

MAGAZIN AKTIVNIH ZAPOSLENIH

BUSINESS RUNNER



Besplatna knjiga za
početnike u trčanju

ELIKSIR MLADOSTI POSTOJI!

*Kako da već danas usvojite navike
koje produžavaju mladost i energiju*

ŠTA SE DEŠAVA KADA STANEMO?

*Kondicija je izdržljivija nego što mislimo – naše telo zna
kako da se vrati u formu*

INTERVJU: MIRNA ANTIĆ

*Kada znaš da tvoje vrednosti žive i na stazi i u kancelariji - onda
znaš da si na pravom mestu*



ELIKSIR MLADOSTI POSTOJI! ŠTA JE TO TRENING ZA DUGOVEČNOST?

IVAN RADENKOVIĆ

Pokušajte da zamislite **kako će izgledati poslednjih 10 godina vašeg života**. Šta radite? Kako se osećate? Da li ležite nepokretni sa pelenama u nekoj ustanovi ili ste vitalni i provodite aktivne i ispunjene dane sa svojom porodicom i prijateljima? To isključivo zavisi od nas – od našeg odnosa prema životu, naših navika, usmerenja i samodiscipline.

Ne možemo pobediti starenje i smrt. Bar ne još uvek. Ali proces starenja možemo znatno usporiti i odgoditi. Na taj način možemo sebi stvoriti **još nekoliko decenija zdravog i kvalitetnog života**.

Sada zamislite kako izgleda poslednjih 10 godina vašeg radnog veka.

U Srbiji muškarci u penziju odlaze sa 65, a žene sa 63 godine. Da li ste umorni? Često bolesni? Često izostajete sa posla? Bole li vas leđa kada dugo sedite? Imate veliki stomak? Nemate više radni elan i mentalni fokus? Brzo se premorite i gasite? Govorite mlađim kolegama da će i oni videti kada dođu u vaše godine?

Ali ne mora da bude tako! To da li ćemo fizički i mentalno propasti isključivo zavisi od nas. Ljudi između 55 i 65 godina u potpunosti mogu da prate ritam i da budu u dobroj kondiciji kao i njihove mlađe kolege. Hajde da saznamo kako, i da vidimo da li ste spremni da uđete u životnu formu i u njoj ostanete do duboke starosti.



Longevity - nauka o dugovečnosti

U poslednjih desetak godina retko ko nije čuo za pojam „longevity“. Taj trend ne prolazi. Postaje sve prisutniji i pozitivno utiče na promenu životnog stila miliona ljudi širom sveta. Bazira se na hiljadama naučnih istraživanja koja potvrđuju da, ako želimo da živimo kvalitetno i dugo, moramo da:



ispratimo sledećih 8 koraka:

- ***budemo fizički aktivni***
- ***se hranimo adekvatno***
- ***spavamo kvalitetno, minimum 7,5 sati dnevno***
- ***u potpunosti izbacimo alkohol, cigarete i ostale droge***
- ***razvijamo zdrave međuljudske odnose***
- ***znamo da se izborimo sa hroničnim stresom***
- ***učimo i razvijamo se sve vreme***
- ***živimo život sa svrhom***

TRENING KAO ELIKSIR MLADOSTI

Šta mislite, koja je od ovih stavki najbitnija? Fizička aktivnost je broj jedan! **Kada prestanemo da se krećemo - počinjemo da umiremo.** Zato ćemo se u ovom tekstu fokusirati na taj aspekt dugovečnosti.

Dobra vest je da, kada je reč o fizičkoj aktivnosti i treningu za dugovečnost, gotovo sve znamo. Još bolja vest je da je veoma jednostavno trenirati za dugovečnost i da **svako može**. A najbolja vest je to da trenirajući za dugovečnost mi danas, u ovom trenutku, drastično podižemo kvalitet života. Posledice tog treninga su: bolje izgledamo, bolje se osećamo, imamo više energije, imamo više snage, ništa nas ne boli i možemo da radimo sve one stvari koje nas istinski raduju.



Autor: **Ivan Radenković**
Corporate Sport&Wellbeing Consultant
Ako želiš da vidiš još konkretnih tema o treningu i wellbeing-u, pošalji nam pitanja za Ivana!

PRVI KORAK KA ZDRAVOJ DUGOVEČNOSTI

Pre nego što krenemo u trening za dugovečnost moramo da „sredimo kuću“. Da iz minus faze dođemo na pozitivnu nulu. Moramo da počistimo sve iza sebe što nije valjalo. To znači da moramo medicinski da rešimo ili stavimo pod kontrolu sve hronične i autoimune bolesti, sve bolove i poremećaje u telu. Da popravimo sve zube, da saniramo diskus hernije, izlečimo teniski lakat, da smršamo ukoliko smo gojazni... da dovedemo organizam na bazični minimum, tj. da možemo **da hodamo 15 minuta a da nas ništa ne boli**.

SPORTSKI PRISTUP

Kako ćemo strateški postaviti trening? Tako što ćemo upoznati protivnika! A to su bolesti od kojih ljudi najčešće umiru – srčane bolesti na prvom mestu, ali i bolesti mozga, kancer, metabolički poremećaji, kao i padovi sa lomovima kuka. Kada to znamo, naš trening ćemo postaviti kao i vrhunski sportisti kada se pripremaju za meč – tako ćemo i mi da treniramo za život. Naš trening mora da zadovolji sledeće komponente: **aerobnu izdržljivost, snagu i pokretljivost zglobova**.

KLICKNI ZA DETALJAN
TEKST I NASTAVAK

UKLJUČUJE
NEDELJNI
PLAN
TRENINGA!



KAKO SE VRATITI TRENINGU - BEZ POVREDA

ŠTA AKO NAPRAVIŠ PAUZU X DANA?

Autor: Milica Luković

Očekivano, leto donosi promene u rutini: putovanja, odmori, vrućine ili jednostavno potreba da se malo isključimo iz svakodnevice. I to je sasvim u redu! Pauza od trčanja ne znači da ćeš izgubiti sve što si postigao/la, a **odmoran organizam se često vraća još jači**.

Naučna činjenica: Istraživanja pokazuju da kod rekreativnih trkača kondicija počinje značajnije da opada tek nakon otprilike dve nedelje potpune neaktivnosti. U tom periodu smanjuje se kapacitet srca da pumpa krv (VO₂max može pasti za 4-10%), dok se mišićna snaga i izdržljivost gube sporije nego što mnogi misle. Drugim rečima, tvoj organizam je "otporniji" nego što ti se čini posle kratkog odmora.

Ovo lepo „smiruje“ trkače koji paniče kad propuste par treninga, jel da? Hajde da vidimo kako tvoja pauza utiče na trenažni proces i koji je najbolji način da se vratiš.



Kratka pauza (nedelju dana)

Ako nisi trčao/la 5-7 dana, nema razloga za brigu. Takav odmor može čak i pozitivno da utiče jer mišići i tetive dobijaju šansu da se regenerišu. **Kada se vratiš, nastavi od mesta gde si stao/la.** Možeš prvu trku/trening uraditi nešto opreznije (kraća distanca ili lagani tempo), ali već posle 2-3 treninga biće sve po starom.

Savet: prvi trening nakon pauze neka bude lagano trčkanje od 20-30 minuta bez forsiranja tempa. To je sasvim dovoljno da „prodrmaš“ telo i vratiš rutinu.

M	T	W	T	F	S	S

Pauza od dve do tri nedelje

U ovom periodu forma može da počne lagano da opada – smanjuje se izdržljivost, a osećaj trčanja nije isti. I dalje ne gubiš sve što si gradio, ali treba ti malo strpljenja.

Savet: vrati se postepeno. Počni sa 60-70% uobičajenog obima treninga (kraće distance, manji broj treninga nedeljno), pa tek posle dve nedelje dođi na svoj normalan nivo. Ubaci i vežbe snage ili lagani bicikl/plivanje da pomogneš mišićima da se adaptiraju.

AUGUST						
S	M	T	W	Th	F	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Duža pauza (mesec dana i više)

Ovde već govorimo o resetu – kondicija značajno opada, a telo se ponovo privikava na opterećenje. To ne znači da krećeš od nule, ali povratak treba da bude pažljiv.

Savet: ponašaj se kao da počinješ mini-pripremni ciklus. Kreni sa laganim treninzima 3 puta nedeljno, ubaci hodanje-trčanje ako je potrebno, i povećavaj obim za 10-15% nedeljno. Najbitnije je slušati telo i ne juriti kilometre previše naglo.

SEPTEMBER						
S	M	T	W	Th	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PAUZA NIJE NEPRIJATELJ, ČAK MOŽE BITI SAVEZNIK.
KLJUČ JE U TOME DA POVRATAK PRILAGODIŠ TRAJANJU
ODMORA. **TELO PAMTI TVOJU FORMU**, A UZ STRPLJENJE,
FORMA SE BRZO VRAĆA.



POKRETAČKA SNAGA TIMA

MIRNA ANTIĆ: KADA ZNAŠ DA TVOJE VREDNOSTI ŽIVE I NA STAZI I U KANCELARIJI - ONDA ZNAŠ DA SI NA PRAVOM MESTU

U poluvremenu između dve “runde” serije SBR-a razgovarali smo sa našim partnerima o tome šta je to što stvara jedan moćan tim, na poslovnom, ali i životnom planu. Schneider Electric ima šta da kaže na tu temu, a naša sagovornica je **Mirna Antić, direktorka za komercijalne operacije**. Kroz razgovor smo osvetlili kako sportski duh, timska podrška i vrednosti održivosti koje Schneider Electric živi i kroz Serbia Business Run, oblikuju i naše poslovno okruženje i zajednicu.



Oduvek sam volela dinamičnost i od malih nogu sam se osećala dobro kad bih bila okružena timom, mojom ekipom. Sport i veštine bile su moja svakodnevica sve do fakulteta. Balet me je naučio izdržljivosti i disciplini, a dinamiku su mi davali jedrenje, akrobatsko jahanje i tenis. Najviše sam volela rolere, te akrobacije u obliku skakanja na rampama. U vreme mog detinjstva, ekstremni parkovi nisu postojali u Srbiji, te smo sami pravili rampe za 360 skokove i koristili stepenice ispred Srpskog narodnog pozorišta u Novom Sadu za takozvane „stair gap ili huck“ skokove. I tada uvek kao tim, kao ekipa.

Iz mog ugla, uspeh bez adekvatnog tima i podrške ne postoji. To se preliva i na poslovno okruženje. Zanimljivo je koliko se kultura zajedništva sa trke preliva u našu svakodnevicu.

Tokom godine često čujem kako se kolege podsećaju na taj osećaj sa staze - da nije bitno ko je prvi, već da svi stignemo zajedno. To oblikuje naš način rada više nego što bismo možda pomislili. Stoga je, od samog početka, moj izbor Schneider Electric, kao okruženje koje donosi dinamiku, uz timski duh, što se ogleda i u jednom ovakvom događaju - Serbia Business Run. Sjajan primer takmičenja, koje nas motiviše da damo svoj maksimum, ali i da se međusobno bodrimo i podržavamo.

Cenim ljude koji svojom izdržljivošću i fokusom motivišu i ostale oko sebe da budu bolji. U kontekstu trke, ljude koji pružanjem ruke pomažu da se zajedno dođe do cilja. Serbia Business Run princip se u mojoj ekipi preliva i na ciljeve i pristup u poslovnom okruženju, gde deljenjem znanja i međusobnom podrškom zajedno napredujemo i ostvarujemo zajedničke ciljeve.



U svetu gde je poslovna svakodnevica sve dinamičnija, a izazovi kompleksniji, važno je da ne zaboravimo na osnovne ljudske vrednosti - podršku, timski duh i lični razvoj. Serbia Business Run nije samo trka. To je pokret koji okuplja hiljade zaposlenih iz različitih sektora i industrija, sa zajedničkim ciljem: da radno okruženje učinimo zdravijim, povezanim i podsticajnijim.

“

SVAKI ISKORAK - BILO DA UKIDAMO PLASTIKU, SADIMO ILI OSMIŠLJAVAMO KVIZ ZA KOLEGE, PODSEĆA ZAPOSLENE U KOMPAНИЈИ ЗАШТО СУ ОВДЕ. НИСУ ТО ВЕЛИКЕ КАМПАЊЕ, ВЕЋ МАЛЕ, ДОСЛЕДНЕ АКЦИЈЕ КОЈЕ ПОКРЕЋУ ПРОМЕНУ. КАДА ЗНАМО ДА СМО ДЕО КОМПАНИЈЕ КОЈА ЖИВИ ТЕ ВРЕДНОСТИ, И ПРОФЕСИОНАЛНО И ЛЈУДСКИ, ОСЕЋАМО СЕ УСКЛАЂЕНО - СА СОБОМ, ТИМОМ И СВЕТОМ ОКО СЕБЕ.

Nastavak intervjua pročitajte na linku: www.serbiabusinessrun.com/intervju

ISTORIJA 5K: KAKO JE DISTANCA OSVOJILA SVET



Pre samo jednog veka, 5-kilometarske trke bile su gotovo nepoznate. Prve zvanične pojave ove distance beleže se u Evropi i SAD 1920-ih i 1930-ih, uglavnom kao deo atletskih priprema i nacionalnih prvenstava. Mnogi učesnici pamte ih više po izazovu nego po rezultatu: neki su završavali trku potpuno iscrpljeni, dok su posmatrači nosili pancire sa natpisima "Idemo!" ili "Još malo!".

Masovna popularnost posle rata

Posle Drugog svetskog rata, 5K je postala idealna distanca za rekreativce, dovoljno duga da testira izdržljivost, ali dovoljno kratka da bude zabavna. Jedna od prvih masovnih 5K trka u SAD 1960-ih privukla je više od hiljadu učesnika svih uzrasta, što je organizatore potpuno iznenadilo. Slične scene ubrzo su se širile i po Evropi i Japanu, a rekreativci i profesionalci zajedno su učestvovali u uzbudljivim događajima.

Danas vs. tada

Današnje 5K trke daleko su organizovanije: digitalno merenje vremena, označene staze, medicinska i logistička podrška, kao i masovni marketing. U odnosu na prve trke, učesnici sada dolaze spremni sa tehničkom odećom i planiranim tempom, dok su ranije trkači često improvizovali i trčali „po osećaju“. Ipak, duh izazova i radost završetka ostali su isti – razlika je samo u formi i razmeri događaja.

Ove scene obeležile su prve trke na 5 kilometara

Jedan učesnik pojavio se u svakodnevnoj odeći, završivši trku u kaputu i šeširu, dok je drugi koristio štap za "bržu ravnotežu", što je izazvalo smeh publike. U jednoj evropskoj trci lokalni pas je istrčao skoro pola staze pored trkača, a sudija ga je ljubazno "diskvalifikovao", dok je publika aplaudirala.

Smatra se da je prva poslovna trka na svetu bila Manufacturers Hanover Corporate Challenge, održana 1977. godine u Njujorku. Ovaj događaj okupio je 200 učesnika iz 50 kompanija, postavljajući temelje za ono što će postati globalni fenomen korporativnog trčanja. Zanimljivo je da je distanca trke bila 3,5 milje (oko 5,6 km), jer je to odgovaralo dužini južnog kruga Central Parka, što je činilo trku jedinstvenom u odnosu na standardne 5K trke. Danas, više od četiri decenije kasnije, ovaj događaj je prerastao u seriju trka u više od 100 gradova (aktuelni naziv: J.P. Morgan Corporate Challenge).

PUŠKICE: POMOĆ DA OSVOJIŠ BAJS

NAJODRŽIVIJI KVIZ

Baš ovaj bicikl sa slike, električni, razume se, osvojiće neko od vas ko odgovori tačno na najviše pitanja i to u najkraćem roku. Svako ima više od jedne šanse da pokuša... jer pitanja nisu uvek laka! Može ti se pasti različit set pitanja iz oblasti održivosti, trčanja i team building-a, treba da znaš ponešto o Serbia Business Run-u i naravno o Schneider Electric-u, sponzoru ove nagrade!

Zato smo rešili da odamo neke odgovore! Možda ti se padne baš ovo pitanje:

Šta je ESG?

- a) Environmental, Social and Governance
- b) Ecological, social, grass root
- c) Energija, skalabilnost, growth

Koliko godina Schneider Electric isporučuje ADMS softver?

- a) 5-9
- b) 10-17
- c) 20-22
- d) preko 25



**KVIZ TRAJE DO 25.09.2025.
IGRAJ SE I POKUŠAJ DA
OSVOJIŠ ELEKTRIČNI BICIKL
VREDAN 1.400,00 EUR!**



DIREKTAN LINK

KAKO DO DOBROG TEAM BUILDING ISKUSTVA

PREPORUKA

Na prvi pogled, tim building je još jedan izlet izvan kancelarije – ali zapravo treba da bude mnogo više od toga. To je prilika da kolege postanu pravi tim. Naš poslednji zajednički korak izvan radnog prostora odveo nas je na šumsku stazu, gde smo kroz izazove pešačenja testirali i novu aplikaciju Via Normale koju je kreirala kompanija A1 Srbija. Spoj prirode, kretanja i tehnologije pokazao se kao odlična formula: za opuštanje, povezivanje i inspiraciju koja se vraća sa nama u svakodnevni rad. A evo par preporuka stručnjaka, koje mi implementiramo u svaku timsku aktivnost:

ADRENALIN KAO POKRETAČ

Birajte aktivnosti koje bude energiju i izazivaju tim: sport, trka ili avantura. Kada tim zajedno oseti adrenalin, barijere među ljudima se brišu i stvara se posebna povezanost. Ovaj osećaj se **lako prenosi i u poslovno okruženje**, jer ljudi počinju da veruju jedni drugima i van svoje uloge u kancelariji.

Savet: adrenalin može da se izazove na običnom pešačenju, to ne mora da bude ekstremna aktivnost! Jedna prepreka na stazi (kao što je popadalo drveće u Stepinom lugu) jednako je uzbudljivo za “rešiti” kao vožnja raftingom.

DOGOVARANJE U POKRETU

Neka aktivnosti zahtevaju brzu komunikaciju i podelu uloga, jer takve situacije otkrivaju koliko je tim fleksibilan. U trčanju to može biti dogovor ko drži tempo, a ko pazi da niko ne zaostane. Kada **ljudi nauče da se oslanjaju jedni na druge** dok se sve dešava “u hodu”, poverenje i uvažavanje postaju prirodan deo tima.

Npr. kod nas su uloge podeljene tako da neko planira rutu, neko se brine o pripremi, a neko je vođa na stazi i prati aplikaciju.

ZAJEDNIČKO REŠAVANJE PROBLEMA

Ubacite zadatke u kojima tim mora da donese odluku ili pronađe rešenje u realnom vremenu. To mogu biti zagonetke, pronalaženje rute pomoću aplikacije ili slaganje strategije dok aktivnost traje. Kada se članovi dogovaraju i **zajedno dođu do rešenja**, raste osećaj zajedničkog uspeha i svako vidi da njegov doprinos ima vrednost. Ako krenete nepoznatom stazom, svaka raskrsnica je “zborna mesto” za donošenje odluke kuda i da li ići dalje :)

REFLEKSIJA POSLE AKCIJE

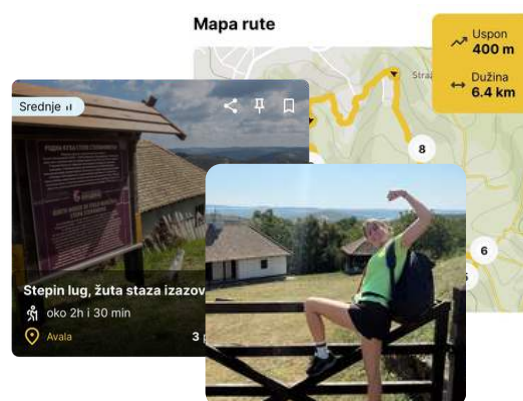
Na kraju iskustva, važno je napraviti kratak prostor za razmenu utisaka i uvida. To može biti neformalno druženje, razgovor ili zajednička analiza kako je tim rešavao izazove. Ovakva refleksija pomaže da se **emocije i naučene lekcije pretoče u svakodnevni rad** i odnose, čineći tim jačim i spremnijim za sledeće izazove.

Savet: napravite video pre i posle - sa očekivanjima i utiscima, mogli biste da se iznenadite!



PREUZMI APP

Finalni savet: Za odlazak u prirodu se organizujte sami – tu je besplatna aplikacija Via Normale. Izaberete jednu od brojnih staza u ponudi (različite su dužine i zahtevnosti) i pratite uputstva. Mi smo odabrali Stepin Lug nadomak Beograda i uz mapu u aplikaciji pratili rutu bez problema.



INTERNA KLADIONICA

VELIKI DUEL



NENAD
SUDAROV



VEROLJUB
ZMIJANAC

IZAZOVI KOLEGU!

Ili koleginicu. Ili prijatelja koji trči SBR sa svojom firmom. Zamisli vas dvoje na score board-u, na koga bi kolege uložile? Ko je brži na stazi? Ko će duže izdržati da ostane na žurci posle Business Run-a? Ko će povući više kolega sa sobom? Veroljub je izazvao Sudarova na "clash" na SE Belgrade Business Run-u, da odmere snage na 5k i provere ko se vozi na staroj slavi a ko je još uvek fit! Prati ovaj duel i napravi svoj! #izazovikolegu



10. SCHNEIDER ELECTRIC SERBIA BUSINESS RUN 2025

PRIJAVE SU U TOKU!

**RANE
UPDATE**



**REGULARNE
UPDATE**

**KASNE
UPDATE**



SUBOTICA	16.01. - 20.03.	21.03. - 01.05.	02.05. - 08.05.
NOVI SAD	16.01. - 27.03.	28.03. - 29.05.	30.05. - 05.06.
NIŠ	16.01. - 22.05.	23.05. - 21.08.	22.08. - 28.08.
BEOGRAD	16.01. - 22.05.	23.05. - 11.09.	12.09. - 18.09.



NA STARTU TRKE MOŽEŠ BITI SAM. ZA OPORAVAK POSLE TI JE POTREBNA CILJANA PODRŠKA

Šta te svakoga dana tera da vežeš pertle i izađeš napolje da trčiš dok drugi još spavaju? Možda je to glad za pobedom. Možda želja da budeš brži od juče. Možda je to osećaj kad se izgubiš u svakom koraku i pronađeš sebe.

Ali, koliko god da daješ – **telo pamti**. Pamti svaki sprint, svaki uspon, svaki kilometrima ispisan dan. I traži ono što mu je potrebno da nastavi dalje.



MINI VODIČ ZA SUPLEMENTACIJU TRKAČA: ŠTA JE TVOM TELU ZAISTA POTREBNO?

Kada trčiš, tvoje telo gubi mnogo više od kalorija. Gubi elektrolite, troši zalihe energije, pomera granice. Zato je važno da mu pružiš:

- **Elektrolite (magnezijum, kalijum, natrijum)** da vratiš elektrolitsku ravnotežu i rehidriraš se nakon znojenja i pojačanog fizičkog napora.
- **Aminokiseline i proteine** –za očuvanje mišićnog tonusa i podršku početnoj fazi regeneracije mišića.
- **Vitamine B kompleksa** –za smanjenje umora i očuvanje mentalne budnosti.
- **Koenzim Q10** – za energiju, snagu i izdržljivost.

Ali, čak i kada si zaokružio sve što ti je potrebno dok traje aktivnost, postoji jedan trenutak koji je ključan – trenutak kad staneš.

Upravo tada počinje najvažniji deo – **OPORAVAK!**

I zato postoji **BiVits® ACTIVA Recovery**:

- Za sve one koji žele brz i efikasan oporavak tela nakon pojačane fizičke aktivnosti.
- Pomaže u nadoknadi energije, ubrzava regeneraciju mišića i podržava normalnu funkciju mišića.
- Sinergijska kombinacija cinka, selena, vitamina D3, mangana, vitamina C i N-acetilcisteina doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti, jača imunitet i pruža snažnu antioksidativnu zaštitu ćelijama nakon intenzivne fizičke aktivnosti.

Uz BiVits® ACTIVA Recovery, svaki sledeći korak je sigurniji. Svaki trening lakši. A ti – svaki put **svežiji i snažniji!**

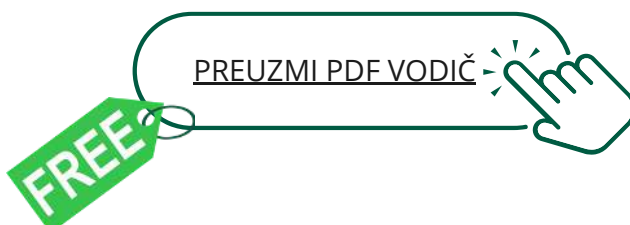


BESPLATNA KNJIGA

OD FOTELJE DO 5K: SVE ŠTO TI JE POTREBNO DA ZAVRŠIŠ SVOJU PRVU TRKU NA 5K

SBR Vodič za početnike i početnice u trčanju vodi te korak po korak: od izbora patika i prvog treninga, preko ishrane i tehnike, pa sve do učešća na prvoj trci. **U knjizi dobijaš konkretne planove treninga, praktične savete i podršku da bezbedno i lako uđeš u svet trčanja.**

Ako želiš više energije, bolje zdravlje i osećaj pobede kada stigneš do cilja preuzmi svoj besplatan primerak sada i kreni! Ili prosledi link nekome koga želiš da vidiš na stazi.





“SKIN IN THE GAME”, NASIMA TALEBA KAO ODGOVOR

Dosadan bih bio i sebi kada bih završio još jedan Business Runners sa **osvrtnom na političku situaciju u zemlji** i onda dao ideju kako da to posmatramo i šta da učimo o sebi i tržištu kao sportski događaj. Koga briga. Zato nešto drugačije...

U vremenu u kome svi imaju mišljenje, a malo ko ima posledice svojih odluka, postavlja se pitanje: **ko zaista ima „skin in the game“?**

Nassim Taleb je ovu ideju popularizovao, ali ona je stara koliko i ljudska istorija. **Oni koji donose odluke moraju i sami da snose posledice tih odluka.**

Bez toga, svet postaje nepošten i izopačen. Gde je poverenje, ako menadžer **odlučuje o vašem vremenu, zdravlju ili životu u kompaniji**, a sam ne živi ono što propoveda? Ako lideri društva pričaju o stabilnosti, a sami ne osećaju posledice nestabilnosti. Kako da verujemo u njihove reči?

Isto važi i za lični život. **Lako je pričati o zdravlju, a ne prioritizovati čistu ishranu** i 30 minuta dnevno treninga. Lako je savetovati kolegu da smanji stres, a sam ostati vezan za mejlove do ponoći. Lako je reći timu da treba biti „fit za izazove tržišta“, **a sam ne istrčati ni pet kilometara.**

Skin in the game znači: ja sam tu, ja učestvujem, ja rizikujem.

Na Serbia Business Run stazi, to nije samo metafora. Obraćam se direktorima i vama koji ste odgovorni za kulturu kompanije. Učestvovati rame uz rame sa kolegama, trčati ispred logotipa svoje kompanije, **to je trenutak kada pokazuješ da stojiš iza svojih reči.** Kada izađeš na stazu, ti pokazuješ da **zdravlje, zajedništvo i energija** nisu samo “3 vrednosti koje nas pokreću”, već realnost. Za to i zato treba mrdnuti malo.

Skin in the game nije garancija uspeha, ali jeste **garancija autentičnosti.** Ljudi veruju onima koji dele rizik sa njima. Zato neka ovaj broj *Business Runner* magazina bude podsećanje da su **reči lake, a dela teška.** Ako hoćemo zdravije kompanije, snažnije timove i stabilnije društvo, moramo imati *skin in the game.*

Vidimo se 4. septembra u Nišu
i 25. septembra u Beogradu.

Veroljub Zmijanac

Osnivač i Direktor SE Serbia Business Run

IMPRESSUM / IZDANJE #05

Veroljub Zmijanac - urednik, vero@serbiabusinessrun.com
Ivan Radenković - autor, ivan@serbiabusinessrun.com
Milica Luković - autor, milica@serbiabusinessrun.com
Tijana Popadić - lektor, tijana@sportit.agency
Jelena Sorak - recenzent, jelena.sorak@non.se.com