


Yr uwch reolwr sy'n mynd i'r afael ag iechyd meddwl yn y gweithle : Canna Consulting

Pan syrthiodd Andrew Tamplin yn sâl i iechyd meddwl ddwy  flynedd yn ôl, doedd ganddo ddim syniad y byddai'n dechrau menter busnes newydd – Canna Consulting.

Gyda dros 20 mlynedd o brofiad recriwtio, arweinyddiaeth, a rheoli pobl yn y sector preifat a chyhoeddus roedd Andrew yn rhagori yn ei yrfa. Pan ddioddefodd o salwch meddwl daeth fel sioc iddo fo a'i deulu. Teimlodd fel petai ei gorff a'i feddwl wedi ei fethu, a thaniodd hwn gwestiwn pwysig – ydy cyflogwyr yn y DU yn gwneud digon i fuddsoddi yn iechyd meddyliol a lles eu staff?

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae lles meddyliol yn y gweithle wedi dod yn fwy amlwg ym mhenawdau papur newydd ar draws y DU. Gall iechyd a lles meddyliol yn y gweithle fod yn gysylltiedig â nifer o ffactorau megis ymgysylltiad â gwaith, cynhyrchiant, a boddhad eich swydd a bywyd. Mae cyflogwyr yn chwarae rôl allweddol yn dylanwadu ar les eu staff, ac felly hefyd yn gallu chwarae rôl allweddol mewn atal afiechyd. Fodd bynnag, yn ôl adroddiad [Iechyd Meddwl yn y Gweithle 2016 gan Fusnes yn y Gymuned](#) mae 3 o bob 4 o weithwyr wedi dioddef symptomau o iechyd meddwl gwael, ac mae ysgolheigion yn esbonio bod hyn o achos diffyg arweinyddiaeth. Heddiw mae miloedd o bobl yn dioddef o iechyd meddwl ar ben eu hunain, ac maent yn teimlo na allant rannu eu cyflwr neu salwch gyda chydweithwyr a rheolwyr yn y gwaith. Felly mae angen i gyflogwyr ddechrau meddwl yn ddynamig am iechyd meddwl.

Yn ogystal ag achosi cost bersonol, mae iechyd meddwl hefyd yn effeithio ar fusnesau yn ariannol. Yn ôl [Mindful Employer](#), y gost ariannol i fusnesau Prydeinig o salwch meddwl yw tua £26

biliwn y flwyddyn, sy'n cyfateb i £1035 am bob gweithiwr. Nid yw'r gost hyn wedi cael ei anwybyddu ac mae wedi arwain sawl busnes i geisio cynyddu eu safonau lles a chynhyrchiant. Mae astudiaethau diweddar wedi dangos trwy gymryd camau cadarnhaol i wella'r rheolaeth o iechyd meddwl yn y gweithle gall cyflogwyr arbed o leiaf 30% o gost cynhyrchu a gollwyd o drosiant staff – mae'n amlwg fod iechyd da yn arwain at fusnes da! Fodd bynnag, mae dal angen gwneud mwy i fynd i'r afael ag iechyd a lles meddyliol yn y byd corfforaethol.

Sefydlwyd Canna Consulting oherwydd angen personol Andrew i fynd i'r afael â'r salwch meddyliol yn y gweithle y gwnaeth ef ei hun ddioddef yn ystod ei yrfa yn y byd corfforaethol. Diben craidd y cwmni yw cael gwared â'r rhwystrau sydd yn aml yn gysylltiedig ag iechyd meddyliol er mwyn cynyddu'r wybodaeth o amgylch y pwnc a chefnogi eraill. Ers ei sefydlu, mae'r cwmni wedi caniatáu i sefydliadau roi lles meddyliol ar eu hagenda gyda seminarau a arweinir gan Andrew sydd yn gallu siarad ar y pwnc o safbwynt personol ei hun. Ffocws pwysig i'r cwmni yw archwilio'r cysylltiad rhwng arddulliau arwain a lles y gweithlu. Un o gredoau craidd Canna Consulting yw wrth ymdrin â chamau gweithredu arweinwyr, gallwch gael effaith uniongyrchol ar les, ymgysylltiad a chynhyrchiant tîm. Mae seminarau megis Arweinyddiaeth ac Iechyd Meddwl yn delio gyda'r credoau craidd hyn ac wedi bod yn boblogaidd iawn mewn cyfarfodydd, fforymau a sgysiau cynhadledd er mwyn gosod lles meddyliol ar yr agenda. Heddiw, mae'r cwmni yn parhau i gefnogi, datblygu ac ysbrydoli eu cleientiaid i gyflawni eu nodau lles personol a phroffesiynol gydag amrywiaeth o wasanaethau mentora a hyfforddiant sydd wedi'i anelu at sefydliadau ac unigolion.

Dywedodd Andrew Tamplin, Cyfarwyddwr Canna Consulting,

“Mae angen i newid a dealltwriaeth mewn cwmni i gychwyn ar lefel y Bwrdd a gyda'r arweinwyr. Trwy ddatblygu'r diwylliant cywir sy'n rhoi pobl yn gyntaf ac yn caniatáu i drafodaeth ddigwydd o gwmpas iechyd meddwl, bydd hyn yn creu sefydliad

cryfach ac iachach.

“Roedd cywilydd gen i am fy salwch meddwl, ac nid oeddwn yn ei gydnabod. Ond ni ddylai hynny fod yr achos. Mewn unrhyw sefydliad, dylem fod yn ymwybodol o’r camau gweithredu a’r arferion a allai rwystro lles gweithwyr. Rwy’n credu’n gryf yn y cyfrifoldeb corfforaethol sydd gan sefydliadau tuag at eu pobl.”

Gallwch ddarllen hanes Andrew [yma](#).

Am fwy o wybodaeth am Canna Consulting neu’r gwasanaethau a ddarperir ganddynt ewch i’w [gwefan](#) neu anfonwch [e-bost](#).