

GWEITHDAI LLES AR-LEIN CAMHS

Hydref – Tachwedd 2023

Bydd CAMHS yn cynnal amrywiaeth o weithdai ar Dimau MS yn ystod Hanner Tymor Hydref 2023 ar gyfer yr holl blant, pobl ifanc 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.

EDRYCH AR OL EICH HUN YN YSTOD TYMOR ARHOLIAD

Gweithdy 1.5 awr yn cefnogi myfyrwyr i ddeal beth yw straen, sut y gall cyflwyno ei hun yn y corff, a darparu strategaethau frwydro yn erbyn effaith straen arholiadau

PRYD?

Dydd Llun 30ain Hydref - 11yb

DEALL EMOSIYNAU

Gweithdy 1 awr yn archwilio teimladau ac emosiynau. Sylwch fod y gweithdy hwn hefyd ar gael i ddisgyblion blwyddyn 6 sy'n symud i'r ysgol uwchradd.

PRYD?

Dydd Iau 2ail Tachwedd - 11yb

5 LLWYBR I LES

Gweithdy 1 awr yn rhannu awgrymiadau a syniadau ar ffyrdd hawdd y gall myfyrwyr fynd ati i wella eu lles eu hunain.

PRYD?

Dydd Mercher 1af Tachwedd - 11am

DEALL PRYDER

Gweithdy 1 awr yn archwilio beth yw gorbryder a rhannu strategaethau i reoli teimladau o bryder mewn ffordd gadarnhaol

PRYD?

Dydd Mercher 1af Tachwedd - 2pm

MANYLION BWCIO

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

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uChWuyjjgkCoVkM8ntyPrqvmQfClocJDgJPljU_mpUZUQUhPN0xJVEI4S0ZHNkxNU0lIWU9DUkNFNi4u

CAMHS Online Workshops

