

What is available

Bangor University's Wellbeing Service offers art therapy sessions to support the emotional and psychological needs of students. Art therapy, a type of psychotherapy, offers emotional and psychological support during the most difficult periods of life. Working with a qualified art therapist helps people use art materials, discover the creative process and support them as they explore their thoughts and feelings through the images they create.

The process of making images and discussing in art therapy enables people to consider and share experiences in a safe and confidential place. It can support clients to reduce anxiety and help them understand and deal with emotional problems, as well as encouraging them to get to know themselves better and develop self-awareness.

It is important to emphasize that those who attend art therapy do not have to be 'good at art' and they do not need any previous experience. Art therapy sessions can help if someone is feeling depressed, anxious, has low self-image and lack of confidence or is suffering emotionally due to family tensions, bereavement, academic work stress, problems with friends and relationships, sexuality, bullying and more.

Art therapy is usually available on a one-to-one basis in person, but can be conducted online if required. A series of eight therapy sessions are available, held weekly at a regular time and in a consistent location.

The content of the therapy is kept private and confidential. Information will only be shared with others when the safety of the client or someone else is at risk.

 **Contact Us...** 



Neuadd Rathbone | College Road | Bangor
wellbeingservices@bangor.ac.uk
www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing
01248 388520

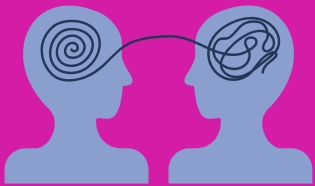


Art Therapy Wellbeing Service



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Gweinyddu a
Gwasanaethau Myfyrwyr
Student Services
and Administration



Therapi Celf

Gwasaneth Lles

Mae'r broses o wneud delweddau a thrafod mewn therapi celf yn galluogi pobl i ystyried a rhannu profiadau mewn man diogel a chyfrinachol. Gall gefnogi cleientiaid i leihau pryder a'u helpu i ddeall a delio gyda problemau emosiynol, yn ogystal â'u hannog i ddod i adnabod ei hunain yn well a datblygu hunan-ymwybyddiaeth.

Mae'n bwysig pwysleisio nad oes rhaid i rhai sy'n mynychu therapi celf fod yn 'dda mewn celf' ac nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol arnynt. Gall sesiynau therapi celf helpu os yw rhywun yn teimlo'n isel, yn orbryderus, bod ganddynt hunan-ddelwedd isel a diffyg hyder neu yn dioddef yn emosiynol oherwydd tensiynau teuluol, profedigaeth, straen gwaith academaidd, problemau gyda ffrindiau a pherthnasau, rhywioldeb, bwlio a mwy.

Mae therapi celf ar gael ar sail un i un mewn person yn arferol, ond mae modd ei gynnal ar-lein o oes angen. Mae cyfres o wyth sesiwn therapi ar gael, cynhelir yn wythnosol ar amser rheolaidd ac mewn lleoliad cyson.

Mae cynnwys y therapi yn cael ei gadw'n breifat ac yn gyfrinachol. Dim ond pan fydd diogelwch y cleient neu rywun arall mewn perygl bydd gwybodaeth yn cael ei rannu ag eraill.

Neuadd Rathbone | Ffordd y Coleg | Bangor
gwasanaethaulles@bangor.ac.uk
www.bangor.ac.uk/studentservices/wellbeing/index.php.cy
01248 388520

Beth sydd ar gael

Mae Gwasnaeth Lles Myfyrwyr Prifysgol Bangor yn cynnig sesiynau therapi celf i gefnogi anghenion emosiynol a seicolegol myfyrwyr. Mae therapi celf, math o seicotherapi, yn cynnig cefnogaeth emosiynol a seicolegol yn ystod cyfnodau anoddaf bywyd. Mae gweithio â therapydd celf cymwys yn helpu pobl i ddefnyddio deunyddiau celf, darganfod y broses greadigol a'u cefnogi wrth iddynt archwilio eu meddyliau a'u teimladau drwy'r delweddau maent yn eu creu.

Mae'r broses o wneud delweddau a thrafod mewn therapi celf yn galluogi pobl i ystyried a rhannu profiadau mewn man diogel a chyfrinachol. Gall gefnogi cleientiaid i leihau pryder a'u helpu i ddeall a delio gyda problemau emosiynol, yn ogystal â'u hannog i ddod i adnabod ei hunain yn well a datblygu hunan-ymwybyddiaeth.

 Cysylltwch â ni...

