


Valmentaja muutoksen tukena?



Jussi Sievälä

 jsievala

 [linkedin.com/in/jussisievala/](https://www.linkedin.com/in/jussisievala/)

*Erinover*<sup>®</sup>



**Elämäntapa-  
muutos**

## Elämäntapamuutoksen vaiheet

Esiharkinta – vähättely yms...

Harkinta - konditionaali

Valmistautuminen – ryhtyminen, aikominen

Toiminta – hyvä fiilis, tuntuu työläältä

Ylläpito – uudet tavat rutiineiksi

Työterveyslaitos 2020

*Erinover*<sup>®</sup>

# Elämäntapamuutos – tahdonvoima??





Tahdonvoima toimii  
kuten starttimoottori

Pääset sillä liikkeelle  
mutta pitkälle se ei  
kannattele

*Erimover*<sup>®</sup>

# Ylläpito

100 päivää!!!

rutiinit

vs.

2 vuotta!!!

pysyvä muutos



# Syvämotivaation tunnistaminen

Mitä suurempi merkitys  
muutoksella on, sitä enemmän  
sillä on vaikutusta päätöksen  
pysyvyyteen

# Valmentajan tehtävä...

...on tuoda malttia  
muutokseen ja  
varmistaa, että  
asiakas ei  
ylikuormita itseään





Ylirasitus

Erimover®

Erimover®





Millaiset valmiudet valmentaa?!  




Jussi Sievälä

[jussi.sievala@erimover.com](mailto:jussi.sievala@erimover.com)

 [jsievala](https://www.instagram.com/jsievala)

 [linkedin.com/in/jussisievala/](https://www.linkedin.com/in/jussisievala/)

*Erimover*<sup>®</sup>