

Long copy – 399 words

Ar 6 Tachwedd bydd y Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol yn lansio ei ymgyrch Wythnos Therapi Galwedigaethol sy'n canolbwyntio ar helpu pobl i ddeall pam bod galwedigaethau o bwys.

Galwedigaeth o bwys. Ond beth yw galwedigaeth?

Galwedigaeth yw gweithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Gall galwedigaeth fod yn ofalu am eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu; cynhyrchiol, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig; a hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu.

Rydym yn wahanol i gyd ac felly hefyd mae'r galwedigaethau sydd o bwys i ni. Maent yn amrywio gan ddibynnu ar ein hamgylchedd, diddordebau a gwerthoedd, talentau a sgiliau. Mae ein galwedigaethau hefyd yn newid ar hyd ein hoes.

Galwedigaethau yw blociau adeiladu bywyd. Ond pam eu bod yn bwysig?

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw'n rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw'n helpu i siapio pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae canolbwyntio ar alwedigaeth yn arwain at welliannau yn ein gallu i wneud y pethau y mae arnom angen ac eisiau eu gwneud, ein cysylltiadau a'n cyfathrebu cymdeithasol yn ogystal â'n hwyliau, gorffwys a chwsgr.

Mae galwedigaethau'n neilltuo o bwysig pan fyddwn yn mynd trwy gyfnod o newid. Pan na fyddwn yn gallu cyflawni galwedigaeth bellach neu bod arnom angen addasu'r ffordd yr ydym yn ei gwneud, oherwydd salwch neu rwystrau eraill gall ein hymdeimlad ohonom ni ein hunain a'n diben newid. Dyma ble mae therapi galwedigaethol yn camu i mewn.

Therapi galwedigaethol yn rhoi ansawdd i'ch bywyd.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw'n edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Yna maen nhw'n creu cynllun o nodau ac addasiadau wedi eu targedu ar gyflawni set benodol o weithgareddau. Mae'r cynllun yn ymarferol, realistig a phersonol i chi fel unigolyn, i'ch helpu i gyflawni'r camau y mae arnoch eu hangen i wella eich bywyd bob dydd.

Gall y gefnogaeth yma roi ymdeimlad newydd o ddiben i bobl ac agor cyfleoedd newydd a newid y ffordd y mae pobl yn teimlo am y dyfodol.

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau gartref, yn y gwaith – a phob man arall.

Am ragor o wybodaeth ewch i rcot.co.uk/occupation.

Medium copy – 252 words

Ar 6 Tachwedd bydd y Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol yn lansio ei ymgynghoriad Wythnos Therapi Galwedigaethol sy'n canolbwyntio ar helpu pobl i ddeall pam bod galwedigaethau yn bwysig.

Galwedigaeth yn bwysig. Ond beth yw galwedigaeth?

Galwedigaeth yw gweithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Gall galwedigaeth fod yn ofalu am eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu; cynhyrchiol, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig; a hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu.

Galwedigaethau yw blociau adeiladu bywyd. Ond pam eu bod yn bwysig?

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw'n rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw'n helpu i siapia pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae canolbwyntio ar alwedigaeth yn arwain at welliannau yn ein gallu i wneud y pethau y mae arnom angen ac eisiau eu gwneud, ein cysylltiadau a'n cyfathrebu cymdeithasol yn ogystal â'n hwyliau, gorffwys a chwsgr.

Therapi galwedigaethol yn rhoi ansawdd i'ch bywyd.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw'n edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau gartref, yn y gwaith – a phob man arall.

Am ragor o wybodaeth ewch i rcot.co.uk/occupation.

Short copy – 140 words

Ar 6 Tachwedd bydd y Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol yn lansio ei ymgynghoriad Wythnos Therapi Galwedigaethol sy'n canolbwyntio ar helpu pobl i ddeall pam bod galwedigaethau yn bwysig.

Galwedigaeth yw gweithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw'n rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw'n helpu i siapia pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n

hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw'n edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Am ragor o wybodaeth ewch i rcot.co.uk/occupation.