

GWEITHDAI LLES AR-LEIN CAMHS

28ain – 30ain Mai 2024

Bydd CAMHS yn cynnal amrywiaeth o weithdai ar MS Teams yn ystod Hanner Tymor Mai 2024 ar gyfer yr holl blant, pobl ifanc **Blwydden 6** **ac uwch** a'u teuluoedd ledled Gwent.

Defnyddiwch y ffurflen archebu/cod QR isod a gwnewch yn siŵr eich bod yn archebu o leiaf 24 awr cyn y sesiwn.

Mae croeso i rieni fynychu gyda'u person ifanc, ond ni fyddwn yn gallu ateb unrhyw ymholiadau CAMHS unigol yn ystod amser y gweithdy.

DEALL PRYDER

Gweithdy yn archwilio beth yw gorbryder a rhannu strategaethau i reoli teimladau o bryder mewn ffordd gadarnhaol

Dydd Mawrth 28^{ain} Mai 2024

11:00yb – 1:00yp

DEALL EMOSIYNAU

Gweithdy yn archwilio teimladau ac emosiynau tra'n cynnig ffyrdd newydd o reoli ein hemosiynau

Dydd Mercher 29^{ain} Mai 2024

11:00yb– 1:00yp

5 LLWBR I LLES

Gweithdy yn rhannu awgrymiadau a syniadau ar ffyrdd hawdd y gall myfyrwyr fynd ati i wella eu lles eu hunain.

Dydd Iau 30^{ain} Mai 2024

11:00yb – 1:00yp

MANYLION BWCIO

I gofrestru ar gyfer un o'r sesiynau yma, dilynwch y ddolen Microsoft Forms neu sganiwch y cod QR:

<https://forms.office.com/e/BABqzt2mVb>

