

Cefnogi Lles Gweithwyr Hybrid

Mae gweithio hybrid yn golygu bod staff yn treulio rhywfaint o'u hwythnos waith ar y campws ac amser arall o bell, fel arfer gartref. Gall hyn arwain at rai heriau lles penodol i staff – gall yr awgrymiadau hyn helpu i sicrhau y gellir gweithio ar ffurf hybrid mewn ffordd sydd hefyd yn sicrhau lles.

Wrth weithio gartref heb strwythur diwrnod gwaith arferol a theithio, gall fod yn hawdd gweithio oriau hwy heb gymryd unrhyw seibiant. Anogwch staff sy'n gweithio o bell i gymryd seibiannau rheolaidd, gan gynnwys seibiannau o'r sgrin. Anogwch staff hefyd i weithio oriau rhesymol a rhoi sylw i unrhyw arwyddion o orweithio.

Gall gweithio gartref arwain at gymylu'r ffiniau rhwng gwaith a chartref. Gall technoleg sy'n gysylltiedig â gwaith yn y cartref annog staff i wirio negeseuon pan nad ydynt yn gweithio – siaradwch â'ch tîm am bwysigrwydd diffodd a chadw ffiniau.

Pan fydd eich tîm o bell (neu hyd yn oed yn gweithio ar wahanol adegau i chi), gall fod yn anos sylwi'r arwyddion a'r symptomau nad yw rhywun yn iawn. Ceisiwch gysylltu'n rheolaidd â'ch tîm a chodi unrhyw bryderon sydd gennych. [Mae'r canllaw byr hwn](#) yn rhoi mwy o wybodaeth am gynnal sgwrs lles.

Hyrwyddwch weithgareddau lles a chyfleoedd i'ch tîm – pa un a yw pobl yn gweithio o bell ai peidio. Gall hyn helpu i roi caniatâd i staff gymryd amser i'w lles a chreu tîm lle mae'n dderbyniol siarad am les ac iechyd.

Ystyriwch nifer a hyd cyfarfodydd ar-lein. Gall hyn arwain at ormod o amser sgrin. Ystyriwch a oes angen cynnal cyfarfod bob tro – a ellid trefnu gweithgaredd anghydamserol yn ei le, megis sgwrs ar MS Teams, gan ganiatáu i bobl ymateb pan fydd yn gweithio iddynt? Ceisiwch wneud cyfarfodydd mor fyr ag y bo modd ac osgoi sefyllfaoedd lle ceir cyfarfodydd ar-lein gefn wrth gefn heb unrhyw amser i ffwrdd o'r sgrin.

Byddwch yn fodel rôl da. Os oes gennych arferion iach, bydd eich tîm yn cymryd yr awenau gennych. Yn yr un modd, os byddwch yn eu hanfon drwy'r e-bost yn hwyr yn y nos neu ar benwythnosau, gall hyn gyfleu'r neges ei bod yn ddisgwyliedig iddynt hwythau wneud yr un peth. Os ydych yn gweithio'n hyblyg gwnewch yn siŵr bod eich tîm yn ymwybodol o hynny a dywedwch wrthynt nad oes rhaid iddynt ymateb.

Ystyriwch lwythi gwaith. Llwyth gwaith gormodol yw un o'r prif resymau pam mae pobl yn cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith oherwydd straen, pryder ac iselder. Dylai fod gan bob aelod o staff lwyth gwaith rhesymol ac amcanion clir. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod beth a ddisgwyllir ganddynt ac y trafodir amcanion yn rheolaidd.

Mae rhagor o wybodaeth am gefnogi lles ar gael ar [Hwb Lles Staff](#).