

## Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr Prifysgol Bangor

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

*Mae'r Gwasanaeth  
Cynghori Myfyrwyr yn  
cynnig amrywiaeth  
o adnoddau i gefnogi  
chi yn ystod eich  
cyfnod yn y Brifysgol*

Rydym yn eich annog chi i ystyried unrhyw gyswllt gewch gyda ni fel taith i ddatblygu eich lles seicolegol a'ch hwyliau emosiynol.

Fel cam cyntaf, gallech gychwyn drwy edrych ar ein hadnoddau hunan-gymorth ar-lein; rhoi cynnig ar 'Silver Cloud', ein rhaglen CBT ar-lein, neu gofrestru i ddod i un o'n gweithdai MiFedrai.

Gallech ddod i'n sesiynau galw i mewn sy'n cyflwyno Ymwybyddiaeth Ofalgar neu drefnu i fenthyca llyfr o'n llyfrgell. Mae sesiynau cynghori ar gael hefyd os y byddech yn elwa o gefnogaeth un i un.

## Y Daith...

### Deunyddiau Hunangymorth ar ein gwefan

Ar ein tudalen gartref mae gennym daflenni gwybodaeth a chysylltiadau i amrywiaeth o safleoedd hunangymorth yn ymwneud â materion fel rheoli gorbryder, iselder, gohirio gwneud penderfyniadau, straen arholiadau, profedigaeth, ymddygiadau caethiwus, cysgu, anhwylderau bwytia a delio â cham-drin. Maent yn cynnwys podlediadau y gallwch eu lawr lwytho i'ch cynorthwyo i ddefnyddio sgiliau ymlacio a myfyrio er mwyn i chi gael cwsgr da.

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

**Silver Cloud** – rhaglen hunangymorth seiliedig ar y we sydd ar gael i fyfyrwyr Prifysgol Bangor. Defnyddir technegau ymddygiad gwybyddol, ymarfer ymarferol a strategaethau ac offer hunangymorth i helpu chi i ddeall a mynd i'r afael â phroblemau cyffredinol megis pryder, iselder a straen

**Llyfrgell y Gwasanaeth Cynghori** - rydym wedi datblygu llyfrgell o dros 80 o deitlau ar gael i cleientiaid ein gwasanaeth ar delerau benthychiad byr. Byddwn yn barod iawn i'ch cynghori ynghylch cyfrol a all fod yn ddefnyddiol i'ch anghenion.

### Gweithdai MiFedrai

Rhaglen yw hon o weithdai ar wahanol themâu sy'n rhoi sylw i sialensiau arferol bywyd gyda'r nod o wella dealltwriaeth ohonynt a chynnig strategaethau defnyddiol i ymdopi â hwy. Mae'r gweithdai hyn i gyd ar gael i'n holl fyfyrwyr. Yn achos rhai mae angen archebu lle ymlaen llaw, tra gellir galw i mewn yn unig gydag eraill.

Cynhelir gweithdai ar brynhawniau Mercher. Mae gwybodaeth bellach am bob gweithdy, yn cynnwys ei leoliad, i'w gael ar wefan y Gwasanaeth Cynghori.

**Treiddgar  
iawn a llawn  
gwybodaeth**

**Pleserus a  
defnyddiol'**

**Roedd  
clywed am  
brofiadau tebyg  
yn gwneud i mi  
deimlo'n  
normal**

**Gweithdy  
ffantastig**

# Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ymwneud â rhoi sylw i'n meddyliau, ein teimladau a'n mympwyon yn y foment bresennol heb unrhyw feirniadaeth, gan dderbyn ein holl brofiadau beth bynnag yr ydynt.

Gall gynnig sgiliau i chwi ar gyfer deall, rheoli a gwella'r ffordd y mae eich meddyliau'n gweithredu.

Rydym yn rhoi cyfle i'n holl fyfyrwyr ddysgu sgiliau Ymwybyddiaeth Ofalgar drwy'r ddarpariaeth ganlynol...

- **Cynhelir Sesiynau Arbrofi Ymwybyddiaeth Ofalgar bob prynhawn Mercher drwy gydol y flwyddyn academaidd o Wythnos 4 Semester 1 ymlaen.**

Bydd y sesiynau'n canolbwyntio ar amrywiaeth o themâu a chaiff y rhai fydd yn cymryd rhan gyfle i brofi gwahanol ddulliau o Ymwybyddiaeth Ofalgar a'u hystyried. Ceir manylion pellach am y rhaglen ar ein gwefan.

*Fe wnes i fwynhau'r sesiynau galw i mewn yn eithriadol a dwi'n eu hargymell i ffrindiau yn aml*

- **Cwrs 8 wythnos Lleihau Straen drwy Ymwybyddiaeth Ofalgar a gynhelir yn Semester 2.**

Mae'n rhaid gwneud cais i ddod ar y cwrs hwn a gall unrhyw fyfyrwr ymgeisio.

*Dyma 8 wythnos wnaeth fy ysbrydoli a chyfoethogi fy mywyd - mae wedi newid fy agwedd yn llwyr*

## Sesiynau Cefnogaeth

Cysylltwch â ni am Sesiwn Gefnogaeth os hoffech gael arweiniad ynghylch yr adnoddau a all fod fwyaf addas i chi. Mae apwyntiadau hanner awr ar gael ar ddyddiau gwaith gan roi cyfle i edrych ar anawsterau sy'n eich poeni ac ystyried beth allai eich helpu. Efallai y byddem yn eich tywys i roi cynnig ar ein hadnoddau hunangymorth neu efallai y cewch gynnig apwyntiad asesu i weld a oes angen sesiynau cwnsela unigol arnoch. Rhoddir apwyntiadau Sesiynau Cefnogaeth ar sail y cyntaf i'r felin gaiff falu, felly'r peth gorau yw cysylltu â ni yn fuan yn ystod y dydd i drefnu apwyntiad.

## Sesiynau Cynghori Unigol

Mae'r rhain yn cael eu cynnig ble y teimlir y byddai cyfres o sesiynau un i un bod yn ddefnyddiol i wneud cynnydd ar anawsterau cymhleth neu dymor hir. Mae'n holl Gynghorwyr yn gwbl gymwys ac yn cynnig amrywiaeth o ddulliau seicotherapiwtig i gwrdd ag anghenion amrywiol. Mae aelodau'r tîm craidd wedi eu hachredu gyda chyrrff seicotherapi proffesiynol. Yn gyffredinol, rydym yn cynnig cymorth therapiwtig byr ond mae gwaith tymor hir ar gael ble bo'n briodol - gall hyn fod mewn sefydliad grŵp.

## Sylwadau...

**Yn ystod blwyddyn academaidd 2015-16, nododd 87% o fyfyrwyr a ddefnyddiodd y Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr eu bod yn fodlon/fodlon iawn gyda'r gwasanaeth. Dyma oedd gan rai ohonynt i'w ddweud:**

*Cefais gefnogaeth ragorol pan oeddwn ei hanaen'*

*Dwi wedi magu'r hyder a'r cymhelliant tra yn y Brifysgol i wneud y pethau y byddwn yn gwrthod ei gwneud ynghynt*

*Gwasanaeth rhyfeddol i holl fyfyrwyr Bangor*

*Cyflym ac effeithiol*

*Fe wnaeth wneud i mi deimlo'n wirioneddol bod fy mhryderon yn berthnasol a fy mod yn bwysig*

*Welais gynghorydd gwych. Gofynnodd y cwestiynau cywir gydag ymdeimlad o empathy, gan roi cyfle imi ymhelaethu ar y pynciau sensitif wrth fy mhwysau fy hun*

*Maen nhw'n weithwyr proffesiynol am reswm arbennig!*

*Diolch i chi am wrando a byth feirniadu*

*Gwasanaeth cyfeillgar iawn ac agos-atoch'*

*Lle diogel i siarad*

Mae'r Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr yn aelod o Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain ac mae'n cadw at bolisiau'r corff hwnnw ar gyfrinachedd a gwarchod data. Mae gan yr holl gynghorwyr gymwysterau ôl-radd proffesiynol mewn Cynghori ac/ neu Seicotherapi ac maent yn darparu amrywiaeth o ymriadau cynorthwyol.

**Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr**



**Prifysgol Bangor  
Ail Lawr  
Neuadd Rathbone  
Ffordd y Coleg  
Bangor, Gwynedd  
LL57 2DF**

**Ffôn: 01248 388520**

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

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



*Hoffem ddiolch i Alumni Bangor am eu cefnogaeth yn cynorthwyo gyda chyllido'r adnoddau hyn.*