



KESTÄVÄ KASVU ALKAA JOHTAMISESTA

4 KASVUN JOHTAMISEN KYVYKKYYTTÄ

ROHKEUS

RYTMIN VAIHTELU

HITAUDEN SIETÄMINEN

KASVU KÄYTTÄYTYMISEN
PROSESSINA



LISÄÄMINEN VS LUOPUMINEN

Todellinen haaste ei ole tahto, vaan tapa johtaa ja kohdata arjessa

JOHTAJAN TEHTÄVÄ
EI OLE POISTAA
EPÄVARMUUTTA



ROHKEUS EI OLE PELOTTOMUUTTA

- ROHKEUS ON KYKYÄ TOIMIA, VAIKKA PELOTTAA
- USKALLUSTA MYÖNTÄÄ TIETÄMISEN RINNALLA TIETÄMÄTTÖMYYTTÄ
- TOIMEENPANOA KESKENERÄISENÄ
- KYKYÄ KANNUSTAA MUITA TEKEMÄÄN SAMOIN

ROHKEUS ON LUOTTAMUSTA

- LUOTAN ITSEENI KESKENERÄISENÄ
- LUOTAN TOISIIN KESKENERÄISINÄ
- AUTAN MUITA LUOTTAMAAN TOISIINSA





RYTMIN
VAIHTELU

VAI KOKO AJAN
TÄYSILLÄ?

S	M	T	W	T	F	S
Swim + Spin	Search for missing hat	Read blogs	Outline blog ideas	Run	Rest	Long Run
Swim + Spin	Read blogs	Ponder training schedule	Search for missing pants	Read blogs	Stretch	Long Run
Brunch	Search for missing hat	Search for missing hat	Read blogs	Tweet	Choose post idea	Medium Run
				Read blogs	Buy hat	
Rest	Read blogs	Draw Weights	Bike	Run	Stretch	Half-Marathon
Swim + Spin	Peruse training plans	Draw	Bike	Swim	Read blogs	Ponder race season
		Draw			Draw	
Try on wetsuit	Bike	Wetsuit swim	Read blogs	Draw	E-Z Swim	Over-compensating Run
	Run			Read Blogs		
Panicked Bike	E-Z Run	Stretch	Stretch	Draw	Stretch	Sprint Tri
	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch	Read blogs	
					Publish post	

HITAUDEN SIETÄMINEN



RYTMI JA HITTAUS
YHDESSÄ
LUOVAT TILAN
NÄKEMISELLE



KASVU KÄYTTÄYTYMISEN PROSESSINA

- MIHIN KIINNITÄN HUOMIOTA ARJESSA?
- ONNISTUMISTA ENNUSTAVA KÄYTTÄYTYMINEN
- PALAUTE PONNISTELUSTA KOHTI



4 KASVUN JOHTAMISEN KYVYKKYYTTÄ

ROHKEUS

RYTMI

HITAUS

KÄYTTÄYTYMISEN PROSESSI



KUN LÄHDET TÄSTÄ TILASTA, MITÄ KYSYT
ITSELTÄSI?

HILJAINEN KYSYMYKS