



# Dod ymlaen yn well â chi eich hun ac eraill

- Os nad ydych yn hoffi eich hun...
- Os ydych yn cael trafferth gwneud ffrindiau..
- Os ydych yn ei chael yn anodd ymddiried mewn pobl eraill...
- Os ydych yn tueddu i osgoi pobl eraill...
- Os oes angen llawer o sicrwydd arnoch i deimlo'n iawn...
- Os ydych wedi bod mewn perthynas anodd yn y gorffennol, e.e. gyda chyn-gariadon, cyfoedion, aelodau o'r teulu, cydweithwyr...

Os oes unrhyw un neu bob un o'r rhain yn wir amdanoch chi, yna mae'r ***Dod ymlaen yn well â chi eich hun ac eraill*** i chi!

Yn y cwrs seico-addysgol ar-lein hwn, byddwch yn:

- Dysgu mwy amdanoch eich hun;
- Datblygu sgiliau i ffurfio a chynnal perthynas;
- Gallu ymdopi'n well pan fydd perthynas yn mynd o'i le;
- Deall sut mae eich gorffennol yn dylanwadu ar eich presennol.

Bydd y cwrs ar-lein yn cychwyn dydd Iau 4 Chwefror 2021 am 2yp i 3.30yp, yna, caiff ei gynnal bob dydd Mawrth 5:30yp i 6:30yp, a dydd Iau rhwng 2yp a 3yp, gan ddechrau dydd Mawrth 9 Chwefror 2021 a dod i ben dydd Iau 18 Mawrth 2021. Bydd y sesiwn olaf ar ddydd Mawrth 23 Mawrth 2021 am 5:30yp i 7yp.

Bydd disgwyl ichi gyflawni'r isod:

- Mynychu'r holl sesiynau;
- Bod yn chwilfrydig am eich meddwl eich hun ac am feddwl pobl eraill;
- Cymryd rhan yn y grŵp.

Mae'r cwrs yn seiliedig ar Therapi ar Sail Meddyliaethu. Mae meddyliaethu yn sgil normal rydym i gyd yn ei ddefnyddio pob dydd i geisio deall ein gweithredoedd a'n teimladau ein hunain a rhai pobl eraill. Mae'r sgil meddyliaethu'n bwysig i ddatblygu perthynas llawn ac ystyrlon â phobl eraill. Nod y grŵp hwn yw darparu amgylchedd diogel a strwythuredig er mwyn eich helpu i wella eich sgiliau meddyliaethu ac felly gwella eich perthynas gyda chi eich hun a gydag eraill.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â [cynghori@bangor.ac.uk](mailto:cynghori@bangor.ac.uk)