

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.ac.uk 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.