

**PERSOLOG® INTERNATIONAL  
ONLINE CONFERENCE 2026**

# OD MENTALNE PREOBREMENJENOSTI DO MENTALNE MOČI

Kako znova pridobiti jasnost,  
fokus in energijo.

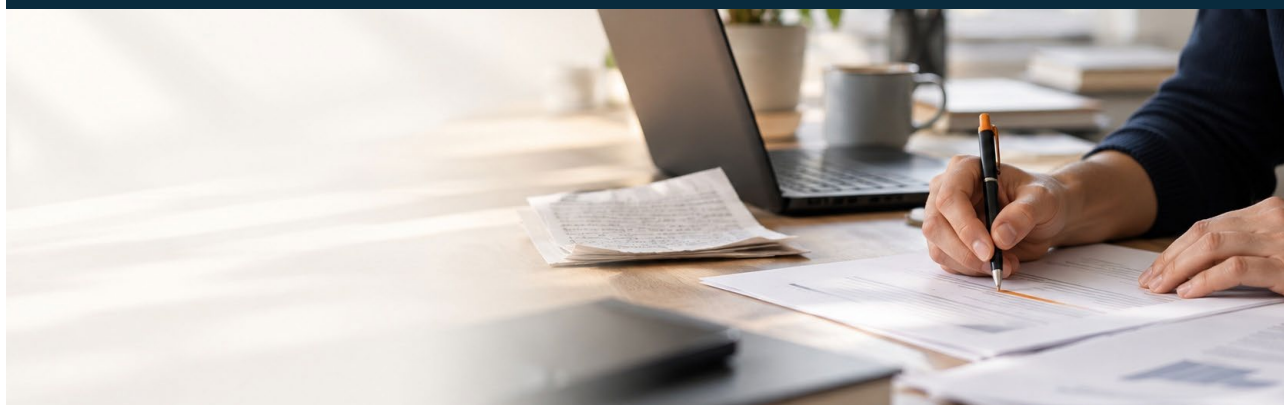
## 6 ORODIJ

**3 PODROČJA • 7 DNI PRAKSE**

FROM MENTAL OVERLOAD TO MENTAL STRENGTH

**JANEZ HUDOVERNIK**

Brezplačni delovni priročnik | 25. september 2026



**Ne potrebujete še več pritiska nase. Potrebujete naslednji koristen korak.**

## ZAČNITE TUKAJ

# Mentalna moč ni neomejena nosilnost.

*Prepoznajte preobremenjenost in izberite ustrezen odziv.*

Ko je računalnik preobremenjen, ga ne poskušamo motivirati. Pri sebi pa pogosto naredimo prav to: še malo stisnemo zobe, odpremo še eno nalogo in od sebe zahtevamo več zbranosti. Na delavnici smo začeli drugače: z zgodnjim prepoznavanjem preobremenjenosti in izbiro naslednjega odziva.

Ta priročnik ohranja tri smeri delavnice: **jasnost, fokus in energijo**. Razdeli jih na šest samostojno uporabnih orodij. Dodana sta poskus preklapljanja in sedemdnevni list za prenos v prakso. Ne uvajajte vsega naenkrat.

## 45 minut delavnice. Zdaj 7 dni prakse.

Izberite eno orodje, en prepoznaven signal in eno resnično situacijo. Uspeha ne merite po tem, koliko ste si zapomnili, ampak po tem, kaj ste uporabili.

### Kaj potrebujete v tem trenutku?

| PODROČJE | ORODJE                      | KDAJ PO NJEM POSEČI                                 | STR. |
|----------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|------|
| JASNOST  | 01 Mentalni RAM na papir    | Ko v glavi držite preveč odprtih stvari.            | 3    |
| JASNOST  | 02 A/W/P in naslednji korak | Ko imate seznam, ne pa jasne poteze.                | 4    |
| FOKUS    | 03 Zapis za vrnitev         | Preden prekinete nedokončano nalogo.                | 5    |
| FOKUS    | 04 Pravilo če–potem         | Ko vam predvidljiva motnja jemlje pozornost.        | 6    |
| ENERGIJA | 05 60-sekundni reset        | Ko opazite zgodnje znake napetosti ali utrujenosti. | 7    |
| ENERGIJA | 06 Fiziološki vzdih         | Ko napetost nenadoma naraste.                       | 8    |

Za delo potrebujete list papirja, pisalo in po želji časovnik. Za hiter pregled uporabite osebno kartico na strani 9; sedemdnevni preizkus vas čaka na strani 10.

### Vaš odziv je pomemben. Pogoji dela tudi.

Kratko orodje lahko pomaga v trenutku. Trajna preobremenjenost pa zahteva tudi pogovor o obsegu dela, prioritetah in kulturi. Več o tem na strani 11.

90-second Mental RAM Unload | 90 sekund zapisovanja

## Postopek

01

**Zapišite vse, kar zaseda miselni prostor.**

02

**Med zapisovanjem ne urejajte in ne rešujte.**

03

**Šele nato izberite nadaljevanje.**

04

## KAR TRENUTNO NOSIM V GLAVI

Seznam še ni rešitev. Je vidna podlaga, s katere lahko izberete eno naslednjo potezo.

3

## ORODJE 02 | JASNOST

# Od pritiska do naslednjega koraka

A/W/P + prvi viden in izvedljiv korak

Razbremenili ste glavo. Zdaj ne spreminjajte vsake zapisane postavke v novo nujnost. Najprej ločite, kaj zahteva vaše dejanje, kaj je pri nekom drugem in kaj lahko varno počaka.

**Ob vsak zapis dodajte eno oznako**

| OZNAKA             | POMEN       | KAJ TO POMENI V PRAKSI                                                      |
|--------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>A – Action</b>  | Ukrepam.    | Potrebno je moje dejanje. Izberem naslednji izvedljiv korak.                |
| <b>W – Waiting</b> | Čakam.      | Čakam na nekoga drugega. Za preglednost dopišem, na koga ali na kaj.        |
| <b>P – Park</b>    | Za pozneje. | To lahko varno počaka. Kadar je potrebno, določim, kdaj bom znova pogledal. |

Nato izberite **eno postavko A**. Dopolnite: »Moj prvi viden in izvedljiv korak je ...« Dober korak se začne z dejanjem: odpreti, primerjati, poslati, vprašati, zapisati.

**Ne:** »Urediti izbiro dobavitelja.«

**Da:** »Odpreti primerjalno tabelo in vpisati strošek vzdrževanja pri prvem dobavitelju.«

## Moj seznam za odločitev

| POSTAVKA | A / W / P | NASLEDNJI KORAK ALI OPOMBA |
|----------|-----------|----------------------------|
|          |           |                            |
|          |           |                            |
|          |           |                            |

## MOJ PRVI VIDEN IN IZVEDLJIV KORAK JE

Pri oznaki P preverite besedo »varno«: parkiranje ne sme prikriti zamujenega roka ali dogovora. Pri oznaki W pa čakanje ne pomeni, da stvar povsem izgine iz pregleda.

Raziskovalno ozadje [1]: konkreten načrt lahko zmanjša miselno vračanje k nedokončanim ciljem. Več na strani 12.

## ORODJE 03 | FOKUS

# Zapis za vrnitev

*Closing Note | Dve vrstici pred prekinitvijo*

Sestanek se začne, nekdo vas potrebuje ali morate preiti na drugo nalogo. Nedokončano delo bo ostalo. Preden ga zapustite, označite, kje se boste spet priključili. Ne pišite poročila. Napišite dve uporabni vrstici.

**Dve vprašanji, ki usmerita nadaljevanje**

- 01 Ustavil sem se pri ...**  
Zapišite točno mesto ali vprašanje, pri katerem prekinjate delo.
- 02 Ko se vrnem, bo moj prvi korak ...**  
Opišite prvo vidno dejanje, ne celotnega cilja.
- 03 Zapis pustite tam, kjer boste nadaljevali.**  
Ob dokumentu, v beležki ali na mestu v datoteki, ki ga boste ob vrnitvi takoj opazili.

**Primer iz delavnice**

»Ustavil sem se pri primerjavi treh ponudb dobaviteljev. Ko se vrnem, bom najprej primerjal stroške vzdrževanja.«

**Moj zapis za vrnitev**

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| <b>NALOGA</b>                             |  |
| <b>USTAVIL SEM SE PRI ...</b>             |  |
| <b>KO SE VRNEM, BO MOJ PRVI KORAK ...</b> |  |

Preverite zapis: bi po njem jasno vedeli, kaj narediti najprej? »Nadaljevati ponudbo« je opomnik na nalogo. »Primerjati stroške vzdrževanja« je usmeritev za dejanje.

**Ni treba zaključiti naloge.**

Dovolj je, da jasno označite mesto nadaljevanja. Zapis ne odpravlja prekinitve; ureja prehod.

Raziskovalno ozadje [2]: načrt vrnitve lahko pomaga, da manj pozornosti ostane pri prekinjeni nalogi. Več na strani 12.

## ORODJE 04 | FOKUS

# Pravilo če–potem

*If–Then Rule | Odziv izberite pred motnjo*

»Bolj se bom osredotočil« je namen. Pravilo če–potem pove, kaj boste storili, ko se pojavi konkretna motnja. Izberite eno ponavljajočo se situacijo in nanjo navežite en izvedljiv odziv.

ČE se zgodi \_\_\_\_\_,  
POTEM bom \_\_\_\_\_.

## Trije primeri iz delavnice

**01 Spomnim se druge naloge.**

Če se med delom spomnim druge naloge, jo bom zapisal in nadaljeval.

**02 Pojavi se obvestilo.**

Če se pojavi obvestilo, ga bom odprl šele ob koncu svojega bloka zbranega dela.

**03 Moram zamenjati nalogo.**

Če moram zamenjati nalogo, bom pred prehodom napisal zapis za vrnitev.

## Moje pravilo

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>PREPOZNAVEN<br/>SIGNAL</b>     | Če ...        |
| <b>MOJ TOČEN ODZIV</b>            | potem bom ... |
| <b>KJE BOM PRAVILO<br/>VIDEL?</b> |               |

Dobro pravilo prestopa dva preizkusa: **signal je dovolj konkreten, da ga opazite**, in **odziv je dovolj majhen, da ga lahko izvedete** tudi v nepopolnih razmerah.

Pravila o obvestilih prilagodite svoji vlogi in dogovorjenim nujnim kanalom. Zaščita pozornosti ni isto kot nedostopnost za resnično nujne zadeve.

**En jasen signal. En izvedljiv odziv.**

Ne pišite pravil za celotno življenje. Začnite z eno situacijo, ki vam redno razbije fokus.

Raziskovalno ozadje [3]: izvedbene namere povezujejo predvideno situacijo s konkretnim dejanjem. Več na strani 12.

## ORODJE 05 | ENERGIJA

# 60-sekundni reset

*60-second State Reset | Pogled. Telo. Dih.*

Isti stavek berete tretjič. Impulzivno preverjate sporočila. Postajate nemirni ali razdražljivi. Pomembni nalogi se začenjate izogibati. To so trenutki za kratek premor, ne šele za novo zahtevo, da se morate bolj potruditi.

**Za trenutek ustavite nalogo!**

| ČAS     | KORAK  | KAJ NAREDITE                                                                                      |
|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–20 s  | POGLED | Poglejte stran od zaslona v daljavo. Če je mogoče, skozi okno. Ne odpirajte nove vsebine.         |
| 20–40 s | TELO   | Spustite ramena in sprostite nepotrebno napetost. Nežno se pretegnite v obsegu, ki vam je udoben. |
| 40–60 s | DIH    | Dihajte nežno, z nekoliko daljšim izdihom. Če vam ustreza: 4 sekunde vdih, 6 sekund izdih.        |

**V zadnjih 20 sekundah sta to dva mirna cikla.**

En vdih 4 sekunde + en izdih 6 sekund. Ritem je orientacija, ne test pravilnosti. Ne dihanje na silo in ne lovite velikega vdiha.

**Po premoru se ne vrnite samodejno k vsemu**

Poglejte, kaj sledi. Ali je naslednji korak dovolj jasen? Če ni, uporabite zapis za vrnitev ali določite eno konkretno dejanje. Premor naj ne postane samo vmesna postaja med dvema krogoma iste razpršenosti.

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| MOJ ZGODNJI SIGNAL             |  |
| MOJ NASLEDNJI KORAK PO PREMORU |  |

**Regeneracija ni nagrada po dobrem delu.**

Je del dobrega dela. Minuta premora pa ne nadomesti spanja, daljšega počitka ali potrebne spremembe obremenitve.

**Varno izvajanje:** če zavestno dihanje povzroči nelagodje, omotico ali občutek pomanjkanja zraka, prenehajte in dihanje naravno. Pogled in sprostitev ramen lahko opravite brez spreminjanja diha. Raziskovalna opora [4]: mikroodmori lahko prispevajo k manjši utrujenosti in več subjektivne energije. To ni dokaz, da točno ta 60-sekundna kombinacija pri vsakem izboljša storilnost.

## ORODJE 06 | ENERGIJA

# Fiziološki vzdih

*The physiological sigh | Ko napetost nenadoma naraste*

Nekdo vas prekine. Sporočilo vas razjezi. Pred zahtevnim odgovorom opazite, da se napetost stopnjuje. Pred naslednjo potezo lahko preizkusite en nežen dihalni cikel.

**Dva vdiha. En počasen izdih.****Vdihnite skozi nos.**

**01** Vdih naj bo udoben, brez lovljenja največje možne količine zraka. Napolnite do približno  $\frac{3}{4}$  pljučne kapacitete. Nato naredite kratko pavzo 1-2 sekundi.

**Dodajte drugi, krajši vdih skozi nos.**

**02** Kratko dopolnite prvi vdih. Vmes ne izdihnite. Kratka pavza 1-2 sek.

**Počasi izdihnite skozi usta.**

**03** Izdih naj bo daljši in nenapet. Nato pustite, da dihanje spet steče naravno.

Začnite z enim ciklom. Po potrebi ponovite še enkrat ali dvakrat, brez siljenja. Nato opazite, ali imate več prostora za izbiro naslednjega dejanja.

**To ni isti vzorec kot ritem 4/6.**

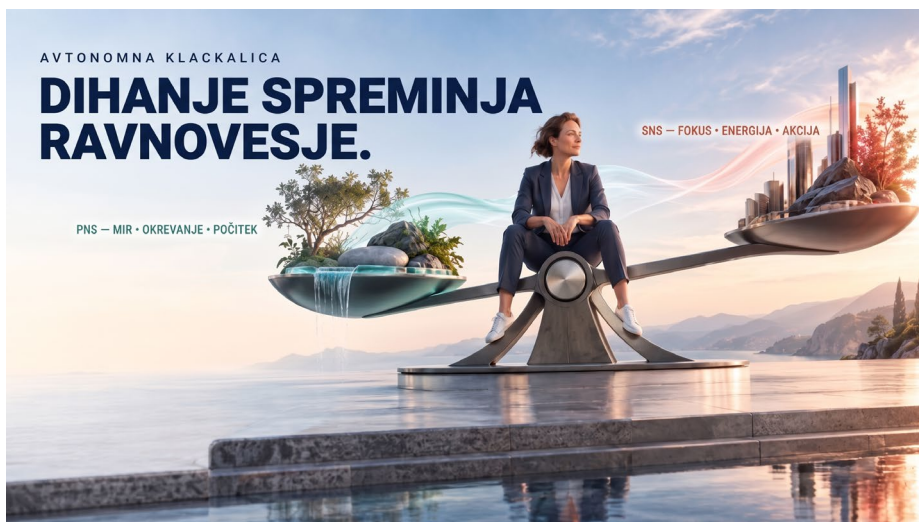
Pri fiziološkem vzdihu sta dva zaporedna vdiha in en izdih. Pri 60-sekundnem resetu pa uporabljate miren ritem enega vdiha in enega izdiha.

**Avtonomna gugalnica: prava aktivacija za pravo nalogo**

Na delavnici smo uporabili Hubermanovo prispodobo gugalnice: aktivacija podpira pripravljenost za delovanje, umirjanje in obnova pa omogočata okrevanje. Nobena stran ni sama po sebi dobra ali slaba. Cilj ni stalna umirjenost, temveč stanje, ki ustreza naslednji nalogi. [6]

Dihanje poteka samodejno, a lahko nanj tudi zavestno vplivamo. Zato je uporabna

pot za sprotno uravnavanje stanja. Gugalnica je poenostavljena prispodoba, ne dobesedno stikalo med dvema ločenima načinoma delovanja. [6]

**PO PREMORU BO MOJA NASLEDNJA KORISTNA POTEZA**

**Pomembno:** ne zadržujte diha in ne stopnjujte intenzivnosti. Ob nelagodju, omotici ali občutku pomanjkanja zraka prenehajte ter dihaite naravno. Cilj ni doseči poseben občutek.

Raziskovalna opora [5]: raziskava cikličnega vzdihovanja je obravnavala pet minut dnevne vadbe skozi en mesec. Njenih rezultatov ne moremo enačiti z zagotovljenim učinkom enega samega vzdih.

## OSEBNI PROTOKOL

# Ko ni časa za razmišljanje o orodju

*Hiter pregled in vaša kartica za uporabo*

| OPAZIM                         | IZBEREM             | NAREDIM                                               |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|
| Preveč stvari v glavi.         | 01 Mentalni RAM     | 90 sekund zapisujem. Ne urejam in ne rešujem.         |
| Seznam brez jasnega koraka.    | 02 A/W/P            | Označim, izberem eno A-postavko in določim dejanje.   |
| Moram prekiniti nalogo.        | 03 Zapis za vrnitev | Zapišem, kje sem obstal in kaj bom naredil najprej.   |
| Ponavlja se ista motnja.       | 04 Če-potem         | Na prepoznaven signal navežem dogovorjeni odziv.      |
| Raste napetost ali utrujenost. | 05 Reset 60         | 20 s pogled, 20 s telo, 20 s nežno dihanje.           |
| Napetost nenadoma naraste.     | 06 Fiziološki vzdih | Dva nosna vdiha, počasen izdih skozi usta. Brez sile. |

## Za naslednjih sedem dni izberem eno orodje

|                           |  |
|---------------------------|--|
| MOJ ZGODNJI SIGNAL        |  |
| MOJE IZBRANO ORODJE       |  |
| KO OPAZIM SIGNAL, BOM ... |  |
| PRVA RESNIČNA PRILOŽNOST  |  |

Kartico fotografirajte ali jo pustite ob delovnem mestu. Ne potrebujete vseh šestih orodij v spominu. Potrebujete eno, ki se ga spomnite ob pravem signalu.

**Naloge so še tu. Vaš naslednji korak je jasnejši.**

Orodje ni obljuba, da bo pritisk izginil. Je priprava na drugačno ravnanje sredi resničnega dne.

## 7-DNEVNI PREIZKUS

# Eno orodje. En signal. Resnično delo.

*Ne merite popolnosti. Zabeležite uporabo.*

Naslednjih sedem dni ne dodajajte nove tehnike vsak dan. Vadite isto izbrano orodje ob istem tipu signala. Ko se pojavi priložnost, zabeležite, ali ste ga uporabili in kaj ste naredili drugače.

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>ORODJE, KI GA VADIM</b>            |  |
| <b>SIGNAL, OB KATEREM GA UPORABIM</b> |  |

| DAN | SITUACIJA / SIGNAL | UPORABA*    | KAJ SEM NAREDIL DRUGAČE? |
|-----|--------------------|-------------|--------------------------|
| 1   |                    | DA / NE / – |                          |
| 2   |                    | DA / NE / – |                          |
| 3   |                    | DA / NE / – |                          |
| 4   |                    | DA / NE / – |                          |
| 5   |                    | DA / NE / – |                          |
| 6   |                    | DA / NE / – |                          |
| 7   |                    | DA / NE / – |                          |

\* Črtica pomeni, da tisti dan ni bilo ustrezne priložnosti. To ni neuspeh. Pri DA zapišite dejanje, ne le občutka: na primer »Pred prekinitvijo sem napisal dve vrstici.«

## Naj za moj preizkus ve še nekdo

Vadbenemu partnerju povejte, kaj preizkušate. Ob koncu tedna naj vas vpraša: »Kje si orodje zares uporabil? Kaj te je pri tem oviralo?«

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>MOJ VADBENI PARTNER</b>     |  |
| <b>DATUM KRATKEGA PREGLEDA</b> |  |

**Pregled sedmega dne:** kaj bom obdržal, kaj poenostavil in katero oviro moram urediti z drugimi?

Sedem dni je okvir za preizkus uporabe, ne rok, v katerem bi moralo vedenje postati avtomatično. Tudi primer »nisem uporabil« je podatek za boljši naslednji poskus.

## KO ORODJE NI DOVOLJ

# Vaš odziv je vaš. Pogoji niso samo vaši.

*Samouravnavanje ni dovoljenje za trajno preobremenjevanje.*

Načrtovalna tabla je lahko po vašem premoru še vedno prepolna. Roki so še vedno neusklajeni. Več ljudi še vedno pričakuje, da bo njihova naloga prva. Boljši trenutni odziv teh pogojev sam po sebi ne spremeni.

Prav zato pri mentalni moči ne gre samo za sposobnost, da prenesete več. Gre tudi za dovolj jasno presojo, da prepoznate, česa ni mogoče urediti z enim premorom ali boljšim seznamom.

| MOJ VPLIV V TRENUTKU                              | POGOJI, KI JIH UREJAMO SKUPAJ                          |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Opazim zgodnji signal in izberem odziv.           | Dogovorimo se o realnem obsegu dela in prioritetah.    |
| Pred prekinitvijo pustim zapis za vrnitev.        | Razjasnimo, kaj je nujno in po katerem kanalu.         |
| Zaščitim dogovorjeni blok zbranega dela.          | Uskladimo pravila prekinjanja in odzivnosti.           |
| Vzamem kratek premor in preverim naslednji korak. | Uredimo pogoje za počitek, podporo in kakovostno delo. |

## Izhodišče za pogovor o prioritetah

### Od »vsega je preveč« k odločitvi

»Trenutno so odprte naloge A, B in C. V razpoložljivem času lahko kakovostno dokončam A in B. Kaj ima prednost in kaj bomo prestavili, zmanjšali ali predali?«

## POGOJ DELA, KI GA MORAM NASLOVITI

## S KOM IN KDAJ BOM O TEM GOVORIL?

### Meje uporabe

Priročnik je namenjen vsakodnevnim situacijam in ni nadomestilo za zdravstveno ali psihološko pomoč. Ob izrazitih ali dolgotrajnih težavah poiščite ustrezno strokovno podporo. V ogrožajočih razmerah imajo prednost varnost, pomoč in jasna meja, ne izvedba vaje.

## STROKOVNA OPORA

# Kaj orodja podpirajo – in česa ne obljublajo

*Raziskovalne opombe za odgovorno uporabo*

Časovni okni 90 in 60 sekund sta praktična okvira za vadbo. Nista biološki pravili. Spodnje raziskave podpirajo posamezna načela; ne potrjujejo celotnega priročnika kot enotnega, klinično preverjenega protokola.

## 1 Konkretni načrti za odprte cilje

Masicampo, E. J., in Baumeister, R. F. (2011). Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 667–683. Raziskave so pokazale, da lahko konkreten načrt zmanjša kognitivno vmešavanje nedokončanih ciljev. To podpira prehod od seznama k dejanju, ne pa trditve, da je poljubno zapisovanje vedno dovolj. [Odpi vir](#)

## 2 Načrt za vrnitev k prekinjeni nalogi

Leroy, S., in Glomb, T. M. (2018). Tasks Interrupted ... How a "Ready-to-Resume" Plan Mitigates the Effects. *Organization Science*, 29(3), 380–397.

Načrt vrnitve je zmanjšal ostanek pozornosti in podprl izvedbo nove, vmesne naloge. To ni dokaz o zagotovljeni hitrosti nadaljevanja prvotne naloge. [Odpi vir](#)

## 3 Izvedbene namere: če–potem

Gollwitzer, P. M., in Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

Metaanaliza podpira povezovanje konkretne situacije z vnaprej določenim odzivom. Pravilo je pomoč pri izvedbi namere, ne nadomestilo za izvedljiv cilj. [Odpi vir](#)

## 4 Mikroodmori

Albulescu, P., idr. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLOS ONE*, 17(8), e0272460. Ugotovljene so bile koristi za subjektivno energijo in utrujenost; skupni učinek na storilnost ni bil statistično značilen. Točna kombinacija 20 + 20 + 20 sekund v tej raziskavi ni bila potrjena. [Odpi vir](#)

## 5 Strukturirano dihanje

Balban, M. Y., idr. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

Randomizirana raziskava je primerjala petminutne dnevne prakse skozi en mesec. Rezultatov cikličnega vzdihovanja ne gre prenašati na obljubo o učinku enega samega vzdihaja. [Odpi vir](#)

## 6 Razlaga in demonstracija

Huberman Lab. Tools for Managing Stress & Anxiety.

Poljudna razlaga dihanja in uravnavanja aktivacije; uporabna za razumevanje izvedbe, vendar ni nadomestilo za primarno raziskavo. Avtonomna gugalnica v delavnici je ponazoritvena prisposoba. [Odpi vir](#)

Vsebinsko izhodišče: Janez Hudovernik, From Mental Overload to Mental Strength: How to Regain Clarity, Focus and Energy, persolog® International Online Conference, 25. september 2026.

## O AVTORJU

# Janez Hudovernik

*Trener, executive coach in avtor*



Janez Hudovernik že več kot trideset let pomaga vodjem, prodajnim ekipam in organizacijam razvijati veščine za delo z ljudmi, pritiskom in spremembami.

V svojih programih povezuje vodenje, prodajo, osebno odpornost, energijo in dihanje. Poudarek je na uporabi v resničnem vsakdanu: pri pogovoru, odločitvi, prekinitvi in naslednjem koraku.

## Vpogled je začetek. Uporaba je preizkus.

Ne: »Ali vam je bila tehnika všeč?« Temveč: »Kaj ste z njo naredili v trenutku, ko bi se sicer odzvali po starem?«

## Za širši pogled



### Uspešni pod pritiskom

52 praktičnih tehnik za stres in odpornost. Za fokus, čustvene odzive in regeneracijo.



### Moč dihanja

24-urni vodnik od prebujanja do spanja. Dihalne prakse za delo, gibanje in počitek.



### Utišaj sodnika

Notranja kritika in odpornost. Trojni oklep za um, telo in okolje.

## Od posameznega orodja do prakse v ekipi

Pro Acta povezuje treninge, coaching in delo na resničnih situacijah. Programi osebne odpornosti ter persolog® profil Osebna odpornost omogočajo nadaljnje raziskovanje in razvoj načinov soočanja z zahtevami. Za trenerje in interne strokovnjake so na voljo tudi certifikacije.

Smisel nadaljevanja ni več vaj zaradi vaj. Je jasen dogovor, katero vedenje vadite, kje ga boste uporabili in kako boste preverili napredek.

## NADALJUJTE

# Naslednji korak naj bo konkreten.

*Za samostojno delo ali za razvoj ekipe*

Najprej uporabite eno orodje. Za širši pogled na osebno odpornost nadaljujte s knjigo; za skupno prakso in prenos v delovno okolje pa s programom, prilagojenim vašim resničnim situacijam.

## ZA VAS IN VAŠO EKIPO

### Programi Pro Acta

Vodenje, osebna odpornost in coaching. Izhodišče naj bo konkretna situacija, ki jo želite v praksi obvladovati drugače.



[Več o programih](#)

Skenirajte QR-kodo ali kliknite povezavo.

## ZA VAŠE SAMOSTOJNO DELO

### Uspešni pod pritiskom

Knjiga z 52 praktičnimi tehnikami za stres in odpornost. Za nadaljevanje dela na fokusu, odzivih, energiji in regeneraciji.



[Naročilo knjige](#)

Skenirajte QR-kodo ali kliknite povezavo.

**Delavnica je dogodek.**

**Sprememba se začne po njej.**

**Eno orodje. En resničen trenutek.**

**Nato še en poskus.**



© 2026 Janez Hudovernik | Pro Acta d.o.o.

Brezplačni digitalni spremljevalec delavnice na persolog® IOC 2026. Dovoljeno je deljenje nespremenjenega dokumenta. Komercialna predelava ali prodaja brez pisnega dovoljenja ni dovoljena.