Olivia: Croeso. Olivia ydw i. Fi yw tiwtor sgiliau Cymraeg Prifysgol Wrecsam, a bydd fy narlith yn trafod fy ymchwil ‘achub yr iaith Gymraeg’

Byddaf yn tynnu sylw at fy nghanfyddiadau allweddol a sut y gall y cysyniadau seicolegol hyn fod yn berthnasol i’r sector addysg yng Nghymru, drwy argymell camau gweithredu y gall addysgwyr a myfyrwyr eu cymryd

Yna byddaf yn trafod yr iaith Gymraeg, nid yn unig sut mae’n perthyn ond sut mae’n rhan hanfodol o’r gweithle yng Nghymru, wrth i mi edrych yn fanwl ar ei buddion i weithwyr a pherchnogion busnes

Grace: Efallai eich bod yn ystyried y celfyddydau yn gynhwysol, ond mewn gwirionedd, pa mor gynhwysol yw’r diwydiannau creadigol? A sut allwn ni wneud yn siŵr ein bod yn gwneud lleoliadau creadigol mor hygyrch â phosib. Yn 2025, cynhaliwyd chwe fforwm cyhoeddus yn Wrecsam i drafod anabledd, hygyrchedd, a’r celfyddydau creadigol. Roedd y fforymau hyn yn tynnu sylw at y rhwystrau a’r heriau sy’n wynebu pobl anabl mewn lleoliadau creadigol. Yn fy narlith sgyrsiau Wrecsam, byddwn yn archwilio rhai o’r pwyntiau trafod hyn, ac yn edrych sut y gallwn herio rhai o’n dirnadaethau o anabledd, er mwyn creu lleoliadau creadigol mwy cynhwysol.

Tegan: Yn aml, ein heddlu yw’r cyntaf i gyrraedd rhai o’r digwyddiadau mwyaf erchyll yn ein cymunedau, ond pwy sy’n eu cefnogi hwy? Yn ein hymchwil diweddar, buom yn edrych ar y defnydd o fodel goruchwyliaeth adfyfyriol ymysg cyfoedion, a sut y gall amddiffyn swyddogion a staff trwy roi lle iddynt fyfyrio, cefnogi’i gilydd, a meithrin gwydnwch. Mae’r model hwn yn canolbwyntio ar gysylltiad rhwng cydweithwyr, wedi’i seilio ar ymddiriedaeth, myfyrdod, a gofal proffesiynol. Yn y ddarlith gyhoeddus sydd i ddod, byddaf yn rhannu’r hyn y cawsom hyd iddo, pam ei fod yn bwysig, a sut gall y model syml hwn newid y ffordd yr ydym yn cefnogi timau rheng flaen. Gobeithio’n arw y gwelwn ni chi yno.

Chris: Dr Chris White ydw i ac rwy’n gweithio gyda Sara Hilton i ddeall mwy am glwb pêl-droed Wrecsam, ond yn benodol, yr hyn mae’n ei olygu i’r gymuned, hunaniaeth pobl a chysylltiad â’r ardal. Rydym hefyd yn ddigon ffodus i fod yn gweithio’n uniongyrchol â’r clwb i ddeall gwaith eu sefydliad, a’r hyn mae’n ei olygu i bobl yng Nghymru a ledled y byd.

Wulf: bydd y sgwrs hon yn mynd â ni ar daith o fy nefnydd personol o ddefnyddio diod a chyffuriau drwodd i brofiadau ymarfer o weithio gyda’r rhai sydd ag anawsterau eu hunain gyda’u defnydd o ddiod a chyffuriau, hyd at fy 15 mlynedd ddiwethaf yn ymchwilio i faterion alcohol a chyffuriau. Yn ystod y daith honno, byddaf yn esbonio pam fy mod wedi dod i ddealltwriaeth o ffurf benodol o fethodoleg sy’n gwneud synnwyr, yn fy marn i, a rhoi’r ddealltwriaeth orau i ni.

Te neu goffi?

Oo Coffi

Coffi’n bendant

Coffi

Bore neu nos?

Nos, yn bendant

Ymm nos

Star trek neu star wars?

Star wars

Ffôn neu e-bost?

Ffôn, yn bendant

E-bost

Mewnblyg neu allblyg?

Y ddau

Canolig i allblyg

Pryder andwyol