Adferiad

Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru

Rhaglen Datblygu'r Gweithlu

Prospectws yr Haf
Gorffennaf i Fedi 2026

Adferiad

Mae’r Rhaglen Datblygu’r Gweithlu, a ariennir gan Fwrdd Cynllunio Ardal Defnydd Sylweddau Gogledd Cymru a’ Bartneriaid, yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau rhad ac am ddim a ddarperir gan Dîm Dysgu a Datblygu Adferiad. Mae'r cyrsiau hyn ar gyfer unigolion ar draws y chwe sir yng Ngogledd Cymru ac yn canolbwyntio ar fynd i'r afael â phroblemau defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl. Nod Adferiad, gyda’i arbenigedd yn y meysydd hyn, yw darparu gwasanaethau rhagorol i unigolion â phroblemau iechyd meddwl, problemau o ran defnyddio sylweddau, ac anghenion cymhleth yng Nghymru.

Mae nodweddion allweddol y cyrsiau yn cynnwys:

Hyfforddwyr Cymwysedig: Cyflwynir cyrsiau gan hyfforddwyr cymwys sydd hefyd yn ymarferwyr â gwybodaeth uniongyrchol o'r pynciau y maent yn ymdrin gyda hwy. Mae hyn yn sicrhau bod cyfranogwyr yn cael hyfforddiant gan arbenigwyr sydd â'r wybodaeth ddiweddaraf a phrofiad ymarferol yn y maes.

Amgylchedd Hamddenol: Cynhelir sesiynau hyfforddi mewn amgylchedd hamddenol lle mae cyfranogwyr yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn cwestiynau ac yn cymryd rhan mewn trafodaethau. Mae'r dull hwn yn meithrin awyrgylch sy'n ffafriol i ddysgu a datblygu sgiliau.

Cynnwys Diweddar: Mae'r cyrsiau wedi'u cynllunio i roi'r wybodaeth a'r sgiliau diweddaraf i gyfranogwyr sy'n berthnasol i'w rolau. Mae hyn yn sicrhau bod unigolion yn cael y wybodaeth, y cyngor a'r strategaethau cymorth diweddaraf i fynd i'r afael ag anghenion y rhai y maent yn eu gwasanaethu.

Darparu Cymorth Gwell: Drwy roi'r wybodaeth a'r sgiliau perthnasol i gyfranogwyr, nod y rhaglen yw gwella ansawdd y wybodaeth, y cyngor a'r cymorth a ddarperir i unigolion â phroblemau defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl. Mae hyn, yn ei dro, yn cyfrannu at ganlyniadau gwell i'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau cymorth.

Mae'r prosbectws yn amlinellu manylion y cyrsiau sydd ar ddod ac yn rhoi gwybodaeth am sut i gofrestru. Am ymholiadau pellach neu wybodaeth ychwanegol, gall partïon â diddordeb e-bostio tîm Adferiad - training@adferiad.org

Cyrsiau

- Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau - Oedolion (3 awr)
- Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau - Plant a Phobl Ifanc (3 awr)
- Defnyddio Sylweddau ac Isgyfeirio (3 awr)
- Defnyddio Sylweddau a Diogelu (3 awr)
- Defnyddio sylweddau a Niwroamrywioldeb (3 awr)
- Lefel 2 Achredig Archwilio Defnydd Sylweddau mewn perthynas â Phobl Ifanc (cwrs 2 ddiwrnod)
- Lefel 2 Achrededig - Ymwybyddiaeth o Ddefnydd Sylweddau (cwrs 2 ddiwrnod)
- Lefel 2 Achrededig Lleihau'r Defnydd o Sylweddau (cwrs 2 ddiwrnod)
- Lefel 2 Achrededig – Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a Lluosog (cwrs 2 ddiwrnod)
- Ymwynebu Alcohol
- Niwed i'r Ymennydd a Achosir gan Alcohol Lefel 2 (Mae angen cwblhau ARBD yn gyntaf)
- Alcohol ac Ymyriadau Byr yn y Gweithle
- Cêtamîn lefel uwch
- Opioidau a Thriniaeth
- Anadlyddion
- Feipio – Plant and Phoble Ifanc
- Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP)
- Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a Lluosog
- Cyfweld Cymhellol
- Anhwylder Personoliaeth
- Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad
- Ymwybyddiaeth o Hunan-Anafiadau

Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau – Oedolion

Mae'r sesiwn ragarweiniol hanner diwrnod hon wedi'i theilwra'n benodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn defnyddio sylweddau a allai weithio gydag unigolion sydd â phroblemau defnyddio sylweddau neu sydd mewn perygl o ddefnyddio sylweddau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr:

- Ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau/risg o ddefnyddio sylweddau
- Ymwybyddiaeth o fregusrwydd i ddefnyddio sylweddau
- Ymwybyddiaeth o ddulliau lleihau niwed sylfaenol
- Gwybodaeth am atgyfeirio
- Offer sylfaenol ar gyfer ymyrraeth gynnar effeithiol
- Mwy o hyder wrth ddelio â digwyddiad defnyddio sylweddau

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
13/07/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
03/08/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
27/08/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
09/09/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
21/09/2026	09:30 – 12:30	Click here to book

Cyflwyniad i Ddefnyddio Sylweddau – Pobl Ifanc

Mae'r sesiwn ragarweiniol ar-lein tair awr hon wedi'i theilwra'n benodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn defnyddio sylweddau a allai weithio gyda phobl ifanc sydd â phroblemau defnyddio sylweddau neu sydd mewn perygl o ddefnyddio sylweddau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr:

- Ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau ymhlith pobl ifanc
- Y gallu i nodi rhai o'r sylweddau allweddol y mae pobl ifanc yn eu defnyddio a'u risgiau
- Dealltwriaeth o wendidau defnyddio sylweddau
- Gwybodaeth sylfaenol am ddulliau lleihau niwed
- Gwybodaeth am sefydliadau sy'n gallu cefnogi pobl ifanc yng Ngogledd Cymru

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Sylwch fod y broses gofrestru ar gyfer digwyddiad Timau Microsoft yn dilyn system dyddiadau Americanaidd (Mis / Diwrnod / Blwyddyn) ac felly bydd yn edrych yn wahanol i'r dyddiadau isod

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
06/07/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
29/07/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
08/09/2026	09:30 – 12:30	Click here to book

Defnyddio Sylweddau ac Isgyfeirio

Bydd y cwrs rhyngweithiol tair awr hwn yn cynyddu ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau ac arwyddion o ddefnyddio sylweddau ac yn darparu sgiliau defnyddiol i liniaru sefyllfaoedd.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn bydd cyfranogwyr wedi cynyddu ymwybyddiaeth o:

- Adnabod defnydd o sylweddau ac arwyddion o ddefnydd
- Effeithiau sylweddau ac effaith defnydd
- Y gwahaniaeth rhwng isgyfeirio a gwaethygu
- Defnyddio sgiliau isgyfeirio

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
21/07/2026	09:30 - 12:30	Click here to book
19/08/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
29/09/2026	09:30 – 12:30	Click here to book

Defnyddio Sylweddau a Diogelu

Mae'r cwrs hwn yn archwilio'r cysylltiad rhwng defnyddio sylweddau a diogelu, gan ddysgu'r dysgwyr I adnabod risgiau, deall deddfwriaeth berthnasol, a ymateb yn effeithiol.

Bydd cyfranogwyr yn cael sgiliau ymarferol i fynd i'r afael â phryderon diogelu ac i gefnogi unigolion yn ddiogel ac yn barchus.

Yn addas ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd cyfranogwyr yn gallu:

- Disgrifio effeithiau sylweddau cyffredin ac adnabod arwyddion o ddefnyddio sylweddau.
- Adnabod pryderon diogelu posibl sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau
- Esbonio egwyddorion allweddol diogelu a sut maent yn berthnasol i unigolion sy'n defnyddio sylweddau.
- Dangos camau gweithredu priodol wrth ymateb i risgiau diogelu mewn achosion o ddefnyddio sylweddau.
- Datblygu strategaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gefnogi pobl tra'n rhoi blaenoriaeth i ddiogelwch a lles.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
02/07/2026	09:30 - 12:30	Click here to book
11/08/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
14/09/2026	09:30 – 12:30	Click to here book

Defnyddio Sylweddion a Niwroamrywioldeb

Mae'r cwrs hwn yn archwilio sut y gall pobl niwroamrywiol fod yn fwy agored i ddefnyddio sylweddau a pham mae rhai sylweddau'n cael eu defnyddio'n gyffredin fel offer ymdopi. Bydd cyfranogwyr yn dysgu am brif gyflyrau niwroamrywiol, pwysau straen a masgio, a sut i gynnig dulliau lleihau niwed syml a chefnogol.

Amcanion Dysgu:

- Disgrifio sut y gall niwroamrywiaeth gynyddu'r tebygolrwydd o ddefnyddio sylweddau.
- Adnabod cyflyrau niwroamrywiol cyffredin a deall y prif wahaniaethau a allai ddylanwadu ar ddefnyddio sylweddau.
- Cydnabod pa sylweddau sy'n cael eu defnyddio amlaf a'r rhesymau dros eu defnydd.
- Esbonio'r cymhellion cyffredin dros ddefnyddio sylweddau ymhlith unigolion niwroamrywiol.
- Defnyddio dulliau lleihau niwed syml a chefnogol sy'n gweithio'n dda i bobl niwroamrywiol.

Dilynwch Dolenni Microsoft Teams a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i archebu eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
16/07/2026	09:30 – 12:30	Click here to book
03/09/2026	09:30 – 12:30	Click here to book

Archwilio Defnyddio Sylweddau mewn perthynas â phobl ifanc

Bydd y cwrs hwn yn cynyddu ymwybyddiaeth o ddealltwriaeth dysgwyr a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y rhai sy'n gweithio yn y sector defnyddio sylweddau, yn enwedig gyda phlant a phobl ifanc, ar draws chwe sir Gogledd Cymru, gan gynnwys gweithwyr sy'n ymylol neu'n anuniongyrchol, megis athrawon, heddlu a gweithwyr tai.

Amcanion dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Deall y materion sy'n ymwneud ag ymgysylltu â phobl ifanc sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau.
- Deall effeithiau a risgiau sylweddau.
- Deall egwyddorion ac ymarferoldeb lleihau niwed.
- Gallu darparu cymorth i bobl ifanc ynglŷn â sylweddau.

Dyddiad DIWRNOD 1	Dyddiad DIWRNOD 2	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
02/09/2026	03/09/2026	9:30-16:00	Click here to book

Lefel 2 Achrededig- Anghenion Sy'n Cyd-ddigwydd a'n Lluosog

Nod y cwrs hwn yw diffinio beth a olygir wrth anghenion iechyd meddwl a defnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd. Mae'r cwrs hefyd yn archwilio'r llwybrau gofal sylfaenol ac eilaidd ar gyfer unigolion sy'n cael ei heiffiau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd cyfranogwyr yn:

- Deall iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd.
- Deall y rhesymau dros gamddefnyddio sylweddau gan unigolion ag anhwylderau sy'n cyd-ddigwydd, a'r effaith y gall hyn i chael
- Deall beth a olygir gan y term llwybr gofal a sut y caiff ei ddefnyddio.
- Deall y cymorth sydd ar gael i unigolion sy'n byw gyda anhwylderau sy'n cyd-ddigwydd.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad – Diwrnod 1	Dyddiad – Diwrnod 2	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
21/07/2026	22/07/2026	09:30 – 16:30	Click here to book
11/08/2026	12/08/2026	09:30 – 16:30	Click here to book

Lefel 2 Achrededig - Sut i Leihau'r Defnydd o Sylweddau (cwrs 2 ddiwrnod)

Mae'r cwrs achrededig 2 ddiwrnod hwn yn rhoi'r sgiliau i ddysgwyr gefnogi defnyddwyr sylweddau i leihau'r defnydd o sylweddau a chael strategaethau i gynnal newid ymddygiad iach.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd cyfranogwyr yn:

- Deall y Cylch Newid ac adnabod eu safle eu hunain ar y cylchred
- Deall y gwahaniaeth rhwng llithro'n ôl a dysgu rhai strategaethau i'w rheoli
- Adnabod ac adnabod arwyddion rhybudd cynnar o gilio a gwaethygu
- Dod yn ymwybodol o dechnegau i leihau pryder a gwella pendantrwydd yn ogystal â strategaethau datrys problemau
- Gallu datblygu cynlluniau atal llithro'n ôl sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad DIWRNOD 1	Dyddiad DIWRNOD 1	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
08/07/2026	09/07/2026	09:30 - 16:30	Click here to book
29/09/2026	30/09/2026	09:30 - 16:30	Click here to book

Achrededig Lefel 2 - Ymwybyddiaeth o Ddefnyddio Sylweddau (cwrs 2 ddiwrnod)

Bydd y cwrs hwn yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r egwyddorion sylfaenol sy'n gysylltiedig ag adnabod a rheoli'r defnydd o gyffuriau ac alcohol ar gyfer y rhai sy'n gweithio yn y sector defnyddio sylweddau ar draws chwe sir Gogledd Cymru, gan gynnwys gweithwyr sy'n ymwneud yn rhannol neu'n anuniongyrchol gyda hyn, megis athrawon, heddlu a gweithwyr tai.

Amcanion Dysgu:

.

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr wybodaeth am:

- Cyfreithiau Cyffuriau ac Alcohol y DU
- Effeithiau corfforol a seicolegol cyffuriau ac alcohol a defnydd
- Risgiau o ddefnyddio amlgyffuriau
- Dulliau ac offer lleihau niwed
- Opsiynau triniaeth sydd ar gael i bobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol
- Asiantaethau cefnogi priodol ar gael i bobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol yng Ngogledd Cymru
- Sut i gynnig dewisiadau a ymrymuso pobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol.

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad – Diwrnod 1	Dyddiad – Diwrnod 2	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
15/09/2026	16/09/2026	09:30 – 16:00	Click here to book

Ymwynebu Alcohol

Mae'r cwrs diwrnod llawn hwn wedi'i gynllunio ar gyfer proffesiynol sy'n cefnogi unigolion a/neu aelodau teuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan alcohol. Bydd y cwrs yn edrych ar y risgiau a chyflwyno ymyriadau byr i leffeitu'r niwed i bobl sy'n ymdrin â phroblemau alcohol a'u teuluoedd.

Nodau Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd y cyfranogion yn:

• Datblygu gwybodaeth am effeithiau alcohol ar iechyd corfforol a meddyliol

• Eglurhau risgiau a thrychiant camddefnyddio alcohol ar deuluoedd

• Codi ymwybyddiaeth am effeithiau tynnu alcohol

• Nodi ymyriadau a chodi hyder sut i'w defnyddio

• Archwilio amrywiaeth o wasanaethau cefnogi ar gael i unigolion a'u rhwydwaith cefnogi

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
23/09/2026	09:30 – 16:00	Click here to book

Niwed ir Ymenydd a Achosir gan Alcohol (ARBD) Lefel 2

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn yn adeiladu ar y cwrs ARBD gwreiddiol ac yn rhoi dealltwriaeth bellach o Niwed i'r Ymennydd a Achosir gan Alcohol (ARBD), gan ganolbwyntio ar ei effaith ar unigolion. Bydd cyfranogwyr yn archwilio sut mae ARBD yn effeithio ar allu i wneud penderfyniadau a chymhwysedd cyfreithiol, gyda phwyslais ar ddefnyddio strategaethau cefnogi a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Trwy enghreifftiau ymarferol a dysgu rhyngweithiol, bydd y cwrs yn rhoi'r sgiliau angenrheidiol i adnabod ARBD, rheoli risgiau a chyfathrebu'n effeithiol ag unigolion yr effeithir arnynt, gan sicrhau gofal cyson, gwybodus a pharchus. **Mae'r cwrs hwn yn addas ar gyfer dysgwyr sydd eisoes wedi cwblhau'r cwrs Lefel 1.**

Amcanion Dysgu:

- Disgrifio'n fanylach achosion a datblygaidd ARBD.

- Adnabod symptomau gwybyddol , ymddygiadol a chorfforol allwedd ARBD.

- Archwilio sut mae ARBD yn effeithio ar wneud penderfyniadau a chymhwysedd cyfreithiol.
- Datblygu strategaethau gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn are gyfer unigolyn ag ARBD
- Defnyddio technegau cyfathrebu a rheoli risg yn effeithiol.

Date	Time	Booking link
23/07/2026	09:30-12:30	Click here to book

Alcohol ac Ymyriadau Byr yn y Gweithle

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn rhoi ymwybyddiaeth i gyfranogwyr o'r defnydd o alcohol gan y gweithlu.

Amcanion dysgu

- Trosolwg o alcohol a'i effeithiau y mae eu heisiau a'r rhai nas dymunir
- Alcohol yn y gweithle – ystadegau ynghylch mynychder a chostau
- Beth i'w wneud os ydych yn credu bod cydweithiwr yn cael trafferth gyda'r defnydd o alcohol
- Offeryn VBI a sut y caiff ei ddefnyddio.
- Manteision cael polisi alcohol cadarn yn y gweithle – trafodaeth
- Adborth

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
05/08/2026	09:30-12:30	Click here to book

Cêtamîn lefel uwch

Mae'r cwrs lefel uwch hwn yn adeiladu ar yr hyfforddiant cyflwyno ar Cetamin, gan gynnig archwiliad manylach o ddefnydd Cetamin a'i effeithiau. Argymhellir cwblhau'r cwrs cyntaf oni bai bod gennych brofiad blaen-llinell perthnasol eisoes. Mae'r sesiwn hon yn darparu mewnwelediad estynedig i'r rhai sy'n cefnogi unigolion sy'n defnyddio Cetamin.

Amcanion Dysgu:

- Archwilio'r profiad dadgysylltiol (gan gynnwys y *k-hole*) o safbwynt niwrolegol a seicolegol, gyda thechnegau ymgysylltu ymarferol
- Adnabod seicosis sy'n gysylltiedig â Cetamin
- Deall sut mae Cetamin yn effeithio ar y llwybr wrin a'r bledren
- Adnabod triniaethau effeithiol a llwybrau atgyfeirio ar gyfer niwed sy'n gysylltiedig â Cetamin

Dilynwch Dolenni Microsoft Teams a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i archebu eich lle.

Date	Time	Booking link
15/07/2026	09:30-12:30	Click here to book

Opioidau a'u Triniaeth

Mae'r cwrs hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i Opioidau, gan gydnabod eu heffeithiau, risgiau cymysgu â sylweddau eraill a rhoi trosolwg o opsiynau triniaeth ac ymyriadau i leihau niwed.

Amcanion Dysgu:

- Beth yw opioidau?
- Opioidau a'r ymennydd.
- Effaith hirdymor a thymor byr opioidau
- Llwybrau at ddefnyddio opioidau a gweinyddu opioidau
- Risgiau o ddefnyddio opioidau
- Y gwahanol opsiynau triniaeth ar gyfer dibyniaeth ar opioid
- Strategaethau ac ymyriadau lleihau niwed

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
06/07/2026	09:30-16:00	Click here to book

Anadlyddion

Mae’r cwrs rhyngweithiol hanner diwrnod hwn yn edrych ar y gwahanol anadladuron a ddefnyddir, gan gynnwys Ocsid Nitrus, ac yn amlinellu rhai o’r risgiau sy’n gysylltiedig â defnyddio anadladuron a sut i leihau’r niwed sy’n gysylltiedig â’r math hwn o ddefnyddio sylweddau.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau’r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr well dealltwriaeth o:

- Pa anadlyddion sy'n cynnwys toddyddion ac Ocsid Nitraidd
- Anadyddion cyffredin a ddefnyddir gan unigolion
- Arwyddion a symptomau defnyddio anadlyddion
- Y risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio anadlyddion
- Sut i drafod defnyddio anadlyddion gyda phlant a phobl ifanc
- Cyngor priodol ar leihau niwed
- Sefydliadau sy'n gallu cefnogi plant a phobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau mewnanadlu

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
30/07/2026	09:30-12:30	Click here to book

Feipio – Plant a Phobl Ifanc

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn ar gyfer unrhyw un sydd â chysylltiad â phobl ifanc mewn rhinwedd bersonol neu broffesiynol. Mae'r sesiwn yn edrych ar dueddiadau ysmygu sigaréts electronig a sigaréts ymhlith pobl ifanc.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr well dealltwriaeth o:

- Mathau o e-sigaréts
- Beth sydd mewn feip a sut mae anweddu yn effeithio ar iechyd corfforol
- Dibyniaeth ar nicotin a thynnu'n ôl
- Sut i siarad â phlant a phobl ifanc am feipio
- Sut i ddileu mythau am feipio
- Sut i leihau niwed sy'n gysylltiedig â feipio
- Sut i ddatblygu cynlluniau ymateb pwysau cyfoedion sy'n canolbwyntio ar blant/person ifanc

Dilynwch Dolenni Microsoft Teams a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i archebu eich lle.

Dyddiad

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
28/07/2026	09.30 – 12.30	Click here to book

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP)

Mae'r cwrs hanner diwrnod hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP) a'u heffaith ar ddatblygiad ymennydd plentyndod ac iechyd meddwl oedolion.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd cyfranogwyr yn:

- Deall beth yw Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNyyP).
- Deall effaith PNyyP ar ddatblygiad plentyn
- Yn ymwybodol o straen gwenwynig a'i effeithiau
- Gallu nodi pwysigrwydd ffactorau amddiffynnol
- Archwilio 7 Elfen Gwydnwch
- Archwilio pecyn cymorth TrACE

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
14/07/2026	09:30-15:30	Click here to book

Anghenion sy'n cyd-ddigwydd a'n llusog

Mae nod y hyfforddiant hwn yw rhoi mewnwelediad a dealltwriaeth i'r cyfranogwyr o'r berthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl a defnydd cyffuriau a alcohol.
Bydd y cwrs yn darparu cyngor ymarferol ar sut i fynd ati i drafod y pwnc hwn.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd cyfranogwyr yn:

• Deall beth sydd yn ei olygu gan gŵl-lleoli a Anghenion Lluosog

• Archwilio'r effeithiau y gall defnydd sylweddau eu cael ar ddatblygiad plant a phobl ifanc

• Archwilio'r berthynas rhwng iechyd meddwl a defnydd sylweddau mewn plant a phobl ifanc

• Deall sut i addasu steil cyfathrebu i ateb anghenion plant a phobl ifanc

• Deall y rhwystrau y mae plant a phobl ifanc gyda anghenion cŵl-lleoli yn eu hwynebu

• Archwilio beth yw'r cymorth a'r canllawiau sydd ar gael i blant a phobl ifanc

Dilynwch y dolenni Microsoft Teams a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i archebu eich lle.

Date	Time	Booking link
27/07/2026	09:30 – 16:00	Click here to book

Cyfweld Cymhellol

Bydd y cwrs hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i egwyddorion a strategaethau Cyfweld Ysgogiadol. Bydd cyfranogwyr yn gallu adnabod gwrthwynebiad a datblygu sgiliau i weithio gydag amwysedd mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd cyfranogwyr yn:

- Deall y cysyniad o gymhelliant
- Meddu ar y gallu i gysylltu cymhelliant â model o newid ymddygiad
- Datblygu'r sgiliau i drafod newid ymddygiad a deall amwysedd
- Deall sut i roi ymyriadau priodol ar waith wrth weithio gyda chleientiaid sy'n gwrthwynebu newid

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
20/07/2026	09:30-16:00	Click here to book

Anhwylder Personoliaeth

Mae'r cwrs hwn yn rhoi cipolwg ar anhwylderau personoliaeth ac yn tynnu sylw at ffactorau i'w hystyried wrth weithio gydag unigolion sydd wedi cael diagnosis o anhwylder personoliaeth. Bydd angen Meicroffon gweithredol, camera a chysylltiad rhyngrwyd da arnoch i gymryd rhan yn yr hyfforddiant hwn.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd y cyfranogwyr yn deall:

- Beth yw anhwylder personoliaeth
- Sut/pryd mae personoliaeth yn dod yn 'anhrefnus?'
- Beth yw'r ffactorau risg yn hanes plentyndod a all gyfrannu at anhwylder personoliaeth
- Beth yw arwyddion cyffredin anhwylderau personoliaeth
- Anghenion cydredol sy'n aml yn gysylltiedig ag anhwylderau personoliaeth - afiechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, hunan-niweidio, ac ati.
- Sut mae diagnosis yn cael ei wneud a'r opsiynau triniaeth sydd ar gael

Dilynwch y Dolenni Microsoft Teams a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i archebu eich lle

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
07/07/2026	09:30 – 16:00	Click here to book

Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn rhoi ymwybyddiaeth i'r cyfranogwyr o hunanladdiad ac amrywiaeth o ddulliau i ddeall a rheoli meddyliau ac ymddygiadau hunanladdol.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr:

- Diffiniad o hunanladdiad
- Dealltwriaeth o'r mythau, ystadegau, a therminoleg yn ymwneud â hunanladdiad
- Ffactorau risg ac arwyddion rhybudd
- Ymyriadau a gwrando anfeirniadol
- Cysylltu'r rhai sy'n meddwl am hunanladdiad â phobl a all helpu
- Mwy o hyder ynghylch sut i siarad am hunanladdiad

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
13/08/2026	09:30-12:30	Click here to book

Ymwybyddiaeth o Hunan-Anafiadau

Mae'r hyfforddiant hanner diwrnod hwn yn rhoi ymwybyddiaeth i gyfranogwyr o hunan-niwed ac ystod o ddulliau o ddeall a rheoli ymddygiad hunan-anafu.

Amcanion Dysgu:

Ar ôl cwblhau'r cwrs hwn, bydd gan gyfranogwyr:

- Ymwybyddiaeth o hunan-niwed
- Deall y gwahaniaeth rhwng hunan-niweidio a hunan-niwed
- Dealltwriaeth o sut i adnabod arwyddion rhybudd a symptomau hunan-niwed
- Mwy o hyder o ran sut i siarad am hunan-niwed
- Mwy o wybodaeth am rai technegau tynnu sylw a mesurau lleihau niwed

Dilynwch y Dolenni Timau Microsoft isod a ddarperir wrth ymyl pob dyddiad i gofrestru eich lle.

Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer Cofrestru
22/09/2026	09:30-12:30	Click here to book

Ffurflen Gofrestru – Rhaglen Datblygu Gweithlu

Mewn cydweithrediad gyda Grŵp Hyfforddi Datblygu Gweithlu Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru

Course Details
Rwyf am gofrestru ar gyfer y cwrs canlynol: _____ sydd i'w gynnal ar: (nodwch y dyddiad os gwelwch yn dda): _____ yn (nodwch y lleoliad os gwelwch yn dda):
Nodwch unrhyw anghenion arbennig a/neu ofynion deietegol (gan gynnwys unrhyw ddeunyddiau cymorth sydd angen): Dewis iaith: □ Saesneg □ Cymraeg □ Dwyieithog

Delegate Details
Enw (LLYTHRENNAU): _____ Teitl y Rôl: _____ Enw'r rheolwyr: _____ E-bost: _____ Ffôn: _____ ON: Byddwn yn cadarnhau eich lle ar y cwrs drwy e-bost. Sicrhewch eich bod yn nodi'ch e-bost yn eglur er mwyn osgoi unrhyw oedi

Organisation Details	
Enw'r Cwmni neu Fudiad: _____	
Cyfeiriad _____	
_____	Cod Post _____
Ffôn. _____	Ffacs _____

Danfonwch y ffurflen hon at training@adferiad.org

ANGHENION YCHWANEGOL

Mae Adferiad yn ceisio sicrhau bod ein cyrsiau yn gwbl gynhwysol ac rydym yn medru gwneud addasiadau ar gais y dysgwyr. Rydym angen y wybodaeth hon cyn bod y cwrs yn dechrau er mwyn medru cynllunio i ddiwallu eich anghenion.

Beth yw eich profiadau chi o gamddefnyddio sylweddau yn eich maes o bractis? Dylech gynnwys esboniad a sgôr sydd yn dynodi faint o wybodaeth sydd gennych 1 = ychydig o wybodaeth a 5 = arbenigedd yn y sector.
Pam ydych am fynychu'r cwrs?
A oes yna faes penodol sydd angen i ni ffocysu arno er mwyn elwa eich practis proffesiynol?
A oes unrhyw anghenion datblygol gan eich cleientiaid o ran camddefnyddio sylweddau?
Pa grŵp oedran ydych yn gweithio gyda hwy?
A ydych angen cymorth ychwanegol er mwyn cymryd rhan yn y cwrs hwn? e.e. papur lliw yn hytrach na phapur gwyn, deunyddiau mewn print mawr. Nodwch os gwelwch yn dda:
A ydych angen y deunyddiau yn y Gymraeg?

Adferiad

Cefnogi Pobl • Supporting People

Pencadlys / Head OfficeTŷ Dafydd Alun
36 Rhodfa'r Tywysog / 36 Princes Drive
Bae Colwyn / Colwyn Bay
Conwy LL29 8LA

Ffôn / Tel: 01792 816600
Ebost / Email: Training@adferiad.org

Gwefan / Web: adferiad.org.uk

Mae Adferiad Recovery yn elusen gofrestredig ac yn gwmni cyfyngedig trwy warrant. Rhif Cofrestru 2751104 Rhif elusen: 1039386
Adferiad Recovery is a registered charity and a company limited by guarantee Registered Number. 2751104 Charity Number: 1039386