Enw

E-bost: xxxxxx Ffô udol: xxxxxx LinkedIn: xxxxxx

Proffil Personol

Myfyriwr seicoleg ymroddedig yn yr ail flwyddyn ym Mhrifysgol Caerdydd sy'n angerddol dros Seicoleg Glinigol. Profiad helaeth ym maes gofal pobl-ganolog ar draws lleoliadau clinigol a chymunedol, yn ogystal â chefndir amrywiol yn sector y GIG a'r sector preifat ac elusennol. Hyd yn hyn, mae'r profiad wedi arwain at brofiadau amhrisiadwy, gan fireinio sgiliau ymchwil a dyfnhau fy nealltwriaeth o sawl her iechyd meddwl, gan alluogi'r broses o gynnal ymyraethau effeithiol. Wedi ymrwymo i ehangu gwybodaeth a phrofiad i gael effaith ystyrlon ar drawma ac adfer iechyd meddwl yn dilyn lleoliad blwyddyn o hyd.

Addysg

BSc (Anrh) Seicoleg a Lleoliad Proffesiynol, *Prifysgol Caerdydd* 2023 – Presennol

Ymhlith y modiwlau Presennol y mae:

- **Seicoleg Fiolegol a Gwahaniaethau Unigol:** sicrhau gwybodaeth gynhwysfawr am anatomeg yr ymennydd, anhwylderau seiciatrig a'r opsiynau o ran triniaeth. Roedd y modiwl hwn yn pwysleisio arwyddocâd gwahaniaethau unigol mewn poblogaethau dynol, gan bwysleisio'r angen am ddull personol tuag at anghenion personoliaeth ac iechyd meddwl gwahanol pawb.
- **Seicoleg Ddatblygiadol:** datblygu dealltwriaeth drylwyr o baradeimau seicoleg ddatblygiadol sylfaenol, gan ganolbwyntio ar ddatblygiad plant. Dod i werthfawrogi'r defnydd ymarferol o'r wybodaeth hon ym maes ymchwil glinigol a dulliau trin unigolion â phryderon o ran iechyd meddwl.

Ysgol y Frenhines, Caerdydd
2017 – 2021

Safon Uwch: Iechyd a Gofal Cymdeithasol (A*), Cymdeithaseg (A), Bagloriaeth Cymru (A), Seicoleg (B)

TGAU: 11 (1A*, 5A, 5B) gan gynnwys Mathemateg a Saesneg

Sgiliau Perthnasol

SGILIAU RHYNGBERSONOL:
Yn effeithiol wrth sefydlu perthnasoedd cryf a dangos empathi ag unigolion bregus sy'n wynebu heriau iechyd meddwl. Yn gallu uniaethu'n effeithiol ag unigolion o gefndiroedd, grwpiau oedran, a galluoedd gwybyddol amrywiol er mwyn meithrin perthynas yn gyflym.

SGILIAU CYDWEITHIO:
Yn fedrus mewn gwaith tîm a chydweithio, gan weithio'n gyson ar y cyd â chydweithwyr i ddiwallu anghenion unigryw pob claf. Yn dangos dibynadwyedd, yn rhannu syniadau yn gyson ac yn dirprwyo tasgau yn effeithlon i gyflawni'r gofal gorau posibl i'r claf yn dilyn profiad gwaith.

SGILIAU TG A DIGIDOL:
Yn hyfedr wrth ddadansoddi data ystadegol, ac wedi cael profiad ymarferol yn dadansoddi data at ddibenion adroddiadau sesiynau ymarferol seicoleg yn ystod prosiectau ymchwil a lleoedd gofalu amrywiol. Yn brofiadol yn y gyfres lawn o raglenni Microsoft ac yn gallu dysgu technolegau newydd yn gyflym sy'n berthnasol i rolau, cyd-destunau a sectorau gwahanol.

SGILIAU GWEINYDDOL A THREFNIADOL:
Yn fedrus wrth reoli ymrwymiadau amrywiol ochr yn ochr ag astudiaethau amser llawn a threfnu sesiynau unigol a gwaith grŵp. Yn ddeheuig wrth ddefnyddio sawl offeryn digidol a system meddalwedd i sicrhau'r broses o reoli data a chymryd nodiadau yn ddiogel yn ogystal â glynu wrth ganllawiau moesegol a phrotocolau cyfrinachedd yn llym.

Profiad Perthnasol

Gweithiwr Cefnogi Gofal Iechyd, *CAMHS Ysbyty Prifysgol Caerdydd a'r Fro* Hydref 2024 - Presennol

- Cyflwyno cymorth unigol a grŵp i bobl ifanc rhwng 13 a 18 oed sy'n wynebu heriau iechyd meddwl cymhleth yn ystod sifftiau 9 awr o hyd. Cydweithio â thîm amlddisgyblaethol wrth drefnu ystod amrywiol o weithgareddau cyfoethogi drwy gydol y dydd er mwyn gwella lles cyffredinol.
- Cyfathrebu mewn ffordd empathetig a hyblyg er mwyn meithrin cydberthynas gyflym â chleifion. Meithrin cyd-destun diogel a ffafriol i bobl ifanc gael rhannu eu hemosiynau yn agored a sicrhau bod strategaethau trin a phrotocolau diogelu yn cael eu rhoi ar waith yn llwyddiannus.
- Derbyn adborth canmoladwy, gan dynnu sylw at alluoedd rhyngbersonol a meithrin tîm eithriadol wrth ryngweithio â chleifion ac aelodau'r tîm.

Gweithiwr Gofal, *Gofal Seibiant Awtistiaeth* Gorffennaf 2023 – Hydref 2023

- Rhoi gofal un i un personol a addasais yn llwyddiannus i ddiwallu anghenion unigryw plant ag Anhwylder y Sbectrwm Awtistig yn llawn amser yn ystod misoedd yr haf.
- Meithrin a choleddu perthnasoedd therapiwtig cadarnhaol yn fedrus a chwarae rhan ganolog wrth hwyluso datblygiad cymdeithasol, seicolegol a chorfforol y plant drwy chwarae gyda nhw a chyfoethogi gweithgareddau o'u dewis.
- Dangos y gallu i feddwl yn fyfyriol ac yn arloesol drwy ddyfeisio a gweithredu strategaethau yn effeithiol i fynd i'r afael ag ymddygiad heriol yn ogystal â pheidio â chynhyrfu a bod yn broffesiynol tra’n cydymffurfio'n llym â’r rheoliadau perthnasol

Cynorthwyydd Addysgu, *Ysgol Anghenion Addysgol Arbennig Caerdydd* Mehefin 2021 – Gorffennaf 2023

- Arwain a hwyluso sesiynau addysgol i blant 4-11 oed sy'n ymdopi ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd, Anhwylder y Sbectrwm Awtistig, a heriau dysgu, emosiynol a chymdeithasol amrywiol.
- Cynnal sesiynau grŵp ac un i un yn annibynnol, gan fod yn dosturiol wrth addasu arddulliau cyfathrebu a gwerthfawrogi safbwyntiau amrywiol i wella profiad dysgu pobl ifanc.

Gwirfoddolwr gweithgareddau, *Chwaraeon Anabledd Cymru*
Ebrill 2021 - Mehefin 2021

- Defnyddio strategaethau blaengar i greu sesiynau cynhwysol a oedd yn llwyddo i gyfannu plant anabl ac abl yn ddi-dor er mwyn iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon amrywiol.
- Blaenoriaethu’r gwaith o wella lles meddyliol, corfforol a chymdeithasol pobl ifanc, gan ddefnyddio grym chwaraeon er mwyn creu newid.

Hyfforddiant Annibynnol

Cwblhau hyfforddiant a chyrsiau ychwanegol helaeth drwy brofiadau amrywiol (gellir darparu ardystiadau ar eu cyfer), gan gynnwys:

- Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Anhwylder Personoliaeth
- Hyfforddiant Ymwybyddiaeth HCR-20 v3
- Hyfforddiant Atal Hunanladdiad
- Gofalu am Bobl â Seicosis a Sgitsoffrenia
- Ymwybyddiaeth Ofalgar a Pherfformio Brig
- Deall Gorbryder, Iselder a Therapïau Gwybyddol Ymddygiadol

Gweithgareddau allgyrsiol

Myfyriwr Mentora, *Prifysgol Caerdydd* Hydref 2024 – Presennol

- Rhoi cefnogaeth academaidd ac emosiynol i fyfyrwyr seicoleg y flwyddyn gyntaf, gan eu helpu i bontio i fywyd prifysgol ac ymdopi â gofynion y cwricwlwm seicoleg.
- Arwain sesiynau a gweithdai astudio mewn grŵp ar bynciau allweddol megis dulliau ymchwil, dadansoddi ystadegol a theori seicolegol, gan helpu’r mentoreion i wella eu dealltwriaeth a'u perfformiad mewn arholiadau.

- Creu cyd-destun dysgu cefnogol a chynhwysol, gan hyrwyddo cydweithio a dysgu ar y cyd ymhlith y myfyrwyr seicoleg.

Geirdaon ar gael ar gais