

ZLATA PENTLJA - TRENING FLOW-a

Prvi trening na svetu, s katerim se zaposleni med hojo ali tekom naučijo zahtevne delovne naloge opravljati dovršeno in v Flow-u.

FIZIČNA AKTIVNOST
(HOJA)



MENTALNI TRENING MED HOJO
(ZLATA PENTLJA)



- ↑ OSREDOTOČENOST
- ↑ DELOVNA UČINKOVITOST
- ↑ PRODUKTIVNOST
- ↑ FLOW
- ↑ ZDRAVJE + POČUTJE
- ↑ AGILNOST
- ↑ NEPOTRATNOST
- ↑ ODPORNOST NA STRES

Za vsako človekovo dejavnost, naj si bo odločanje (trenutno, taktično, strateško), pisanje elektronske pošte, poslušanje čustvenega sodelavca/stranke, zahteven pogovor s šefom, vračanje teniškega servisa ali uživanje v dobrem obroku, obstajajo optimalna stanja pozornosti.

V možganih delujejo številne nevronske mreže, ki izvajajo različne specializirane funkcije. Skupaj omogočajo človekovo delovanje.

Optimalna učinkovitost človekovega delovanja je v neposredni zvezi z delovanjem nevronskih mrež. Bistvena pri tem je naša pozornost. To je proces izbire, aktiviranja in reguliranja delovanja določenih funkcij (nevronskih mrež), na račun drugih.

Ta proces se v nas lahko pojavi refleksno. Sproži ga zunanji ali notranji dražljaj, ali pa pod samonadzorom, to je z nevronskim omrežjem, ki ga lahko imenujemo kar zavestni izvršilni sistem.

S pomočjo našega inovativnega treninga zavestnega izvršilnega sistema zaposleni dosežejo delovno dovršenost (visoko izvršilno učinkovitost / disciplino in kakovostne subjektivne izkušnje - psihofizično blago-stanje).

V Zavodu Rastimo skupaj smo sodobno nevroznanstveno znanje in izkušnje deset letnega razvoja združili v celovito poslovno HR rešitev - Zlata pentlja.

Edinstvene prednosti poslovne HR rešitve Zlata pentlja so:

- zelo kratek čas v katerem dosežemo spremembo/optimizacijo lastnosti delovanja uma zaposlenih (vsaj 10x hitreje kot s poslovno meditacijo),
- trening dovršenosti, Flow-a in čuječnosti, ki se izvaja med hojo ali tekom,
- izvajanje treninga v realnem, dinamičnem (z dražljaji bogatem) okolju in s stalno odprtimi očmi.

Poleg usposabljanja (za zainteresirane zaposlene), ki poteka v malih skupinah ali individualno, vam nudimo celovito storitev vzpostavitve začasnega/trajnega pospeševalnika delovne odličnosti in dobrega počutja zaposlenih.

PRIMERJAVA MED ZLATO PENTLJO IN POSLOVNO MEDITACIJO

OPIS SOČASNO RAZVITIH VEŠČIN Z ZLATO PENTLJO OZIROMA POSLOVNO MEDITACIJO	Potreben čas* samostojne vadbe z Zlato pentljo	Potreben čas** samostojne vadbe s poslovno meditacijo
Sposobnost stalno ohranjati fokus na »rešitvah, ki prinašajo« in hkrati sočasno odstranjevati zunanje ali notranje motilce mišljenja. (SAMOKONTROLA MIŠLJENJA)	10 ur coachinga + 50 ur samostojne vadbe	500+ ur samostojne vadbe
Sposobnost hitrega, prožnega in pretočnega menjavanja fokusa med različnimi temami oziroma nalogami. (AGILEN FOKUS)		
Sposobnost refleksno odstranjevati potratnosti v delovanju in mišljenju. (NEPOTRATNOST)		
Sposobnost izvajati težavne delovne naloge pretočno, prožno, s pravo mero energije in ubrano. (FLOW – PRETOČNOST)	20 ur coachinga + 150 ur samostojne vadbe	1500+ ur samostojne vadbe
Sposobnost tudi pod pritiskom nepresojajoče zaznavati sebe, druge, situacije in ohranjati miselno odprtost. (ČUJEČNOST)		
Sposobnost hipnega psihičnega okrevanja v težavnih situacijah. (ODPORNOST NA STRES)		
Sposobnost vzdrževati delovno dovršenost skozi ves dan brez občutka »izpraznjene baterije« ob koncu dneva. (DELOVNA ODLIČNOST)		

Vir: * izkušnje udeležencev treninga Zlata pentlja,

** Goleman Daniel, Dr. Davidson Richard., 2017. Altered traits. New York: Penguin Random House.

S TRENINGOM ZLATA PENTLJA RAZVIJAMO IN SPREMINJAMO NASLEDNJE OSEBNOSTNE LASTNOSTI UDELEŽENCEV:

- MISELNA ODPRTOST,
- NEPOTRATNO - AGILNO RAZMIŠLJANJE,
- IZVRŠILNA DOVRŠENOST,
- ČUJEČNOST,
- IZVRŠILNA UČINKOVITOST,
- ODLOČNOST,
- IZVRŠILNA DISCIPLINA,
- VZTRAJNOST,
- PRISTNA NAVZOČNOST,
- STABILNOST,
- POTRPEŽLJIVOST,
- PSIHOFIZIČNA SPROŠČENOST.