**Addewid cyflogwyr i gefnogi'r gwaith o wella a deall iechyd meddwl a lles mewn sefydliadau ieuenctid**

Dull partneriaeth o weithredu rhwng:

Amser i Newid Cymru

ac:

[Enw’r cyflogwr neu fudiad]

Dyddiad:

[dyddiad]

**Addewid Cyflogwr - mudiadau plant a phobl ifanc**

Mae'r addewid hwn yn gam pwysig yn y broses Rhaglen i Bobl Ifanc Amser i Newid Cymru. Nod y prosiect yw gwella a chefnogi iechyd meddwl a lles gweithwyr a phobl ifanc ledled Cymru. Mae'r ddogfen hon yn amlinellu'r cymorth, yr awgrymiadau a'r camau i’w defnyddio er mwyn gwella agweddau tuag at broblemau iechyd meddwl gan staff. Nod y cynllun gweithredu yw caniatáu i gyflogwyr ddatblygu gweithgareddau ymarferol a pherthnasol i'w rhoi ar waith yng ngweithgarwch cyffredinol y gweithle.

Mae eich addewid yn dangos eich ymrwymiad i raglen Amser i Newid Cymru er mwyn cefnogi'r genhadaeth i newid y ffordd y mae staff yn meddwl ac yn ymddwyn ynghylch iechyd meddwl yn y gweithle a thuag at pobl ifanc yr ydych yn gweithio a hwy. Gallwch ychwanegu at eich cynllun a'i ddatblygu unrhyw bryd, gan ein bod yn eich annog i ystyried y cynllun gweithredu hwn fel dogfen fyw. Er nad oes angen marc ansawdd na chymeradwyaeth i sicrhau bod gan Addewid werth go iawn, dylai arwain at ryw fath o gam ymarferol. Ni chaiff eich cynllun ei rannu ag unrhyw un y tu allan i Amser i Newid Cymru ond mae angen i ni sicrhau eich bod o ddifrif o ran cymryd rhan weithredol yn yr ymgyrch er mwyn sicrhau bod Addewid Amser i Newid Cymru yn cadw ei werth.

Darllenwch y cynllun isod sy'n amlinellu’r hyn sy'n ddisgwyliedig o'ch cyswllt ag Amser i Newid Cymru a'r cymorth y byddwn yn ei gynnig i chi fel rhan o'r rhaglen. Ar ôl i chi ddarllen y pwyntiau a deall yr ymrwymiad, a fyddech cystal â bwrw golwg dros y ddogfen, ei chwblhau, a'i hanfon dros e-bost i: [pledge@timetochangewales.org.uk](mailto:pledge@timetochangewales.org.uk). Gofynnwn i chi gyflwyno hon mewn egwyddor **o fewn pedair i chwech wythnos** o'i derbyn fel y gallwn lansio'r rhaglen, gweithio mewn partneriaeth a rhannu ein cymorth a'n hadnoddau ar gyfer y prosiect cyffrous hwn.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Enw'r mudiad** |  | **Manylion y prif gyswllt (Ebost a rhif ffôn)** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Egwyddorion** | **Camau Gweithredu**  *Rhestrwch o leiaf un gweithgaredd diriaethol y bydd eich mudiad yn ei addo ei gyflawni er mwyn mynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl ar gyfer pob un o’r egwyddorion isod.* | **Arweinydd/Arweinwyr mewnol**  *Amlinellwch pwy sy'n gyfrifol am arwain pob gweithgaredd* | **Amserlen**  *Amserlenni a dyddiadau sydd wedi'u cynllunio* | **Mesur(au) perfformiad**  *Sut y byddwn/byddwch yn monitro effaith a llwyddiant* |
| **Dangos ymrwymiad ar lefel uwch**  Sicrhau bod eich tîm rheoli yn ymrwymedig i fynd i'r afael a thaclo stigma iechyd meddwl yn y gweithle. Sut byddwch yn sicrhau bod y gefnogaeth yma yn barhaus ac nid yn gyfyngiedig i arwyddo’r addewid. |  |  |  |  |
| Diweddaru a rhoi polisïau ar waith er mwyn mynd i’r afael â phroblemau iechyd meddwl  Cymryd camau er mwyn sicrhau bod polisi digonol ar gyfer iechyd meddwl ar waith ar gyfer staff e.e. a oes proses glir ar gyfer delio â materion sensitif sy'n ymwneud ag iechyd meddwl?  Gwella eich proses bresennol o gefnogi iechyd meddwl a lles. Beth sydd gennych ar waith ar hyn o bryd? |  |  |  |  |
| Annog pobl i rannu eu profiadau o broblemau iechyd meddwl  Creu awyrgylch saff a chyfforddus i staff i allu trafod iechyd meddwl. Gosod platfformau i’r sawl sy’n dewis i rannu eu profiadau yn ddigidol neu wyneb yn wyneb. Gallwch ddechrau trwy rannu cynnwys Amser i Newid Cymru (fideos etc) i gynnau trafodaeth. |  |  |  |  |
| **Darparu gwybodaeth a chyfeirio**  Sicrhau y gall eich staff gael gafael ar wybodaeth am iechyd meddwl yn hawdd a chyfeirio at ble y gallant gael cymorth.  Darparu gwybodaeth am iechyd meddwl a chyfathrebu â staff a phobl ifanc ble’n berthnasol.  Cysidro cynnal hyfforddian i reolwyr llinell ar sut i ddelio â aelod o staff sydd yn wynebu problemau gyda iechyd meddwl.  Trefnu hyfforddiant i feithrin gwybodaeth am dechnegau lleihau straen. |  |  |  |  |
| **Codi ymwybyddiaeth**  Annog eich staff i siarad am iechyd meddwl o fewn y gweithle – pa weithgareddau y byddwch yn eu cynllunio? Efallai yr hoffech gyfeirio at [adnoddau a deunyddiau am ddim Amser i Newid Cymru](http://www.timetochangewales.org.uk/cy/talk-about-mental-health/gallwnagwnawn/adnoddau-pecynnau-deunyddiau/) sydd wedi'u datblygu'n benodol ar gyfer cyflogwyr a/neu phobl ifanc.  Cefnogi Amser i Newid Cymru i gynyddu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a gwrth-stigma fel rhan o'r ymgyrch (gallai hyn gynnwys sylw yn y cyfryngau a bod yn rhan o'n hymgyrch marchnata cymdeithasol ehangach). |  |  |  |  |

**Rhannu eich ymrwymiad i wneud Addewid Cyflogwr**

**Crynodeb gwefan**

Ar ôl i chi gymryd y camau er mwyn cyflawni eich addewid, byddwn yn ychwanegu logo eich mudiad at Fur Addewid Amser i Newid Cymru. Anfonwch grynodeb o'ch ymrwymiad i wneud addewid atom hefyd yn nodi pam eich bod yn ymgysylltu â'r rhaglen er mwyn mynd gyda'ch logo.

**Noder:** mae'n bosibl y byddwn yn golygu'r testun cyn iddo gael ei gyhoeddi ar y wefan.

Diolch eto am arwyddo yr addewid sefydliadol - rydym yn gwerthfawrogi eich cyfranogiad a'ch ymrwymiad.