

Työterveyslaitos



Työn voimavarat ja kuormitustekijät -työpajan fasilitointiohje



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Työn voimavarat ja kuormitustekijät -työpajan fasilitointiohje

Tämä ohje on tarkoitettu työpajan vetäjälle ja sisältää työpajan ohjeistuksen ja digitaalisen pelin (Topaasian) yksinkertaisen käyttötavan. Topaasiassa on paljon muita ominaisuuksia, joihin voi halutessaan tutustua Topaasian sivuilla.

Ohjeen sisältö

Ennen työpajaa.....	3
Tutustu työkaluun	3
Mallikutsuviesti työpajaan osallistuville	3
Työpajan ja pelin kulku.....	4
1. Aloita uusi peli ennen työpajan alkua	5
2. Työpajan aloitus	6
3. Pyydä osallistujat liittymään peliin	7
4. Käykää läpi näkökulmakierrokset	8
Näkökulmakierros 1: Tärkein voimavara	8
A. Korttien jako ja pelaaminen.....	8
B. Korttien läpikäynti: keskustelu valituista korteista.....	9
C. Tärkeimmän voimavaran valinta	10
Näkökulmakierros 2: Merkittävin kuormitustekijä	11
A. Korttien jako ja pelaaminen.....	11
B. Korttien läpikäynti: keskustelu valituista korteista.....	11
C. Merkittävimmän kuormitustekijän valinta.....	11
5. Valitkaa teema, jolle tehdään toimenpidesuunnitelma	12
6. Tehkää toimenpidesuunnitelma valitulle asialle.....	13
Pelin jälkeen: Yhteenvetoraportti	15
Pikaohje Topaasiaan: Vetäjän pelipöytä ja toiminnallisuudet pelin aikana	16

Ennen työpajaa

Tutustu työkaluun

Jos et vielä ole luonut tunnuksia työkaluun, voit tilata ne osoitteessa <https://play.topaasia.com/redeem-code>.

Käytä kuponkikoodia TTLPELI.

Sähköpostin saapuminen voi kestää hetken.

Varaa noin 30 minuuttia tutustuaksesi työkaluun käytännössä. Kirjaudu työkaluun omilla tunnuksillasi osoitteessa play.topaasia.com. Voit luoda harjoituspelin ja harjoitella eri toimintojen käyttöä etukäteen.

Mallikutsuviesti työpajaan osallistuville

Hei tiimiläiset!

Järjestämme yhteisen työpajan, jossa keskustelemme työmme voimavaroista ja kuormitustekijöistä. Tarkoituksena on tunnistaa ne asiat, jotka auttavat meitä jaksamaan työssä ja toisaalta ne, jotka kuormittavat.

Teillä on paras tieto työmme arjesta, joten jokaisen osallistuminen on tärkeää. Tavoitteena on yhdessä keskustellen sopia, millaisia kehittämistoimenpiteitä lähdemme toteuttamaan.

Työpajan toteutamme Työterveyslaitoksen kehittämää ”Työn voimavarat ja kuormitustekijät” -työkalua käyttäen. Se on toteutettu digitaalisena pelinä, jonka avulla pääsemme keskustelemaan tärkeistä työhyvinvointiin liittyvistä aiheista. Jokainen tarvitsee osallistumista varten älypuhelimien, tabletin tai oman koneen. Pääpaino on kuitenkin keskustelussa.

Jos haluatte, voitte etukäteen tutustua Työterveyslaitoksen työkaluun ja aiheisiin, joita siinä käsitellään ([linkki](#)).

Terv.

Tiimin esihenkilö

Työpajan ja pelin kulku

Esitetty aikataulu on viitteellinen. Voitte käyttää eri vaiheisiin sen verran aikaa, minkä koette tarpeelliseksi.



Aloita uusi peli

5 min. (ennen työpajaa)



Työpajan aloitus

5 min.



Pyydä osallistujat liittymään digitaaliseen peliin

5 min.



Käykää läpi näkökulmakierrokset 1 & 2

30 + 30 min



Valitkaa teema, jolle tehdään toimenpidesuunnitelma

5 min



Tehkää toimenpide-suunnitelma valitulle teemalle

45 min



5 min

Aloita uusi peli ennen työpajan alkua

https://play.topaasia.com/intro

topaasia.com

Tervetuloa Topaasiaan!

Liity pelisessioon
Liity pelaajana käynnissä olevaan peliin pelisessiolta.

Kirjaudu hallintapaneeliin
Kirjaudu sisään pelinjohtajana tai organisaation ylläpitäjänä.

ETUSIVU PELIT RAPORTIT ORGANISAATIO PROFIILI

Hallintapaneeli
Yleiskatsaus organisaatioon ja peleihin

UUSI YKSILÖPELI UUSI RYHMÄPELI

Pelisessiot Pelianalyysi

Käytä valmista pelityyppiä

Organisaation omat pelityypit

Työn voimavarat ja kuormitustekijät
Tämän pelin avulla pääsette keskustelemaan työyhteisönne tärkeimmäksi kokemianne psykososiaalisista kuormitus- ja voimavaratekijöistä.
★ Työn haasteet ja voimavarat -kiteytys

Tärkein voimavara
Merkittävin kuormitustekijä

Valitse

Aloita uusi peli

1. Valitse pelipakka ja näkökulmat 2. Valitse pelin aihe

Valitkaa session aihe ja nimetkää tiimi

Tärkein voimavara
Tärkein voimavara
Merkittävin kuormitustekijä
Merkittävin kuormitustekijä

Muokkaa valintoja

Session aihe * Työn voimavarat ja kuormitustekijät

Pelaava tiimi Pelaavan tiimin nimi (valinnainen)

Muokattu kiteytys Työn haasteet ja voimavarat...

Tämä peli on harjoituspel
Harjoituspuolen tietoja ei lähetä organisaation pelitilastoihin tai koostoksiin.

LUO JA ALOITA PELI

1. Kirjaudu hallintapaneelin osoitteessa play.topaasia.com.

2. Valitse uusi ryhmäpeli.

3. Valittavana on ”Käytä valmista pelipakkaa” ja pelityyppi ”Työn Voimavarat ja kuormitustekijät”.

Paina ”Valitse”.

4. Valitse ”Luo ja aloita peli”.



5 min

Työpajan aloitus

” Aloita alustamalla työpaja esimerkiksi näin

Tämän työpajan tavoite on keskustella siitä

1. mitä työhyvinvointia lisääviä voimavaroja meillä on
2. mikä työssä kuormittaa
3. sopia yhteisesti siitä, mitä lähdemme kehittämään ja miten

Työpajan toteutamme digitaalisella työkalulla.
Katsotaan tässä vaiheessa lyhyt esittelyvideo työkalusta.

Linkki videoon: <https://www.youtube.com/watch?v=CTCOIEfd7P8>

Päättäkää anonymiudesta.

Sopikaa, haluatteko pelata anonymisti (nimimerkillä) vai omalla nimellä.

- Anonymisti voi pelata, jos haluaa varmistaa, että myös vaikeat asiat tuodaan esille. Pitäkää tämä mielessä, kun pelaajat valitsevat nimensä ja keskustellette korteista.



Pyydä osallistujat liittymään peliin

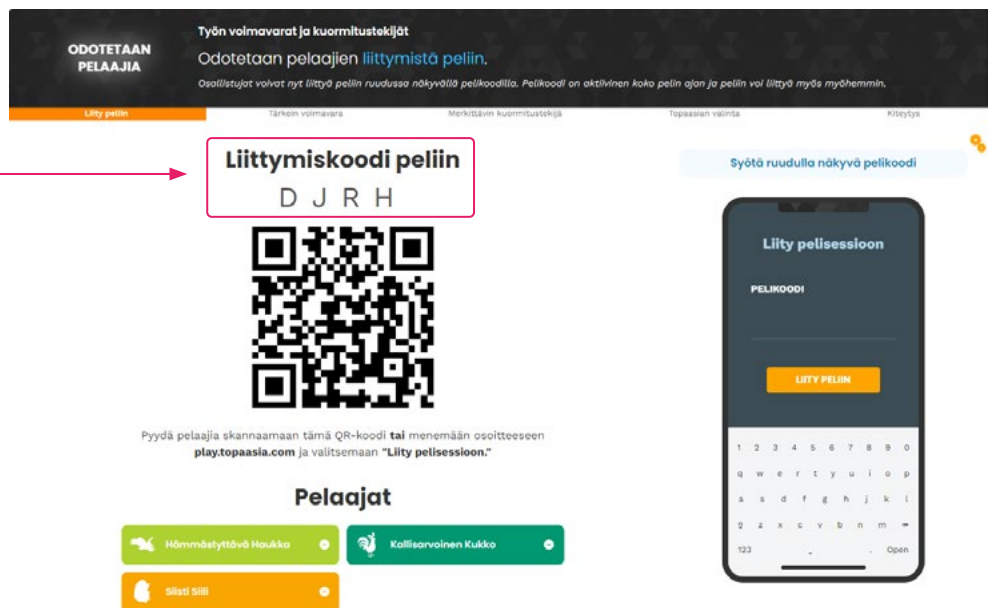
Muista jakaa näytölle pelin liittymissivu

” Ohjeista osallistujia

Työpajassa käytettävään työkaluun voi liittyä älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella

- QR-koodilla
- tai osoitteessa play.topaasia.fi ja anna pelin liittymiskoodi.

Paina ”**Liity pelisessioon**” -painiketta.

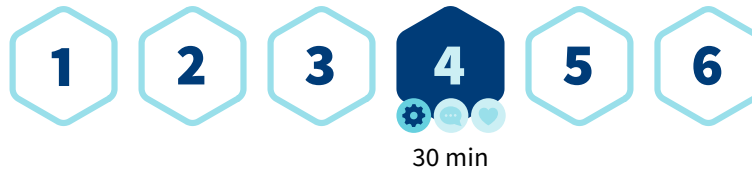


Pelin aloituksen jälkeen mukaan voi edelleen liittyä samalla liittymiskoodilla osoitteessa play.topaasia.com. Osoite ja liittymiskoodi näkyvät vetäjän näytön alareunassa koko pelin ajan.

Pelin aloittaminen

Odota, että kaikki ehtivät liittyä peliin.

Kun kaikki osallistujat ovat pelissä, paina ”**Aloita peli**”. Peli alkaa – siirrytte heti ensimmäiseen näkökulmakierrokseen.

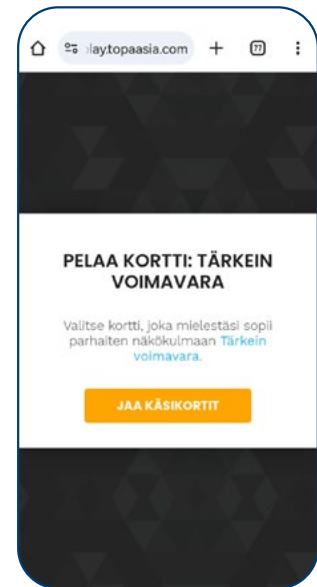


Näkökulmakierros 1: Tärkein voimavara

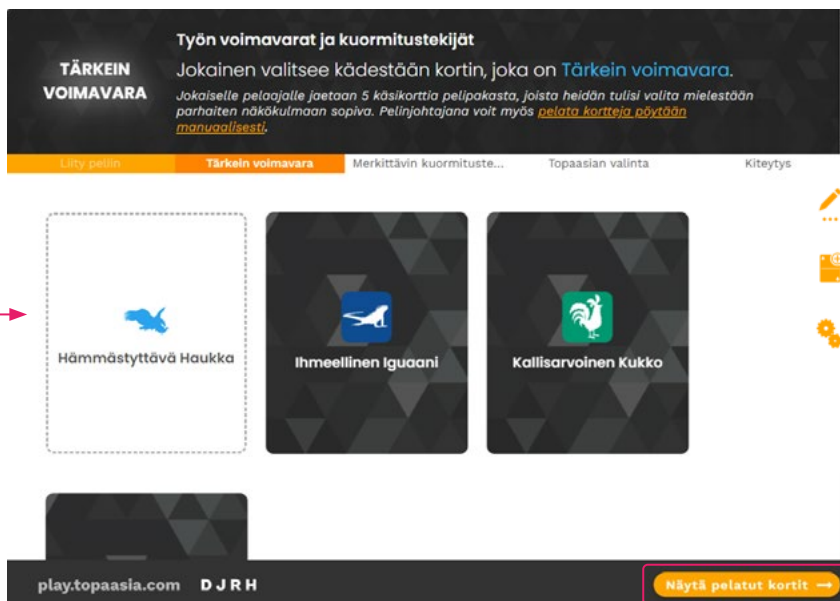
A. Korttien jako ja pelaaminen

” Ohjeista osallistujia

- Paina **”Jaa käsikortit”**, niin saat 5 korttia.
- **Kierroksella 1** valitse itsellesi tärkein voimavara.
- Jos korteissa ei ole sopivaa, voit vaihtaa kortteja.
- Kun olet löytänyt sopivan kortin, paina **”Pelaa tämä kortti”**.



Pelaajan näkymä



Korttien näyttäminen

Vetäjän pelipöydällä näkyy, kun osallistujat ovat valinneet korttinsa.

Odota, että kaikki ovat tehneet valinnan.

Kun kaikki ovat valmiita, paina **”Näytä pelatut kortit”**. Siirrykää keskustelemaan korteista.



Näkökulmakierros 1

B. Korttien läpikäynti: keskustelu valituista korteista

” Ohjeista osallistujia keskusteluun

- Miten valittu teema ja sen vaikutukset näkyvät käytännössä?
- Miksi valittu teema on tärkeä meidän työhyvinvointimme näkökulmasta?

Muista työpajan vetäjänä:

- Anna jokaiselle osallistujalle puheenvuoro. Varmista, että jokainen saa kertoa oman näkemyksensä.
- Vetäjä voi kirjata muistiinpanoja teemoista (1).
- Asetuksista voit antaa pelaajien kirjoittaa kommentteja kaikkiin kortteihin (2).

Keskustelun lopuksi:

- Valitkaa yhdessä yksi teema, joka on työhyvinvoinnin kannalta tärkein (katso seuraavalta sivulta, miten äänestys toteutetaan).

TÄRKEIN VOIMAVARA

Työn voimavarat ja kuormitustekijät
Valitkaa näkökulmaan **Tärkein voimavara** parhaiten sopiva kortti keskustelun kautta.
Pelaajat valitsevat yhdessä korteista sopivimman vastaamaan kierroksen näkökulmakorttiin.

Lity peliin

Tärkein voimavara

Merkittävien kuormitustekijä

Topaasian valinta

Kiteytys


TUKI JA APU
Saako työyhteisössäsi tukea ja apua tarvittaessa?


TAVOITTEIDEN SELKEYS
Ovatko työn tavoitteet selkeät ja onko ne mahdollista saavuttaa?


VUOROVAIKUTUS
Onko vuorovaikutus avointa, rakentavaa ja positiivista?


1.






2.

play.topaasia.com

D J R H

Valitkaa yksi korteista kierroksen tärkeimmäksi asiaksi.

Vahvista valinta

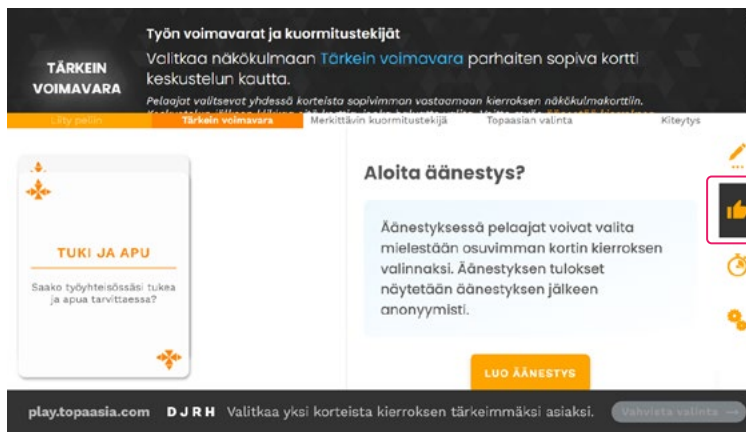


Näkökulmakierros 1

C. Tärkeimmän voimavaran valinta

” Ohjeista osallistujia äänestämään

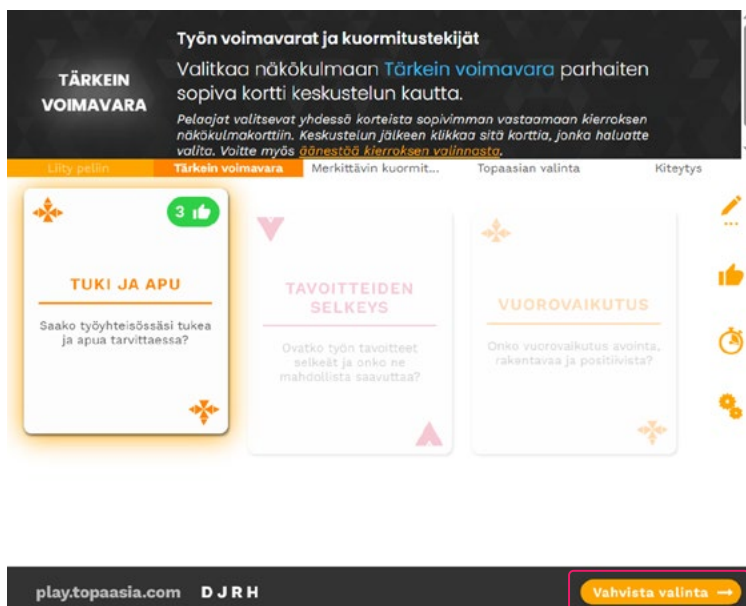
- Ensimmäisellä kierroksella äänestetään voimavaraa, jota halutaan yhdessä vahvistaa.



Avaa äänestys

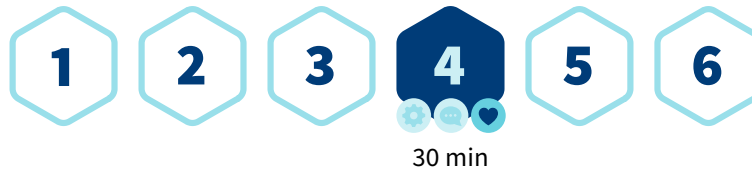
painamalla peukalon kuvaa ja ”Luo äänestys”.

Jos tulee tasapeli: Jatkakaa keskustelua ja äänestystä. Voitte miettiä, liittyvätkö jotkut teemat toisiinsa, tai onko jokin tema tärkeämpi kehittää ennen muita.



➔ **Kun pääsette yhteisymmärrykseen,** valitse kortti ja paina ”Vahvista valinta”.

Siirrytte tämän jälkeen automaattisesti näkökulmakierrokseen 2.



Näkökulmakierros 2: Merkittävin kuormitustekijä

Toinen kierros toteutetaan samalla tavoin kuin ensimmäinen.

A. Korttien jako ja pelaaminen

” Ohjeista osallistujia

- Paina **”Jaa käsikortit”**, niin saat 5 korttia
- Kierroksella 2 valitse itsellesi merkittävin kuormitustekijä.
- Jos korteissa ei ole sopivaa, voit vaihtaa kortteja.
- Kun olet löytänyt sopivan kortin, paina **”Pelaa tämä kortti”**.

B. Korttien läpikäynti: keskustelu valituista korteista

” Ohjeista osallistujia keskusteluun

- Miten valittu teema ja sen vaikutukset näkyvät käytännössä?
- Miksi valittu teema on tärkeä meidän työhyvinvointimme näkökulmasta?

C. Merkittävimmän kuormitustekijän valinta

” Ohjeista osallistujia äänestämään

- Toisella kierroksella äänestetään kuormitustekijää, jota halutaan yhdessä vähentää.



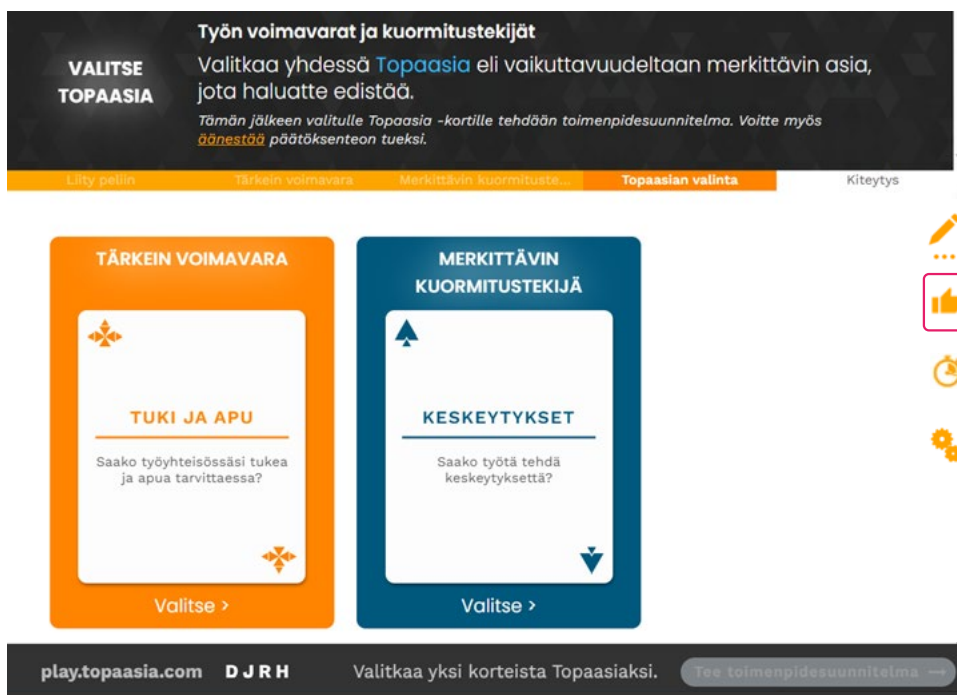
Valitkaa teema, jolle tehdään toimenpidesuunnitelma

” Ohjeista osallistujia

Seuraavaksi valitusta voimavarasta tai kuormitustekijästä valitaan se teema, jolle ideoidaan kehittämistoimenpiteitä.

Lähdetään joko vahvistamaan tärkeintä voimavaraa taiideoimaan ratkaisuja merkittävimmän kuormitustekijän vähentämiseksi.

Äänestäkää sitä teemaa, jota on tärkeämpi lähteä kehittämään työhyvinvoinnin näkökulmasta.



Jos tulee tasapeli: voitte miettiä esimerkiksi kumpaan asiaan teillä on mahdollisuuksia vaikuttaa enemmän itse tai kumman kehittäminen auttaa arjen työssä enemmän.

Voitte myös sopia, että teette toimenpidesuunnitelman toisellekin teemalle myöhemmin (eri työpajassa).

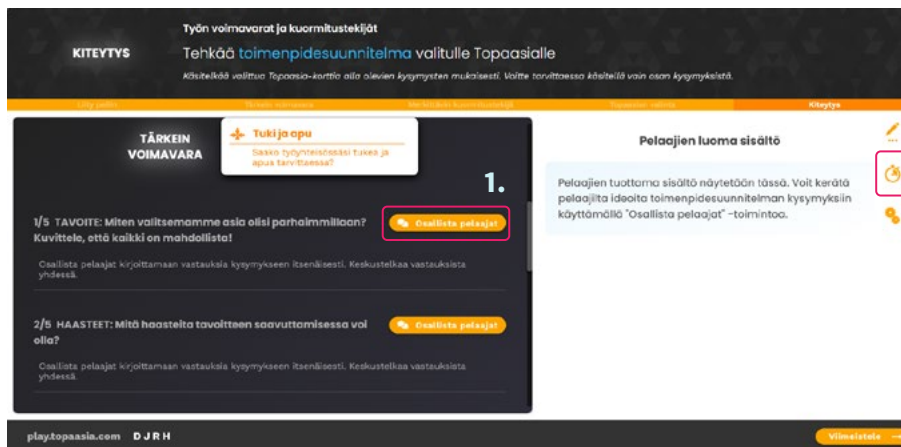
➔ **Valitse teema** painamalla korttia ja painamalla **”Tee toimenpidesuunnitelma”**.



Tehkää toimenpidesuunnitelma valitulle asialle

” Ohjeista osallistujia

- Jokainen kirjoittaa omat vastauksensa kysymys kerrallaan.
- Kirjoittakaa mieluummin monta lyhyttä vastausta kuin yksi pitkä.
- Vastaamiselle asetetaan aikaraja, mutta sitä voidaan tarvittaessa jatkaa.
- Kun aika on loppunut, kerro jos vastauksesi on kesken. Keskeneräinen vastaus ei tallennu, jos vastausaikaa ei pidennetä.
- Näette toistenne vastaukset sen jälkeen, kun vastausaika on päättynyt.



Työpajan vetäjä, toimi näin

- Paina **”Osallista pelaajat”** (1)
 - Valitse aika vastaamiselle (esim. 3 min) (2).
 - Kun aika on loppu, kysy ovatko kaikki valmiita.
 - Paina **”Näytä pelaajien vastaukset”** vasta kun kaikki ovat valmiita, muuten keskeneräinen vastaus ei tallennu.
- Kun vastaukset on paljastettu, osallistujat voivat peukuttaa omia ja muiden kirjoittamia lappuja.
- Siirrä laput kyseisen kysymyksen vastaukseksi **”Raahaa kaikki”** -toiminnolla.
- Voit kirjoittaa omat vastauksesi suoraan kysymyksen vastauskenttään.
- Mihin tahansa kysymykseen kirjoitettuja vastauksia voi siirtää suoraan toimenpidesuunnitelmaan raahaamalla.



Vinkkejä kysymysten läpikäymiseen

KITEYTYSKYSYMYKSET	Kun osallistujat ovat kirjoittaneet vastauksia kysymyksiin, voit käyttää näitä ohjaavia kysymyksiä keskustelun apuna.
1. TAVOITE: Miten valitsemamme asia olisi parhaimmillaan? Kuvittele, että kaikki on mahdollista!	Jokainen voi vuorollaan kertoa itse kirjoittamansa tavoitteen. Mikä näistä tuntuu erityisen innostavalta? Muotoilkaa yhdessä selkeä tavoite, jonka haluatte saavuttaa.
2. HAASTEET: Mitä haasteita tavoitteen saavuttamisessa voi olla?	Mitkä haasteet ovat sellaisia, joihin voimme vaikuttaa? Miten? Kirjatkaa ylös uudet ajatukset, joiden avulla haasteet voitetaan.
3. TOIMENPITEET: Mitä konkreettista itse voit tehdä asian hyväksi?	Jokainen käy ”tykkäämässä” ehdotettuja toimenpiteitä. Keskustellaan, otetaanko näistä jotain suoraan toimenpidesuunnitelmaan tai muokataanko niitä vielä paremmaksi.
4. TOIMENPITEET: Mitä konkreettisia toimenpiteitä voimme tehdä yhdessä? Mitä toivot työkavereilta, esihenkilöltä, johdolta?	Jos joku toimenpide on hyvä sellaisenaan, vetäjä voi raahata sen suoraan toimenpidesuunnitelmaan.
5. SUUNNITELMA: Mitkä toimenpiteet toteutamme?	Sopikaa yhdessä, mitkä toimenpiteet otetaan suunnitelmaan. Sopikaa vastuuhenkilöt ja aikataulut. Sellaisissa asioissa, joiden edistämiseen tarvitaan muita osapuolia tai joista joku muu tekee päätöksiä, kirjatkaa suunnitelmaan miten te viette asiaa eteenpäin.

- ➔ Jos ette ehdi käydä kaikkia kysymyksiä läpi ja sopia toimenpiteitä, varatkaa uusi aika. Päätette takaisin samaan pelin kohtaan niin kauan, kuin vetäjä ei ole painanut **”Viimeistele”** -painiketta.
- ➔ Kun olette valmiita ja toimenpidesuunnitelma on tehty, paina **”Viimeistele”**.

Pelin jälkeen: Yhteenvetoraportti

Topaasia peliraportti

Ajankohta: 13.11.2024

Organisaatio: Testi_TTL

Tiimi: -

Pelisession aihe: Työn voimavarat ja kuormitustekijät

Pakka: Voimavarat ja kuormitustekijät

Valitut näkökulmat

1. Tärkein voimavara: Tärkein voimavara
2. Merkittävin kuormitustekijä: Merkittävin kuormitustekijä

Kierrokset

1. **Näkökulma: Tärkein voimavara**
 - o **Pelatut kortit:** Tuki ja apu, Työajat ja joustot, Tavoitteiden selkeys, Vuorovaikutus, Vaikutusmahdollisuudet
 - o **Valittu kortti:** Tuki ja apu
2. **Näkökulma: Merkittävin kuormitustekijä**
 - o **Pelatut kortit:** Työn määrä, Keskeytykset, Kiire, Ongelmatilanteiden selvittäminen, Ristiriitaiset odotukset
 - o **Valittu kortti:** Keskeytykset

 **LÄHETÄ RAPORTTI SÄHKÖPOSTIIN**

- ➔ Pelaajat voivat tämän jälkeen lähettää työpajan raportin omaan sähköpostiinsa.
- ➔ Vetäjälle pelin yhteenveto jää näkyviin hallintapaneeliin tunnusten voimassaolon ajaksi. Voit myös tilata yhteenvedon omaan sähköpostiin.

Koosteesta näkyy valitut kortit, pelin aikana kirjoitetut muistiinpanot ja toimenpidesuunnitelman sisältö.

Hienoa, nyt tiedätte miten etenette kohti tavoitteita!

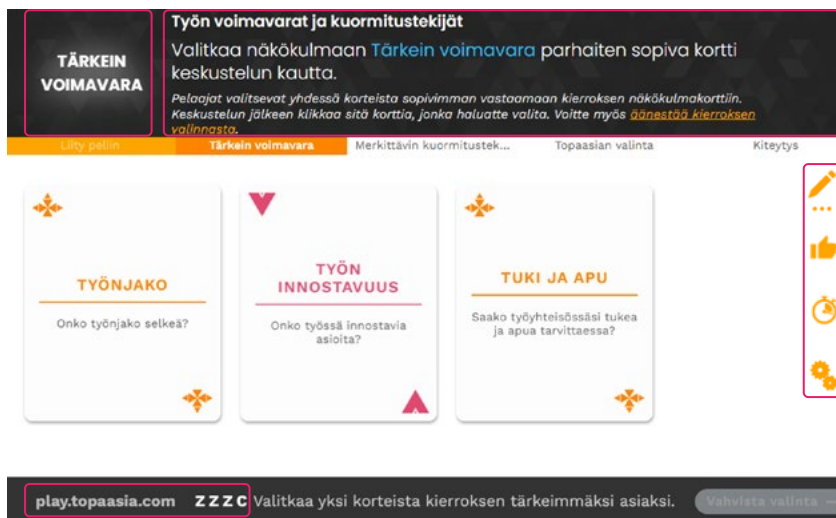
Sopikaa vielä, miten ja milloin seuraatte toimenpiteiden toteutumista.

Pikaohje Topaasiaan: Vetäjän pelipöytä ja toiminnallisuudet pelin aikana

Vetäjän pelipöytä

Vetäjä ohjaa pelin kulkua oman näkymänsä kautta – jaa näyttö kaikille osallistujille. (Pelaajalla on oma näkymä, joka ohjeistaa häntä eteenpäin.)

1. Pelin vaihe



2. Vaiheen ohje

3. Vetäjän toiminnot ja

4. pelin asetukset

5. Seuraavaan vaiheeseen siirtyminen.

6. Peliin liittyminen näkyy koko pelin ajan

Vetäjän toiminnot pelin aikana

Käynnissä olevan pelivaiheen toiminnot löytyvät sivun oikean laidan valikosta. Vetäjän toimintoja ovat:



Muistiinpanot

Kirjaa muistiinpanoja tiettyyn korttiin tai vaiheeseen liittyen.



Kortin pelaaminen pöydälle

Lisää mikä tahansa valitsemasi kortti pelipöydälle.



Äänestäminen

Aloita äänestys, jonka kautta pelaajat voivat äänestää kortteja.



Ajastin

Aseta ajastin hälyttämään 1 – 3 min välein.



Pelin asetukset

- ☒ Salli uusien pelaajien liittyminen.
- ☒ Salli pelaajien lisätä korttikohtaisia kommentteja.
- ☒ Näytä opastustekstit pelissä

[Keskeytä peli ja jatka myöhemmin. >](#)

Pelin keskeyttäminen

Voit milloin tahansa keskeyttää pelin asetuksista ja jatkaa myöhemmin. Peli jää näkyviin vetäjälle hallintapaneeliin, johon pääsee kirjautumalla osoitteessa play.topaasia.fi.