

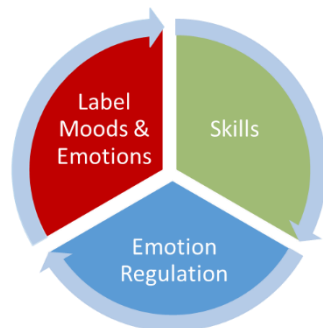
# Rheoli Emosiynau

Ydych chi'n cael trafferth yn rheoli eich emosiynau?

Ydi'ch emosiynau chi mor ddwys nad ydych yn gwybod beth yr ydych yn ei deimlo na pham?

Ydych chi'n ymddwyn yn fyrbwyll mewn ymdrech i gael gwared ar emosiynau poenus dim ond id-dynt ddod yn ôl i'ch pigo?

Os ydi unrhyw un neu'r cwbl o'r uchod yn wir amdanoch chi dewch i'r **Grŵp Sgiliau Rheoli Emosiynau!**



Yn y

## Grŵp Sgiliau Rheoli Emosiynau

byddwch yn dysgu sut i adnabod a deall eich emosiynau a datblygu sgiliau i allu newid emosiynau di-fudd heb ymddwyn yn fyrbwyll.

Rhedir y grŵp **bob prynhawn dydd Mercher yn ystod Semester 2 – dyddiadau i'w cadarnhau..**



**Bydd disgwyl i chi:**

- ☐ Ddod yno bob wythnos
- ☐ Ymarfer y sgiliau a ddysgir
- ☐ Adrodd yn ôl ymarfer

**Mae'r sgiliau a ddysgir yn y grŵp yn seiliedig ar Therapi Ymddygiad Dialectig**

**(DBT), sy'n driniaeth ar sail tystiolaeth a gynlluniwyd yn wreiddiol i fynd i'r afael ag ymddygiad hunanddiniatriol, ond sy'n cael ei gydnabod bellach yn ddull effeithiol o drin nifer o anawsterau emosiynol.**



**Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr**

**Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r:**

Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr

Prifysgol Bangor

Neuadd Rathbone

Ffordd y Coleg

Bangor, LL57 2DF

Ffôn: 01248 388 520

E-bost: [counselling@bangor.ac.uk](mailto:counselling@bangor.ac.uk)

[www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/index.](http://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/index.php.cy)

[php.cy counselling](http://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/index.php.cy)

**Grŵp Sgiliau Rheoli  
Emosiynau**