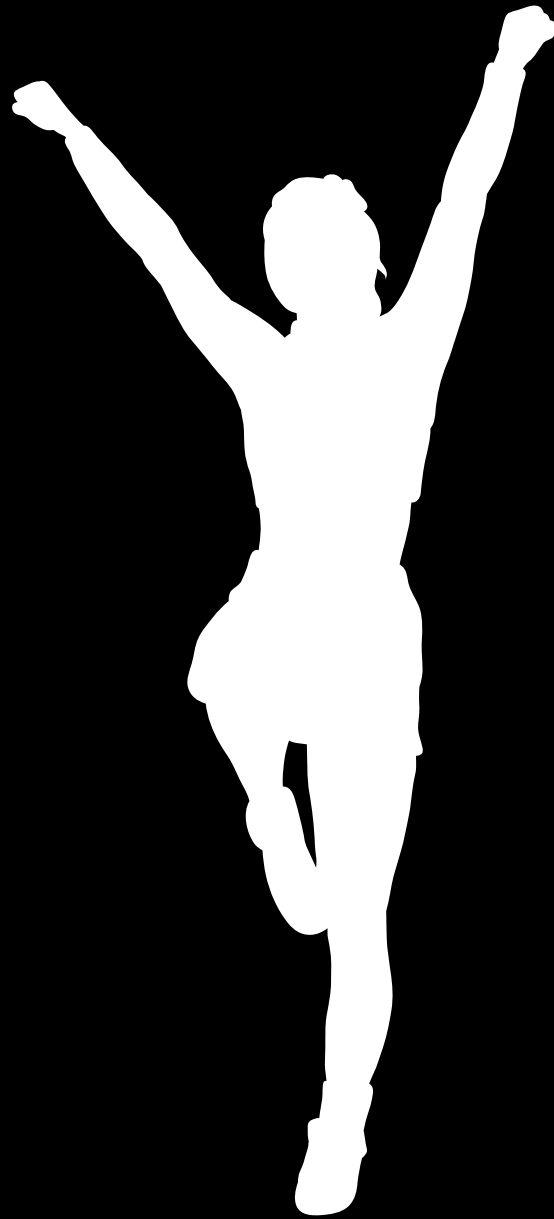


**SANKARI  
TAIDOT**



# **URHEILIJAN MINÄKUVA**

**@COACH\_JOHANNALUTTINEN**

**“MEILLE KAIKILLE ON TUTTUA MITEN  
PUHKEAMME KUKKAAN SELLAISEN IHMISEN  
LÄHELLÄ, JOKA NÄKEE MEISSÄ HYVÄÄ JA  
OSAA HOUKUTELLAESIIN PARHAAN MEISTÄ.**

**JA TIEDÄMME, MITEN KUIHDUMME  
SELLAISEN IHMISEN LÄHELLÄ, JOKA KOKO  
AJAN LÖYTÄÄ MEISTÄ VIKOJA.**

**- DESMOND TUTU -**



**SANKARI  
TAIDOT**

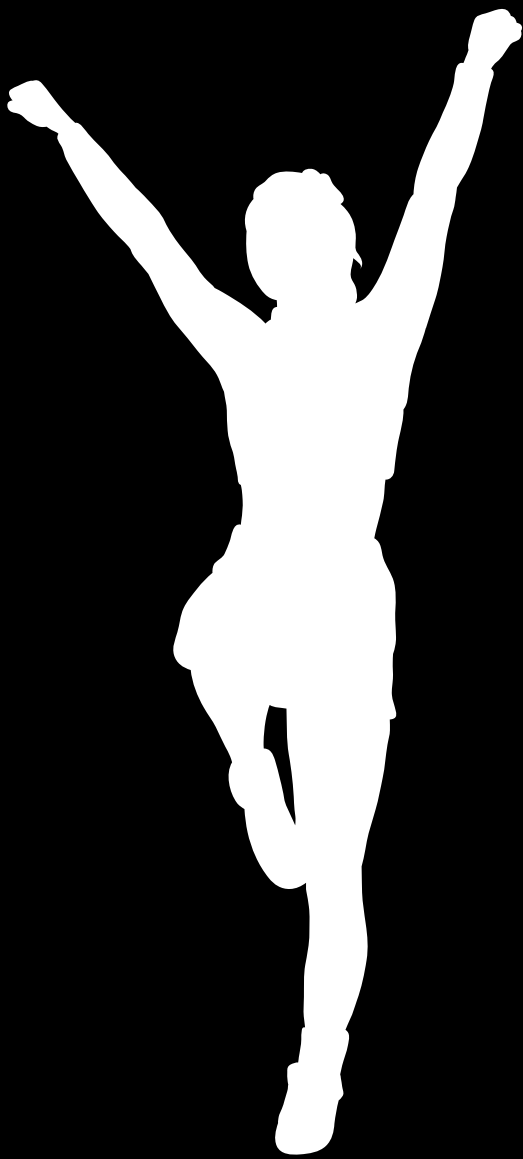
# SE, MIKÄ KUULUU VAHVISTUU



**PALJON PELI PÄÄTTY?  
MONTA PISTETTÄ TEIT?**

**@COACH\_JOHANNALUTTINEN**

**MINKÄLAISTA  
NÄKÖKULMAA  
VUOROVAIKUTUKSESI  
VAHVISTAA?**



**WOW, UPEE STUNTTI! NYT SE MENI!  
TODELLA HIENO FLIKKI**

# MIELIKUVA ARVOSTUKSESTA RAKENTUU SEN PERUSTEELLA, MISTÄ PUHUTAAN



MISSÄ ONNISTUIT?

OLIKO KIVAA?

MITEN SELVISITTE  
HAASTEISTA?

MILTÄ TUNTU?

OOON SUSTA YLPEÄ

MITÄ JÄI  
MIELEEN?

NÄYTTI SILTÄ,  
ETTÄ NAUTIT

MIKÄ FIILIS? MITÄ OPIT?

ROHKEUS NÄKYI, KUN

UPEA KANNUSTUS

OLITPA SINNIKÄS

HIENO TAISTELU

SIINÄ, KUN...

MITEN MENI?

LOISTAVA YHTEISTYÖ

**PALAUTTEENANTO JA  
VUOROVAIKUTUKSEN LAATU  
VAIKUTTAA SUORAAN URHEILIJAN  
MINÄKUVAAN JA NÄKÖKULMAAN  
SIITÄ, MIKÄ (KAIKKI) ON  
ARVOSTETTAVAA**



# **SAAKO PISTEISTÄ TAI LOPPUTULOKSESTA SITTEEN PUHUA?**

**SAA, KUN NE LIITTÄÄ PROSESSIIN  
JA OSAKSI KOKONAISUUTTA  
NÄKÖKULMA MUISTAEN!**

**PALAUTTEENANTO JOKO VAHVISTAA TAI  
HEIKENTÄÄ PYSTYVYYDEN TUNNETTA.**

**KUN URHEILIJA TIETÄÄ, MISSÄ ON  
VAHVA JA TAITAVA SEKÄ MITÄ KAIKKEA  
ARVOSTETAAN, ON HELPOMPI MYÖS  
KÄSITELLÄ JA KOHDATA SOPIVAN  
KOKOISIA HAASTEITA JA  
VASTOINKÄYMIÄ.  
TÄMÄ KEHITTÄÄ RESILIENSSIÄ.**

# SILLÄ ON VÄLIÄ, MISTÄ PUHUTAAN



## KAPEA NÄKÖKULMA

PALJON PELI PÄÄTTY?  
MONTA PISTETTÄ TEIT?

## LAAJEMPI NÄKÖKULMA



MISSÄ ONNISTUIT?  
OLIKO KIVAA? MITEN SELVISITTE  
HAASTEISTA?  
MILTÄ TUNTU?  
OON SUSTA YLPEÄ MITÄ JÄI  
NÄYTTI SILTÄ,  
MIKÄ FIILIS? MITÄ OPIT? MIELEEN? ETTÄ NAUTIT  
UPEA KANNUSTUS ROHKEUS NÄKYI, KUN  
OLITPA SINNIKÄS  
HIENO TAISTELU SIINÄ, KUN...  
MITEN MENI?  
LOISTAVA YHTEISTYÖ

**SANKARI-  
TAIDOT**

# **BOOSTAA MONENLAISIA ONNISTUMISIA, NIITÄ PIENIMPIÄKIN**



**@COACH\_JOHANNALUTTINEN**

# **KANNUSTA LAPSI VAHVAKSI**

**MINKÄLAISIA VAHVUUKSIA  
LAPSESSA ON?**

**MISSÄ ARJEN TILANTEISSA VOISIT  
KERTOAA / SANOITTA  
NÄITÄ ÄÄNEEN?**

# **POSITIIVINEN MINÄKUVA VAHVISTUU**



**ARVOSTUKSESTA  
LÄSNÄOLOSTA & TURVASTA  
KUULLUKSI TULEMISESTA  
VAHVUUKSIEN SANOITTAMISESTA  
HYVÄN HUOMAAMISESTA  
RAJOISTA**

# SANKARI TAIDOT

**INHIMILLISESTI VAHVA  
HYVINVOIVA MINÄ**

**@COACH\_JOHANNALUTTINEN**