



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY

Gweinyddu a  
Gwasanaethau Myfyrwyr  
Student Services  
and Administration

# Looking After My Mental Health

A workshop presented by the Wellbeing Service

Being away from our home, family, and friends can be challenging. New culture and different traditions. Different language, food and weather. Looking after our Mental Health can be tough when there is so much change. How do we look after ourselves? Do we practice self care?

**Learn about the importance of self care.  
Explore your current self-care activities  
and identify areas you may wish to develop.  
Learn how others practice self-care.**

**Understand how self compassion is a crucial component of self-care.**

This workshop will be facilitated by counsellor Llinos Morris and is specifically tailored for international students. The workshop will involve group discussions

**Date: November 13th 2024**

**Time: 2pm - 3.30pm**

**Location: Rathbone, College Road**

**To book your place:**



*\*Places are limited*

Wellbeing Service  
Neuadd Rathbone  
College Road,  
Bangor  
01248388520

Supported by:





# Gofalu am Fy Iechyd Meddwl

Cyflwynir y gweithdy gan y Gwasanaeth Lles

Gall bod i ffwrdd o'n cartref, teulu a ffrindiau fod yn heriol. Diwylliant newydd a thraddodiadau gwahanol. Iaith, bwyd a thywydd gwahanol. Gall gofalu am ein hiechyd meddwl fod yn anodd pan fo cymaint o newid. Sut ydyn ni'n gofalu am ein hunain? Ydyn ni'n ymarfer hunanofal?

**Cyfle i ddysgu am bwysigrwydd hunanofal.**

**Archwilio ein gweithgareddau hunanofal presennol a nodi meysydd y gallech ddymuno eu datblygu.**

**Dysgu sut mae eraill yn ymarfer hunanofal.**

**Deall sut mae hunan dosturi yn rhan hanfodol o hunanofal.**

Bydd y gweithdy hwn yn cael ei hwyluso gan y cwnselydd Llinos Morris ac wedi ei deilwra'n benodol ar gyfer myfyrwyr rhyngwladol.

Bydd y gweithdy yn cynnwys trafodaethau grŵp

**Dyddiad: Tachwedd 13eg 2024**

**Amser: 2yp - 3.30yp**

**Lleoliad: Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg**

I archebu lle:



Cefnogir gan:

