Ariennir gan Llywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

2026 CULT Cymru

Undebau creadigol yn dysgu ar y cyd yn cefnogi iechyd meddwl a lles yn y diwydiannau creadigol

Cyfleoedd hyffordiant am ddim i bobl greadigol yng Nghymru 2026

Amdanom ni

Mae CULT Cymru yn rhaglen ddysgu ar y cyd rhyng-undebol sy'n cefnogi gweithwyr proffesiynol creadigol ledled Cymru. Mae ein gwaith yn y meysydd iechyd meddwl, lles a chydraddoldeb yn cael ei ariannu drwy Gronfa Ddysgu Undebau Cymru (WULF) a Cymru Greadigol.

Cydweithiwn ag ystod eang o bartneriaid o fewn y diwydiannau creadigol a thu hwnt er mwyn ddarparu cyfleoedd dysgu sy'n berthnasol, yn hygyrch ac yn fforddiadwy.

Ein nod yw sbarduno newid diwylliannol trwy gynnig hyfforddiant sy'n gwella iechyd meddwl a lles tra hefyd yn hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.

Rydym yn gweithio gyda '6ft from the Spotlight', sefydliad sy'n ymroddedig i wella iechyd meddwl a lles mewn gweithleoedd creadigol, i ddarparu hyfforddiant o ansawdd uchel sy'n ymgorffori arferion gwaith cadarnhaol a dulliau meddyliol iach ym mhob cam cynhyrchiad.

Trwy gydweithio, mae ein hyfforddwyr, swyddogion iechyd meddwl a hwyluswyr lles llawn-hyfforddedig yn helpu creu amgylcheddau gwaith cefnogol, cryfhau arweinyddiaeth, a sicrhau bod timau'n gweithredu gyda'r safonau gofal a phroffesiynoldeb uchaf.

Sesiynau

CYMORTH CYNTAF IECHYD MEDDWL

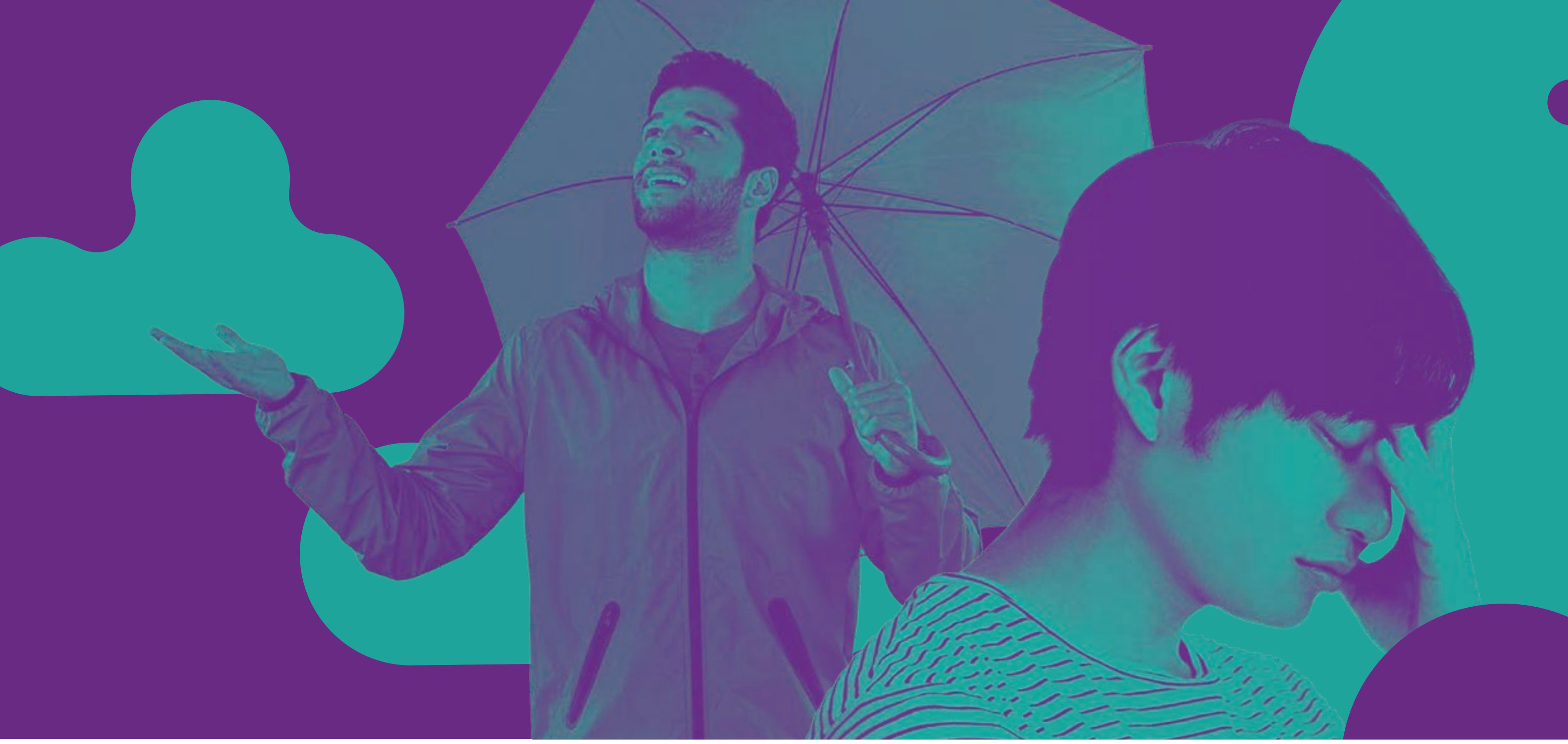
Amryw o ddyddiadau ar gael	Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl	Lleoliadau ledled Cymru	2 ddiwrnod llawn

TROSOLWG O'N HYFFORDDIANT IECHYD MEDDWL

27.01.26	Cydnerthedd i Bobl Greadigol	Ar-lein	10:00-12:00
30.01.26	Asesiadau risg iechyd meddwl	Ar-lein	10:00-13:00
03.02.26	Diogelu Criw, Cast a Chyfranwyr	Ar-lein	10:00-13:00
10.02.26	Sefydlu cynyrchiadau cyfrifol ac iachus	Ar-lein	10:00-13:00
03.03.26	Timau Seicolegol-Ddiogel	Ar-lein	10:00-13:00
24.03.26	Rheoli yn y Diwydiannau Creadigol	Caerdydd	All day
26.03.26	Annog i Bobl Greadigol	Caerdydd	All day

CAFFI CULT

20.01.26	Niwroamrywiaeth yn y Diwydiannau Creadigol	Ar-lein	13:00-14:00
25.02.26	Hygyrchedd yn y Diwydiannau Creadigol	Ar-lein	13:00–14:00
04.03.26	Deall Hunaniaeth Rhywedd	Ar-lein	13:00-14:00



CYMORTH CYNTAF IECHYD MEDDWL

Dyddiadau amrywiol, cwrs 2 ddiwrnod
Wyneb-yn-wyneb

Cynigiwn y cwrs hwn yn Gymraeg, dewch i gyswllt am wybodaeth bellach.

Nod y cwrs deuddydd ardystiedig hwn yw gwella ymwybyddiaeth iechyd meddwl a helpu pobl yn y sectorau creadigol i adnabod arwyddion a symptomau cyflyrau iechyd meddwl.

- darparu cymorth cychwynnol i rywun sy'n wynebu problemau iechyd meddwl
- ymdrin â sefyllfa o argyfwng neu'r arwyddion cyntaf bod rhywun yn datblygu salwch meddwl
- cyfeirio pobl at gymorth priodol.

CYDNERTHEDD I BOBL GREADIGOL

27.01.26, 10:00–12:00
Ar-lein

"Cwrs arbennig"

Datblygwch gadernid i'ch cefnogi eich hun yn eich gwaith a'ch bywyd personol, yn enwedig yn ystod cyfnodau heriol. Mae'r sesiwn hon yn canolbwyntio ar ffyrdd o ddatblygu gwydnwch cynaliadwy yn eich bywyd fel y gallwch wella eich creadigrwydd, cynhyrchiant a lles.

- Sut mae eich meddyliau, eich teimladau a'ch ymddygiad eich hun yn effeithio ar eich lefelau gwydnwch
- Adnabod eich patrymau personol gwydnwch eich hun, a sut mae'r rhain yn effeithio arnoch chi
- Creu cynllun ymarferol er mwyn adeiladu gwydnwch cynaliadwy yn eich bywyd.

ASESIADAU RISG IECHYD MEDDWL

30.01.26, 10:00–13:00
Ar-lein

Mae'r sesiwn hon yn darparu dealltwriaeth glir o asesiadau risg iechyd meddwl. Mae asesiadau risg iechyd meddwl yn ofynnol ac maent yn rhan gynyddol allweddol o becyn cymorth "arfer gorau" unrhyw reolwyr/arweinwyr tîm i amddiffyn gweithwyr ac atal straen neu anaf seicolegol.

- Adnabod ystod eang o ffactorau risg straen ac iechyd meddwl
- Esbonio amcanion asesiadau risg straen ac iechyd meddwl
- Nodi ffactorau unigryw'r sector creadigol
- Creu Asesiad Risg Iechyd Meddwl ar gyfer cynhyrchiad neu ddigwyddiad.

DIOGELU CRIW, CAST, CRIW A CHYFRANWYR

03.02.26, 10:00–13:00
Ar-lein

Gwybodaeth ac offer ymarferol o ran dyletswydd gofal, cyfrinachedd, a fframweithiau diogelu ar gyfer y sector sgrin. Bydd pwyslais ar y sgiliau sydd eu hangen i lywio sgyrsiau diogelu a chynnal ffiniau iach.

- Moddau clir i ddefnyddio fframweithiau diogelu
- Adnabod cyfleoedd cyfeirio
- Enwi sylfeini dyletswydd gofal a chyfrinachedd
- Technegau i lywio sgyrsiau diogelu.

CYNHYRCHIADAU CYFRIFOL AC IACHUS

10.02.26, 10:00–13:00
Ar-lein

Beth yw nodweddion cynhyrchiad sy'n iach yn feddyliol? Bydd y cwrs hwn yn darparu canllaw i ddiffinio dyletswydd gofal yn y gweithle, ac yn edrych ar ddarpariaeth addasiadau rhesymol yn sgil Safonau'r Diwydiannau Creadigol Awdurdod Annibynnol CIISA.

- Sut mae llywio sgyrsiau diogelu
- Adnabod arwyddion argyfwng, straen, gorbryder a gorlwytho
- Defnyddio sgyrsiau cefnogol
- Amlinellu ffiniau a hunan-ofal mewn amgylcheddau o bwysau uchel.

TIMAU SEICOLEGOL-DDIOGEL

03.03.26, 10:00–13:00
Ar-lein

Ar gyfer unrhyw un sydd â diddordeb mewn gweithio mewn tîm i ddeall a chymhwyso sylfeini Diogelwch Seicolegol, sy'n cefnogi timau hynod gynhyrchiol, creadigol ac arloesol. Bydd y cwrs hwn yn arddangos sut i gyflawni hyn.

- Archwilio'r heriau i greu hinsawdd o Ddiogelwch Seicolegol
- Nodi eich profiadau eich hun o weithio'n seicolegol-ddiogel, ac yn anniogel
- Creu cynllun ar gyfer gweithredu diogelwch seicolegol yn eich gwaith.

RHEOLI YN Y DIWYDIANNAU CREADIGOL

24.03.26, cwrs 1 diwrnod
Wyneb-yn-wyneb, Caerdydd

Mae'r hyfforddiant hwn yn cefnogi'r rhai sy'n gweithio mewn amgylcheddau perfformiad uchel yng Nghymru i reoli lefelau straen a chreu amgylchedd iach lle gall pawb wneud eu gwaith gorau.

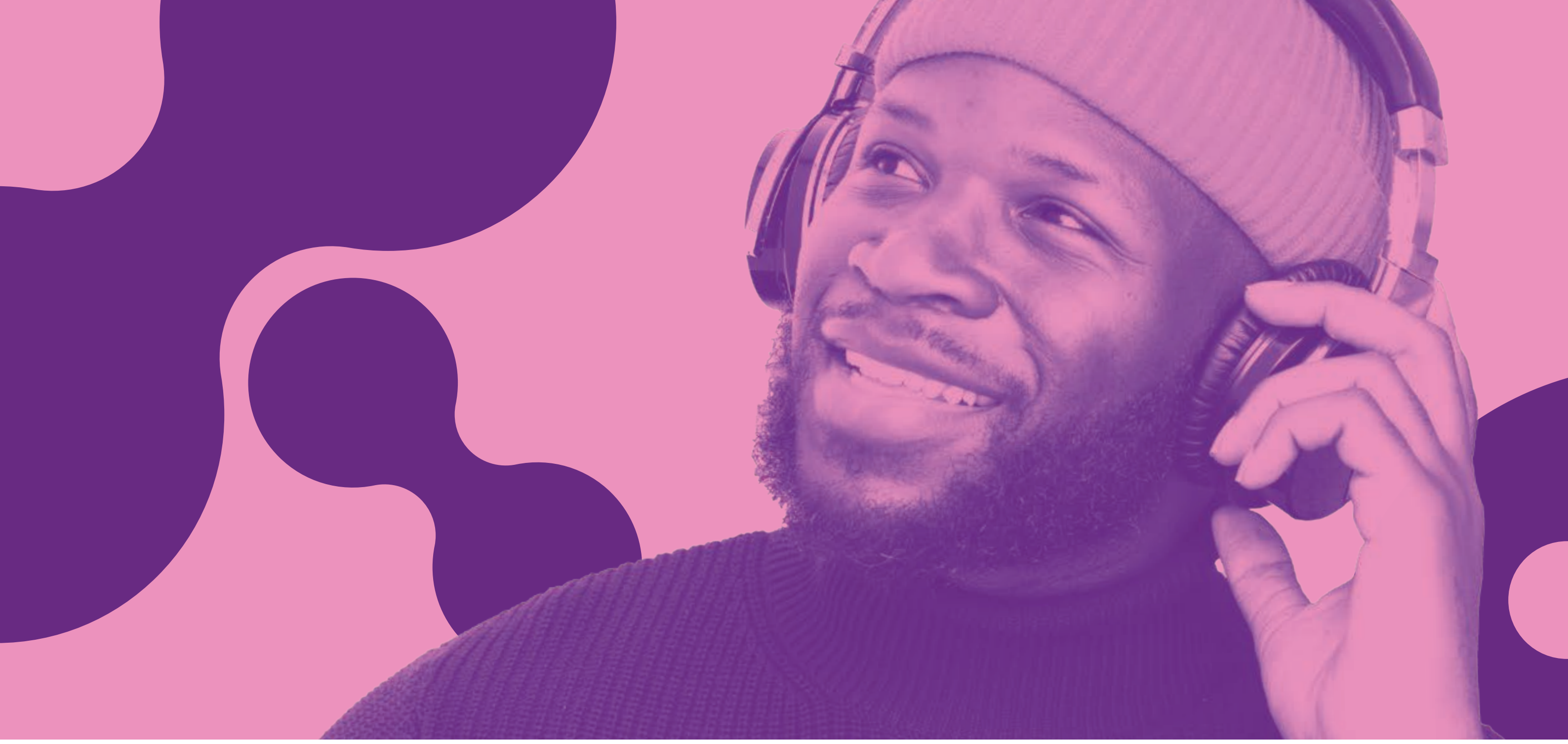
- Nodi cyfrifoldebau dyletswydd gofal
- Defnyddio offer ymarferol ar gyfer hyrwyddo lles cadarnhaol yn y gweithle
- Enghraifft o ymatebion i straen a rheoli straen effeithiol
- Defnyddio adborth i greu timau cryf, deinamig ac ymgysylltiedig.

SGILIAU HYFFORDDI RHEOLI

26.03.26, cwrs 1 diwrnod
Wyneb-yn-wyneb, Caerdydd

Ar gyfer pobl sydd mewn, neu efo diddordeb mewn rolau rheoli/goruchwylio gan gynnwys penaethiaid adran, cynhyrchwyr, rheolwyr ac unrhyw un sydd â chyfrifoldeb dros eraill.

- Bydd ffocws ar ffiniau, dulliau moesegol, a lles y cyfranogwyr. Defnyddio arferion hyfforddi allweddol i alluogi:
  - gwrando gweithredol;
  - adeiladu ymddiriedaeth a pherthynas;
  - gosod nodau
- Ystod o dechnegau o feysydd newid ymddygiad a seicoleg gadarnhaol gan gynnwys:
  - grymuso pobl;
  - nodi cryfderau a sut i'w cymhwyso.



CAFFI CULT

Mae Caffi CULT yn dwyn ynghyd elusennau a sefydliadau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl, lles a chynhwysiant i rannu a thrafod y gwasanaethau maen nhw'n eu cynnig i'r rhai sy'n gweithio yn y diwydiant creadigol. Ein nod yw cryfhau cefnogaeth i gydweithwyr a chymunedau.

Croeso i unrhyw un sy'n gweithio yn y sector creadigol ymuno â'r sgwrs ac i ddysgu ac archwilio ffyrdd o greu gweithleoedd mwy cynhwysol a chefnogol.

NIWROAMRYWIAETH YN Y DIWYDIANNAU CREADIGOL

20.01.26, 13:00–14:00
Ar-lein

Golwg ar sut y gall y sector creadigol gydnabod, cynnwys a grymuso talent niwroamrywiol yn well. Mae'r sesiwn yn archwilio ffyrdd ymarferol o greu amgylcheddau lle gall meddyliau gwahanol ffynnu.

HYGYRCHEDD YN Y DIWYDIANNAU CREADIGOL

25.02.26, 13:00–14:00
Ar-lein

Cipolwg ar adeiladu gweithleoedd creadigol, cynyrchiadau a phrofiadau gwirioneddol hygyrch. Dysgwch sut mae dylunio cynhwysol yn cryfhau adrodd straeon ar draws y sgrin a'r llwyfan.

DEALL HUNANIAETH RHYWEDD

04.03.26, 13:00–14:00
Ar-lein

Cyflwyniad clir, cefnogol i hunaniaeth rhywedd mewn amgylcheddau creadigol. Mae'r sesiwn hon yn helpu sefydliadau i feithrin arferion parchus, gwybodus a chynhwysol ar y set ac oddi ar y set.

Cysylltwch â ni. Buaswn wrth ein bodd yn eich cefnogi.

Ar gyfer archebu cyrsiau, ymholiadau, ac adnoddau pellach, sganiwch ein cod QR i weld by cynigion hyfforddi diweddaraf new ewch i'n gwefan.

Ebost:

cultcymru@bectu.org.uk

Gwefan:

www.cult.cymru

Cyfryngau Cymdeithasol:

bsky.app/profile/cultcymru.bsky.social

facebook.com/cultcymru

instagram.com/cultcymru

linkedin.com/company/cult-cymru

threads.net/@cultcymru