



Awgrymiadau a Chynghorion Lles i Reolwyr - Wrth weithio o bell

Mae cynnal iechyd a lles yn rhywbeth y mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb amdano ac o ganlyniad, mae angen i ni feddwl amdano. Yn benodol, wrth reoli pobl wrth iddynt weithio o bell, mae yna rai heriau unigryw. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Sicrhau bod gan aelodau'r tim adnoddau addas a'u cefnogi'ch i sefydlu man gwaith o bell / cartref
- Annog arferion sy'n hybu lles meddyliol - Gweler safle gwe Carefirst, rhaglen gefnogaeth i staff, am wybodaeth ar gyfer staff Prifysgol Bangor
- Sicrhau bod eich tîm yn dilyn arfer da gweithio o bell - Rhestr Wirio Gwaith o Bell Microsoft [YMA](#)

Cofiwch: Iechyd a lles aelodau'r tîm sy'n dod gyntaf. Mae gosod a chynnal ffiniau iach yn bwysig i'w helpu i osgoi llosgi allan. Anogwch nhw i wneud amser ar gyfer prydau bwyd, yfed digon o ddŵr, a'u hatgoffa i 'glocio allan' yn feddyliol o waith anghysbell ar ddiwedd y dydd.

Os bydd unrhyw un o'ch tîm yn codi pryderon am eu lles:

- Trafodwch eu pryderon (os ydyn nhw am i chi wneud hynny);
- Eu cyfeirio at y cyngor a'r gwasanaethau lles sydd ar gael trwy'r Tudalennau Gwe Iechyd Galwedigaethol
- Eu hannog a'u cefnogi i gwblhau Cynllun Gweithredu Lles
- Cyfeiriwch at Iechyd Galwedigaethol os ydy staff yn codi pryderon iechyd a lles sy'n effeithio ar eu gallu i gyflawni gweithgareddau bob dydd, gan gynnwys y gallu i gyflawni eu gwaith
- Sicrhewch eu bod yn dilyn arweiniad y Gwasanaeth Iechyd Gorfforaethol a Iechyd Gyhoeddus Cymru ar faterion benodol yn ymwneud a Covid-19
- Ymglyfarwyddwch ac arweiniad mind.org.uk ar gyfer iechyd a lles

Yn olaf, cofiwch osod esiampl dda i staff o fewn eich gofal gan ddilyn yr awgrymiadau uchod eich hunain a chofio bod hwn yn gyfnod o addasu dwys i bawb.