



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Gweinyddu a
Gwasanaethau Myfyrwyr
Student Services
and Administration

Self Care Workshop

Presented by the Wellbeing Service

Learn what self-care is and how it can support your mental wellbeing.
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 bilingual and facilitated by counsellor Llinos Morris.

The workshop will involve group discussions

Dates: November 27th 2024

Time: 2pm - 4pm

Location: Neuadd Rathbone, College Road

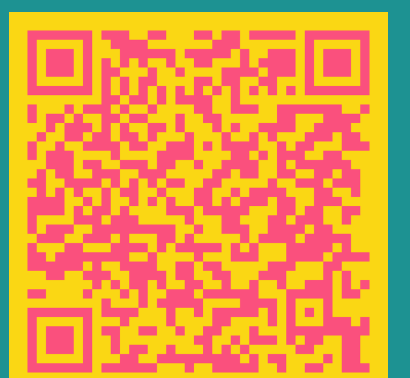
If you are interested in attending, please contact us on:

wellbeingservices@bangor.ac.uk

Please indicate which workshop you would like to attend
and provide us with your name and student ID number

**Places are limited*

Wellbeing Service
Neuadd Rathbone
College Road, Bangor
01248388520





Gweithdy Hunanofal

Cyflwynir gan y Gwasanaeth Lles

Cyfle i ddysgu beth yw hunanofal a sut y gall gefnogi eich lles meddyliol.
Cyfle i archwilio eich gweithgareddau hunanofal presennol a nodi meysydd y
gallech eu datblygu.

Dysgu sut mae eraill yn ymarfer hunanofal.

Dod i ddeall sut mae hunan tosturi yn rhan hanfodol o hunanofal.

Bydd y gweithdy hwn yn cael ei hwyluso'n ddwyieithog gan y cwnselydd Llinos Morris.

Bydd y gweithdy yn cynnwys trafodaethau grŵp

Dyddiadau: Tachwedd 27ain 2024

Amser: 2y.p - 4y.p

Lleoliad: Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg

Os oes gennych ddiddordeb mewn mynychu, cysylltwch â ni ar:

gwasanaethaulles@bangor.ac.uk

Nodwch pa weithdy yr hoffech fynychu
a rhowch eich enw a'ch rhif adnabod myfyriwr yn yr ebost

*Mae lleoedd yn gyfyngedig.

