

RIA PARPPEI

TEE,
TOIMI,
SAA AIKAAN!

KEHITÄ JA JOHDA TOIMEENPANOJA

Alma Talent
Helsinki 2018

Tilaa Tee, toimi, saa aikaan Alma Talent Shopista:
shop.almatalent.fi

Copyright © 2018 Alma Talent Oy ja Ria Parppe

ISBN 978-952-14-3290-3

ISBN 978-952-14-3291-0 (sähkökirja)

ISBN 978-952-14-3292-7 (verkkokirja)

Kansi: Laura Laamanen

Taitto: Taru Tarvainen

Paino: BALTO print, Liettua 2018

Anna palautetta: *protoimitus@almamedia.fi*



SISÄLLYS

Matkani Volition Boosteriksi	9
1 Aluksi	15
1.1 Innostusta vai aikaansaamisen paloa?.....	15
1.2 Miksi volitio ja toimeenpanokyvykyys juuri nyt?.....	18
1.3 Kirjan sisällöstä.....	23
2 Motivaatiosta volitioon – innostuksesta toteutukseen	27
2.1 Mihin häipyvät hyvät aikomukset?.....	28
2.2 Motivaation ja volition ero.....	33
3 Toimeenpanon taidon lähtökohdat	47
3.1 Uskomusten ratkaiseva rooli.....	48
3.2 Toimeenpanon taito syntyy itsesäätelystä	58

3.3	Toimeenpanon ulottuvuudet: fokus ja työvire	61
3.4	Johtajuustyypit toimeenpanossa	69
4	Valmentava vuorovaikutus toimeenpanon työkaluna	77
4.1	Vuorovaikutuksella tavoitteeseen	79
4.2	Dialogiset taidot.....	84
4.3	Grow-malli vuorovaikutustilanteessa	92
5	Toimeenpanon kehittäminen ja johtaminen.....	99
5.1	Toimeenpanokyvykkyys organisaatiossa	99
5.2	Volition Booster -toimeenpanomalli	103
6	Tavoitteen hallinta	113
6.1	Tavoitteen sisäistäminen.....	120
6.2	Tavoitteeseen sitoutuminen.....	128
7	Itseluottamus.....	137
7.1	Minäpystyvyys: luottamus omiin rahkeisiin	144
7.2	Luottamus omiin vaikutusmahdollisuuksiin.....	154
8	Volitio – toimeenpanon taito	161
8.1	Työskentelyn suuntaaminen	164
8.2	Työvire eli ”motivaation ylläpito”	178

9 Käytännön keinoja tehokkaaseen toimeenpanoon	193
9.1 Työhön ryhtyminen	194
9.2 Maaliin pääsyn varmistaminen.....	198
10 Johtamisjärjestelmä ja toimeenpanon johtaminen arjessa	209
10.1 Novo Nordisk Farma	211
10.2 Folkhälsan Valfärd	220
10.3 Schwarzeneggerin ohjeet toimivat sittenkin	225
10.4 Matti Alahuhdan Johtajuus volition johtamisen näkökulmasta.....	228
11 Mitä tästä opimme?	231
Viittaukset	237
Lähteet	245