

CAMHS ONLINE WELL BEING WORKSHOPS

SUMMER HOLIDAYS 2025

CAMHS will be running a range of workshops on MS Teams during Summer Holidays 2025 for children, young people in year 6 & above, and their families across Gwent. Please use the booking form/QR code below and make sure to book on at least 24 hours before the session.

Parents are welcome to attend with their young person, but we will not be able to answer any individual CAMHS queries during the workshop time.

UNDERSTANDING EMOTIONS

A 1.5 hour workshop exploring feelings and emotions and learning new ways to regulate our emotions.

WHEN?

Wednesday 30th July - 10am
Thursday 28th August - 1pm

STRENGTHS AND RESILIENCE

A 1.5 hour workshop designed to explore and understand resilience and how we use it in our life. We look at the importance of resilience and how we can develop it using a strength and values based approach.

WHEN?

Tuesday 22nd July - 1pm
Tuesday 19th August - 1pm

UNDERSTANDING ANXIETY

1.5 hour workshop exploring what anxiety is and sharing strategies to manage feelings of anxiety in a positive way

WHEN?

Thursday 7th August - 1pm

5 WAYS TO WELLBEING

1.5 hour workshop sharing tips and ideas on easy ways that students can actively improve their own well-being.

WHEN?

Wednesday 13th August – 10am

TRANSITION

A 1 hour workshop exploring feelings and emotions associated with transition and change. We look at common worries associated with transition and discuss some coping strategies to positively manage.

WHEN?

Wednesday 23rd July – 10am
Monday 4th August – 1pm
Thursday 21st August – 10am

BOOKING INFORMATION

To register for one of the listed sessions, follow the Microsoft Forms link or scan the QR code:

<https://forms.office.com/e/0VG6f0nBP3>



GWEITHDAI LLES AR-LEIN CAMHS

GWYLIAU'R HAF 2025

Bydd CAMHS yn cynnal amrywiaeth o weithdai ar Dimau MS yn ystod Gwyliau Haf 2025 ar gyfer plant, pobl ifanc ym mlwyddyn 6 ac uwch, a'u teuluoedd ledled Gwent. Defnyddiwch y ffurflen archebu/cod QR isod a gwnewch yn siŵr eich bod yn archebu o leiaf 24 awr cyn y sesiwn.

Mae croeso i rieni fynychu gyda'u person ifanc, ond ni fyddwn yn gallu ateb unrhyw ymholiadau CAMHS unigol yn ystod amser y gweithdy.

DEALL EMOSIYNAU

Gweithdy 1.5 awr yn archwilio teimladau ac emosiynau a dysgu ffyrdd newydd o reoli ein hemosiynau

PRYD?

Dydd Mercher 30ain Gorffennaf - 10yb
Dydd Iau 28ain Awst - 1yp

CRYFDERAU A CHYDNERTH

Gweithdy 1.5 awr wedi'i gynllunio i archwilio a deall gwydnwch a sut rydym yn ei ddefnyddio yn ein bywydau. Rydym yn edrych ar bwysigrwydd gwydnwch a sut y gallwn ei ddatblygu gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfderau a gwerthoedd.

PRYD?

Dydd Mawrth 22ain Gorffennaf - 1yp
Dydd Mawrth 19eg Awst - 1yp

DEALL PRYDER

Gweithdy 1.5 awr yn archwilio beth yw gorbryder a rhannu strategaethau i reoli teimladau o bryder mewn ffordd gadarnhaol

PRYD?

Dydd Iau, Awst 7fed - 1yp

PONTIO

Gweithdy 1 awr yn archwilio teimladau ac emosiynau sy'n gysylltiedig â phontio a newid. Rydym yn edrych ar bryderon cyffredin sy'n gysylltiedig â phontio a newid ac yn trafod rhai strategaethau ymdopi i reoli'n gadarnhaol.

PRYD?

Dydd Mercher 23ain Gorffennaf – 10yb
Dydd Llun 4ydd Awst – 1yp
Dydd Iau 21 Awst – 10yb

5 LLWBYBR I LLES

Gweithdy 1.5 awr yn rhannu awgrymiadau a syniadau ar ffyrdd hawdd y gall myfyrwyr fynd ati i wella eu lles eu hunain.

PRYD?

Dydd Mercher 13eg Awst – 10yb

MANYLION BWCIO

I gofrestru ar gyfer un o'r sesiynau yma, dilynwch y ddolen Microsoft Forms neu sganiwch y cod QR:

<https://forms.office.com/e/0VG6f0nBP3>

Copyright February 2023 ABUHB

