

What is Emotional Resilience Training?

Emotional Resilience Training is a course designed by Connecting with People and run in North Wales by the Betsi Cadwaladr Health Board's Self Care Office.

The course aims to:

- Increase your ability to deal with difficult feelings
- Increase your ability to cope with stressful life events
- Gives you the information required so that you know where to access further support if you ever need it in the future



The course is a 3 hour session and is available in community settings across North Wales where possible. An online version is accessible via any internet connected device.

For more information, or to book a place on a course, please contact the Self Care Office on **03000 852281**, e-mail **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** or return the slip below to:

Self Care Office Co-ordinator,
Eryldon, Campbell Road, Caernarfon,
Gwynedd. LL55 1HU

Emotional Resilience Course Return Slip

Name:

Address:

Post Code:

Phone number:



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Hyfforddiant Gwydnwch Emosiynol



Beth yw Hyfforddiant Gwytnwch Emosiynol?

Hyfforddiant Gwytnwch Emosiynol yw cwrs sydd wedi'i ddylunio gan Cysylltu â Phobl sy'n cael ei gynnal yng Ngogledd Cymru gan Swyddfa Hunan Ofal Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Nod y cwrs yw:

- Gynyddu eich gallu i ddelio â theimladau anodd
- Cynyddu eich gallu i ymdopi â digwyddiadau bywyd sy'n straen
- Yn rhoi'r wybodaeth sydd ei angen fel eich bod yn gwybod ble i gael mynediad at gefnogaeth bellach os ydych ei angen yn y dyfodol.



Mae'r cwrs yn sesiwn 3 awr ac mae ar gael mewn lleoliadau cymunedol ar draws Gogledd Cymru lle bo hynny'n bosib. Mae fersiwn ar-lein ar gael dros unrhyw ddyfais sy'n cysylltu â'r we.

Am ragor o wybodaeth, neu i gadw lle ar gwrs, cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal ar **03000 852281**, e-bostiwrch **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** neu dychwelwch y slip isod at:

Cydlynnydd Swyddfa Hunan Ofal,
Eryldon, Lôn Campbell, Caernarfon,
Gwynedd. LL55 1HU

Bonyn Dychwelyd Cwrs Gwytnwch Emosiynol

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif ffôn:



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Emotional Resilience Training

