



Gwella llesiant



Lleihau absenoldeb



Hybu
cymhelliant

CYMORTH YN Y GWAITH

50 FFORDD AT LESIANT YN Y GWEITHLE



Cynyddu
ymgysylltiad
gweithwyr



Denu a chadw
staff da



Ystyriwch yn lle
da i weithio



Hybu
cymhelliant

WWW.RCS-WALES.CO.UK

**I DDARGANFOD SUT ALLWN NI EICH
HELPU CHI NEU EICH BUSNES:**

E: hello@rcs-wales.co.uk T: 01745 336442

Ariennir yn rhannol
gan Gronfa
Gymdeithasol
Ewrop drwy
Lywodraeth Cymru



Cymorth yn
y Gwaith
In-Work
Support



Trefnwch
gwis amser
cinio



Cymerwch ginio
gyda'ch gilydd



Siaradwch â
phobl - peidiwch
ag e-bostio'n
unig



Darparwch gymorth
cyfaill ar gyfer
staff newydd neu
amhrofiadol



Rhowch
gemau allan
yn yr ystafell
staff

CYSYLLTWCH

LLUNIWCH RWYDWEITHIAU

CEFNOGI



Dewch â staff
allgymorth i
mewn am
frecwast gwaith



Trefnwch drip
diwrnod ar gyfer
yr holl staff



Anogwch bawb i wneud
model play-doh. Dewiswch
enillydd a chaiff yr enillydd
ddewis thema wythnos
nesaf!



Jîns dydd
Gwener!



Rhowch system
oriau hyblyg ar
waith



Chwerthwch a
chael hwy!



Dywedwch
"diolch" wrth
eich staff



Gwirfoddolwch
ar gyfer achos
da



Plannwch goeden
awgrymiadau a
gwobrwywch yr
awgrymiad gorau
pob mis



Helpwch
gydweithiwr
gyda thasg
gwaith



Cydnabyddwch
gyflawniadau ac
enghreifftiau o
feddwl yn
greadigol

RHOWCH

CYDNABYDDWCH A

GWERTHFAWROGWCH BOBL



Dewch â
ffrwythau
tymhorol i
gyfarfodydd



Rhannwch
ryseitiau iach



Dechreuwch gynllun
gwobrwyo
gweithwyr



Trefnwch
ddigwyddiad
codi arian fel tîm
ar gyfer elusen



Trefnwch fod pawb
yn cael tyliniad



Cydnabyddwch
rinwedd
gadarnhaol
gydweithiwr - a
rhowch wybod
iddynt!



Prynwch
blanhigion ar
gyfer y gweithle



Gwiriwch fod
gan staff
ddealltwriaeth
glir o'u rôl yn y
swydd



Gwnewch amser
mewn cyfarfodydd ar
gyfer trafodaethau
sy'n cymell

CYMERWCH SYLW

TREULIWCH AMSER

AG ERAILL



Nodwch '3 Peth
Da' ar ddiwedd
pob diwrnod
gwaith



Gofynnwch i
staff a
chydweithwyr
sut maen nhw'n
teimlo



Dewch â blodau



Rhannwch a
dathlwch lwyddiant,
waeth pa mor fach



Penodwch
hyrwyddwr
llesiant



Codwch oddi wrth eich desg am rai munudau pob awr



Trefnwch i gael desg sefyll



Cynhaliwch gyfarfodydd cerdded



Cynigwch ddsbarthiadau fforddiadwy i staff - pilates neu yoga

BYDDWCH YN HEINI

ADEILADWCH WEITHLE IACHACH



Trefnwch i'r tîm fynd am dro yn ystod amser cinio



Dechreuwch grŵp rhedeg yn y gweithle



Cofrestrwch gyda chynllun beicio i'r gwaith



Cynigwch aelodaeth gampfa â chymhorthdal



Rhowch awr yr wythnos i ffwrdd i'r holl staff gael gwneud ymarfer corff



Defnyddiwch
ymarfer
adfyfyriol wrth
oruchwyllo



Cynhaliwch
sesiwn "cinio a
dysgu"



Cynigwch
weithdai llesiant



Byddwch yn fentor i
gyflogai newydd a
hyfforddwch
gyflogai mwy
profiadol



Cynhaliwch
digwyddiadau
bwyta'n iach

DALIWCH ATI I DDYSGU

DATBLYGWCH A FFYNNWCH



Cymerwch ran
mewn Dyddiau
Llesiant
Cenedlaethol



Trefnwch
gynadleddau,
digwyddiadau a
dyddiau i ffwrdd



Datblygwch
raglen llesiant
staff



Rhannwch
dechnegau
ymlacio syml



Sicrhewch fod
staff yn cael eu
cynnwys wrth
ysgrifennu
polisïau



Hyrwoddwch
ymgyrchoedd fel
"Pump y Dydd" a
Newid am Oes