

MAGAZIN AKTIVNIH ZAPOSLENIH

BUSINESS RUNNER

3 STRATEGIJE ZA PAMETAN TRENING

*Saveti našeg izabranog stručnjaka kako
da ostanete aktivni tokom zime*

KOJE KOMPA NIJE IDU NA FINALE LIGE?

*Poznato je 6 od 7 mešovityh timova koji
odlaze na Grand Prix 2025!*

ZAFIRIS LAMPADARIDIS

*Kako sport postaje deo poslovne kulture i koje će privilegije
današnjeg zaposlenja postati standard u budućnosti*

PETER ATTIA

Ljudski san o dugovečnosti se uveliko ostvaruje!

Schneider
Electric

SERBIA
BUSINESS
RUN

3 STRATEGIJE DA OSTANETE FIT ZIMI

IVAN RADENKOVIĆ

Prirodno je da smo zimi manje aktivni, da se povučemo i umirimo. Dani su kratki, napolju je hladno, sezona je virusa...Prema prirodnom bioritmu ovo je period kada "odlazimo u pećinu".

Dva su ekstremna pristupa treningu zimi: prvi govori o tome da ne treba ništa raditi dok ne dođe proleće, drugi kaže da baš sad treba pojačati treninge, zanemariti sve spoljne faktore i proleće dočekati u top formi. **Strateški pametno postavljen trening u toku zime je srednji put između ova dva ekstrema.** Postavka je sledeća: hajde da pripremimo naše telo da na proleće napolju može neometano i kroz radost da se bavi svim aktivnostima koje donosi lepo vreme.

1 DO PROLEĆA NIŠTA NE BOLI I TELO JE U BALANSU

Svako od nas ima neku nezalečenu povredu, hronični bol, disbalans ili neki deformitet. Sad je pravo vreme da se tome posvetimo. Otkrijte uzrok bolu u leđima ili vratu, fokusirajte se na tretmane, praktikujte sistem terapijskih i korektivnih vežbi. S vremenom ovi problemi samo postaju veći, što pre krenete u rešavanje biće lakše. Ako se zanemare mogu dovesti do nepovratnih deformiteta. Nemojte to da dozvolite. Dakle, prioritet je dovesti telo iz minus faze na nulu i stvoriti uslov za autentično i realno uživanje u svom telu.

2 PODIŽEMO PROCENAT MIŠIĆNE MASE

Mišići su naš najveći i najbitniji metabolički organ. Od procenta mišića zavisi koliko će naše telo brzo stariti i propadati. Svi moraju da rade na snazi kako bi nivo svoje mišićne mase doveli i održali na optimumu: žene, muškarci, deca, starci, žene u menopauzi, muškarci nakon 40-te, pubertetlije, žene pre porođaja, nakon porođaja.... Svi! Pogledajte ovu tabelu, izmerite svoj procenat mišića na vagi koji ima tu opciju. Ako ste ispod procenta u tabeli. Vreme je da počnete sa programom vežbi snage.

3 SAUNA KAO DETOKS I IMUNOLOŠKI BUSTER

Sauna je trening. Boravak u sauni je po efektu na metabolizam, kardiovaskularni sistem i na sistem organa za izlučivanje jednak, ako ne i veći od klasičnog treninga. Idealno je da dođemo do nivoa da možemo u sauni da izdržimo 3 puta po 15 minuta. Sa pauzama za hladan tuš i nadoknadu tečnosti koje traju oko 3 do 4 minuta. Dva puta nedeljno je idealna mera koji će uticati na kardio vaskularni kapacitet, ubrzati metabolizam i podstaći detoks organizma.

MUŠKARCI

Age	Muscle mass percentage
18 - 35	40 - 44
36 - 55	36 - 40
56 - 75	32 - 35
76 - 85	< 31

ŽENE

Age	Muscle mass percentage
18 - 35	31 - 33
36 - 55	29 - 31
56 - 75	27 - 30
76 - 85	< 26

Autor: Ivan Radenković
zvanični trener Serbia Business Run Serije

Ako želiš da vidiš još konkretnih tema o treningu u magazinu, pošalji nam pitanja za Ivana!





PREDSTAVLJAMO

ZAFIRIS LAMPADARIDIS

U ovom broju donosimo vam razgovor sa direktorom hotela Hyatt Regency Beograd, koji je sa nama od 2022. godine, a vezuje nas duboka uverenost da ljudi koji čine kompaniju nisu samo grupa zadovoljnih zaposlenih, već tim koji se promišljeno stvara.

Koliko vam je važan aktivan stil života, lično i u poslovnom okruženju Hyatt-a? U prethodnom intervjuu smo pričali o vašem učešću u trkama – da li vas zaposleni prate u tome?

Aktivan stil života za mene nije samo lični izbor, već vrednost koju se trudim da prenesem na ceo tim u našem hotelu. Verujem da je sport ključan deo naše poslovne kulture, jer ne samo da doprinosi zdravlju tela, već i jača timski duh i povećava zadovoljstvo među zaposlenima. Svaka zajednička sportska aktivnost dodatno nas povezuje i podseća na važnost zajedništva, što me čini izuzetno ponosnim. —→

Posebno mi je drago što moj tim rado prihvata aktivan životni stil. Tokom proteklih godina, zajedno smo učestvovali na događajima poput Beogradskog maratona i Serbia Business Run-a, organizovali timske vožnje bicikla i šetnje, a prepoznali smo i potrebu da zaposlenima omogućimo kontinuiranu fizičku aktivnost. Kao rezultat, prošle godine smo otvorili **teretanu u okviru hotela, namenjenu isključivo našim zaposlenima**. Odziv je sjajan, a svakim novim događajem i inicijativom sve više kolega se uključuje u ovu pozitivnu praksu.

Lično, rekreativno trčanje i vožnja bicikla pomažu mi da održim energiju i fokus, kao i da se uspešno nosim sa svakodnevnim izazovima, kako na poslu, tako i u privatnom životu. Svojim primerom nastojim da inspirišem tim da pronađu aktivnosti koje im pomažu da se oslobode stresa i unaprede svoje blagostanje.

Naša motivacija nije samo da budemo fizički aktivni, već i da jedni drugima pokažemo da uzajamna podrška i saradnja mogu biti ključ za postizanje većih ciljeva – kako u sportu, tako i u poslu. Ponosan sam što smo stvorili atmosferu gde je fizička aktivnost više od obaveze – ona je inspiracija, način života i deo naše zajedničke priče o uspehu.

Kako ste odlučili da postanete sponzor Serbia Business Run-a? Koji je bio vaš cilj, zašto vam je to važno? Da li je tačno da na svoj način želite da se odužite trkačkoj zajednici?

Odluka da postanemo sponzor Serbia Business Run-a proizašla je iz naše želje da podržimo i doprinesemo razvoju trkačke zajednice u Srbiji, ali i šire. Kao kompanija koja vrednuje zdrav i aktivan način života, smatramo da je ova inicijativa savršena prilika da povežemo našu strast prema sportu sa korporativnim vrednostima.

Naš cilj je bio višestruk. Pre svega, želeli smo da inspirišemo naše zaposlene da se uključe u ovakve aktivnosti, jer verujemo da zajedničko učešće na događajima poput ovog jača timski duh, doprinosi zdravlju i gradi pozitivnu energiju među kolegama. Ponosni smo što smo uspeali da ih motivišemo, a njihov odziv je dokaz koliko je ova inicijativa važna.

Takođe, sponzorstvom želimo da podstaknemo ovakve aktivnosti u našem gradu i budemo primer drugim kompanijama. **Naša vizija je da poslovna zajednica prepozna značaj ulaganja u zdravlje zaposlenih kroz sport, kao i da se aktivno uključi u stvaranje zdravijeg i povezanijeg društva.**

Kao pioniri među kompanijama koje su podržale Serbia Business Run, želimo da inspirišemo druge organizacije da se priključe i daju svoj doprinos. Smatramo da svaka kompanija ima moć da napravi razliku i ponosni smo što smo deo ove inicijative, koja nije samo sportski događaj, već i sjajna prilika za povezivanje.

Možemo slobodno reći da na svoj način želimo da se odužimo trkačkoj zajednici i da doprinesemo njenom rastu. Naš doprinos trkačkoj zajednici nije samo sponzorski – to je naš način da ohrabrimo sve generacije da usvoje zdraviji način života i da podržimo stvaranje zdravije i srećnije budućnosti za sve. Verujem da je ulaganje u zdravlje i zajedništvo pravi put ka boljoj budućnosti za celu zajednicu.



Već znamo da Hyatt organizuje akcije i održive prakse za svoje zaposlene, s ciljem poboljšanja dobrobiti i mentalnog zdravlja. Na koje ste najponosniji, koje biste izdvojili kao posebno značajne, kao Hyattov trag u životima zaposlenih?

Ponosni smo na brojne inicijative koje smo pokrenuli kako bismo unapredili dobrobit i mentalno zdravlje naših zaposlenih, a sve u skladu s kompanijskom svrhom „Brigom o drugima podstičemo ono najbolje u njima.“ Planiramo da nastavimo da postavljamo visoke standarde koji su usmereni na dobrobit, motivaciju i zadovoljstvo naših kolega.

Poslednje dve godine, zaposlenima su na raspolaganju besplatna psihološka podrška na mesečnom nivou i teretana za zaposlene u okviru hotela, što su benefiti koje su kolege prepoznale kao izuzetno važne. Takođe, naša praksa uključuje redovne godišnje lekarske preglede za sve zaposlene, čime dodatno osiguravamo njihovo zdravlje i blagostanje.

*Pored posvećenosti dobrobiti zaposlenih, negujemo i posebnu ljubav prema životinjama. Pre dve godine **udomili smo psa Milija**, koji je postao omiljeni ljubimac svih kolega, kao i dve mace koje unose dodatnu toplinu i prijateljsku atmosferu u naš radni prostor.*

Sve ove aktivnosti predstavljaju našu zajedničku posvećenost stvaranju radnog okruženja u kojem se svaki član tima oseća cenjeno, podržano i motivisano. Verujem da su briga, zajedništvo i zdrav način života ključni za uspeh, kako pojedinca, tako i cele organizacije.

Šta mislite o budućnosti radnog mesta – kako će se promeniti u gorepomenutim aspektima?

Verujem da će budućnost radnog mesta biti usmerena na holistički pristup zaposlenima, gde će se podjednako vrednovati fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje. Radno okruženje će postati fleksibilnije i prilagođenije potrebama pojedinca, s naglaskom na zdrav način života, održive prakse i jačanje zajedništva.

Rad od kuće, kao deo te fleksibilnosti, već je pokazao da može doprineti balansu između poslovnog i privatnog života za kolege u kancelarijama. Ova opcija će, verujem, postati još zastupljenija u budućnosti, pružajući zaposlenima veću autonomiju u organizaciji radnog dana, uz zadržavanje visokog nivoa produktivnosti.

Inovativne kompanije će prepoznati da su srećni i motivisani zaposleni njihov najvažniji resurs. Zato očekujem da će inicijative poput rada od kuće, besplatne psihološke podrške, sportskih aktivnosti i održivih rešenja postati standard, a ne privilegija. U takvom okruženju, radno mesto neće biti samo prostor za ispunjavanje obaveza, već i inspiracija za lični i profesionalni rast, mesto gde ljudi osećaju podršku, poverenje i mogućnost da rastu i razvijaju se.



**RAD OD KUĆE,
PSIHOLOŠKA
PODRŠKA, SPORTSKE
AKTIVNOSTI I
ODRŽIVA REŠENJA ĆE
POSTATI STANDARD,
A NE PRIVILEGIJA**

ZAFIRIS LAMPADARIDIS



PREPORUKA

PETER ATTIA

Da li planirate da živite 100 godina? A kakvih bi to 100 godina bilo? Aktuelna tema u svetu jeste "longevity" (dugovečnost), a jedan od vodećih stručnjaka u ovoj oblasti, Piter Atia, skreće pažnju na kvalitet tog dugog života, i već nudi program po kome možete doći do svoje zdrave optimizovane dugovečnosti.

*Šta zapravo znači optimizovati svoju dugovečnost? Piter definiše dugovečnost kao funkciju dve stvari: životnog veka (**koliko dugo živite**) i zdravstvenog veka (**koliko dobro živite**). Dugovečnost se ne odnosi samo na duži život, već i na smanjenje količine vremena koje provodite u poslednjim fazama opadanja „kvadriranjem vaše krive dugovečnosti“. On se bavi praksama koje vam objašnjavaju šta da radite da biste živeli duži, bolji život.*

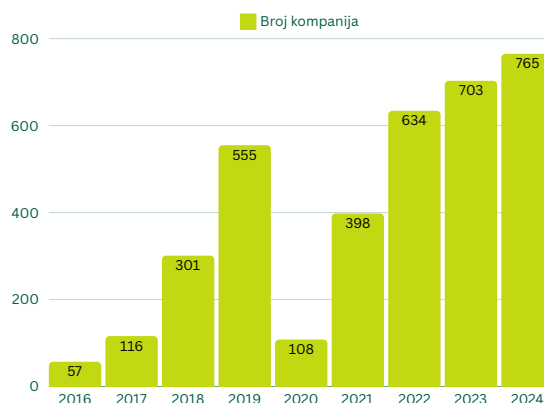
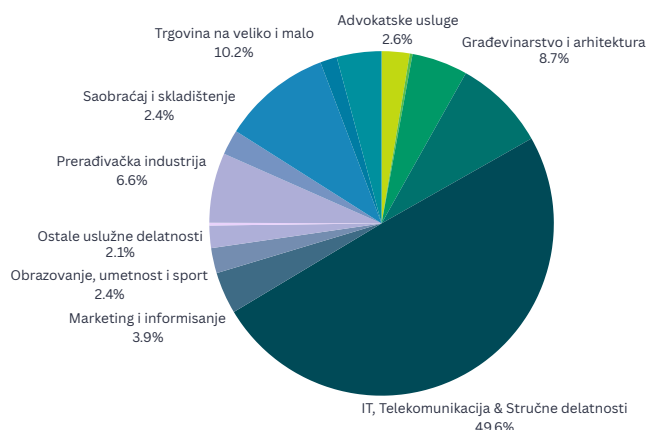
Za sada preporučujemo ovo štivo: "Outlives" kao uvod u temu kojom ćemo se baviti od 2025-e.

SBR U BROJKAMA

9 GODINA AKTIVNI ZAJEDNO

NA DOBROM PUTU ZAJEDNO

Ovako su učesnici ocenili Serbia Business Run Series 2024! Na pitanje "Da li biste preporučili događaj" dobili smo jedno veliko DA, sa prosečnom ocenom 9.14 za sve trke serije. Na vodećoj poziciji po ovom merilu je SE Subotica Business Run sa ocenom 9.9. Beograd, Niš i Novi Sad "zaradili" su ocene redom: 9.1, 8.2, 7.7.



KO TRČI SA NAMA

Za ovih 9 godina, sa nama su trčale 1.464 kompanije sa više od 54.584 nastupa na trkama. Serija i dalje važi za najveći skup IT zajednice sa više od 20.000 nastupa inženjera, programera i IT stručnjaka.

BROJ KOMPANIJA RASTE SVAKE GODINE

Ovo je broj kompanija kroz istoriju. Na prvom Business Run-u dočekali smo svega 57 kompanija u Beogradu sa 600 učesnika. Od 2018. pridružuje se Novi Sad, a kasnije Kragujevac, Niš, Subotica...

JUBILARNI 10.
SCHNEIDER ELECTRIC
SERBIA BUSINESS RUN 2025

NOVI DATUMI SU TU!

Prijave se otvaraju u januaru 2025. Na vreme rezervišite mesta za svoj tim!



08. maj



12. jun



04. septembar



25. septembar

Pilot godina regionalnog takmičenja ADRIA CORPORATE RUN LEAGUE se odmotava sa lekcijama koje će imati posledice i na pravila samog Serbia Business Run-a!

*Mešoviti Porednički timovi se plasiraju u **GRAND PRIX - veliko finale Adria lige**, pa će sledeće godine u Podgorici na MONTENEGRO BUSINESS RUN 2025 nastupiti porednički timovi svih trka iz 2024-e.*

*Pokrenuli smo **ADRIA CORPORATE RUN LEAGUE** kao najveći regionalni projekat u oblasti kompanijskog sporta. Ujedinili smo biznis trke iz **7 gradova i 4 države**: Bosne i Hercegovine, Makedonije, Crne Gore i Srbije (uskoro se ACRL širi u regionu, stay tuned!)*

Plasirani timovi do sada održanih trka u 2024. nalaze se na listi ispod.

PODGORICA GRAND PRIX 2025

SUBOTICA

Continental Subotica

NOVI SAD

Fakultet tehničkih nauka, Univerzitet u Novom Sadu

NIŠ

LEONI Wiring Systems Southeast

BEOGRAD

Vojnotehnički institut

PODGORICA

Vojska Crne Gore

SKOPJE

Komercijalna banka

BANJA LUKA

finalisti poznati nakon objave magazina

SBR YEARLY FINISH LINE 2024 DAN AKTIVNE I ODRŽIVE KORPORATIVNE KULTURE



KOJE KOMPANIJE U SRBIJI SU NAJAKTIVNIJE, A KOJE NAJZELENIJE?

Serbia Business Run od ove godine pokreće "SBR Yearly Finish Line" - godišnju ceremoniju koja ima za cilj da prepozna, istakne dobre prakse i zahvali se kompanijama u Srbiji koje predvode u svetskim trendovima kada su u pitanju wellbeing zaposlenih i održive prakse poslovanja. Dodela priznanja i koktel održaće se u hotelu Hyatt Regency u Beogradu, u četvrtak 12. decembra od 15:00h.

Active Friendly Company - Ove godine po prvi put će biti dodeljene i diplome kompanijama koje su prve ocenjene kao vodeće u ovoj oblasti i čiji primer treba slediti. Iskoristite priliku i evaluirajte svoju kompaniju! Popunite upitnik na [ovom linku](#) i proverite da li je vaša kompanija već zaslužila žig "Active Friendly Company"!

12. decembra ugostićemo i ovogodišnje pobednike u takozvanoj Trci za šume, inicijativi SBR-a koji u saradnji sa Fondacijom Ana i Vlade Divac prikuplja sredstva za ozelenjavanje Srbije. Pobednici su sve kompanije koje su svojim učešćem obezbedile 13.182 stabla koja ove godine sadimo zajedno sa NP Fruška gora.

Ovim događajem obeležavamo uspešnu godinu održivih praksi i koristimo priliku da zahvalimo kompanijama koje svojim zalaganjem čine novu aktivnu i održivu korporativnu kulturu Srbije. Saznajte koje kompanije ispunjavaju kriterijume za zdravu i aktivnu radnu sredinu!

TRKA ZA ŠUME 24 - JOŠ JAČE SA NP FRUŠKA GORA



Od poslednjeg (tj. prvog) broja Business Runner-a desila se jedna promena, koja, ispostavilo se, i nije tako loša. Novi partner Trke za šume je Nacionalni park Fruška gora, pa smo sa novom saradnjom dobili i nove uslove. Sadićemo u Vojvodini, i imamo bolju cenu sadnica - za 1.200,00 RSD zasadićemo 8 stabala.

Ovaj CSR projekat sprovodimo već treću godinu zajedno sa Fondacijom Ane i Vlade Divac koji direktno sarađuju sa različitim partnerima za sadnju. Zajednička sadnja će kao i svake godine biti organizovana u decembru kada uslovi za sadnju budu najpovoljniji, a svi donatori su pozvani na radnu akciju, koju uvek zalijemo kuvanim vinom.

OVE GODINE SADIMO 13.182 STABLA NA 4,5 HEKTARA NACIONALNOG PARKA!

Još jedna novost jeste da smo centralizovali bazu podataka svih donatora i objavili je javno ovde: TRKA ZA ŠUME SCORE, a top lista je pred vama:

KOMPANIJA	CSR AKCIJA	STABALA	DINARA
Robert Bosch d.o.o.	Trka za Šume 2024	3207	360,000.00
Schneider Electric Srbija doo	Trka za Šume 2024	3207	360,000.00
GDi Solutions	Trka za Šume 2024	535	60,000.00
Alkaloid Veleđrogerija doo	Trka za Šume 2024	535	60,000.00
Profi Nails	Trka za Šume 2024	449	50,400.00
Devoteam d.o.o.	Trka za Šume 2024	428	48,000.00
GOWI D.O.O.	Trka za Šume 2024	321	36,000.00
ENEL PS doo	Trka za Šume 2024	321	36,000.00
BELGRADE AIRPORT d.o.o.	Trka za Šume 2024	214	24,000.00

TREKUTNO STANJE NA TABELI NOVEMBAR 2024. UKUPNO 13.182 STABLA I 1.479,600.00 RSD.

PROCENI DA LI JE TVOJA KOMPANIJA “ACTIVE FRIENDLY COMPANY”

Zamisli ovo: Kompanija koja brine o tebi, tvojoj energiji i tvom zdravlju. Hm?

Danas se sve više priča o „employee wellbeing“-u, a to nije samo još jedan poslovni trend – to je stvar koja čini razliku u tvom svakodnevnom životu. Balans između posla i privatnog života je ključ, a ako ti posao ne stvara dodatni stres nego ti pomaže da budeš u formi, onda već imaš sve.

E sad, šta ti zapravo treba da bi tvoje radno okruženje bilo i aktivno i prijateljsko? Tu dolazi “Active Friendly Company” inicijativa koja je tu za dobrobit svih zaposlenih u zemlji.

Ako tvoj kolektiv postane deo ove akcije, vaša kompanije može ponosno da istakne “Active Friendly Company” plaketu ili nalepnicu, kao znak da brine o vašoj fizičkoj i mentalnoj dobrobiti. Zašto da ne budeš deo tima koji ne samo da se bavi zaradom, već i tvojim dobrobitima? Razmisli o tome, i možda je vreme da tražiš kompaniju koja je stvarno #ActiveFriendly!

Objavljen je UPITNIK koji možete uraditi i kao formu testa, bez nominovanja kompanije za sertifikat, čisto radi provere gde ste sada. Odgovori na uputnik su tajni. Ali ukoliko ispunite uslove za dobijanje žiga, možete dati dozvolu da se vaša kompanija ulista u javnu bazu aktivnih kompanija. Za sada postoji 15 kriterijuma iz 4 oblasti.

URADI TEST



ZEPTER NAGRAĐUJE!

Sve kompanije koje budu učestvovalе u “Active Friendly Company” kampanji do 06. decembra 2024-e, imaće priliku da osvoje vredne nagrade koje je pripremio Zepter:

Therapy Air: prečišćivač vazduha za kancelarije
EdelWasser: prečišćivač vode za kancelarije.

DA LI STE ZNALI?

Prema istraživanjima Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ i Republičkog zavoda za statistiku Srbije, 5% zaposlenih u Srbiji provede 15 dana na bolovanju u proseku kao posledica loših uslova rada i života, a zbog toga kompanije gube značajne iznose zbog smanjene produktivnosti i povećanih troškova.



NOVI TRENDovi U SPORTU OBIŠLI SMO BALKAN JER JE SVET DOŠAO OVDE

Ako ste prostudirali 7. stranicu ovog magazina, jasno vam je da (izuzev godine korone) svaku godinu SBR beleži rast i napredak. Važan nam je feedback učesnika i partnera, ali isto tako nam je važno da učimo od lidera u svetu i pratimo trendove kako u sportu, tako i biznisu uopšte. Želimo da se približimo oceni 10, i tome se nadamo već u 10-oj godini postojanja Business Run-a!

UČIMO!

U međuvremenu, posetili smo European Running Business konferenciju koja se održava svake druge godine i okuplja vodeće organizatore trkačkih događaja u svetu. Malo je reći da smo se vratili inspirisani da donesemo svet u Beograd, ali u isto vreme smo potvrdili da je SBR, kao rani prihvatilac trendova, na dobrom putu da postavi neke standarde za budućnost.

KADA JE REČ O SPORT MARKETINGU I SPONZORSTVIMA I PROMOCIJI SPOTSKIH DOGAĐAJA, PRIMETAN JE TREND DA SE INSISTIRA NA ODRŽIVOSTI, ŠTO SE OGLEDJA U PRAKSAMA DOGAĐAJA, ALI I U MOBILNOSTI (POSMATRAČA I UČESNIKA). TO JE DEO LIČNE KARTE DOGAĐAJA KOJI JE ODRŽIV.

Tijana Popadić, Odnosi sa partenrima i sponzorima u SBR-u



Sporto Conference, Portorož

PREMA SVETSKIM ISTRAŽIVANJIMA, 30% DANAŠNJIH TRKAČA SUTRA NEĆE TRČATI, ALI PORED TOG TRENTA UKUPAN BROJ TRKAČA NAKON KORONE JE PORASTAO 19%. ZAKLJUČAK JE DA JE BUDUĆNOST SVAKAKO U TRČANJU.

Marina Vignjević, SBR Menadžerka za kompanije



European Running Business Conference, Atina

UMREŽAVAMO SE!

Svake godine učestvujemo i na Sporto konferenciji u Sloveniji, koja je najveća regionalna konferencija u sportu i marketingu.

Ovog puta pozvani smo i da govorimo iz svog iskustva. Tijana Popadić, naš mag za uspostavljanje i aktivaciju sponzorstava, ovog puta je bila član internacionalnog žirija Sporto Awards, koji ima za zadatak da nagradi najbolje kampanje u sportu u protekloj godini. Tijana je takođe, tokom panela Beyond Sponsorship prezentovala primere dobre prakse koje implementiramo na našim događajima.

Sporto-u se uvek vraćamo, po nova poznanstva i ideje!

DOĐI NA STRAVU BIĆE CHALLENGE

Run

Distance
6.01 km

Moving Time
53:40

Calories
666 Cal

Weekly Stats

118 Total Club Kilometers

Activities 16

Leading Distance 15.0 km

Leading Time 1h 14m

NAME	DISTANCE
1. Јована Мандић	15.0 km
2. Nebojša Čirović	11.1 km
3. Blažić Milan	11.0 km
4. Jovana Blazic	11.0 km

Davno je naša koleginica Marina pisala o tome kako je Strava app nova društvena mreža za trkače (wink!). Istina je da sve vrste vežbača i aktivnih ljudi mere svoje aktivnosti baš na Stravi jer podržava sve pametne satove i aplikacije, a i svi su tu!

Business Runner klub na Stravi je namenjen svima nama bez obzira koji sport nas pokreće, da se pronađemo, podstaknemo i navijamo, a za najupornije - i da se takmičimo.

A da bi vas podstakli da budete redovni sa aktivnostima (to ne mora biti trčanje) povremeno ćemo zadavati challenge i nagrađivati članove kluba!

Klikni ovde da se pridружиš Business Runner klubu na Stravi!





KOLIKI JE VAŠ SPORTSKI KAPITAL?

Drage kolege i zaljubljenici u pokret,

Dobrodošli u drugo izdanje magazina koje me inspiriše teorijom “Sporting capital” koji sam čuo u Atini na “European Running Business Conference”, koju smo kolegica Marina Vignjević i ja posetili tokom novembra.

Sport je, rekli bismo, deo ljudskog koda. Ali šta je to **što nas pokreće da istrčimo taj dodatni kilometar**, da učestvujemo u trci ili da podignemo svoje granice na nov nivo?

Tu na scenu stupa sportski kapital. **Zamislite ga kao zbir naših fizičkih sposobnosti, psihološke otpornosti i socijalnih veza. To je ono što nas motiviše da ostanemo aktivni i u trenucima kada je najlakše odustati.**

Ali sportski kapital nije samo individualni broj. Sportski kapital mogu imati i gradovi i zemlje. Šta mislite da li je Srbija baš ta “sportska nacija” i da li je naš sportski kapital u proseku veliki?

Kompanije, takođe mogu ga posedovati i razvijati ovaj sportski kapital kod zaposlenih.

Aktivna radna sredina, gde se trče zajednički kilometri i dele pobede, više je od sportskog podviga. To je ulaganje u timsku koheziju, kreativnost i dugoročnu otpornost na promene.

Zato su trke poput “Serbia Business Run” mnogo više od sportskih događaja. One su platforma na kojoj se prepliću individualne priče i kolektivne vizije.

Svaki korak koji pretrčite sa svojim timom gradi nešto više od ličnog zadovoljstva – gradi duh zajedništva, pripadnosti i uspeha. **U svetu u kom je sve brzo i promenljivo, ovi trenuci postaju stubovi stabilnosti, snage i inspiracije.**

Što se tiče nas i vas, znajte da sledeće godine slavimo 10 godina SBR-a i da se spremamo da proslavimo to. Srećna vam Nova godina i praznici! Trenirajte i ne dozvolite sebi da vas praznici udalje od staze i teretane.



Veroljub Zmijanac

Direktor SE Serbia Business Run

065 50 72 603

vero@sportit.agency

IMPRESSUM / IZDANJE #02

Veroljub Zmijanac - urednik, vero@sportit.agency

Tamara Grubiša - lektor, tamara@serbiabusinessrun.com

Milica Luković - koautor, milica@sportit.agency

Milena Dašić - recenzent, milena.dasic@se.com