**Podlediad: Meddwl am Wydnwch**

**Disgrifiad o’r Podlediad (100 gair)**

Dyma bodlediad yng nghwmni Helen Lloyd Cydlynydd Pwnc ol-16 a DSW Iechyd a Gofal i'r Coleg Cymraeg a Carys Swain Rheolwr Gwasanaethau Myfyrwyr a'r Gymraeg yng Ngholeg Pen-y-bont. ‘Meddwl am wydnwch’ yw thema'r Podlediad hwn, ac mae’r drafodaeth yn cynnwys sgwrs am adnoddau Bloom UK. Mae Bloom UK yn rhaglen gan Mental Health UK sy’n annog a helpu myfyrwyr yn eu glasoed i ddatblygu sgiliau gwydnwch/dygnwch er mwyn iddynt allu helpu eu hunain a’u cyfoedion gyda chyfnodau allweddol yn eu bywydau. Mae Helen Lloyd yn un o hyfforddwyr cysylltiol y rhaglen ac yn bennaf gyfrifol am ddarparu sesiynau yn Gymraeg i golegau ac ysgolion ledled Cymru. Cawn hefyd gipolwg ar rai o’r cynlluniau a phrosiectau sydd ar waith yn ein colegau wrth drin a thrafod cynllun ‘Meddwl am dy feddwl’ Coleg Pen-y-bont a sut maent wedi mynd ati dan fwriad i drefnu pecyn o gefnogaeth i ddysgwyr a chael cydnabyddiaeth am hynny mewn arolwg thematig diweddar gan ESTYN.

**Gwybodaeth Gyffredinol**

[Coleg Cymraeg Cenedlaethol](https://www.colegcymraeg.ac.uk/cy/)

[Coleg Pen-y-bont](https://www1.bridgend.ac.uk/bridgend-college-lead-the-way-in-tackling-the-stigma-of-mental-health/)

[Hafal](https://www.hafal.org/2020/08/mental-health-uk-offering-free-bloom-online-resilience-training-for-teaching-staff-in-response-to-covid-19/)

**Adnoddau Penodol**

[Bloom, Mental Health UK](https://mentalhealth-uk.org/partnerships/projects/bloom/)

Podlediad [The Recovery Podcast - Episode 2 (Bloom & Young Carers Action Day) by Hafal | Free Listening on SoundCloud](https://soundcloud.com/user-228634771/the-recovery-podcast-episode-2-bloom-young-carers-action-day)

**Twitter:** @colegcymraeg