Cynllun Iechyd Meddwl a Llesiant Staff

Cyflwyniad

Mae datblygu cynllun iechyd meddwl a llesiant staff yn le gwych i ysgolion gychwyn wrth amlinellu eu hymrwymiad i flaenoriaethu llesiant staff ysgol. Mae'n fan lle gall arweinwyr ysgol nodi meysydd ffocws clir, camau gweithredu y cytunwyd arnynt a mesurau llwyddiant tra bod yn glir ynghylch pwy sy'n gyfrifol am gyflawni'r camau gweithredu sydd wedi'u cynnwys yn y cynllun.

Nid yw cynllun da yn rhywbeth sy'n cael ei ddatblygu ac yna'n cael ei adael i eistedd ar silff. Dylid ei adolygu'n rheolaidd, mesur yn ei erbyn, ei ddiweddaru a'i gyfleu i staff. O ran iechyd meddwl a llesiant staff mae hyn yn hanfodol, oherwydd bydd anghenion staff ysgol yn newid yn gyson. Gall eich cynllun fod yn rhan o strategaeth iechyd meddwl a llesiant ehangach, sy'n nodi gweledigaeth a nodau cyffredinol eich ysgol o ran blaenoriaethu iechyd meddwl a llesiant staff.

Nid oes angen i'ch cynllun fod yn gymhleth. Mae angen iddo fod yn glir ac mae angen i bob aelod o staff ei ddeall os ydych am iddynt ymgysylltu ag ef. Dylai hefyd fod yn realistig a chydnabod nad yw cefnogi staff gyda'u hiechyd meddwl a'u llesiant bob amser yn hawdd. Bydd rhai pethau'n cymryd llawer mwy o amser i'w gwreiddio, tra gallai rhywbeth fel cyflwyno hyfforddiant iechyd meddwl i reolwyr llinell fod yn llawer symlach i'w wneud. Bydd ceisio peidio â gor-addo, a thangyflawni, yn helpu i ymgysylltu â staff yn y cynllun a rhoi'r hyder iddynt fod yr ymrwymiad yno i'w gyflawni.

Mewnbynnau ar gyfer datblygu eich cynllun

Efallai y byddwch am ystyried y mewnbynnau canlynol cyn datblygu eich cynllun:

- Archwiliad i ddeall yn well lle mae eich ysgol ar hyn o bryd o ran darparu gweithgaredd iechyd meddwl a llesiant staff. Gallwch ddefnyddio ein Hofferyn Archwilio Llesiant syml *yma* fel man cychwyn.
- Arolwg staff i ddeall anghenion staff, lefelau llesiant presennol ac i ddod i ddeall y mathau o gefnogaeth y mae staff eu heisiau. Rydym wedi awgrymu rhai mesurau llesiant *yma* efallai y byddwch eisiau eu cynnwys.
- Sgyrsiau gyda staff ar draws gwahanol grwpiau i ddeall unrhyw rwystrau ychwanegol i gael mynediad at gefnogaeth, er enghraifft staff Du a Lleiafrifoedd Ethnig, staff LGBTQ, rhieni ac ati. Peidiwch â chymryd yn ganiatáol bod gan bawb yr un anghenion neu'r un rhwystrau i gael mynediad at gymorth neu gefnogaeth. Er mwyn sicrhau mynediad cyfartal, mae siarad â staff yn uniongyrchol yn bwysig cyn datblygu eich cynllun.

Mathau o themâu/camau gweithredu i'w cynnwys

Dylech gael eich llywio gan ganlyniadau'r mewnbynnau a amlinellir uchod wrth benderfynu pa themâu a chamau gweithredu i'w cynnwys yn eich cynllun.

Er mwyn helpu i'ch arwain, efallai y byddwch eisiau meddwl am y themâu a nodir yn yr Offeryn Archwilio Llesiant yr ydym wedi cysylltu ag ef uchod. Mae'r offeryn archwilio yn rhoi trosolwg i chi o themâu a'r math o gamau gweithredu y mae angen i chi eu hystyried o fewn pob thema. I'ch atgoffa, y themâu yw:

1. Sut y byddwch yn creu dull strwythuredig o flaenoriaethu iechyd meddwl a llesiant staff.
2. Beth fyddwch chi'n ei wneud i greu amodau a diwylliant i ysgogi canlyniadau iechyd meddwl cadarnhaol i bob aelod o staff.
3. Sut y byddwch yn hyrwyddo diwylliant agored o amgylch iechyd meddwl..
4. Sut y byddwch yn magu hyder a gallu, gan ganolbwyntio'n benodol ar reolwyr llinell ac arweinwyr llesiant.
5. Pa offer a chefnogaeth y byddwch yn eu darparu i bob aelod o staff, gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl.
6. Sut y byddwch yn creu dull tryloyw o fesur iechyd meddwl a llesiant staff.
7. Sut y byddwch yn cefnogi staff yn ystod ac ar ôl coronafeirws.

Templed Cynllun Gweithredu: Enghraifft

Isod mae templed cynllun gweithredu syml. Dyma'r lleiafswm o wybodaeth y byddem yn annog ei chasglu wrth ddatblygu eich cynllun gweithredu, ond efallai yr hoffech ychwanegu colofnau pellach i gasglu gwybodaeth ychwanegol. Y peth pwysig i'w amlygu yw bod pob ysgol yn wahanol, felly efallai y bydd gwahaniaethau, ond fel lleiafswm, dylai fod gan y cynllun themâu clir, camau gweithredu, mesur o lwyddiant ac atebolrwydd o ran pwy sy'n gyfrifol am y camau gweithredu.

Ysgol: ______________________ Arweinydd: ______________________

Thema		Camau gweithredu y cytunwyd arnynt	Pwy	Erbyn	Mesur o lwyddiant
	Enghraifft: *Datblygu grŵp gweithredu llesiant staff*	*Uwch Dîm Arwain ac Arweinydd Llesiant i lunio disgrifiadau rôl/grŵp draft* *Mynegiant o ddiddordeb gan bob llwybr gyrfa* *Sefydlu Cylch gorchwyl*	*Dirprwy Bennaeth/ Arweinydd Llesiant*	*2 Ebrill 2021*	*Sefydlwyd grŵp gweithredu llesiant staff a gynrychiolir yn dda, gyda disgrifiad rôl grŵp a chynllun gweithgaredd ar waith.* *8-10 o staff ar y grŵp.*

Perchennog y Cynllun Gweithredu: Dyddiad cymeradwyo: Dyddiad adolygu: