

CAMHS

Mental Health & wellbeing

WORKSHOPS

FOR YOUNG PEOPLE. ONLINE.

MAY HALF TERM



Understanding your emotions

A 1.5 hour workshop exploring feelings and emotions and learning new ways to regulate our emotions. Suitable for year 5 and older



Thursday 28th
May 13:30-15:00

5 ways to wellbeing

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



Wednesday 27th
May 13:00-14:30

Transition

1.5 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. For year 6s.



Tuesday 26th
May 11:00-12:30



Looking after yourself during exam season

1.5 hour workshop supporting students to understand what stress is, how it can present itself in the body and providing strategies to combat the impact of exam stress.



Thursday 28th
May 11:00-12:30

Scan to book on



CAMHS

Technol meddwl a lles

GWEITHDAI

AR GYFER POBL IFANC. AR-LEIN.

HANNER TYMOR MIS MAI



DEALL EMOSIYNAU

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



Dydd Iau 28ain
Mai 13:30-15:00

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



Dydd Mercher
27ain Mai
13:00-14:30

PONTIO

Gweithdy 1.5 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



Dydd Gwener 29ain
Mai 11:00-12:30

GOFALU AMDANOCH CHI'CH HUN YN YSTOD TYMOR ARHOLIADU

Gweithdy 1.5 awr yn cefnogi myfyrwyr I ddeall beth yw straen, sut y gall ymddangos yn y corff a darparu strategaethau I frwydo yn erbyn effaith straen arholiadau



Dydd Iau 28ain
Mai 11:00-12:30

Sganiwch i archebu lle

