



cysylltu | connect

Disgrifiad o Rôl y Cysylltydd Grwpiau

Sefydliad/adran	CYSYLLTU a Discovery
Teitl y Rôl	Cysylltydd Grwpiau
Yn adrodd wrth	Gydlynnydd Prosiect Myfyrwyr CYSYLLTU – Grwpiau
Diwrnodau ac amserau gofynnol	Oddeutu dwy awr yr wythnos – bob dydd Mercher rhwng 1.30pm a 3.30pm ar hyn o bryd. (<i>Gall hyn amrywio a gall cyfleoedd fod ar gael drwy gydol yr wythnos.</i>) Rhaid i wirfoddolwyr hefyd fynd i ddau weithdy sefydlu tair awr o hyd cyn dechrau'r rôl.
Ymrwymiad Amser	O leiaf ddau dymor
Manyleb Person	<ol style="list-style-type: none">1. Yn wresog, yn gyfeillgar ac yn awyddus i gyfathrebu â myfyrwyr eraill2. Diddordeb brwd ym maes iechyd a lles3. Sgiliau gwranddo ardderchog4. Yn hyderus wrth hwyluso sesiynau grŵp i fyfyrwyr ar y cyd5. Yn barod i hyrwyddo gweithdai, digwyddiadau, cymdeithasau, gweithgareddau gwirfoddoli a chyfleoedd eraill yn y Brifysgol a'r gymuned6. Yn barod i weithio gyda gwirfoddolwyr eraill i fathu syniad ar gyfer sesiynau lles newydd yn y dyfodol7. Yn gallu cofnodi gwybodaeth sylfaenol am dasgau a gyflawnir8. Yn cydnabod ffiniau personol, ffiniau'r prosiect a phryd dylid ceisio cymorth ychwanegol9. Yn gallu gweithio mewn tîm
Diben y rôl	<ul style="list-style-type: none">• Helpu i hwyluso sesiynau lles ar gyfer grwpiau o fyfyrwyr yn y Brifysgol• Helpu prosiect CYSYLLTU i leihau nifer y myfyrwyr sy'n teimlo'n ynysig a hybu lles ac iechyd meddwl cadarnhaol• Hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol a dewisiadau sy'n cefnogi iechyd meddwl da ymhlith cymuned y myfyrwyr

<p>Gallai'r prif dasgau gynnwys</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gweithio fel tîm i drefnu a chyflwyno sesiynau lles ar gyfer grwpiau o fyfyrwyr. 2. Creu gweithgareddau ac adnoddau ar gyfer sesiynau grŵp. 3. Cynnig clust i wrando ar bryderon myfyrwyr. 4. Cynnig gwybodaeth sylfaenol a sgiliau sylfaenol i fyfyrwyr er mwyn gwella eu gallu i ofalu amdanynt eu hunain, rhoi gwybodaeth iddynt am adnoddau defnyddiol a'u cyfeirio at wasanaethau. 5. Cael gwybod am yr ymgyrchoedd a'r digwyddiadau diweddaraf i'w hyrwyddo, e.e. Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl, defnyddio alcohol yn fwy diogel, rheoli straen. 6. Hyrwyddo hyfforddiant, gweithdai ac adnoddau hunangymorth. 7. Helpu tîm CYSYLLTU mewn digwyddiadau, er enghraifft, sesiynau sefydlu, diwrnodau agored, ffeiriau glasfyfyrwyr a dyfodiad myfyrwyr. 8. Darganfod pa gymorth lles ychwanegol y byddai myfyrwyr yn ei groesawu. 9. Cymryd camau cadarnhaol bach megis canmol myfyriwr arall, a gofyn iddo sut mae'n teimlo. 10. Mynd i sesiynau goruchwyllo grŵp rheolaidd i fyfyrion ar eich rôl.
<p>Hyfforddiant/cymorth</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gweithdy 'Look After Your Mate' yr elusen Student Minds • Gweithdy sefydlu Cysylltwyr • Cymorth parhaus gan y Cydlynnydd Prosiect Myfyrwyr a Chydlynnydd Prosiect CYSYLLTU • Ad-dalu costau • Cyfleoedd i gael hyfforddiant ychwanegol a mynd i sesiynau gwella sgiliau
<p>Buddion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profiad o weithio ym maes lles ac iechyd meddwl myfyrwyr • Cyfle i fagu sgiliau cyfathrebu • Cynyddu hyder wrth weithio gyda grwpiau • Gweithio mewn tîm o wirfoddolwyr brwdfrydig