

Arbetshälsoinstitutet



Arbetets resurser och belastningsfaktorer

Faciteringsanvisning för workshopen



Finansieras av Europeiska unionen –
NextGenerationEU

Faciteringsanvisning för workshopen Arbetets resurser och belastningsfaktorer

Denna anvisning är avsedd för workshoppens ledare och innehåller anvisningar för workshopen och hur du på ett enkelt sätt använder det digitala spelet (Topaasia). I Topaasia finns det många andra egenskaper som man kan bekanta sig med på Topaasias webbplats.

Anvisningens innehåll

Före workshopen	3
Bekanta dig med verktyget.....	3
Modellmeddelande för att bjuda in deltagarna till workshopen.....	3
Workshoppens och spelets gång	4
1.Starta ett nytt spel innan workshopen börjar	5
2.Workshopen inleds	6
3.Be deltagarna att ansluta sig till spelet.....	7
4.Gå igenom perspektivrundorna	8
Perspektivrunda 1: Den viktigaste resursen	8
A. Utdelning av kort och spelande.....	8
B. Genomgång av korten: diskussion om de valda korten	9
C. Val av den viktigaste resursen.....	10
Perspektivrunda 2: Den mest betydande belastningsfaktorn	11
A. Utdelning av kort och spelande.....	11
B. Genomgång av korten: diskussion om de valda korten	11
C. Val av den mest betydande belastningsfaktorn.....	11
5.Välj ett tema för vilket ni ska göra upp en åtgärdsplan.....	12
6.Gör upp en åtgärdsplan för det valda temat.....	13
Efter spelet: Sammanfattande rapport	15
Snabbanvisning för Topaasia: Ledarens spelbord och funktioner under spelets gång	16

Före workshoppen

Bekanta dig med verktyget

Om du ännu inte har skapat koder till verktyget kan du beställa dem på adressen <https://play.topaasia.com/redeem-code>.

Använd kupongkoden TTLPELI.

Det kan ta en stund att få e-postmeddelandet.

Reservera cirka 30 minuter för att bekanta dig med verktyget i praktiken. Logga in i verktyget med dina egna koder på adressen play.topaasia.com. Du kan skapa ett övningsspel och öva på att använda olika funktioner på förhand.

Modellmeddelande för att bjuda in deltagarna till workshoppen

Hej, teammedlemmar!

Vi ordnar en gemensam workshop där vi diskuterar resurserna och belastningsfaktorerna i vårt arbete. Syftet är att identifiera de saker som hjälper oss att orka i arbetet och å andra sidan de som belastar oss.

Ni vet bäst hur vardagen i vårt arbete ser ut, så det är viktigt att var och en deltar. Målet är att genom gemensamma diskussioner komma överens om vilka utvecklingsåtgärder vi ska vidta.

Workshoppen genomförs med verktyget "Arbetets resurser och belastningsfaktorer" som utvecklats av Arbetshälsoinstitutet. Den genomförs som ett digitalt spel som hjälper oss att diskutera viktiga frågor om arbetshälsa. Var och en behöver en smarttelefon, surfplatta eller egen dator för att kunna delta. Tyngdpunkten ligger dock på diskussionen.

Om ni vill kan ni på förhand bekanta er med Arbetshälsoinstitutets verktyg och de ämnen som behandlas i det (länk).

Hälsningar

Teamets chef

Workshoppens och spelets gång

Den föreslagna tidtabellen är riktgivande. Ni kan använda den tid som ni anser vara nödvändig för de olika skedena.



Starta ett nytt spel

5 min. (före workshopen)



Workshopen inleds

5 min.



Be deltagarna att ansluta sig till det digitala spelet

5 min.



Gå igenom perspektivrundorna 1 & 2

30 + 30 min.



Välj ett tema för vilket ni ska göra upp en åtgärdsplan

5 min.



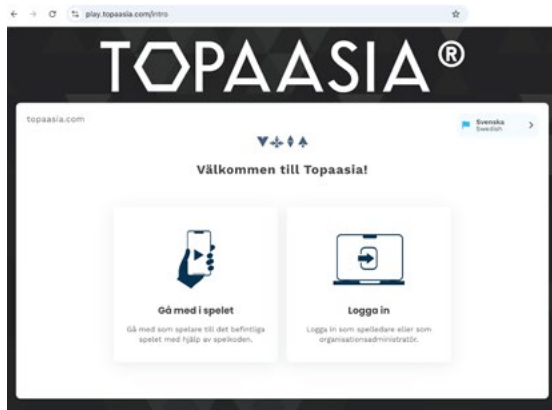
Gör upp en åtgärdsplan för det valda temat

45 min.

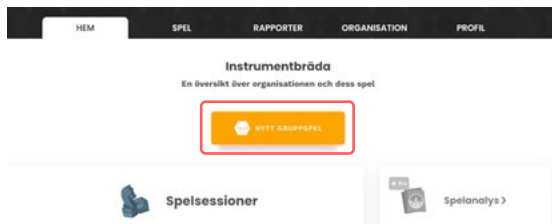


5 min

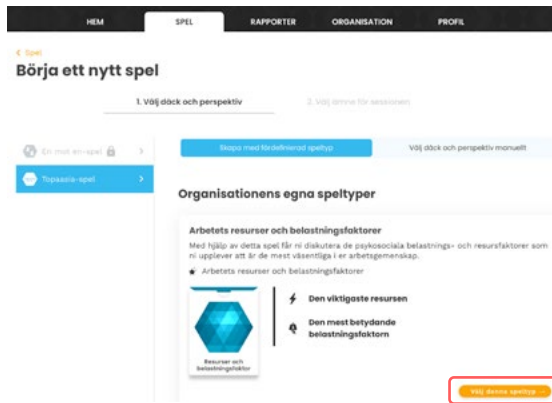
Starta ett nytt spel innan workshoppen börjar



1. Logga in i kontrollpanelen på adressen play.topaasia.com.

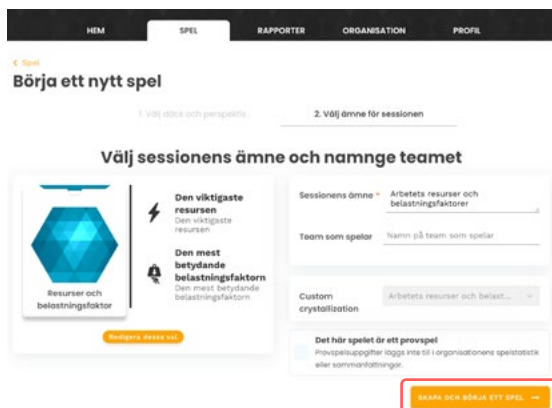


2. Välj nytt gruppspel.



3. Du kan välja ”Skapa med fördefinierad speltyp” och speltypen ”Arbets resurser och belastningsfaktorer”.

Klicka på ”Väl denna speltyp”.



4. Klicka på ”Skapa och börja ett spel”.



5 min

Workshoppen inleds

” Börja med att inleda workshoppen till exempel så här

Syftet med den här workshoppen är att diskutera

1. vilka resurser vi har som ökar arbetshälsan
2. vilka faktorer som belastar i arbetet
3. vad vi gemensamt ska komma överens om att utveckla och hur

Workshoppen genomförs med ett digitalt verktyg. I detta skede tittar vi på en kort presentationsvideo om verktyget

[Länk till videon: https://videot.ttl.fi/fi/ttl/embed/vod/395012516](https://videot.ttl.fi/fi/ttl/embed/vod/395012516)

Bestäm anonymiteten.

Kom överens om ni vill spela anonymt (med pseudonym) eller under eget namn.

- Man kan spela anonymt om man vill säkerställa att även svåra saker lyfts fram. Kom ihåg detta när spelarna väljer sitt namn och när ni diskuterar korten.



5 min

Be deltagarna att ansluta sig till spelet

Kom ihåg att dela spelets anslutningssida på skärmen

” Instruera deltagarna

Man kan ansluta sig till verktyget som används i workshoppen med en smarttelefon, surfplatta eller dator med en

- QR-kod
- eller på adressen play.topaasia.fi genom att ange spelets anslutningskod.

Klicka på ”**Gå med i spelet**”.

VÄNTA PÅ SPELARE

Arbetets resurser och belastningsfaktorer

Wait for players to **join the game**

The participants can now join the session using the game code shown on the screen. The game code will remain active throughout the session.

Vänta på spelare

Den viktigaste resursen

Den mest betydande belastningsfakto...

Välj Topaasia

Kristallisera

Anslutningskod till spelet

A E T J

Ange spelkoden som visas på skärmen

Gå med i spelet

GAME CODE

GÅ MED I SPELET

Instruct players to scan this QR code or to navigate to play.topaasia.com and to select "Join game".

Joined players

Empatisk Elefant

Glad Gås

Omtänksam Öxe

play.topaasia.com A E T J

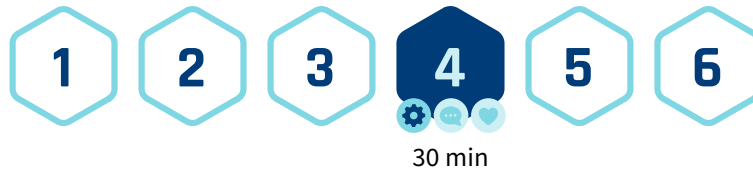
Fortsätt till spelet →

Efter att spelet har inletts kan du fortfarande ansluta dig med samma anslutningskod på adressen play.topaasia.com. Adressen och anslutningskoden syns längst ner på spelarens skärm under hela spelet.

Att starta spelet

Vänta tills alla hinner ansluta sig till spelet.

När alla deltagare är med i spelet, klicka på ”**Fortsätt till spelet**”. Spelet börjar – ni går direkt vidare till den första perspektivrundan.



Perspektivrunda 1: Den viktigaste resursen

A. Utdelning av kort och spelande

” Instruera deltagarna

- Klicka på ”**Dela ut handkort**”, så får du 5 kort.
- Välj den resurs som är viktigast för dig **under runda 1**.
- Om korten inte är lämpliga kan du byta kort.
- När du har hittat ett lämpligt kort, klicka på ”**Spela detta kort**”.



Spelarens vy



Visa korten

På ledarens spelbord syns när deltagarna har valt sina kort.

Vänta tills alla har gjort ett val.

När alla är klara, klicka på ”**Framåt**”. Diskutera korten.



Perspektivrunda 1

B. Genomgång av korten: diskussion om de valda korten

” Instruera deltagarna i diskussionen

- Hur syns det valda temat och dess effekter i praktiken?
- Varför är det valda temat viktigt med tanke på vår arbetshälsa?

Som workshoppens ledare bör du komma ihåg att:

- Ge varje deltagare ordet. Se till att var och en får berätta sin egen åsikt.
- Ledaren kan göra anteckningar om teman (1).
- I inställningarna kan du låta spelarna skriva kommentarer på alla kort (2).

I slutet av diskussionen:

- Välj tillsammans det tema som är viktigast för arbetshälsan (se på följande sida hur röstningen genomförs).

Arbets resurser och belastningsfaktorer

DEN VIKTIGASTE RESURSEN

Tillsammans, välj det bäst matchande kortet för **Den viktigaste resursen**.

Genom diskussion, välj ett kort som ni tycker bäst matchar perspektivet. Klicka på ert val för att fortsätta. Ni kan också [rösta på den bästa kandidat](#).

Välj på spelare | **Den viktigaste resursen** | Den mest betydande belastningsfakt... | Välj Topaasia | Kristallisera

MOTSTRIDIGA FÖRVÄNTNINGAR
Finns det motstridiga förväntningar på arbetet från olika håll?

ARBETSTIDER OCH FLEXIBILITET
Stöder arbetstiderna och flexibiliteten välbefinnandet?

TYDLIGA MÅL
Är målen för arbetet tydliga och kan de uppnås?

1.

2.

play.topaasia.com AETJ Framåt →

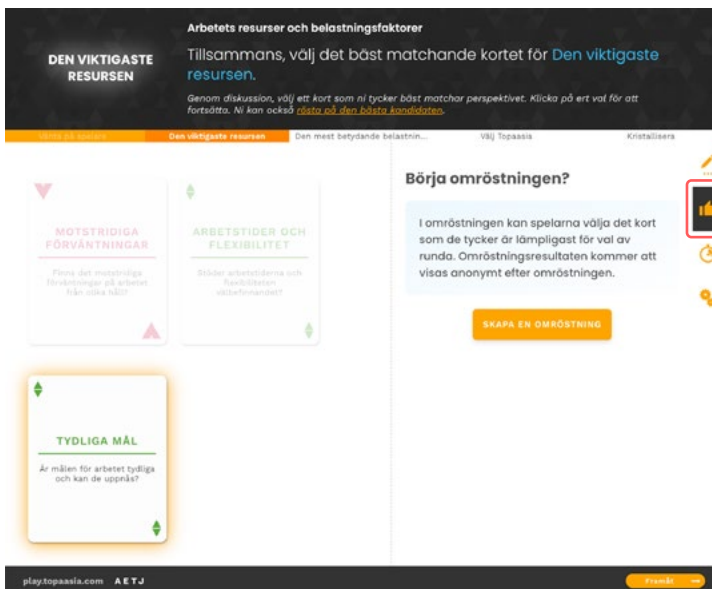


Perspektivrunda 1

C. Val av den viktigaste resursen

” Instruera deltagarna att rösta

- I den första omgången röstar man om en resurs som man tillsammans vill stärka.



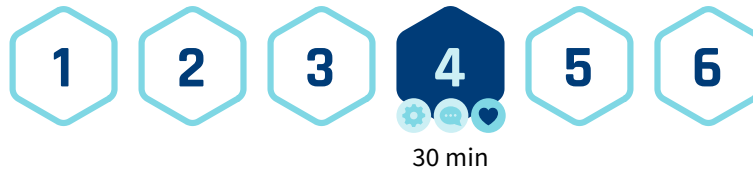
Öppna omröstningen genom att trycka på bilden med en tumme och ”Skapa en omröstning”.

Om det blir oavgjort: Fortsätt diskussionen och omröstningen. Ni kan fundera på om vissa teman hör ihop eller om något tema är viktigare att utveckla före andra.



➔ **När ni når samförstånd,** välj kort och klicka på ”Framåt”.

Därefter går ni automatiskt till perspektivrunda 2.



Perspektivrunda 2: Den mest betydande belastningsfaktorn

Den andra rundan genomförs på samma sätt som den första.

A. Utdelning av kort och spelande

” Instruera deltagarna

- Klicka på **”Dela ut handkort”**, så får du 5 kort.
- Välj den belastningsfaktor som är mest betydande för dig under runda 2.
- Om korten inte är lämpliga kan du byta kort.
- När du har hittat ett lämpligt kort, klicka på **”Spela detta kort”**.

B. Genomgång av korten: diskussion om de valda korten

” Instruera deltagarna i diskussionen

- Hur syns det valda temat och dess effekter i praktiken?
- Varför är det valda temat viktigt med tanke på vår arbetshälsa?

C. Val av den mest betydande belastningsfaktorn

” Instruera deltagarna att rösta

- Under den andra rundan röstar man om en belastningsfaktor som man tillsammans vill minska.



5 min

Välj ett tema för vilket ni ska göra upp en åtgärdsplan

” Instruera deltagarna

Till följande väljer vi ett tema för den resurs eller den belastningsfaktor vi har valt och kommer med idéer till utvecklingsåtgärder.

Vi ska antingen stärka den viktigaste resursen eller komma med idéer till lösningar för att minska belastningsfaktorn.

Rösta på det tema som är viktigare att utveckla med tanke på arbetshälsan.

Om det blir oavgjort: ni kan till exempel fundera på vad ni har bättre möjligheter att påverka själva eller vilket temas utveckling som hjälper mer i det dagliga arbetet.

Ni kan också komma överens om att ni gör upp en åtgärdsplan för det andra temat senare (i en annan workshop).

→ **Välj temat** genom att klicka på kortet och klicka på ”**Framåt**”.



45 min

Gör upp en åtgärdsplan för det valda temat

” Instruera deltagarna

- Var och en skriver sina egna svar på en fråga i taget.
- Skriv hellre många korta svar än ett långt.
- Vi slår fast en tidsgräns för svaren, men den kan vid behov förlängas.
- När tiden är slut, säg till om dina svar är halvfärdiga. Ett halvfärdigt svar sparas inte om svarstiden inte förlängs.
- Ni ser varandras svar efter att svarstiden har gått ut.

Workshoppens ledare, gör så här

- Klicka på **”Låt spelare medverka”** (1)
 - Välj svarstid (t.ex. 3 min) (2).
 - När tiden är slut, fråga om alla är klara.
 - Klicka på **”Visa spelarnas svar”** först när alla är klara, annars sparas inte halvfärdiga svar.
- När svaren har avslöjats kan deltagarna ge tummen upp till sina egna och andras lappar.
- Flytta lapparna till svaret på frågan med funktionen **”Dra alla”**.
- Du kan skriva dina egna svar direkt i frågans svarsfält.
- Svaren på vilken fråga som helst kan överföras direkt till åtgärdsplanen genom att dra dem.



Tips för att gå igenom frågorna

Sammanfattande frågor	När deltagarna har skrivit svar på frågorna kan du använda dessa vägledande frågor som hjälp i diskussionen.
<p>1. Mål: Hur skulle den fråga vi väljer kunna vara när den är som bäst? Föreställ dig att allt är möjligt!</p>	<p>Var och en kan i tur och ordning själv berätta om sitt mål. Vilket av dessa känns särskilt inspirerande?</p> <p>Formulera tillsammans ett tydligt mål som ni vill uppnå.</p>
<p>2. Utmaningar: Vilka utmaningar kan det finnas för att uppnå målet?</p>	<p>Vilka utmaningar kan vi påverka? Hur då?</p> <p>Anteckna nya tankar som hjälper er att övervinna utmaningarna.</p>
<p>3. Åtgärder: Vad konkret kan du själv göra åt saken?</p>	<p>Var och en "gillar" de föreslagna åtgärderna.</p> <p>Diskutera om ni kan ta med något av dessa direkt i åtgärdsplanen eller om de bör bearbetas så att de blir ännu bättre.</p>
<p>4. Åtgärder: Vilka konkreta åtgärder kan vi vidta tillsammans?</p>	<p>Om någon åtgärd är bra som sådan kan ledaren dra den direkt till åtgärdsplanen.</p>
<p>5. Plan: Vilka åtgärder vidtar vi?</p>	<p>Kom tillsammans överens om vilka åtgärder som ska tas med i planen.</p> <p>Kom överens om ansvarspersoner och tidtabeller.</p> <p>Om det är frågor som måste främjas av någon annan part eller där någon annan fattar beslut, bör ni anteckna i planen hur ni för ärendet vidare.</p>

- ➔ Om ni inte hinner gå igenom alla frågor och komma överens om åtgärder, boka en ny tid. Ni kommer tillbaka till samma ställe i spelet så länge som ledaren inte har tryckt på knappen **"Spara och avsluta"**.
- ➔ När ni är klara och åtgärdsplanen är gjord, klicka på **"Spara och avsluta"**.

Efter spelet: Sammanfattande rapport

Topaasia spelrapport

Tidpunkt: 27.01.2026

Organisation:

Team:

Spelsessionens ämne: Arbetets resurser och belastningsfaktorer

Kortlek: Resurser och belastningsfaktor

Valda perspektiv

1. Den viktigaste resursen: Den viktigaste resursen
2. Den mest betydande belastningsfaktorn: Den mest betydande belastningsfaktorn

Rundor

1. Perspektiv: Den viktigaste resursen

- **Spelade kort:** Arbetstider och flexibilitet, Tydliga mål, Motstridiga förväntningar
- **Valt kort:** Tydliga mål

2. Perspektiv: Den mest betydande belastningsfaktorn

- **Spelade kort:** Roller och ansvar, Beslutsfattande, Uppskattning
- **Valt kort:** Roller och ansvar

Valt Topaasia-ämne

(det viktigaste ämnet som man vill främja vad gäller ändamålsenlighet)

- Roller och ansvar: Är allas roller och ansvar tydliga?

Sammanfattning

1. **MÅL:** Hur skulle det vi väljer kunna vara när det är som bäst? Föreställ dig att allt är möjligt!

➔ Spelarna kan sedan skicka workshoppens rapport till sin egen e-post.

➔ För ledaren förblir sammanfattningen av spelet synlig i kontrollpanelen under den tid korderna är i kraft. Du kan också beställa ett sammandrag till din e-post.

Av sammanfattningen framgår de valda korten, anteckningarna som skrivits under spelet och åtgärdsplanens innehåll.

Fint, nu vet ni hur ni ska framskrida mot målen!

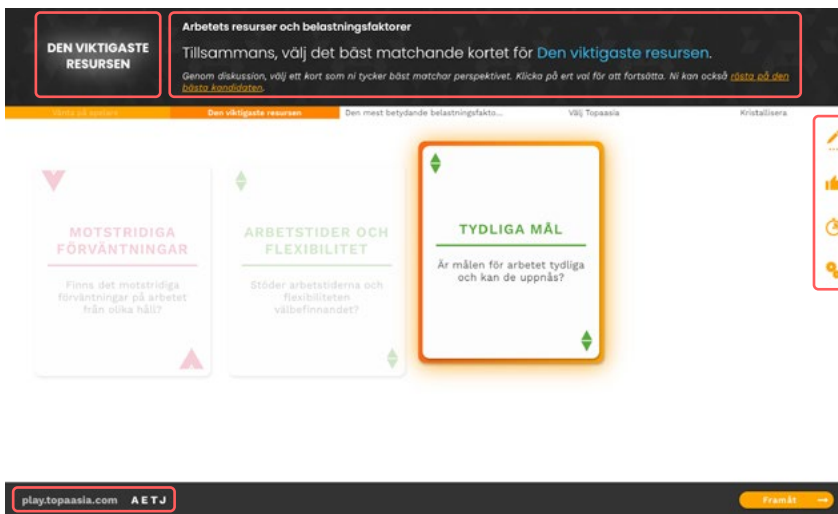
Kom ännu överens om hur och när ni följer upp genomförandet av åtgärderna.

Snabbanvisning för Topaasia: Ledarens spelbord och funktioner under spelets gång

Ledarens spelbord

Ledaren styr spelets gång via sin egen vy – dela skärmen med alla deltagare. (Spelaren har en egen vy som ger anvisningar om hur hen ska gå vidare.)

1. Spelfas



2. Anvisning för fasen

3. Ledarens funktioner och 4. spelinställningar

5. Gå till nästa fas

6. Anslutningen till spelet syns under hela spelet

Ledarens funktioner under spelets gång

Funktionerna i den pågående spelfasen syns i meny till höger på sidan. Ledarens funktioner:



Anteckningar

Gör anteckningar om ett visst kort eller en viss spelfas.



Lägg korten på bordet

Lägg till vilket kort som helst på spelbordet.



Omröstning

Inled omröstningen så att spelarna kan rösta på korten.



Timer

Ställ timern så att den larmar med 1–3 minuters mellanrum.



Spelinställningar

- Tillåt nya spelare att gå med
- Allow players to write comments to cards
- Aktivera spelhjälp

Pausa spelet och fortsätt senare >

Avbryt spelet

Du kan när som helst avbryta spelet via inställningarna och fortsätta senare. Spelet förblir synligt för ledaren via kontrollpanelen, dit du kan logga in på adressen play.topaasia.fi.