



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY

Gweinyddu a  
Gwasanaethau Myfyrwyr  
Student Services  
and Administration

## Gweithdy Sgiliau Rheolaeth Emosiynol i Myfyrwyr

Gweithdy rhagarweiniol 2-awr sy'n archwilio natur a phwrpas emosiynau a strategaethau defnyddiol ar sut i'w rheoli mewn modd mwy defnyddiol.

Nod: Cyflwyniad i Sgiliau Rheolaeth Emosiynol

Amcanion: Erbyn diwedd y sesiwn bydd y cyfranogwyr yn gallu:

- Adnabod ac enwi emosiynau
- Deall beth yw pwrpas emosiynau a pham
- Dysgu am Dechnegau Rheolaeth Emosiynol
- Adfyfrio ynghylch yr hyn a dysgon nhw o'r sesiwn

Bydd y sesiwn yn gymysgedd o gyflwyniad, clipiau fideo, trafodaethau a bydd y cyfranogwyr yn gweithio mewn parau a gweithgareddau grŵp bach.

Lleoliad: Adeilad Neuadd Rathbone. Ystafell Cyfarfod 2.

## Dydd Iau 28 Tachwedd 2024

### 2:30yp – 4:30yp

Os oes gennych chi ddi-ddordeb, cysylltwch â ni ar:

**[wellbeingservices@bangor.ac.uk](mailto:wellbeingservices@bangor.ac.uk)**

gan roi eich enw, cyfeiriad e-bost prifysgol a rhif adnabod myfyriwr inni.

\*Nifer cyfyngedig o lefydd sydd ar gael.



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY