Cefnogaeth yn dilyn digwyddiadau anffodus yn y gweithle

Y rhwydwaith ôl-drafod seicolegol

Weithiau, bydd pethau'n digwydd yn y gwaith sy'n arbennig o drafferthus neu ofidus i unigolion a thimau. Byddwn hefyd weithiau'n dod ar draws sefyllfaoedd pan na fydd ein ffynhonnell o gefnogaeth gymdeithasol arferol neu ein strategaethau ymdopi ein hunain yn teimlo'n ddigonol. Pan fydd y digwyddiadau hyn yn dod, gallai fod o gymorth cysylltu â'r Gwasanaeth Lles Cyflogeion i gael cyngor a chefnogaeth.

Pan fo'n briodol, gall fod yn ddefnyddiol cael sesiwn ôl-drafod seicolegol gydag un o ôl-drafodwyr hyfforddedig ein rhwydwaith.

Cyfle cwbl wirfoddol yw'r sesiwn ôl-drafod seicolegol ar gyfer y bobl hynny sydd wedi bod yn rhan o'r digwyddiad anffodus, er mwyn iddyn nhw geisio gwneud synnwyr ohono a dod o hyd i ystyr yn eu profiad. Mae'n galluogi'r bobl hynny sydd wedi bod yn rhan o'r digwyddiad i drafod yr hyn a ddigwyddodd gyda'i gilydd, gwrando ar ei gilydd a rhannu sut effeithiodd hyn arnynt. Gall fod o gymorth hefyd i alluogi pobl i adnabod a normaleiddio eu teimladau, yn ogystal â deall yn well yr ymatebion seicolegol i brofiadau anarferol. Gall y sesiynau hyn hefyd fod yn ddefnyddiol i helpu i sgrinio ar gyfer y bobl hynny a allai ei chael yn anodd addasu, neu efallai eu bod mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau yn nes ymlaen.

Ffoniwch y Gwasanaeth Lles Cyflogeion ar **01633 623535** i drafod yr opsiwn hwn neu fel arall anfonwch e-bost atom ABB.EmployeeWellbeing@wales.nhs.uk