

Cefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles gyda'n Rhaglen Cymorth i Weithwyr

Waeth a ydych chi'n wynebu problemau yn y gwaith neu gartref, gallwch gael cyngor diduedd a chyfrinachol gan gwnselwyr cymwys ar gyfer pob math o wahanol faterion



Llinell gymorth ffôn am ddim ar gael
24/7, 365 diwrnod y flwyddyn

Yn syml, ffoniwch
0800 023 9387

Mae'r adnoddau'n cynnwys



Llinell gymorth
dros y ffôn



Cyngor dyled ac
ariannol



Llyfrau gwaith
hunangymorth y
gellir eu lawrlwytho



Podlediadau,
blogiau a mwy