|  |  |
| --- | --- |
| **Offeryn Archwilio Llesiant Staff** |  |
|   | Ddim yn ei le |  |
|   | Yn rhannol yn ei le |  |
|   | Yn ei le yn llawn |  |
|  |
| **Dull strwythuredig o flaenoriaethu iechyd meddwl a llesiant staff mewn ysgolion** |   |   |   |
| Ymrwymiad strategol a/neu bolisi iechyd meddwl a llesiant staff |   |   |   |
| Cynllun iechyd meddwl a llesiant staff |   |   |   |
| Polisïau sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant staff (iechyd meddwl yn y gwaith, gweithio hyblyg ac ati) |   |   |   |
| Grŵp llesiant staff i arwain a datblygu mentrau staff |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Creu’r amodau a’r diwylliant i ysgogi canlyniadau iechyd meddwl cadarnhaol i’r holl staff** |   |   |   |
| Mesurau yn eu lle i fonitro a rheoli straen a gorflinder |   |   |   |
| Offer i helpu gyda chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith |   |   |   |
| Mae colegoldeb a gwerthfawrogiad y staff yn cael eu meithrin a'u hyrwyddo |   |   |   |
| Cefnogaeth gan gymheiriaid / mentora / goruchwyliaeth ar gael i staff |   |   |   |
| Cefnogaeth allanol i'r pennaeth (mentora, goruchwyliaeth, cefnogaeth cymheiriaid) |   |   |   |
| Man diogel a chyfforddus i staff gael amser i ffwrdd a dadfriffio y tu allan i amgylchedd ystafell y staff |   |   |   |
| Cyfleoedd cynhwysol i bob aelod o staff gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol nad ydynt yn gysylltiedig â gwaith |   |   |   |
| Mannau gweithio ffisegol sy’n hybu llesiant (ystafell dawel, planhigion, amlygiad i olau) |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Hyrwyddo diwylliant agored o amgylch iechyd meddwl** |   |   |   |
| Mae'r Uwch Dîm Arwain yn annog trafodaeth reolaidd / bod yn agored ar iechyd meddwl a llesiant |   |   |   |
| Llesiant yn rhan o weithrediadau / gweithgaredd dyddiol (sesiynau sefydlu, un i un, cyfarfodydd tîm) |   |   |   |
| Ymgyrchoedd hybu / ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a llesiant ar draws cymuned yr ysgol |   |   |   |
| Mae'r Uwch Dîm Arwain yn modelu arferion gwaith da a hunanofal. |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Meithrin hyder a gallu, gan ganolbwyntio’n benodol ar reolwyr llinell ac arweinwyr llesiant** |   |   |   |
| Arweinydd iechyd meddwl a llesiant staff yn ei le |   |   |   |
| Hyfforddiant iechyd meddwl a llesiant i reolwyr llinell |   |   |   |
| Cyfweliad dychwelyd i'r gwaith wedi'i gynnal gyda ffocws ar lesiant |   |   |   |
| Staff yn hyderus ac yn cael eu hannog i adnabod a chefnogi / cyfeirio pan fo iechyd meddwl a llesiant cydweithwyr dan fygythiad |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Darparu offer a chefnogaeth i bob aelod o staff, gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl** |   |   |   |
| Mae'r staff yn gwybod ble i gael mynediad at ffynonellau cymorth mewnol ac allanol |   |   |   |
| Mynediad i gwnsela / Rhaglen Cymorth Gweithwyr / gwasanaethau iechyd meddwl |   |   |   |
| Prosesau yn eu lle i gefnogi staff ar ôl digwyddiadau anodd neu drallodus |   |   |   |
| Hyfforddiant staff ar gael mewn llesiant ac iechyd meddwl i hyrwyddo hunanofal a normaleiddio diwylliant cefnogol |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Creu ymagwedd dryloyw at fesur iechyd meddwl a llesiant staff** |   |   |   |
| Llesiant staff yn cael ei hyrwyddo a’i fonitro gan lywodraethwyr yr ysgol |   |   |   |
| Arolwg llesiant staff (yn flynyddol o leiaf) |   |   |   |
| Strwythur atebolrwydd ar gyfer iechyd meddwl a llesiant staff |   |   |   |
|   |   |   |   |
| **Coronafeirws** |   |   |   |
| Adnoddau ar gael a chefnogaeth ar gyfer materion yn ymwneud â’r Coronafeirws (Covid hir, trawma, profedigaeth) |   |   |   |