



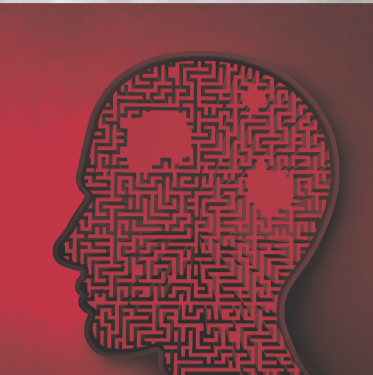
CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE
INNOVATION NETWORK

CALIN

RHWYDWAITH GELTAIDD
ARLOESI GWYDDORAU
BYWYD UWCH



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Darganfod mwy



LLESIANT YN Y GWEITHLE:

Gweithdai Ar-lein a Digwyddiad Rhwydeithio ar
gyfer Busnesau gan **CALIN@Prifysgol Bangor**

7^{fed} - 9^{fed} Chwefror 2023

- » **Ymgynghoriadau am ddim** ag arbenigwyr o dîm ymchwil CALIN
- » **Cyfleoedd rhwydweithio** i gysylltu ag ymchwilwyr a chyd-fusnesau
- » **Canllawiau gweithdy am ddim** i roi technegau ar waith

GWEITHDAI
ar-lein am ddim



Llesiant yn y Gweithle:
Elw ar Fuddsoddiad a
Chynhyrchiant Cynyddol
RCS



Menopos:
Torri'r Tabŵ
Dr Jen Coaching



Hyrwyddo Gwaith Tîm
mewn BBaChau: Tuag at
Arferion Gwaith Effeithiol
Dr Matt Boulter & Nicky Jones



Gwerthfawrogi eich Effaith ar
Iechyd a Llesiant: Cyflwyniad i Elw
Cymdeithasol ar Fuddsoddiad
Hwb Gwerth Cymdeithasol CHEME
& Dr Lucy Bryning



Defnyddio Gwyddor
Ymddygiad yn Ymarferol
ALPHAcademy a'r
Athro John Parkinson



Dod yn Fusnes Hygyrch a
Chyfeillgar i Dementia
Llysgennad Cyfeillion Dementia
Cymdeithas Alzheimer,
Dr Catherine MacLeod & Hannah Jelley



Symud Mwy Eistedd Llai
Dr Jamie Macdonald &
Dr Sophie Harrison



Cysylltwch â ni @ Calin@bangor.ac.uk

CALIN.WALES





Gweithdai Ar-lein a Digwyddiad Rhwydeithio ar gyfer Busnesau gan **CALIN@Prifysgol Bangor**

CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE
INNOVATION NETWORK
CALIN
RHWYDWAITH GELTAIDD
ARLOESI GWYDDORAU
BYWYD UWCH



Nod y digwyddiad yw cefnogi busnesau i ddatblygu iechyd a llesiant yn y gweithle.

Bydd mynychwyr yn elwa o:

- **Sesiynau gweithdy am ddim** a gyflwynir gan siaradwyr proffesiynol blaenllaw o safbwyntiau seicolegol, ffisiolegol ac iechyd ar agweddau arbenigol ar lesiant.
- Bydd **cyfleoedd rhwydweithio** yn cysylltu busnesau, ymchwilyr, academyddion, ac arbenigwyr gofal iechyd gan alluogi cydweithrediad yn y dyfodol.
- Bydd **ymgyngoriadau am ddim** ag arbenigwyr o dîm ymchwil CALIN yn darparu cymorth wedi'i deilwra ar gyfer datblygu busnes.
- Bydd **canllawiau gweithdai rhad ac am ddim** yn cael eu darparu yn dilyn y digwyddiad i gefnogi gweithrediad ymarferol.
- Cewch **arddangos a hyrwyddo eich busnes** trwy ddolenni i wefannau busnes, deunyddiau hysbysebu a bywgraffiadau cwmni i greu cysylltiadau newydd cyffrous.

Cynhelir y digwyddiad rhwng 9am a 5pm ddydd Mawrth 7 Chwefror, dydd Mercher 8 Chwefror, a dydd Iau 9 Chwefror 2023.

Rydym yn croesawu presenoldeb ar gyfer y digwyddiad llawn neu sesiynau dethol o ddiddordeb wrth [gofrestru](#).



Gweithdai Ar-lein a Digwyddiad Rhwydeithio ar gyfer Busnesau gan **CALIN@Prifysgol Bangor**

CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE
INNOVATION NETWORK
CALIN
RHWYDWAITH GELTAIDD
ARLOESI GWYDDORAU
BYWYD UWCH



Dydd Mawrth 7fed Chwefror 2023

9:30- 9:50: Cyflwyniad a Chroeso i CALIN

Gan yr Athro John Parkinson, Prifysgol Bangor

Bydd y digwyddiad hwn yn cael ei gyflwyno gyda throsolwg o CALIN, y sesiynau digwyddiad a'r gweithgareddau a ddarperir, a chyfeirir at y cyfleoedd cymorth sydd ar gael.

10:00- 12:00: Llesiant yn y Gweithle: Elw ar Fuddsoddiad a Chynhyrchiant Cynyddol

Gan Strategaeth Dinas Rhyl (RCS)

Mae RCS yn cynnig gwasanaeth ymgynghori a hyfforddi llesiant arbenigol i gefnogi gweithwyr a gweithleoedd i ffynnu. Yn y sesiwn hon, bydd mynychwyr yn edrych ar sut y gall dull rhagweithiol o gefnogi llesiant gweithwyr gynnig elw posibl ar fuddsoddiad o hyd at 5:1, a sicrhau gwelliannau diriaethol o ran cadw staff, gwaith tîm a chynhyrchiant. Yn dilyn ein Fframwaith Llesiant yn y Gweithle, bydd ymgynghorwyr yn amlygu rhai mesurau ymarferol i helpu'r mynychwyr fwrw ymlaen â'u hymrwymiad i lesiant yn y gwaith.

13:00- 15:00: Hyrwyddo Gwaith Tîm mewn BBaChau: Tuag at Arferion Gwaith Effeithiol

Gan Dr Matt Boulter & Nicky Jones, Prifysgol Bangor

Yn y sesiwn hon, bydd mynychwyr yn cael eu harwain trwy egwyddorion allweddol gwaith tîm sy'n gysylltiedig â chreu arferion gweithle effeithiol a chynaliadwy. Mae'r gweithdy hwn yn rhoi'r theori a'r wybodaeth ymarferol angenrheidiol i'r mynychwyr roi arferion gwaith tîm effeithiol ar waith. Mae pynciau o'r fath yn cynnwys arferion arweinyddiaeth a nodi ac ymdrin ag anghytundebau yn effeithiol. Wrth wneud hynny, mae arweinwyr a gweithwyr BBaChau yn adeiladu ymwybyddiaeth o feysydd sylfaenol sy'n gwella diwylliant eu gweithle.



Gweithdai Ar-lein a Digwyddiad Rhwydeithio ar gyfer Busnesau gan **CALIN@Prifysgol Bangor**

CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE
INNOVATION NETWORK
CALIN
RHWYDWAITH GELTAIDD
ARLOESI GWYDDORAU
BYWYD UWCH



15:30- 17:00: Rhwydweithio BBaCh

Yn y sesiwn hon, bydd mynychwyr yn cael y cyfle i gymryd rhan mewn gweithgaredd rhwydweithio strwythuredig. Trwy gyfres o gyfarfodydd byr a chyflym, byddwch yn cael y cyfle i ymgysylltu â busnesau eraill, datblygu perthnasoedd newydd, ac ehangu eich rhwydwaith i wneud y mwyaf o'ch potensial ar gyfer arloesi a thwf. Bydd manau rhwydweithio ar gael hefyd ar gyfer sgwrsio anffurfiol.

Dydd Mercher 8fed Chwefror 2023

9:30- 10:30: Defnyddio Gwyddor Ymddygiad yn Ymarferol

Gan yr Academi Dysgu Cymhwysol ar gyfer Iechyd Ataliol (ALPHAcademy) a'r Athro John Parkinson, Prifysgol Bangor

P'un a ydym yn ceisio gwneud newidiadau i'n hymddygiad ein hunain, neu'n gweithredu proses newydd i newid ymddygiad grŵp targed neu farchnad, nid yw'r ymddygiadau priodol bob amser yn dilyn ein bwriadau dewisol. Bydd y sesiwn yn cyflwyno'r dull proses ddeuol o ddeall ymddygiad a bydd yn nodi cyfeiriadau a chanllawiau allweddol i helpu mynychwyr i ddeall y wyddoniaeth. Bydd craidd y sesiwn hon yn archwilio proses i (1) nodi ymddygiad targed, (2) archwilio'r prif yrwyr ymddygiad a (3) dewis set o offer priodol er mwyn ymyrryd a newid yr ymddygiad. Gellid cymhwyso'r broses hon i unigolyn neu grŵp targed, ac yn ogystal gellid ei defnyddio yn y broses o greu cynhyrchion neu wasanaethau newydd.

11:00- 12:00: Symud Mwy Eistedd Llai

Gan Dr Jamie Macdonald & Dr Sophie Harrison, Prifysgol Bangor

"Pe gallem roi'r swm cywir o faeth ac ymarfer corff i bob unigolyn, dim rhy ychydig a dim gormod, byddem wedi dod o hyd i'r ffordd fwyaf diogel o hyrwyddo iechyd" (Hippocrates). Nod y sesiwn hon yw ymgysylltu mynychwyr â chanllawiau gweithgaredd corfforol cyfredol. Bydd y sesiwn yn berthnasol i fynychwyr a'u cydweithwyr, trwy gyflwyno ffyrdd o reoli iechyd a llesiant yn well. Trafodir hefyd a all gweithgaredd corfforol wella cynhyrchiant yn y gweithle. Yn olaf, archwilir strategaethau i wella gweithgaredd corfforol yn y gweithlu.



Gweithdai Ar-lein a Digwyddiad Rhwydeithio ar gyfer Busnesau gan **CALIN@Prifysgol Bangor**

CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE
INNOVATION NETWORK
CALIN
RHWYDWAITH GELTAIDD
ARLOESI GWYDDORAU
BYWYD UWCH



13:00- 14:00: Y Menopos - Torri'r Tabw

Gan Dr Jennifer Cooney, Dr Jen Coaching

Mae'r menopos yn effeithio ar 52% o'r boblogaeth a gall gael effaith sylweddol ar iechyd, llesiant a bywyd gwaith menywod. Menywod dros 50 oed yw'r grŵp sy'n tyfu gyflymaf yn y gweithlu ac mae symptomau fel arfer yn dechrau pan fydd y fenyw yn ei 40au, ond i rai menywod, gall y menopos a symptomau cysylltiedig ddigwydd yn llawer cynharach na hyn. Er bod y menopos yn effeithio ar y rhan fwyaf o fenywod yn ystod eu bywydau gwaith, mae'r menopos yn bwnc nad yw'n cael ei drafod yn aml a gellir ei ystyried yn dabw. Nod y gweithdy hwn yw torri'r tabw a bydd y mynychwyr yn cael gwell dealltwriaeth o beth yw'r menopos, yr effaith y gall ei gael, a'r camau y gellir eu cymryd i helpu i wneud y menopos yn brofiad mwy cadarnhaol, fel y gall menywod ffynnu yn y cyfnod hwn o'u bywyd, ac yn eu gyrfaoedd.

14:30- 17:00: Rhwydweithio BBaCh ac Academaidd a Chreu Cydweithrediadau

Yn y sesiwn hon, bydd mynychwyr yn cael y cyfle i gymryd rhan mewn ail weithgaredd rhwydweithio strwythuredig. Trwy gyfres o gyfarfodydd byr a chyflym, byddwch yn cael y cyfle i ymgysylltu ag academyddion ac ymchwilwyr ag amrywiaeth o arbenigeddau. Cewch fanteisio ar sgiliau a gwybodaeth arbenigol, a chreu cysylltiadau a all eich helpu i sefydlu sylfaen dystiolaeth ar gyfer eich cynhyrchion, prosesau a gwasanaethau.

Dydd Iau 9fed Chwefror 2023

9:30- 11:30 Gwerthfawrogi eich Effaith ar Iechyd a Llesiant: Cyflwyniad i Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad

Gan Hwb Gwerth Cymdeithasol y Ganolfan Economeg Iechyd a Gwerthuso Meddyginiaethau (CHEME) & Dr Lucy Bryning, Prifysgol Bangor

Mewn hinsawdd o gyllidebau cyfyngedig, mae angen bod â mwy o ddealltwriaeth o'r hyn y mae pobl yn ei werthfawrogi wrth benderfynu sut i ddyrannu adnoddau. Mae'n bosibl na fydd dulliau enillion ar fuddsoddiad traddodiadol yn dal gwerth llawn gweithgareddau sy'n anelu at wella iechyd a llesiant, gan y gallai'r budd a'r gwerth i'r person sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau hybu iechyd fod yn anodd eu mesur, a gallant effeithio nid yn unig ar y sawl sy'n cymryd rhan ond



Gweithdai Ar-lein a Digwyddiad Rhwydeithio ar gyfer Busnesau gan **CALIN@Prifysgol Bangor**



hefyd y bobl yn eu rhwydwaith ehangach. Mae dadansoddiad enillion cymdeithasol ar fuddsoddiad (SROI) yn fframwaith sy'n ceisio sefydlu'r gwerth cymdeithasol a gynhrychir gan weithgareddau trwy werthuso ei effaith ar y bobl yr effeithir arnynt fwyaf. Bydd y gweithdy hwn yn rhoi trosolwg o beth yw gwerth cymdeithasol a pham ei bod yn bwysig mesur y costau, y buddion a'r gwerth a grëir gan weithgareddau hybu iechyd. Darperir arweiniad i'r camau sydd ynghlwm â chynnal dadansoddiad SROI drwy ddefnyddio astudiaethau achos perthnasol.

11:30- 12:30: Sesiynau Galw Heibio Ymgynghori a Chymorth Ymchwil CALIN a Rhwydweithio Am Ddim

Yn y sesiwn hon, bydd mynychwyr yn cael y cyfle i fynychu ymgynghoriad un-i-un gyda gweithiwr proffesiynol CALIN a fydd yn darparu cymorth wedi'i deilwra ar gyfer eich busnes. Gall ymgynghoriadau gynnwys darparu gwerthusiadau ymchwil, cyngor ymarferol neu gefnogi cyfleoedd a chysylltiadau i hwyluso datblygiad busnes, yn dibynnu ar yr hyn a fyddai'n ddefnyddiol i chi.

Mae'r sesiwn hon hefyd yn rhoi cyfle i rwydweithio'n rhydd a gwneud cysylltiadau ag eraill.

13:30- 15:30: Dod yn Fusnes Hygyrch a Chyfeillgar i Ddementia

Gan Teresa Davies, Llysgennad Cyfeillion Dementia Cymdeithas Alzheimer ac aelod o'r Rhwydwaith Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia (DEEP), Dr Catherine MacLeod & Hannah Jelley, Prifysgol Bangor

Pa mor hygyrch yw eich busnes i rywun â dementia? Waeth beth fo'r diwydiant yr ydych ynddo, mae'n anochel y byddwch yn dod ar draws rhywun y mae dementia'n effeithio arno. Gallai hyn fod yn gwsmer, cleient, gweithiwr neu gydweithiwr. Mae nifer y bobl sy'n byw gyda dementia neu'n cefnogi rhywun gyda'r cyflwr ar ei uchaf erioed. Rydyn ni i gyd yn chwarae rhan mewn gwneud bywyd ychydig yn haws i'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan ddementia. Bydd y sesiwn hon yn helpu mynychwyr i ddeall beth yw dementia, pa heriau y mae pobl yn dod ar eu traws, a bydd yn eu harwain trwy sut y gallant gefnogi pobl. Byddwn yn rhoi awgrymiadau ymarferol a gwybodaeth ddefnyddiol i fynychwyr i'w galluogi i fod yn gyfeillgar i ddementia, cyflawni gweithle hygyrch, a dod yn fusnes y mae'r rhai yr effeithir arnynt gan ddementia am ymgysylltu ag ef.



Gweithdai Ar-lein a Digwyddiad Rhwydeithio ar gyfer Busnesau gan **CALIN@Prifysgol Bangor**

CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE
INNOVATION NETWORK
CALIN
RHWYDWAITH GELTAIDD
ARLOESI GWYDDORAU
BYWYD UWCH



15:30- 17:00: Ymgynghori a Chymorth Ymchwil CALIN wedi'u Hamserlennu

Mae mynychwyr yn cael cyfle i gofrestru eu diddordeb mewn derbyn apwyntiad Ymgynghori a Chymorth Ymchwil gydag arbenigwr CALIN wrth gofrestru digwyddiadau. Ar ôl nodi eich diddordeb mewn ymgynghoriad yn ystod y sesiwn hon, bydd arbenigwr CALIN yn cysylltu â chi i adolygu eich anghenion busnes a'ch paru ag ymgynghorydd CALIN, gan gytuno ar amser wedi'i amserlennu sy'n gyfleus i chi.

Bydd trefnu apwyntiad ymgynghori yn hwyluso paru eich gofynion busnes â'r arbenigedd CALIN gorau mewn perthynas â'ch anghenion.

Arddangos a hyrwyddo eich busnes

Bydd y mynychwyr yn cael cyfle wrth gofrestru i nodi a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn arddangos eu busnes trwy ddolenni i wefannau busnes, deunyddiau hysbysebu neu fywgraffiadau cwmni i greu cysylltiadau newydd cyffrous.