**Moesau ar gyfer sesiynau Ymwybyddiaeth Ofalgar**

* Cyrhaeddwch ar amser - os ydych chi'n hwyr, gofynnir i chi roi eich meicroffon i ffwrdd cyn mynd i mewn i'r ystafell rhag tarfu ar y myfyrwyr eraill;
* Ceisiwch ddod o hyd i man tawel ble na fydd yn bosib i unrhyw un tarfu arno chi ac hefyd, ble byddwch yn teimlo yn saff i gyfrannu;
* Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi droi hysbysiadau i ffwrdd yn ystod y sesiwn;
* Trwy ymuno â'r grŵp rydych chi'n ymrwymo i barchu eraill a chynnal cyfrinachedd o'r hyn sy'n cael ei ddweud yn y sesiwn;
* Fe ddylech chi edrych ar ôl eich hun bob amser a chymryd cyfrifoldeb am eich hunanofal;
* Os bydd i chi adael y grŵp yn annisgwyl o fuan, a allwch chi e-bostio cynghori@bangor.ac .uk er mwyn i ni wybod eich bod yn saff ac yn ddiogel;
* Gofynnir i chi roi eich meicroffon i ffwrdd os nad ydych yn siarad;
* Teipiwch mewn i ‘chat’ os ydych am gyfrannu at y drafodaeth.

**Etiquette for Mindfulness sessions:**

* Please arrive on time- if you are late then please mute your microphone before entering the room to avoid disturbing others;
* Please try to find a quiet space where you will not be disturbed and feel safe to contribute;
* You may find it useful to turn of notifications during the session;
* By joining the group, you are committing to respecting others and maintaining confidentiality of what is said within the session;
* You should look after yourself at all times, and take responsibility for your self-care;
* If you unexpectedly leave the group early, can you please email [counselling@bangor.acuk](mailto:counselling@bangor.acuk) so that we know you are safe;
* Please mute your microphone when not talking;
* Please type in the chat if you wish to contribute to the discussion.