



Gyrfa Cymru
Careers Wales



Working Wales

#changeyourstory

Newidiwch Eich Bywyd Trwy Gyfrwng Iechyd a Lles

Bydd siaradwyr gwadd a gweithdai yn y digwyddiad undydd hwn:

Bydd **Ffin** o **Oddballs** yn trafod **Canser y Ceilliau**; arwyddion a symptomau, cymorth a thriniaeth.

Bydd **Mark Richardson** o **RecoverED Cymru** yn siarad am ddatblygu cyfleoedd ymgysylltu i herio stigma lle mae'n bodoli.

Bydd **James Smith** from **Andy's Man Club** will be talking about **men's mental health** and the help that they provide with their clubs all over the UK.

Bydd **Gyrfa Cymru** yn cyflwyno gweithdy ynghylch **Sgiliau Cyflogadwyedd** a fydd yn cynnwys dychweld i weithio ac ymdopi yn y gwaith.

Bydd **Kerry Herbert** o Addysg Oedolion Cymru yn cyflwyno sesiwn ynghylch datblygu **Sgiliau Cydnerthedd**, ag awgrymiadau a chyngor ynghylch sut i wella eich hun.

Bydd **Richard Marshall** o **Conflict Resolutions** yn cynnal dosbarth hunan-amddiffyn di-drais i ddangos i ddynion beth yw'r ffordd orau o amddiffyn eu hunain yn eu bywyd beunyddiol a sicrhau eu bod yn ddiogel bob amser.

Cynhelir y digwyddiad hwn yn Nhy Cwrdd y Crynwyr,
Stryd Charles, Caerdydd, CF10 2GB

Dydd Gwener 17eg Mawrth 2023 - 10yb to 3yp
Croeso i bawb, dywedwch wrth ffrind, dewch a chydweithiwr gyda chi!