

CYNGOR CYMUNED PENMYNYDD A STAR

Polisi Rheoli Straen

Datganiad Polisi

Darperir y polisi hwn i Gyngorau i fod yn enghraifft o arferion da ym maes ymdrin â gweithwyr a straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith. Lle bo'r Cyngor yn penderfynu mabwysiadu'r polisi hwn, dylid dosbarthu manylion i'r holl Aelodau a staff fel eu bod yn llwyr ymwybodol o'u hawliau a'u hymrwymadau. Mae Cyngor Cymuned Penmynydd a Star yn cydnabod ac yn derbyn ei gyfrifoldebau yng nghyswllt iechyd, diogelwch a lles eu Haelodau a'u staff.

Nod y polisi hwn yw lleihau'r risg o straen a achoswyd gan waith i'r lefel isaf bosibl, neu, os oes modd, ei ddileu yn llwyr.

I gyflawni amcanion y polisi hwn, bydd y Cyngor yn:-

- nodi'r meysydd gwaith/amgylchiadau hynny lle ceir lefel afresymol o risg ar hyn o bryd, trwy gynnal arolygon gwaith a chymryd camau i leihau'r risgiau posibl;
- dylid cynnal arolygon o'r fath yn rhan o waith rheoli beunyddiol ac arferol y Cyngor;
- rhoi gwybodaeth/hyfforddiant priodol i weithwyr a allai ddioddef rhag straen;
- rhoi cefnogaeth, cwnsela a chynghor i weithwyr sy'n wynebu straen mewn sefyllfaoedd yn y gwaith;
- cynnal gweithdrefnau adrodd a chefnogi priodol.

Mae'r polisi hwn yn ymdrin â straen a achoswyd gan waith ni waeth ym mha ffordd yr achoswyd y straen. Fe'i cynlluniwyd yn ddogfen fframwaith y gall cyngorau unigol ychwanegu ati, gan ddefnyddio eu gweithdrefnau a'u canllawiau eu hunain a fydd yn adlewyrchu egwyddorion y polisi hwn ac anghenion unigol y Cyngor dan sylw.

Nid yw straen yn ganlyniad anochel i weithio. Nid yw staff sy'n dioddef rhag straen yn wan nac ar fai.

Bydd y polisi hwn yn cael ei ddiweddarau bob pedair blynedd, neu ynghynt na hynny yn sgil rheoliadau newydd neu newid mewn deddfwriaeth. Bydd angen mwyafrif o ddeuparth o'r holl Gyngorwyr i newid y Polisi Iechyd a Diogelwch

Llofnodwyd gan: Dewi Gwyn (Cadeirydd)
01-03-2023

CYNGOR CYMUNED PENMYNYDD A STAR

Polisi Rheoli Straen

Cyflwyniad

Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i ddiogelu iechyd, diogelwch a lles yr Aelodau etholedig a'r gweithlu ac i gydnabod straen sy'n gysylltiedig â gwaith yn fater sefydliadol. Mae'r Cyngor yn cydnabod y gofyniad o dan y Rheoliadau Rheoli Iechyd, Diogelwch a Lles yn y Gwaith, 1999 i asesu a rheoli'r risgiau sy'n codi yn sgil straen sy'n gysylltiedig â gwaith

Bydd y polisi hwn yn berthnasol i holl weithwyr y Cyngor. Bydd y Cyngor yn dirprwyo'r cyfrifoldeb dros weithredu'r polisi, a sicrhau bod yr adnoddau angenrheidiol ar gael, i'r Cadeirydd.

Diffiniad o straen

Yn ôl diffiniad yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), straen yw:

“yr adwaith andwyol y mae pobl yn ei gael o ganlyniad i ormod o bwysau neu fathau eraill o alwadau a roddir arnynt. Mae'n codi pan fyddant yn pryderu na fedrant ymdopi”

Cyflwynir gwahaniaeth pwysig rhwng pwysau, a all fod yn gyflwr positif o'i reoli'n gywir, a straen, a all fod yn niweidiol i'r iechyd.

Polisi

- Gan ddilyn canllawiau HSE HSG218 - *“Tackling work-related stress”*, bydd y Cyngor yn rhagweithiol wrth nodi elfennau sy'n achosi straen yn y gweithle ac yn darparu strategaethau priodol i ddileu neu i leihau'r risg o straen ymhlith gweithlu'r ysgol.
- Wedi cynnal asesiad risg straen, adolygir yn rheolaidd effeithiolrwydd y mesurau a gymerir i leihau straen.
- Anogir yr holl staff i ymgynghori gyda chynrychiolwyr eu hundebau llafur yng nghyswllt materion yn ymwneud â straen sy'n gysylltiedig â gwaith.
- Bydd y darparwydd personél ar gyfer y Cyngor yn sicrhau bod staff yr effeithir arnynt gan straen a achoswyd gan waith neu gan ffactorau allanol yn derbyn cynghori cyfrinachol yn ddiraffferth.

CYNGOR CYMUNED PENMYNYDD A STAR

CYFRIFOLDEBAU

Y Cyngor

- Sicrhau bod gan y Cyngor Bolisi Rheoli Straen a bod gan y Cadeirydd adnoddau digonol a phriodol i weithredu'r polisi hwn yn effeithiol.
- Monitro'r ffordd y gweithredir y polisi straen
- Derbyn adroddiadau gan y Cadeirydd ar absenoldeb sy'n gysylltiedig â straen
- Adolygu'r polisi o fewn 12 mis o'i weithredu gyntaf ac yna pob dwy flynedd.

Y Cadeirydd

- Datblygu ac annog dull positif o reoli, a fydd yn gefnogol at holl aelodau staff y Cyngor yr effeithir arnynt gan ffactorau straen allanol (e.e. ysgariad neu brofedigaeth) yn ogystal â ffactorau straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith.
- Bod yn gyfrifol am sicrhau iechyd, diogelwch a lles holl staff y Cyngor.
- Mynychu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth risg straen a lle y bo'n briodol asesiadau risg straen.
- Rhoi ar waith, a sicrhau y gweithredir, fesurau i leihau cysylltiad gweithwyr â straen.
- Sicrhau cyfathrebu effeithiol rhwng y Cyngor a'r gweithwyr, yn arbennig pan geir newidiadau sefydliadol neu newidiadau o ran gweithdrefnau.
- Sicrhau bod staff y Cyngor yn derbyn yr hyfforddiant a'r adnoddau priodol i wneud eu gwaith yn effeithiol.
- Sicrhau bod llwythi gwaith yn rhai realistig y mae modd ymdopi â hwy.
- Sicrhau bod gweithwyr yn ymwybodol nad yw bwlio nac aflonyddu yn cael eu goddef yn y Cyngor.
- Cydnabod ei bod hi'n bosibl y bydd staff, o bryd i'w gilydd, yn cael profiadau yn eu bywydau personol, e.e. profedigaeth neu ymwahanu, a allai olygu eu bod yn agored i bwysau yn y gwaith ac a allai efallai gael dylanwad dros dro ar eu perfformiad yn y gwaith.

CYNGOR CYMUNED PENMYNYDD A STAR

- Yn nodi unrhyw salwch sy'n gysylltiedig â straen boed hynny yn gysylltiedig â'r gwaith neu yn ganlyniad i straen allanol.
- Ymdrin yn gyfrinachol â phob trafodaeth gydag aelod o staff ynglŷn â ffactorau straen personol oni bo'r aelod staff wedi rhoi cytundeb ysgrifenedig i'w datgelu.
- Wedi nodi bod gweithiwr yn dioddef rhag straen neu salwch sy'n gysylltiedig â straen, cynnal asesiad risg straen yng nghyswllt yr unigolyn hwnnw a'r ffactorau straen cysylltiol sy'n gysylltiedig â gwaith.
- Wedi cynnal asesiadau risg straen gydag unigolion, sicrhau bod y Cadeirydd a'r aelod staff perthnasol yn cytuno ar gynllun gweithredu i leihau ffactorau straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith.
- Adolygu'r cynllun gweithredu ar adegau rheolaidd y cytunwyd arnynt gan y naill ochr a'r llall, er mwyn sicrhau effeithiolrwydd unrhyw fesurau rheoli a sefydlwyd.

Staff

- Mae gan staff ddyletswydd i gymryd gofal rhesymol o'u hiechyd a'u diogelwch eu hunain a dylent felly gydweithredu gyda rheolwyr o ran mesurau i leihau straen, gan gynnwys mynychu unrhyw hyfforddiant a drefnir.
- Pan fo staff yn sylweddoli eu bod, o bosibl, yn dioddef rhag straen a allai effeithio ar eu perfformiad yn y gwaith, boed hwnnw'n straen sy'n gysylltiedig â gwaith neu ffactorau straen allanol, dylent godi hynny gyda'r Cadeirydd.
- Derbyn y cyfle i gael cynghori pan argymhellir hynny.

Cefnogaeth a Chynghori

Mae gan y Cyngor fynediad, trwy gyfrwng Un Llais Cymru, i gyrsiau Rheoli Straen a gynlluniwyd i alluogi aelodau i adnabod arwyddion o straen ymhlith eu gweithwyr ac i alluogi staff i ddatblygu eu sgiliau eu hunain wrth gadw lefelau uchel o straen rhag datblygu. (Ceir hefyd gyngor cyffredinol i unigolion ar "Ymdopi â Straen" yn Atodiad 1 ar gyfer aelodau staff sydd, o bosibl, dan lefelau uchel o straen yn eu hamgylchiadau cartref.)

SAFONAU STATUDOL

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati, 1974 (Adran 2).
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith, 1992 – Rheoliadau 3 & 4.
- *Dyletswydd Gofal* o dan gyfraith gwlad a'r Ddeddf Telerau Cytundeb Annheg, 1977.
- Deddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd, 1995.

CYNGOR CYMUNED PENMYNYDD A STAR

ATODIAD 1

YMDOPI Â STRAEN

Nid yw'r ymateb i 'ymladd' neu i 'ffoi' (*'fight or flight'*) yn briodol ym mhob sefyllfa o straen. Weithiau y peth gorau yw mynd i'r afael yn syth â phroblemau. Weithiau mae'n well rhoi amser i chi eich hun i feddwl. Y ffordd orau o ymdopi â straen yn eich bywyd yw adnabod arwyddion o straen ynoch chi eich hun a mynd ati i ddewis yr ymateb sydd orau i chi.

Mae gan bawb wahanol syniad am y pethau sy'n achosi straen neu beidio. Mae rhai ar eu hapusaf pan fo'r ffôn yn canu'n gyson a rhagor fyth o broblemau i'w datrys, ond mae'n well gan eraill fywyd tawel. Felly, er bod ymateb gwaelodol ein cyrff i straen yr un peth i bawb, bydd pob un ohonom yn ymddwyn yn wahanol pan fyddwn dan straen. Mae'r ffordd y byddwn yn ymdopi â straen yn wahanol hefyd.

Mae'n bwysig sylweddoli bod pawb yn profi straen ar adegau ac nad yw'n arwydd o wendid i gyfaddef hynny.

Does dim ateb hud a lledrith i ymdopi â straen, ond dyma i chi ambell beth sydd yn medru bod o gymorth i'r rhan fwyaf o bobl:-

- Dadansoddwch achosion eich straen er mwyn gweld pa ffactorau sydd wedi ychwanegu at y pwysau nes iddo ddod yn annerbyniol. Trafodwch achosion y straen gyda chyfaill agos a all eich cefnogi chi yn eich dadansoddiad.
- Blaenoriaethu tasgau a chytuno ar derfynau amser rhesymol a chyraeddadwy.
- Cynlluniwch eich diwrnod. Byddwch yn rhyfeddu faint o amser ychwanegol y medrwch ei ennill o gynllunio yn gall.
- Ymarfer corff: Wedi diwrnod caled, mae'n bosib iawn na fyddwch am wneud mwy nag eistedd yn swp o flaen y teledu. Ond gallai dipyn bach o ymarfer corff wneud i chi deimlo'n well gymaint â hynny'n gynt. Gall nofio, cerdded neu aerobeg eich helpu chi i ymlacio a bod o fantais i'ch iechyd mewn ffyrdd eraill, hefyd.
- Ymlaciwch: Dewch i wybod beth sy'n eich helpu i ymlacio orau a daliwch ati i'w wneud.

Dal ati i Ymlacio

Trwy fabwysiadu rhai o'r awgrymiadau hyn fe welwch y gallwch chi eich helpu eich hun i ddod yn fwy tawel eich meddwl ac ymlacio mwy. Y peth i'w wneud yw dal ati – peidiwch â rhoi cynnig arni am ddiwrnod neu ddau ac yna llithro'n ôl i'ch hen ffordd o fyw. Gwnewch rai o'r awgrymiadau uchod yn rhan o drefn eich dydd a chadwch ati. O fwyta'n gall, peidio ag ysmygu nac yfed gormod, cymryd ymarfer corff yn rheolaidd a cheisio ymlacio mwy, yn fuan byddwch yn gweld manteision teimlo dan lai o straen. Yn fwy na dim, cofiwch fwynhau bywyd – dyna'r ffordd orau sydd o wella straen.