

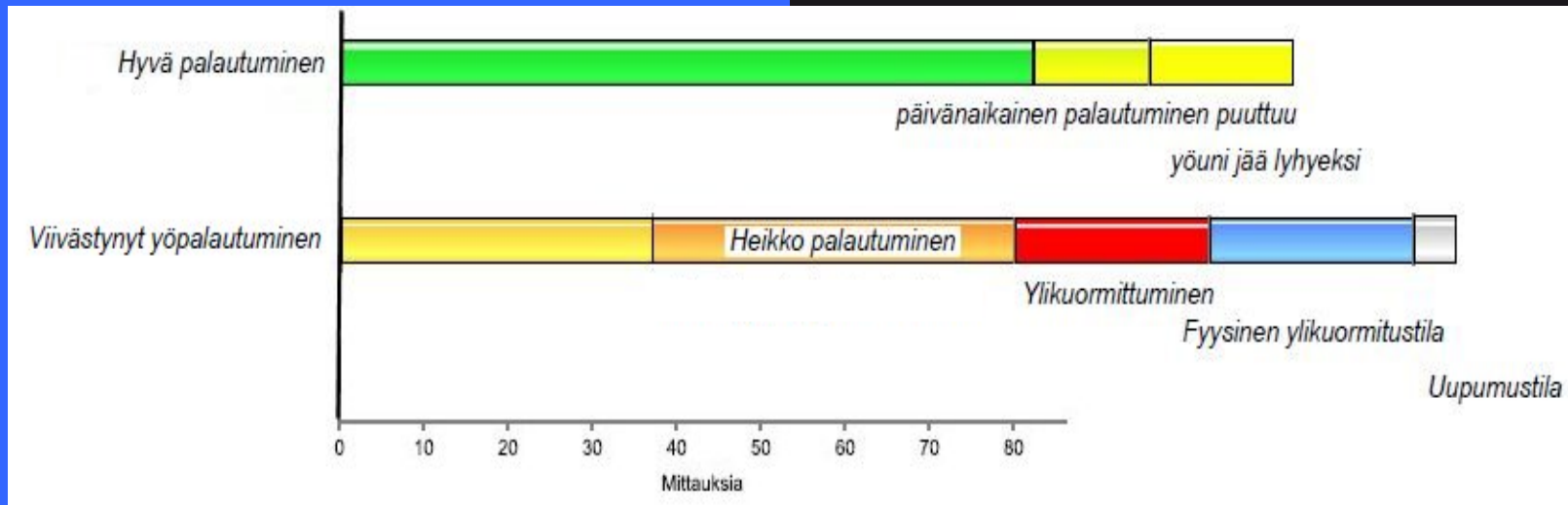
Johtajien jaksaminen

Firstbeat Stressipäivä
23.5.13

Johtajan pitää varmistaa seuraavat asiat:

- Riittävästi laadukasta ja palauttavaa unta
- Säännöllistä ja laadukasta ravintoa
- Sopivasti säännöllistä liikettä arjessa

Palautuminen

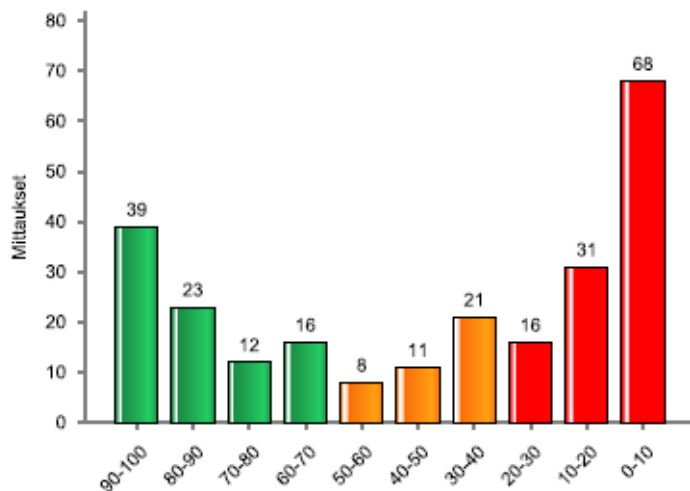


Johtajien jaksaminen

Liikkuminen

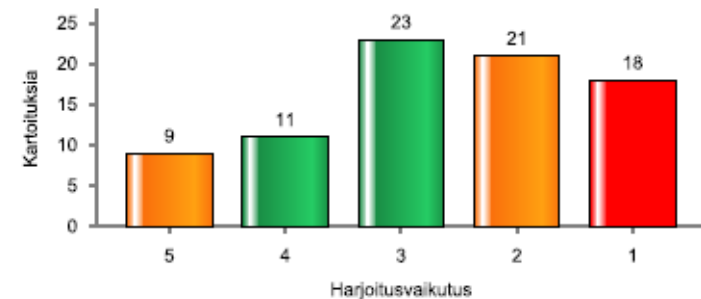
Terveysliikunta

Terveysliikuntaa **17min/pv**
 Terveysliikuntapisteitä keskimäärin **42**



Kuntoliikunta

Harjoitusvaikutuksen jakauma (kuormittavin harjoitus / kartoitus)



Kaikkiaan 43 % mitatuista vuorokausista sisälsi joko kuntoa ylläpitävän tai kehittävän harjoituksen (harjoitusvaikutus 2 tai korkeampi).

Johtajien jaksaminen

Mikä ei kuulu joukkoon?

- **Budjetin ylittäminen**
- **Ihmisten johtaminen**
- **Oman terveytensä johtaminen**

Johtaja on:

- Tavallinen ihminen
- Tuloshakuinen
- Pitää lupauksensa

Haasteena on motivaation puute

Johtajien jaksaminen