

## Gwasanaeth Rheoli

Mae Care first yn ategu polisiau rheoli a chymorth personél/Adnoddau Dynol cyfredol, drwy ddarparu gwasanaeth cwnsela, gwybodaeth a chyngor proffesiynol. Mae Care first hefyd yn darparu ymgynghoriaeth a chymorth rheoli ar yr ystod ganlynol o faterion -

- Rheoli newid
- Perfformiad effeithiol yn y gweithle
- Newidiadau yn y gwaith
- Digwyddiadau trawmatig a chritigol
- Absenoldeb Salwch
- Cymodi a chanoli
- Hyfforddi ar gyfer perfformiad a thargedau
- Ymdrin â materion disgyblu
- Gwasanaethau hyfforddi - rheoli straen, ymdrin â gwrthdaro, tawelu gwrthdaro
- Ymdrin â chwynion, bwlio ac aflonyddu

### Sylwi ar broblemau

Gall problemau yn y gweithle a phroblemau personol effeithio ar berfformiad gweithiwr yn y gwaith. I rai, gall y cyfuniad o anawsterau yn y gweithle gyda phryderon personol arwain at ddirywiad mewn perfformiad yn y gwaith. Gall newid fod yn ffynhonnell bwysig o straen: mae hyd yn oed newidiadau cadarnhaol, fel ymatebion i arloesi a gwelliannau o ran effeithlonrwydd, yn ysgogi ymateb negyddol ymhlith gweithwyr.

I rai unigolion, ni fydd yn bosibl ffrwyno eu pryderon a gweithio'n effeithiol. Fel rheolwr, efallai mai chi fydd y cyntaf i adnabod y rhai nad ydynt yn ymdopi'n dda. Dyma rai dangosyddion nad yw rhywun efallai'n ymdopi:

- Perthnasau gwael yn y gwaith efo cydweithwyr neu gwsmeriaid
- Ymbellhau oddi wrth gydweithwyr
- Tensiynau a gwrthdaro o fewn perthnasau yn y gweithle
- Colli cymhelliant ac ymrwymiad
- Rhagor o absenoldeb salwch
- Rheoli amser yn wael
- Mwy o wallau neu ddamweiniau
- Cynhyrchiant is yn y gwaith
- Dirywiad mewn safonau personol
- Ffrwydradau emosiynol

### Atgyfeiriad Rheolwr

#### Atgyfeirio Anffurfiol

Gyda chaniatâd y gweithiwr, gall Rheolwr gysylltu â Care first ar ran y gweithiwr. Bydd y Cwnselydd wedyn yn cysylltu â'r Rheolwr cyfeirio i gadarnhau a dderbyniwyd y cwnsela.

#### Atgyfeiriad ffurfiol

Gellir gofyn am ffurflen atgyfeirio gan Care first, caiff y ffurflen ei llenwi gan y rheolwr a'r gweithiwr, ei llofnodi a'i ddychwelyd i Care first. Bydd Cwnsela wedyn yn digwydd gyda'r gweithiwr a bydd adborth yn cael ei ddarparu i'r Rheolwr os yw'r gweithiwr wedi cytuno ar hyn.

**0800 174319**

information and support 24/7 [www.carefirst-lifestyle.co.uk](http://www.carefirst-lifestyle.co.uk)