

WELLBEING TRAINING COURSES



RCS IS AN AWARD-WINNING WELSH COMPANY OFFERING SPECIALIST WELLBEING TRAINING & SUPPORT TO HELP PEOPLE AND WORKPLACES THRIVE.

Our wellbeing training workshops are practical and interactive, providing ideas and resources to inform and inspire. Sessions can be delivered on-line or on-site in your workplace, in Welsh or English. Choose from some of our most popular courses, or head to our website to see the full range.



WELLBEING CHAMPIONS



MENTAL HEALTH AWARENESS



MENOPAUSE AWARENESS



SICKNESS ABSENCE & RETURN TO WORK CONVERSATIONS



HAVING DIFFICULT CONVERSATIONS



SUPERVISION AND PERFORMANCE



SLEEP



POSITIVITY IN THE WORKPLACE



The sessions are very informative and helpful. Claire is a brilliant facilitator and is very engaging. It has provided me with a lot of information to take back to my business.



Emma Shufflebotham, Director, Coatech

Get in touch to discuss your needs or our prices. SME businesses (<250 employees) in North, West and South West Wales may be eligible for free support and training through our In-Work Support Service.

01745 336442 hello@rcs-wales.co.uk
WWW.RCS-WALES.CO.UK



SCAN TO FIND OUT MORE



LLES AR GYFER GWEITHIO
WELLBEING FOR WORK



Cymorth yn y Gwaith
In-Work Support



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

CYRSIAU HYFFORDDIANT LLESIANT



MAE RCS YN GWMNI CYMREIG SYDD WEDI ENNILL SAWL GWOBR, SY'N CYNNIG HYFFORDDIANT LLESIANT ARBENIGOL A CHYMORTH I HELPU POBL A GWEITHLEOEDD I FFYNNU.

Mae ein gweithdai hyfforddiant llesiant yn ymarferol ac yn rhyngweithiol, yn darparu syniadau ac adnoddau i lywio ac ysbrydoli. Gellir cyflwyno sesiynau ar-lein neu ar y safle yn eich gweithle, yn Gymraeg neu Saesneg. Dewiswch o rai o'n cyrsiau mwyaf poblogaidd isod, neu ewch i'n gwefan i weld yr ystod lawn.



HYRWYDDWYR
LLES



YMWYBYDDIAETH
IECHYD MEDDWL



YMWYBYDDIAETH
MENOPOS



RHEOLI ABSENOLDEB
SALWCH A SGYRSIAU
DYCHWELYD I'R GWAITH



CAEL SGYRSIAU
ANODD



CYMHELLIANT
A GWYDNWCH



CWSG



MEDDWL YN
GADARNHAOL AR
GYFER Y GWEITHLE



Mae'r sesiynau'n ddifyr ac o gymorth. Mae Claire yn hwylusydd gwych ac yn ddiddorol. Cefais lawer iawn o wybodaeth i mi ei chymryd yn ôl gyda mi ar gyfer fy musnes.

Emma Shufflebotham, Cyfarwyddwr, Coatech

Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth ac i gael ein prisiau. Gallai busnesau bach a chanolig (<250 o weithwyr) yng ngogledd, gorllewin a de orllewin Cymru fod yn gynnwys am gymorth am ddim drwy ein Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith.

01745 336442 hello@rcs-wales.co.uk
WWW.RCS-WALES.CO.UK



SGANIWCH I
DDARGANFOD
MWY



LLES AR GYFER GWEITHIO
WELLBEING FOR WORK



Cymorth yn
y Gwaith
In-Work
Support



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government