



# Zlata pentlja

*Pot do ubranosti v stresnih situacijah*



V poslu štejeta hitrost in kakovost odločitev.

Pogosto še posebej štejejo tiste odločitve, ki jih sprejmemo  
v trenutkih, ko smo v stresu.

Vadba Zlate pentlje je namenjena vodjem  
za dvig zmogljivosti vitkega mišljenja in kakovostnega odločanja  
v stresnih situacijah.



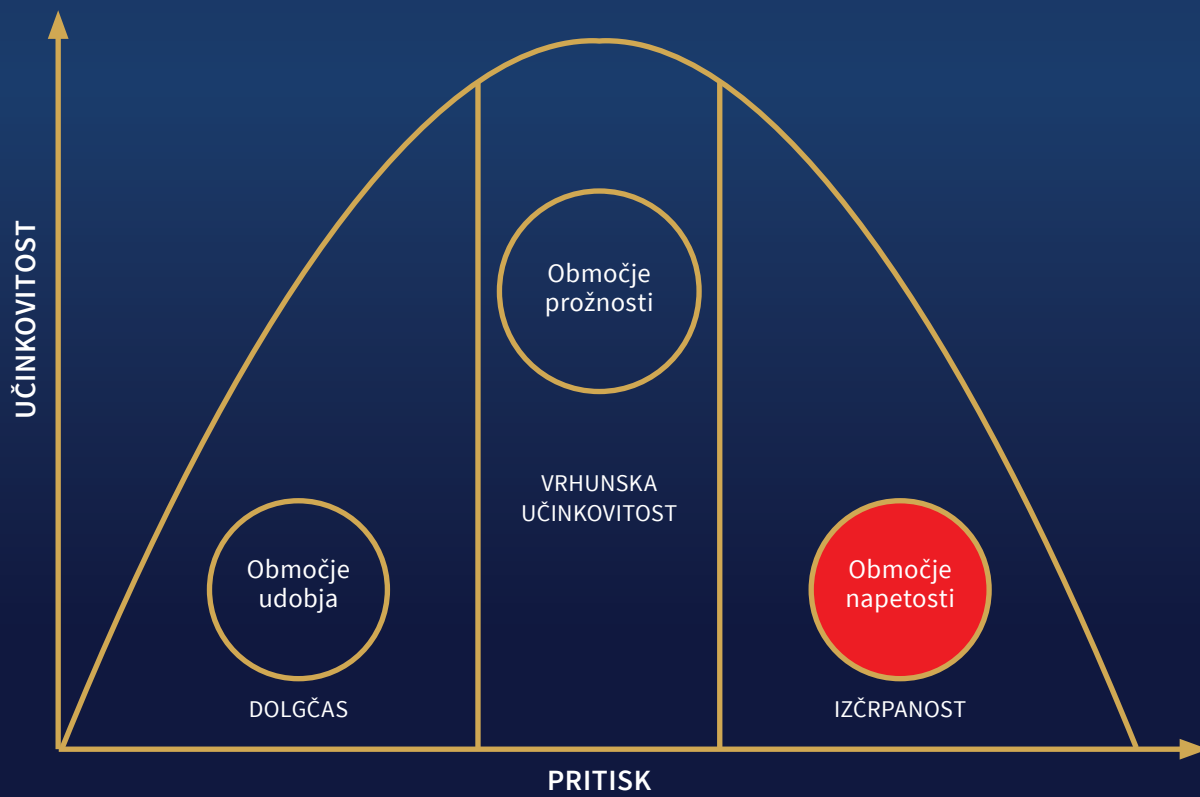
# VOLATILNO (HITRO SPREMENLJIVO) POSLOVNO DELOVNO OKOLJE

---

Sestanki, negotove in kompleksne poslovne situacije, ogromno število telefonskih klicev in elektronske pošte, impulzivni sogovorniki, večopravnost, ...

## PROBLEM JE NIHANJE DELOVNE UČINKOVITOSTI.

Vplivi volatilnega delovnega okolja povzročajo kopičenje psihofizične napetosti, nižajo kakovost koncentracije, mišljenja, odločanja, komunikacije. Posledica je padec storilnosti.



# REŠITEV JE VADBA ZLATE PENTLJE

## POT DO UBRANOSTI IN SKLADNOSTI V STRESNIH SITUACIJAH

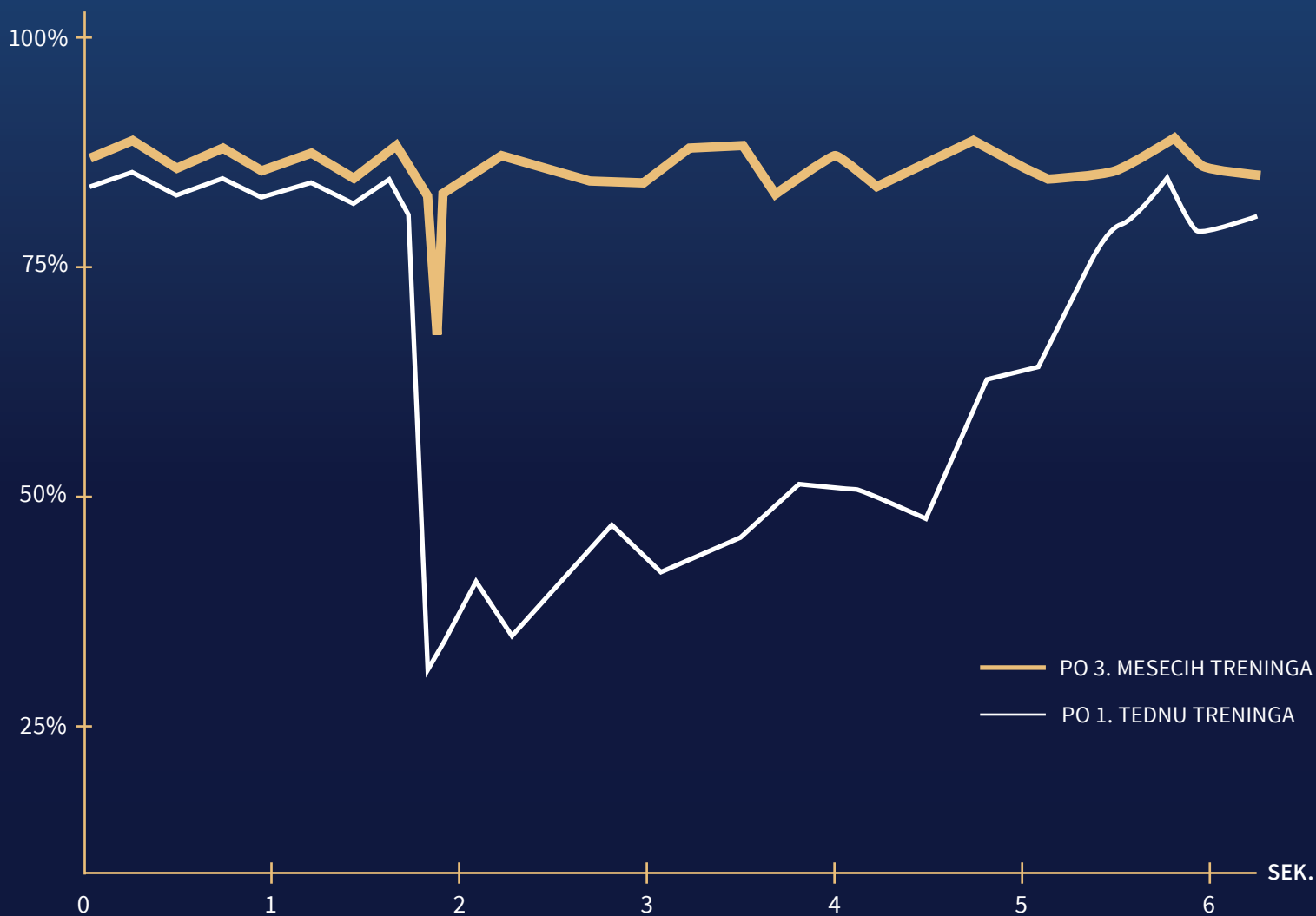
---

### CILJI VADBE ZLATE PENTLJE

- dvig delovne učinkovitosti v stresnih situacijah iz 30% na 70% v treh mesecih,
- dvig “vitkosti” mišljenja in kakovosti odločitev v stresnih situacijah (cilj se določi individualno na osnovi analize stanja in vrste odločitev),
- dvig čuječnosti, samozavedanja in samodiscipline (cilj se določi individualno na osnovi analize stanja udeleženca).

# HITROST POPRAVKOV

DELOVNA  
UČINKOVITOST  
V STRESNIH  
SITUACIJAH



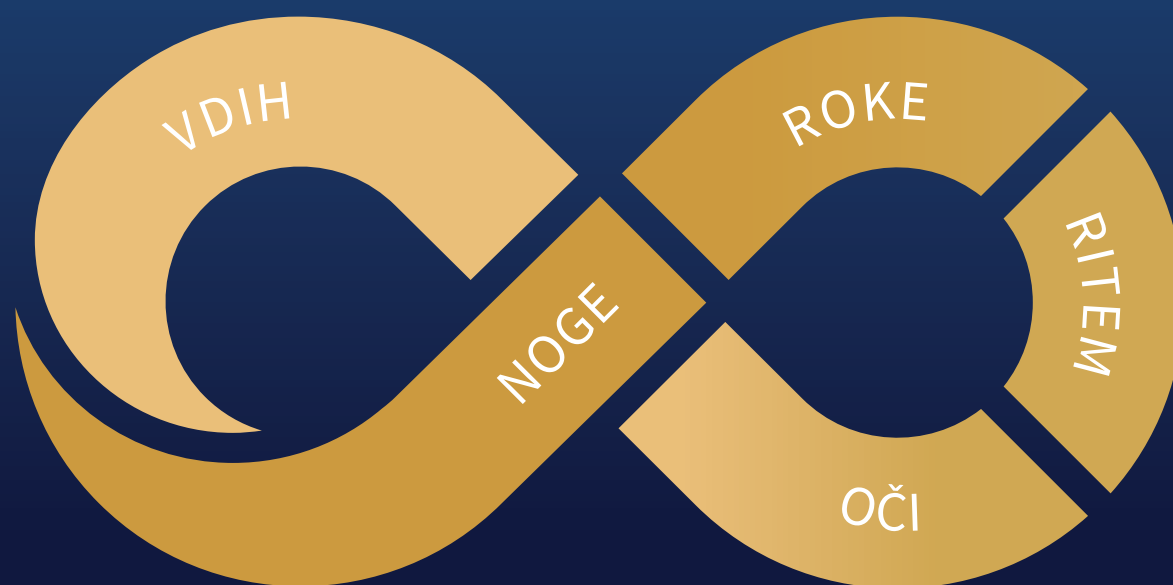
# KAJ JE VADBA ZLATE PENTLJE?

---

Vadba Zlate pentlje je ustvarjanje visoko kakovostnih veščin in navad (filigranske) samoregulacije mišljenja, odločanja, delovanja v stresnih situacijah.

Med fizično aktivnostjo (hojo ali tekom) s pozornostjo kontinuirano, pretočno in organizirano obiskujemo vdih, noge, roke, ritem gibanja rok/nog, premikanja oči levo/desno.

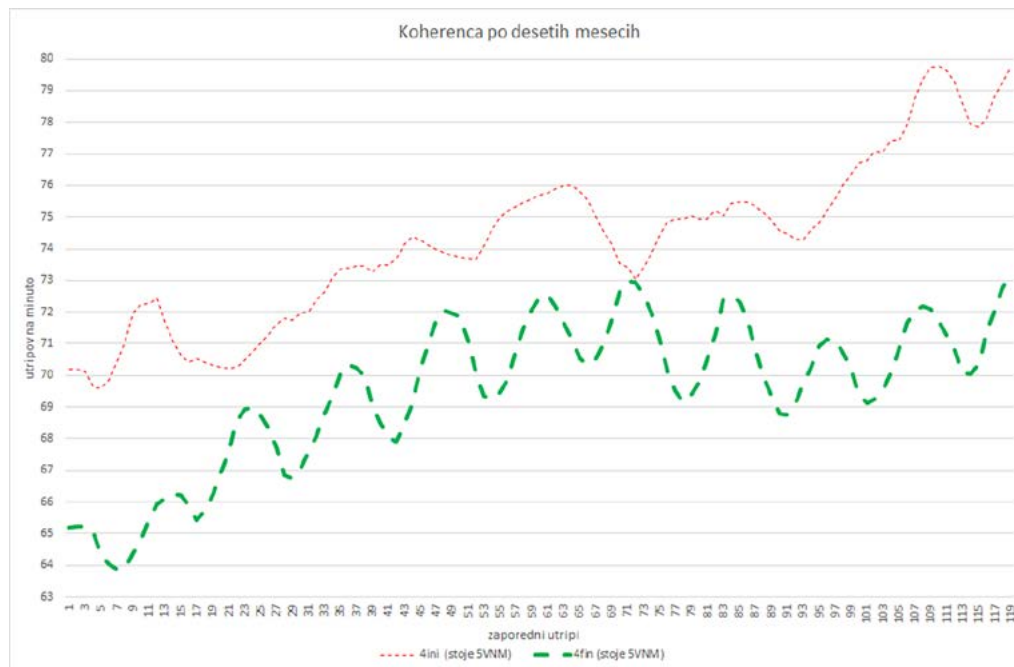
Ko hodimo ali tečemo, sočasno izvajamo vpoglede vase, hitro in prožno procesiramo informacije, (natančno, drobno) popravljamo svoje misli, koncentracijo in odločitve.





# UČINKI TRENINGA NA PRIMERU MANAGERJA, KI SE JE UDELEŽIL TRENINGA

Skozi deset mesečno obdobje treninga smo spremljali stopnjo ubranosti mišljenja v povezavi s spreminjanjem srčnega ritma.



(merjeno z AHRV – Advanced Heart Rate Variability).

# REZULTATI MERITEV

(UČINKI VADBE ZLATE PENTLJE SO BILI IZMERJENI  
V LABORATORIJU FAKULTETE ZA ŠPORT)

---

- Rdeča črtna črta je meritev pod pritiskom in prikazuje manjšo stopnjo skladnosti srčnega ritma ter neubrano mišljenje (začetno stanje ob prvem tednu vadbe Zlate pentlje).
- Zelena črtna črta je meritev pod pritiskom in prikazuje skladen in enakomeren srčni ritem ter ubrano mišljenje (končno stanje po desetih mesecih vadbe Zlate pentlje).

# PREDNOSTI TRENINGA

---

## PO PRIČEVANJU MANAGERJA JE S TRENINGOM ZLATE PENTLJE DOSEGEL:

- višjo “vitkost” mišljenja in kakovost odločanja,
- nepotratne odzive na stresne situacije,
- hitrejšo in boljšo regeneracijo,
- nepotratno komunikacijo (ubran govor, dojemljiva poslušanja in vključevanja sogovornikov v dialog),
- manjšo porabo energije za enako (ali večjo) kakovost in količino opravljenega dela.



*Zagotovite si manj stresne  
in še bolj produktivne  
delovne dni.*

VABIM VAS NA INDIVIDUALNO  
IZKUSTVENO PREDSTAVITEV  
ZLATE PENTLJE.



Ambrož Cevc, trener Zlate pentlje

---

041 727 545

[ambroz@rastimo.si](mailto:ambroz@rastimo.si)



## *Rastimo! skupaj*

Zavod Rastimo skupaj

Kajuhoa 13, 1235 Radomlje

gsm: 041 727 545

email: [ambroz@rastimo.si](mailto:ambroz@rastimo.si)

[www.rastimo.si](http://www.rastimo.si)