

A Quick Guide to Coaching

(for people working in the third sector)



If you work in the third sector — charities, voluntary organisations or social enterprises — you often work in roles that demand a lot of you: busy days, real responsibility and a deep commitment to supporting others. Coaching offers protected time — a safe, non-directive space to focus on yourself and think things through, with the support of a skilled person.

Here's a quick look at how coaching compares with other types of support you might come across.

What Coaching Is (and isn't)	
Coaching	A reflective, future-focused space to think clearly, explore options and find your own way forward. Centred on your agenda, not advice.
Supervision	A structured space linked to a role or profession, offering reflection, accountability and support around your practice and the wellbeing of the people you work with.
Mentoring	Guidance from someone with relevant experience, usually through sharing knowledge, ideas and suggestions.
Counselling/ Therapy	Support for emotional distress, trauma or mental health concerns, with a focus on healing rather than work-related thinking or decision-making.

Why coaching matters in the third sector

Coaching aligns well with the values of charities, voluntary organisations and social enterprises, which are often collaborative and person-centred. It can:

- Give leaders and teams space to step back and think clearly
- Strengthen wellbeing and boundaries in demanding roles
- Improve communication and problem-solving
- Support staff retention by recognising and supporting hard-working people
- Build organisational resilience during periods of pressure or change.

What a session is like

Each session is a one-to-one, confidential conversation. You bring what feels important; you set the pace, focus and direction. The coach brings structure, helpful questions and focused attention. Sessions usually last around 60 minutes.

When coaching might be useful

Coaching can help when you want to:

- Work through a challenge or decision
- Get clear on your priorities or next steps
- Build confidence in a role or situation
- Figure out how to handle changes or tricky situations at work
- Think about pressures outside work that are affecting you at work
- Create protected time to reflect away from day-to-day demands

How to find a coach

- **Look for training or accreditation** with a recognised coaching body
- **Ask about experience** – sector-specific or external perspectives both work
- **Check practical fit** – availability, cost, format, organisational support
- **Have an introductory conversation** – most coaches offer a short, no-obligation call
- **Trust the relationship** – coaching works best when the space feels safe and respectful

Further Information

[What is Coaching? – International Coaching Federation](#)

This information sheet was prepared by Jan Batty, Tiny Horse Coaching and Facilitation, for West Wales Action for Mental Health.

June 2026

Canllaw Cyflym i Goetsio (i bobl sy'n gweithio yn y trydydd sector)



Os ydych chi'n gweithio yn y trydydd sector – elusennau, mudiadau gwirfoddol neu fentrau cymdeithasol – rydych chi'n aml yn gweithio mewn rolau sy'n mynnu llawer gennych chi: diwrnodau prysur, gwir gyfrifoldeb ac ymrwymiad dwfn i gefnogi eraill. Mae coetsio yn cynnig amser neilltuedig — lle diogel, anghyfeiriol, i ganolbwyntio arnoch chi'ch hun a meddwl am bethau, gyda chymorth person medrus.

Dyma olwg gyflym ar sut mae coetsio yn cymharu â mathau eraill o gefnogaeth y gallech ddod ar eu traws.

Beth yw Coetsio (a beth nad yw)	
Coetsio	Lle myfyriol, sy'n canolbwyntio ar y dyfodol, i feddwl yn glir, archwilio opsiynau a dod o hyd i'ch ffordd eich hun ymlaen. Wedi'i ganoli ar eich agenda, nid cyngor.
Goruchwyliaeth	Lle strwythuredig sy'n gysylltiedig â rôl neu broffesiwn, yn cynnig myfyrdod, atebolrwydd a chefnogaeth o amgylch eich ymarfer a lles y bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw.
Mentora	Arweiniad gan rywun sydd â phrofiad perthnasol, fel arfer trwy rannu gwybodaeth, syniadau ac awgrymiadau.
Cwmsela / Therapi	Cefnogaeth ar gyfer gofid emosiynol, trawma neu bryderon iechyd meddwl, gyda ffocws ar iachâd, yn hytrach na meddwl neu wneud penderfyniadau sy'n gysylltiedig â gwaith.

Pam mae coetsio'n bwysig i'r trydydd sector

Mae coetsio'n cyd-fynd yn dda â gwerthoedd elusennau, mudiadau gwirfoddol a mentrau cymdeithasol, sydd yn aml yn gydweithredol ac yn canolbwyntio ar y person. Gall:

- Rhoi lle i arweinwyr a thimau gamu'n ôl a meddwl yn glir
- Cryfhau lles a ffiniau mewn rolau heriol
- Gwellu cyfathrebu a datrys problemau

- Cynorthwyo i gadw staff trwy gydnabod a chefnogi pobl sy'n gweithio'n galed
- Meithrin cydnerthedd sefydliadol yn ystod cyfnodau o bwysau neu newid.

Sut mae sesiwn yn gweithio

Mae pob sesiwn yn sgwrs gyfrinachol unigol. Rydych chi'n crybwyll yr hyn sy'n teimlo'n bwysig; chi sy'n gosod y cyflymder, y ffocws a'r cyfeiriad. Mae'r coetsiwr yn cynnig strwythur, cwestiynau defnyddiol a sylw canolbwytiedig. Mae sesiynau fel arfer yn para tua 60 munud.

Pryd y gallai coetsio fod yn ddefnyddiol

Gall coetsio helpu pan fyddwch chi eisiau:

- Gweithio trwy her neu benderfyniad
- Cael eglurder ar eich blaenoriaethau neu'ch camau nesaf
- Meithrin hyder mewn rôl neu sefyllfa
- Darganfod sut i ymdrin â newidiadau neu sefyllfaoedd anodd yn y gwaith
- Meddwl am bwysau y tu allan i'r gwaith sy'n effeithio arnoch chi yn y gwaith
- Creu amser neilltuedig i fyfyrto i ffwrdd o'ch galwadau beunyddiol

Sut i ddod o hyd i goetsiwr

- **Chwiliwch am hyfforddiant neu achrediad** gyda chorff coetsio cydnabyddedig
- **Gofynnwch am brofiad** - mae safbwyntiau penodol i'r sector neu safbwyntiau allanol yn gweithio
- **Gwiriwch ei addasrwydd ymarferol** – argaeledd, cost, fformat, cefnogaeth sefydliadol
- **Mynnwch sgwrs gyflwyniadol** - mae'r rhan fwyaf o goetswyr yn cynnig galwad fer, heb ymrwymiad
- **Ymddiriedwch yn y berthynas** – mae coetsio'n gweithio orau pan fydd y lle'n teimlo'n ddiogel ac yn barchus

Gwybodaeth bellach

[Beth yw Coetsio? – Ffederasiwn Coetsio Rhyngwladol](#)

Paratowyd y daflen wybodaeth hon gan Jan Batty, Tiny Horse Coetsio and Facilitation, ar gyfer Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru.

Mehefin 2026