



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

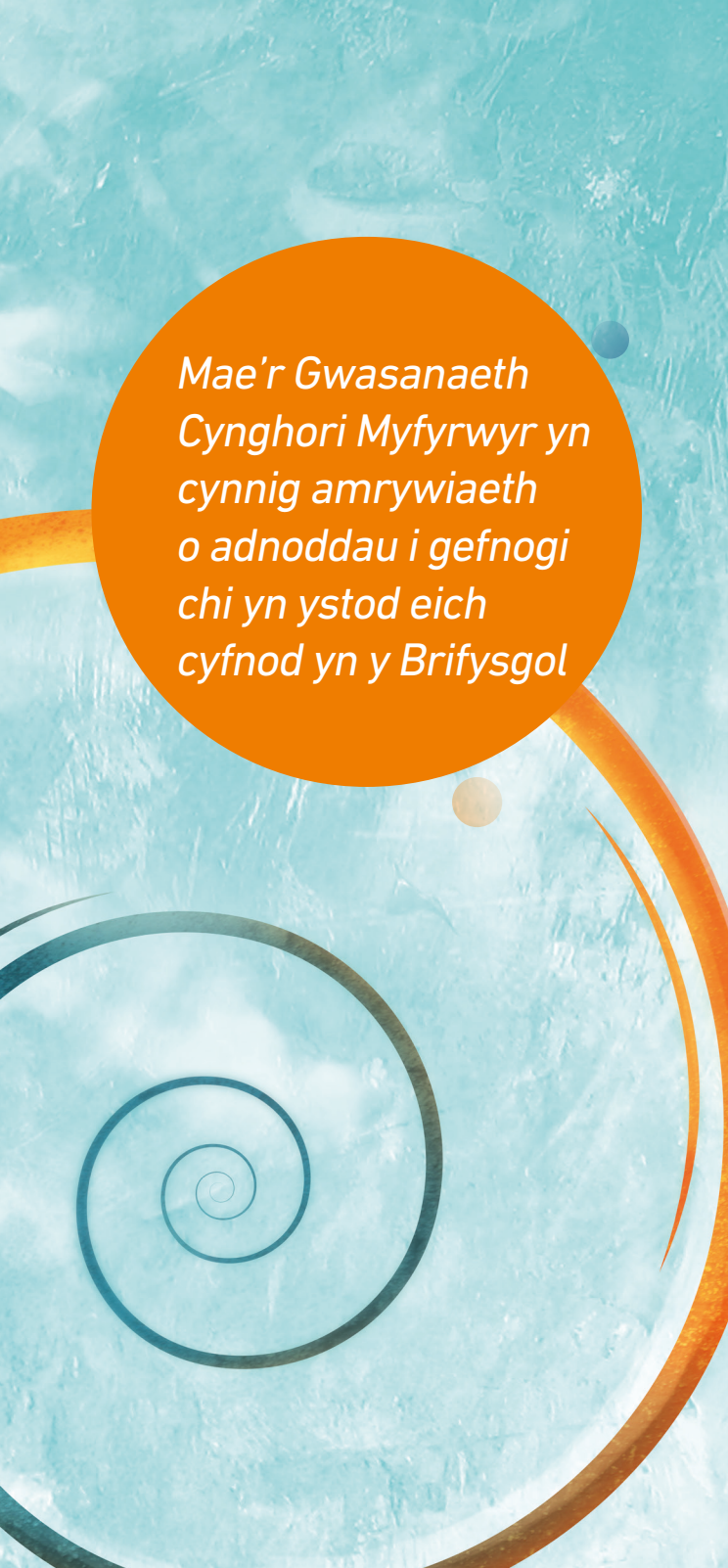
Prifysgol Bangor

Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr

[www.bangor.ac.uk/
studentservices/counselling](http://www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling)

Gwasanaethau Myfyrwyr

Cyhoeddwyd: Medi 2019



*Mae'r Gwasanaeth
Cyngori Myfyrwyr yn
cynnig amrywiaeth
o adnoddau i gefnogi
chi yn ystod eich
cyfnod yn y Brifysgol*

Rydym yn eich annog chi i ystyried unrhyw gyswllt gewch gyda ni fel taith i ddatblygu eich lles seicolegol a'ch hwyliau emosiynol.

- Fel cam cyntaf, gallech gychwyn drwy edrych ar ein hadnoddau hunan-gymorth ar-lein; rhoi cynnig ar safle 'Big White Wall', dewch i un o'n darlithoedd Magu Gwytnwch neu cofrestrwch ar gyfer un o'n gweithdai MiFedrai.
- Beth am Ymwybyddiaeth Ofalgar neu benthyg llyfr o'n llyfrgell?
- Mae sesiynau cynghori ar gael hefyd os y byddech yn elwa o gefnogaeth un i un.

Diolchgar iawn i'r Brifysgol am ddarparu'r gwasanaeth hollol broffesiynol hwn.

Roedd y gwasanaeth yn brydlon iawn

Gofod diogel am sgwrs

Y Daith...

Deunyddiau Hunangymorth ar ein gwefan

Ar ein tudalen gartref mae gennym daflenni gwybodaeth a chysylltiadau i amrywiaeth o safleoedd hunangymorth yn ymwneud â materion fel rheoli gorbryder, iselder, gohirio gwneud penderfyniadau, straen arholiadau, profedigaeth, ymddygiadau caethiwus, cysgu, anhwylderau bwyta a delio â cham-drin. Maent yn cynnwys podlediadau y gallwch eu lawr lwytho i'ch cynorthwyo i ddefnyddio sgiliau ymlacio a myfyrio er mwyn i chi gael cwsg da.

www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/index.php.cy

Big White Wall

Gwasanaeth digidol iechyd meddwl a lles, ar gyfer myfyrwyr sydd yn dioddef o straen, gorbryder ac iselder ysbryd. Mae'r gwasanaeth yn darparu cefnogaeth proffesiynol a chyfrinachol ar-lein 24/7 gan gyfoedion. Mae'n ofod diogel i ddweud beth sydd ar eich meddwl. Hefyd, mae amrywiaeth o gyrsiau i gael ar-lein, gan gynnwys, iselder, straen, gorbryder, rhoi'r gorau i ysmegu, torri lawr ar yfed a dygymod a choled. Mae Big White Wall ar gael yn rhad ac am ddim i fyfyrwyr Prifysgol Bangor.

Llyfrgell y

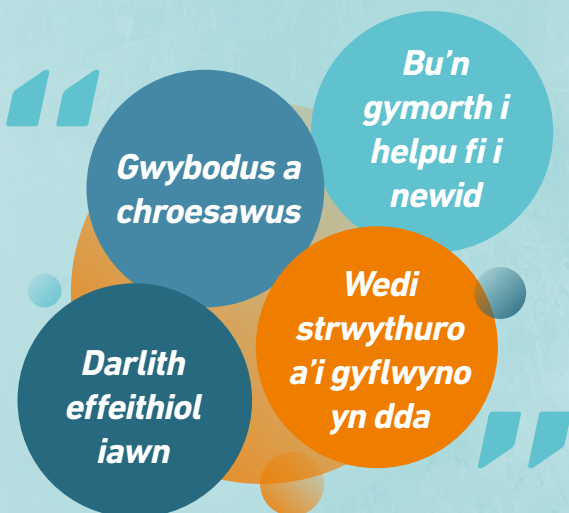
Gwasanaeth Cyngtori

Mae gennym llyfrgell o dros 80 o deitlau ar gael I cleientiaid ein gwasanaeth ar delerau benthyciad byr. Byddwn yn barod iawn i'ch cyngtori ynghylch cyfrol a all fod yn ddefnyddiol i'ch anghenion.

Darlithoedd Adeiladu

Gwytnwch

Nod y gyfres Adeiladu Gwytnwch yw rhoi dealltwriaeth o sut mae ein teimladau, meddyliau ac ymddygiad yn rhyngweithio i greu anawsterau cyffredin, a dysgu strategaethau i reoli'r anawsterau hyn, fel y gall cyfranogwyr fynd i'r afael â'r heriau gyda mwy o hyder yn eu galluoedd i ymdopi a ffynnu. Mae'r sesiynau seico-addysgol ar iselder, deall straen a gor-bryder ac yn dilyn fformat darlith-nid oes angen rhannu unrhyw profiadau personol.



*Gwybodus a
chroesawus*

*Bu'n
gymorth i
helpu fi i
newid*

*Wedi
strwythuro
a'i gyflwyno
yn dda*

*Darlith
effeithiol
iawn*

Gweithdai MiFedrai

Rhaglen yw hon o weithdai ar wahanol themâu sy'n rhoi sylw i sialensiau arferol bywyd gyda'r nod o wella dealltwriaeth ohonynt a chynnig straetegaethau defnyddiol i ymdopi â hwy. Mae'r gweithdai hyn i gyd ar gael i'n holl fyfyrwyr. Yn achos rhai mae angen archebu lle ymlaen llaw, tra gellir galw i mewn yn unig gydag eraill.

Cynhelir gweithdai ar brynhawniau Mercher. Mae gwybodaeth bellach am bob gweithdy, yn cynnwys amser a lleoliad, i'w gael ar wefan y Gwasanaeth Cynghori.

[www.bangor.ac.uk/
studentservices/counselling](http://www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling)



Cyrsiau Seico-addysgol

Mae ein cyrsiau seico-addysgol wedi eu cynllunio i helpu'r rhai sydd â phroblemau cymhleth a hirdymor. Maent yn darparu gwybodaeth ac adnoddau i ddeall yn well sut i ymdopi ag anawsterau mewn amgylchedd empathig a chefnogol.

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn ymwneud â rhoi sylw l'n meddyliau, ein teimladau a'n mympwyon yn y foment bresennol heb unrhyw feirniadaeth, gan dderbyn ein holl brofiadau beth bynnag yr ydynt.

Gall gynnig sgiliau i chwi ar gyfer deall, rheoli a gwella'r ffordd y mae eich meddyliau'n gweithredu.

Cyrsiau Ymwybyddiaeth Ofalgar

Gwybodaeth pellach ar gael o'n gwefan neu drwy gysylltu â'r Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr.

Support Sessions

Cysylltwch â ni am Sesiwn Cefnogaeth os hoffech gael arweiniad ynghylch yr adnoddau a all fod fwyaf addas i chi. Mae apwyntiadau hanner awr ar gael ar ddyddiau gwaith gan roi cyfle i edrych ar anawsterau sy'n eich poeni ac ystyried beth allai eich helpu. Efallai y byddem yn eich tywys i roi cynnig ar ein hadnoddau hunangymorth neu efallai y cewch gynnig apwyntiad asesu i weld a oes angen sesiynau cwnsela unigol arnoch. Rhoddir apwyntiadau Sesiynau Cefnogaeth ar sail y cyntaf i'r felin gaiff falu, felly'r peth gorau yw cysylltu â ni yn fuan yn ystod y dydd i drefnu apwyntiad.

Sesiynau Cynggori Unigol

Mae'r rhain yn cael eu cynnig ble y teimlir y byddai cyfres o sesiynau un i un bod yn ddefnyddiol i wneud cynnydd ar anawsterau cymhleth neu dymor hir. Mae'n holl Gynghorwyr yn gwbl gymwys ac yn cynnig amrywiaeth o ddulliau seicotherapiwtig i gwrdd ag anghenion amrywiol.

Mae aelodau'r tîm craidd wedi eu hachredu gyda chyrrff seicotherapi proffesiynol. Yn gyffredinol, rydym yn cynnig cymorth therapiwtig byr ond mae gwaith tymor hir ar gael ble bo'n briodol – gall hyn fod mewn sefydliad grŵp.

Sylwadau...

Yn ystod y flwyddyn academaidd 2018-19, nododd 95% o fyfyrwyr a ddefnyddiodd y Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr eu bod yn fodlon/fodlon iawn gyda'r gwasanaeth.

Dyma oedd gan rai ohonynt i'w ddweud:

Wedi syfrdanu ar faint dwi wedi gwella.

Diolch – gwasanaeth ardderchog, ac y bonws yw – mae'n rhad ac am ddim ac yn hawdd mynd ato.

O'r diwedd, mae cymaint o eglurhâd genai am fy sefyllfa, mae bywyd lot mwy clir rwan.

Wedi bod o gymorth mawr o ran gwaith Coleg ac yn fy mywyd personol.

Roedd fy nghynghorydd yn wych. Rwy'n ddiolchgar iddi am yr amser dreuliodd gyda mi a'r mewnwelediad a roddwyd ar.

Nid oeddwn wedi disgwyl i'r cynghori fod mor effeithiol.

Braf cael sgwrs o'r diwedd

Mae'r Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr yn aelod o Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain ac mae'n cadw at bolisiau'r corff hwnnw ar gyfrinachedd a gwarchod data. Mae gan yr holl gynghorwyr gymwysterau ôl-radd proffesiynol mewn Cyngori ac/ neu Seicotherapi ac maent yn darparu amrywiaeth o ymyriadau cynorthwyol.

Yr ydym wedi ymrwymo i sicrhau bod gennych fynediad cyfartal at ein darpariaeth. Ble bynnag posib, defnyddir lleoliadau a chyfleusterau hygyrch, fodd bynnag mae croeso i chi gysylltu â ni os oes gennych ofnion penodol neu unrhyw ymholiadau.

**Gwasanaeth
Cyngori Myfyrwyr**

**Prifysgol Bangor
Ail Lawr
Neuadd Rathbone
Ffordd y Coleg
Bangor, Gwynedd
LL57 2DF**

Ffôn: 01248 388520

E-bost: cyngori@bangor.ac.uk

**[www.bangor.ac.uk/
studentservices/counselling](http://www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling)**



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

bacp

British Association for
Counselling & Psychotherapy