

Mynegai Lles yn y Gweithle

Ein meincnod polisi ac arfer
gorau ym maes iechyd
meddwl yn y gweithle

 mind
for better mental health

Iechyd meddwl yn y gwaith - pam ei fod yn bwysig

Mae gan bob un ohonom iechyd meddwl, yn union fel y mae gan bob un ohonom iechyd corfforol, ac o ystyried faint o amser rydym yn ei dreulio yn y gwaith, dydy hi ddim yn syndod bod ein swyddi yn gallu cael effaith sylweddol ar ein lles meddyliol.

Yn ein Mynegai 2016/17, dywedodd 26% o'r cyflogeion a ddywedodd fod ganddynt iechyd meddwl gwael fod eu gweithle yn cyfrannu a dywedodd hanner arall ei fod oherwydd cyfuniad o broblemau yn y gwaith a'r tu allan i'r gwaith. Dywedodd 40% eu bod wedi cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith o ganlyniad i hynny.

Mae pob cyflogwr yn dibynnu ar gael gweithlu iach a chynhyrchiol. Mae cyflogeion sy'n cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi yn llawer mwy tebygol o gyflawni'r gorau i'ch sefydliad.

Bydd rhoi iechyd meddwl ar frig eich agenda ac yn ei ganol o fudd i'ch elw, ond yn bwysicaf oll, dyma'r peth iawn i'w wneud i'ch gweithwyr.

Ymunwch â'n Mynegai Lles yn y Gweithle a byddwch yn rhan o'n mudiad dros newid o ran iechyd meddwl yn y gweithle. I gymryd rhan, anfonwch e-bost index@mind.org.uk neu cofrestrwch ar-lein: mind.org.uk/index

Beth yw'r Mynegai Lles yn y Gweithle?

Yn Mind, rydym eisiau cefnogi miliwn o bobl i aros yn iach a chael iechyd meddwl da yn y gwaith erbyn 2021.

Dyna pam ein bod yn rhedeg ein Mynegai Lles yn y Gweithle; meincnod polisi ac arfer gorau. Mae'n asesu'n gadarn lle mae'r bylchau rhwng agwedd sefydliad at les yn y gweithle a chanfyddiadau staff ohono, ac mae'n cydnabod y gwaith da y mae cyflogwyr yn ei wneud i gefnogi eu staff.

Bydd yn eich helpu i ddarganfod beth rydych yn ei wneud yn dda a ble y gallech wella eich dull gweithredu at iechyd meddwl yn y gweithle. Y Mynegai yw'r unig feincnod sy'n ymrwymedig i iechyd meddwl yn y gweithle yn y DU.



Bydd cymryd rhan yn ein Mynegai yn galluogi eich sefydliad i wneud y canlynol:

- dysgu beth mae eich cyflogeion wir yn ei deimlo am y ffordd rydych yn cefnogi eu hiechyd meddwl
- ennill cydnabyddiaeth gyhoeddus o ymrwymiad eich sefydliad i les yn y gweithle
- dysgu lle rydych yn meincnodi o gymharu â chyfoedion a sefydliadau eraill sy'n cymryd rhan yn y Mynegai
- rhannu a chael gafael ar ddysgu arfer gorau gan gyflogwyr eraill sy'n cymryd rhan yn y Mynegai
- cyfrannu at ymchwil flaengar ar les yn y gweithle

“Ein gweithlu yw hanfod y sefydliad hwn ac mae'n bwysig iawn ein bod yn edrych ar ôl eu hiechyd a'u lles fel y gallant fod ar eu gorau. Mae cymryd rhan ym Mynegai Lles yn y Gweithle Mind yn rhan o'n hymrwymiad hirdymor i gefnogi lles meddyliol cydweithwyr, ac rydym yn edrych ymlaen ar gael dealltwriaeth well o'r hyn rydym yn ei wneud yn dda a'r ardaloedd lle y gallwn wella.”

Claire Vaughan, Cyfarwyddwr
Gweithredol Datblygu'r Gweithlu a
Datblygu Sefydliadol yn Ymddiriedolaeth
GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Lefelau cymryd rhan

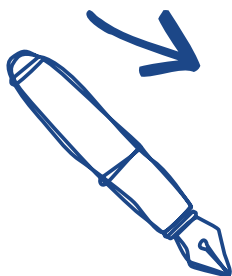
Mae gennym dair lefel cymryd rhan fydd yn addas i'ch anghenion a'ch cyllideb. Cysylltwch â index@mind.org.uk i gael gwybodaeth am brisiau.

| Gwasanaethau allweddol | Lefel 1 | Lefel 2 | Lefel 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| Cymryd rhan mewn arolygon cyflogwyr a staff | ✓ | ✓ | ✓ |
| Adroddiad asesu gan gynnwys: | ✓ | ✓ | ✓ |
| • Dadansoddi llinell uchaf | ✓ | ✓ | ✓ |
| • Meincnodi gyda chyfranogwyr y Mynegai | ✓ | ✓ | ✓ |
| • Argymhellion ar gyfer gwella | ✓ | ✓ | ✓ |
| Eich bathodyn Mynegai a phecyn cymorth cyfathrebu (i gyfranogwyr cymwys) | ✓ | ✓ | ✓ |
| Mynediad i ddysgu arfer gorau gan gyfranogwyr y Mynegai | ✓ | ✓ | ✓ |
| Mynediad i ddigwyddiadau Lles yn y Gweithle Mind | ✓ | ✓ | ✓ |
| Swyddog Cymorth Cleient penodedig, a fydd yn: | | ✓ | ✓ |
| • Cyflwyno'r adroddiad asesu wyneb yn wyneb | | ✓ | ✓ |
| • Cysylltu'n rheolaidd: | | ✓ | ✓ |
| ▪ Drwy gydol cyfnod y Mynegai | | ✓ | ✓ |
| ▪ Tuag at weithredu argymhellion | | ✓ | ✓ |
| ▪ Tuag at gyflawni cerrig milltir | | ✓ | ✓ |
| Adroddiad asesu manwl, gan gynnwys | | ✓ | ✓ |
| • Adolygiad polisi cynhwysfawr a dadansoddiad manwl yn ôl maes asesu (er enghraifft rheoli pobl, galluoedd rheolwr llinell) | | ✓ | ✓ |
| • Dadansoddiad personol o ganlyniadau yn seiliedig ar eich gofynion (er enghraifft yn ôl uned fusnes/cyfarwyddiaeth/adran) | | ✓ | ✓ |
| • Meincnodi manwl gyda chyfranogwyr y Mynegai sydd yr un faint ac o'r un sector | | ✓ | ✓ |
| Cynnal cyfweiliadau staff gan ymgynghorydd Mind i gasglu adborth ansoddol, i'w cynnwys yn yr adroddiad asesu Mynegai cyffredinol. (Nodwch na fydd data o gyfweiliadau staff yn rhan o sgôr gyffredinol y cyflogwyr). | | | ✓ |

Y broses gymryd rhan

Cam 1 – cofrestru

- Cofrestrwch ar-lein yn mind.org.uk/index.
- Cael ymrwymiad uwch swyddogion o fewn eich sefydliadau i gofrestru.
- Penderfynu pa lefel cyfranogi i ddewis.
- Cysylltwch â ni i gofrestru.



Cam 2 – paratoi i gymryd rhan

- Byddwch yn cael eich pecyn croeso gan gynnwys deunyddiau marchnata ac awgrymiadau i ennyn diddordeb eich staff.
- Paratoi eich dull o gyfathrebu'n fewnol i sicrhau cyfradd ymateb uchel.
- Dechrau casglu tystiolaeth ar gyfer yr arolwg gweithwyr – byddwn yn rhoi adnoddau er mwyn eich helpu i baratoi.

Cam 3 – cymryd rhan yn yr asesiad

- Cymryd rhan mewn arolygon cyflogwyr a staff.
- Caiff yr arolygon eu lansio ym mis Medi ac maent yn cau ym mis Rhagfyr bob blwyddyn.



Cam 4 – cael eich canlyniadau

- Cyflwyno'r canlyniadau a dadansoddiad o'r arolygon ar ddechrau'r Gwanwyn.
- Adolygu argymhellion a chynllunio ar gyfer gweithredu.



Cam 5 – datllyu'r Mynegai

- Caiff y radd Mynegai ei chyhoeddi a bydd y digwyddiad gwobrwyo ar ddechrau'r Gwanwyn.

Meysydd Asesu

Bydd y meysydd canlynol yn cael eu hasesu drwy arolygon cyflogwyr a staff:

- Eich data Adnoddau Dynol a data'r sefydliad
- Agwedd gyffredinol eich sefydliad at iechyd meddwl
- Ymrwymiad uwch arweinwyr a pholisi'r sefydliad ar iechyd meddwl
- Eich agwedd tuag at gynllunio swyddi a recriwtio
- Pa fesurau ataliol a mentrau sydd gennych ar waith
- Eich agwedd at reoli pobl
- Sut rydych yn ymgynghori â staff sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl ac yn annog arweinyddiaeth profiad personol
- Sut mae amgylchedd ffisegol eich gweithle yn effeithio ar les staff
- Yr offer cymorth sydd ar gael gan eich sefydliad
- Sut rydych yn meithrin llythrennedd iechyd meddwl yn eich sefydliad
- Pa weithgareddau codi ymwybyddiaeth a gwrth-stigma rydych yn eu cynnal
- Y polisiau ehangach sydd gennych ar waith a sut maent yn rhyngweithio ag iechyd meddwl staff
- Sut rydych yn annog staff i ofalu am eu lles corfforol



Prif Swyddog Gweithredol Mind, Paul Farmer, gyda staff o Asiantaeth yr Amgylchedd, y cyflogwr gorau mewn Aur yn y Gwobrau Mynegai 2016/17 a'r cyflwynydd, Anna Williamson.

Cydnabod cyflogwyr

Ar sail canlyniadau eich asesiad, bydd sefydliadau cymwys yn derbyn un o'r safleoedd canlynol:



Mae eich sefydliad wedi ymgorffori iechyd meddwl yn ei bolisiau a'i arferion yn llwyddiannus, drwy ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau arfer gorau a dangos ymrwymiad hirdymor a manwl i iechyd meddwl staff.



Mae eich sefydliad wedi gwneud cyflawniadau amlwg o ran hyrwyddo iechyd meddwl staff, gweithredu mewn nifer o ardaloedd allweddol a dangos cynnydd ac effaith dros amser.



Mae eich sefydliad wedi dechrau'r daith i iechyd meddwl gwell yn y gwaith drwy ddatblygu a gweithredu mentrau sy'n hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol i staff.



Mae eich sefydliad wedi ymrwymo i fynd i'r dfael ag iechyd meddwl yn y gweithle ac mae ar ddechrau ei daith.

“Rwy'n falch iawn o'r hyn rydym wedi'i gyflawni yn Asiantaeth yr Amgylchedd. Mae lles yn y gweithle yn rhywbeth y dylai pob cyflogwr ei gymryd o ddifrif ac rydym yn falch o fod yn flaengar o ran creu amgylchedd sy'n iach ei feddwl ar gyfer ein cyflegeion.”



Dr Andy Croxford, Dirprwy Gyfarwyddwr, Asiantaeth yr Amgylchedd, Gwobr Aur



Environment Agency

Oes diddordeb gennych chi? Cysylltwch â ni

Cofrestrwch i gymryd rhan:

index@mind.org.uk
mind.org.uk/index

Dysgwch fwy am ein cynigion gweithle eraill gan gynnwys hyfforddiant ac ymgynghoriaeth a phartneriaethau corfforaethol:

0208 215 2342
work@mind.org.uk
mind.org.uk/workplace

“Gwnaeth Mind gomisiynu'r Sefydliad Astudiaethau Cyflogaeth i ddarparu adolygiad annibynnol ac arbenigol o'i waith. Ar ôl dadansoddiad trwyadl, rydym wedi cymeradwyo proses datblygu'r Mynegai.”

Darllenwch ddatganiad llawn IES yma: mind.org.uk/index

ies institute for
employment
studies

Dyma rai o'r sefydliadau sydd wedi cymryd rhan yn y Mynegai:



Deloitte.



Companies House



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru.
Welsh Ambulance Services
NHS Trust



Stonewall
Acceptance without exception

@MindCharity

[mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth)

Dilynwch ni ar LinkedIn

Llinell wybodaeth 0300 123 3393

Rhif elusen gofrestredig 219830.

mind
for better mental health