

ATAL STRAEN YN Y GWAITH I GEFNOGI IECHYD MEDDWL DA

ESTYN ALLAN

Dechrau sgwrs – y cam cyntaf tuag at atal straen sy'n gysylltiedig â gwaith a chefnogi iechyd meddwl da.

NODI

Arwyddion straen mewn unigolion a thimau. Mae chwe phrif faes a allai achosi problemau os nad ydynt yn cael eu rheoli'n dda.

CHWE MAES I'W HYSTYRIED:

- Gofynion
- Rheolaeth
- Cymorth
- Perthnasoedd
- Rôl
- Newid

YMATEB

Dylid cytuno ar bwyntiau gweithredu ac atebion gyda'i gilydd rhwng cyflogwyr a gweithwyr.

MYFYRIO

Monitro ac adolygu'r camau rydych chi wedi'u cymryd, neu heb eu cymryd mewn rhai achosion.

GWNEWCH EF YN DREFN

Gofynnwch sut mae pobl a gwirio ar iechyd meddwl a straen. Gyda'n gilydd, gallwn ni wneud siarad am sut mae pobl yn teimlo, yn normal.



Ta waeth ble rydych chi'n gweithio, mae gan gyflogwyr ddyletswydd gyfreithiol i nodi risgiau a chytuno ar ffyrdd i atal straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith a chefnogi iechyd meddwl da.

Am gyngor a syniadau ymarferol, gweler www.workright.campaign.gov.uk



Sganio am gyngor pellach