



Cysylltu â
Charedigrwydd
Connect to
Kindness



Cefnogi Caredigrwydd

Canllawiau Caredigrwydd
yn eich gweithle



www.cysylltuacharedigrwydd.cymru
#CysylltuaCharedigrwydd



Cysylltu â Charedigrwydd

Connect to Kindness

Datblygwyd **Cysylltu â Charedigrwydd** o ganlyniad i raglen drawsnewidiol Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru, Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol, rhaglen sy'n edrych ar gysylltu pobol a chymunedau caredig, gan greu cysylltiadau i bawb.

Rydym wedi datblygu gwefan **cysylltuacharedigrwydd.cymru**, a'r cynllun caredigrwydd, er mwyn i fudiadau a grwpiau ei ddefnyddio a'i ddilyn, ac i'w hysbrydoli hefyd.

Gobeithio y gwnewch chi ymuno â ni a rhannu ein 5 neges allweddol:



Mae caredigrwydd i bawb

Mae caredigrwydd yn gynhwysol, nid yw'n gosod rhwystrau ac nid yw'n gwahaniaethu - mae ar gyfer pawb!



Mae caredigrwydd yn dda i chi

Mae ymchwil feddygol wedi profi fod bod yn garedig a derbyn caredigrwydd yn cael effaith gorfforol gadarnhaol arnom.



Mae caredigrwydd yn ein cysylltu

Mae'n dod â ni at ein gilydd ac yn ein helpu i rannu.



Mae caredigrwydd yn ein hamddiffyn

Profwyd fod bod yn garedig a derbyn caredigrwydd yn ein helpu i fyw bywydau hirach a hapusach.



Mae caredigrwydd yn ysbrydoli

Pan fydd eraill yn garedig rydym yn fwy tebygol o fod yn garedig ein hunain.



Diolch am ddangos diddordeb yn ein hymgyrch **Caredigrwydd yn y Gweithle** sydd â'r nod o ddathlu a hyrwyddo caredigrwydd ym mhob agwedd ar ein bywyd gwaith.

Rydym yn cydnabod eich bod eisoes yn cyfleu ac yn ysbrydoli caredigrwydd yn eich cymuned drwy'r gwaith rydych yn ei wneud ac felly rydym yn mawr obeithio y gwnewch chi ymuno gyda ni i rannu'r neges am garedigrwydd yn y gweithle – gyda chyd-weithwyr, rheolwyr, cleientiaid a phawb.



Mi all caredigrwydd:

- 🍷 **Wella perfformiad yn y swydd.**
- 🍷 **Ymestyn daliadaeth swydd gweithiwr.**
- 🍷 **Meithrin ymddiriedaeth.**
- 🍷 **Wella ymdeimlad gweithiwr o les.**
- 🍷 **Helpu i ddatblygu perthnasau ystyrlon.**
- 🍷 **Leihau absenoldeb oherwydd salwch.**
- 🍷 **Fod yn elfen allweddol i sicrhau bywyd llwyddiannus, iachus, poblogaidd a chytbwys.**

Nod yr ymgyrch yw eich cefnogi gyda mynediad i ddeunyddiau defnyddiol ac arferion gorau cynaliadwy.



Mae ymchwil wedi dangos bod caredigrwydd yn hybu iechyd ac hefyd llesiant emosiynol yn y gweithle yn y modd canlynol:

 **Cynnyddu Lefelau Egni**

 **Cynnyddu Safbwyntiau Cadarnhaol**

 **Cynnyddu Llesiant**

Mae prawf gwyddonol i ddangos bod haelioni a charedigrwydd yn lluosogi ac yn lledaenu, ac mae hynny wedi'i brofi'n wyddonol!



Mae manteision rhyfeddol i fod yn garedig yn y gwaith. Wrth wneud y pethau bychain caredig yn rheolaidd, mi fydd gweithwyr yn cyfrannu'n gadarnhaol tuag at y diwylliant cyffredinol, gan greu diwylliant cynhwysol ac ymdeimlad o berthyn a llesiant.

Mae pobl yn sylwi ar y pethau bach caredig ac mae'n cael effaith enfawr ar agwedd gadarnhaol y gweithle yn ei gyfanrwydd. Nid yw caredigrwydd o fudd i'r un sy'n ei dderbyn yn unig, mae hefyd yn gwneud daioni i'r un sy'n estyn y caredigrwydd, ac i'r busnes cyfan, gan greu diwylliant cadarnhaol yn y gweithle.



Beth ydych chi'n gallu ei wneud?

Hoffem i chi ddangos eich cefnogaeth i garedigrwydd drwy arddangos y **Bathodyn Caredigrwydd**, sy'n cynrychioli ymrwymiad eich mudiad i Garedigrwydd.

Gallwch ennill eich Bathodyn Caredigrwydd drwy ddilyn y cynllun 6 cham yma:

1

Gwneud adduned o garedigrwydd ar ran eich mudiad ar wefan Cysylltu â Charedigrwydd: cysylltuacharedigrwydd.cymru/cymryd-rhan

Enghreifftiau:

Sefydlu Diwrnod Gwneud y Pethau Bychain,
Rhannu Calendr Caredigrwydd y gall staff ychwanegu ato,
Cyflwyno Gwobr Caredigrwydd ar gyfer aelodau staff sydd wedi dangos caredigrwydd tuag at eu cyd-weithwyr.

2

Annogwch eich holl staff i gwblhau'r modiwl e-ddysgu:

www.cysylltuacharedigrwydd.cymru/ymrwymiad/

neu lawrlwythwch ein adnodd sesiwn ymwybyddiaeth a'i rannu gyda staff yn uniongyrchol: www.cysylltuacharedigrwydd.cymru/cefnogwch-ni

3

Fel cyflogwr efallai yr hoffech chi ystyried:

**Polisi gweithio hyblyg,
Cefnogaeth i ofalwyr sy'n gweithio i chi,
Hyrwyddo llesiant i staff/gwirfoddolwyr.**

4

Annogwch eich staff i wneud adduned caredigrwydd personol ar wefan

Cysylltu â Charedigrwydd: www.cysylltuacharedigrwydd.cymru

5

Ymunwch â thudalen Facebook Cysylltu â Charedigrwydd, ynghyd â thudalennau'r grwpiau sirol. Dilynwch yr ymgyrch ar Twitter a rhannwch eich straeon chi o newyddion da - Wrth rannu fe allwn ysbrydoli eraill a gwneud ein rhan o gyfrannu at garedigrwydd ar y cyfryngau cymdeithasol.
www.facebook.com/ConnectToKindnessWestWales

6

Ymunwch gyda'r platfformau Cysylltu a manteisiwch ar y cyfle i ymwneud â grwpiau cymunedol ac unigolion eraill:

www.connectcarmarthenshire.org.uk

www.connectceredigion.org.uk

www.connectpembrokeshire.org.uk

Mae'r Adduned i Garedigrwydd yn dangos eich cefnogaeth i Garedigrwydd, gan ychwanegu gwerth parhaol i chi, eich tîm a'ch cymuned.



Rhannwch eich gweithredoedd caredig gyda ni drwy ein cyfryngau cymdeithasol; dewch i ni ddatlu nodweddion cadarnhaol Caredigrwydd gyda'n gilydd.

Drwy ddod yn rhan o ymgyrch Cysylltu â Charedigrwydd, mi allwch wneud gwahaniaeth mawr. Diolch!

www.cysylltuacharedigrwydd.cymru
#CysylltuaCharedigrwydd