ein hunain**
Gallwn siarad a chael ein clywed heb ofni beirniadaeth.
- **Rhannu syniadau a chodi pryderon**
Gallwn ofyn cwestiynau, herio syniadau ac adrodd am ganggymeriadau.
- **Ymddiried a chefnogi ein gilydd**
Rydym yn trin ein gilydd â pharch a charedigrwydd. Rydym yn siarad yn agored am heriau ac yn canolbwyntio ar ddysgu yn hytrach na beio.
- **Dysgu a thyfu gyda'n gilydd**
Rydym yn myfyrio, yn dysgu o ganggymeriadau ac yn dathlu cynnydd.
- **Perthyn a theimlo ein bod ni wedi ein cynnwys**
Mae llais pawb yn bwysig. Croesewir gwahanol safbwyntiau a phrofiadau.

NID DIOGELWCH SEICOLEGOL YW'R CANLYNOL:

- **Beio yn hytrach na dysgu**
Mae pobl yn poeni am gael eu beirniadu neu eu beio pan fydd pethau'n mynd o chwith.
- **Ofn codi llais**
Mae pobl yn aros yn dawel oherwydd eu bod yn poeni am wneud camgymeriadau, gofyn cwestiynau neu gael eu barnu.
- **Cael eich atal rhag siarad**
Mae syniadau, cwestiynau a phryderon yn cael eu hanwybyddu, eu diystyru, neu mae pobl yn torri ar eu traws.
- **Pŵer a hierarchaeth**
Mae pobl yn teimlo nad ydyn nhw'n gallu herio penderfyniadau na rhannu safbwyntiau gwahanol.
- **Diffyg parch a chynhwysiant**
Gall bwllo, allgáu, ymddygiad negyddol neu ffafrio rhai lleisiau dros eraill niweidio ymddiriedaeth a hyder.

YR HYN Y GALL CYFLOGWYR A RHEOLWYR EI WNEUD BOB DYDD:

- **Gwrando a gofyn cwestiynau**
Dangoswch chwilfrydedd a chreu lle i bobl rannu eu barn.
- **Annog gwahanol safbwyntiau**
Rhowch groeso i syniadau, cwestiynau a herio parchus.
- **Ymateb yn gadarnhaol pan fydd pobl yn codi llais**
Diolch i bobl am godi pryderon a rhannu adborth.
- **Dysgu o ganggymeriadau**
Canolbwyntiwch ar ddysgu a gwella yn hytrach na beio.
- **Arwain trwy esiampl**
Byddwch yn esiampl parch, cynhwysiant ac ymddygiadau sy'n helpu pawb i gyfrannu.

PAM MAE'N BWYSIG

Pobl iachach, hapusach

Syniadau, datrysiadau a gwneud penderfyniadau gwell

Perthnasoedd cryfach lle mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi

Timau mwy brwdfrydig ac ymroddedig

Gwelliant ac arloesi parhaus

Angen cymorth i wella diogelwch seicolegol eich gweithle chi?

Mae Cymru Iach ar Waith yn cynnig cymorth am ddim i helpu cyflogwyr i greu gweithleoedd iachach a hapusach.



CYMORTH GAN GYNGHORYDD YN Y GWEITHLE



GWEITHDAI A GWEMINARAU



OFFERYN AROLWG I GYFLOGWYR



BATHODYNNAU CYDNABYDDIAETH

Am fwy o wybodaeth ewch i: iacharwaith.cymru