

**Peak Achievement Trening top menadžera kompanije Fortune 500 : Pobljšanja  
u EEG merama koncentracije**  
Col. (Ret.) Louis Csoka, Ph.D.  
Maximum Performance Group

Jonathan D. Cowan, Ph.D.  
Peak Achievement Training  
jon@peakachievement.com

## Background

“Fortune 500” kompanija je kreirala Peak Performance Centar kao deo svog programa razvoja lidera. Program je ustanovljen nakon projekta “Center for Enhanced Performance” sprovedenog u United States Military Academy at West Point, najvećem centru za poboljšanje efikasnosti, koji je otpočeo 1989.

## Metod

23 vrhunska rukovodioca iz Hillenbrand, Inc. Učestvovala su programu od 20 Peak Achievement seansi, koje su uključivale trening respiracije, trening provodljivosti kože, EMG trening i EEG trening koncentracije na neurofidbek uređaju. Rukovodioci su imali 5 jednočasovnih individualnih seansi EEG Peak Achievement Treninga, i nakon prve i poslednje seanse su testirani koliko dugo mogu da zadrže određene moždane talase (koji ometaju koncentraciju) ispod 30 mikrovolti.

## Rezultati

Kod prvog testa, prvi pokušaj je davao prosečan rezultat od 19 sekundi, a raspon se kretao od 10 to 40 sec. Prvi pokušaj na testu nakon treninga davao je dvostruko bolji rezultat, 44 sekunde prosečno, u opsegu od 25 do 65 sec. Prosečno trajanje najboljeg pokušaja u seansi gotovo udvostručilo od 65 sekundi na pre-testu, na 128 sekundi na post testu. Opsezi pre i posle kretali su se od 18 do 180 i 48 to 220, pre-posle testa. To je jasan pokazatelj izuzetno brzog učenja.

## Zaključak

Očigledno je veoma brzo učenje. Odgovor na program je izrazito pozitivan sa primetnim poboljšanjem u njihovoj sposobnosti da vode ključne sastanke sa odličnom koncentracijom, da procene kritične nedostatke u radu zaposlenih, i da kreiraju izuzetne prezentacije. Ti rukovodioci su tražili svojevoljno brojne dodatne treninge, koristeći, pretežno, Peak Achievement Trainer's ConAlert protocol, i program je proširen na još 39 rukovodilaca. Oni su napisali jedan članak o iskustvima sa treninga za Harvard Business Review :

## Performance Enhancement Program” u Hillenbrand-u

Sistemaska aplikacija programa poboljšavanja radnih veština je već dugo vremena prihvaćena i sa uspehom primenjena u sportu. Velika vrednost primene ovih programa u drugim oblastima će se tek pokazati. Ovaj kratak prikaz izveštava o uspešnom razvoju Peak Performance Centra u kompanije sa ciljem da se obezbedi trening u veštinama vrhunskog postignuća kod rukovodilaca u biznisu. Sistematski i progresivan pristup treningu i razvoj programa baziran je na projektu US Military Academy at West Point iz 1989. 23 rukovodioca su učestvovala u prvoj fazi programa, uključujući CEO i njihov Executive Management Team i selektirane rukovodioce visokog potencijal za vođenje biznisa. 20 jednočasovnih seansi omogućile su osnovno razumevanje principa koji stoje iza vrhunskog delovanja i usvajanje pet fundamentalnih veština: pozitivno/efektivno mišljenje, postavljanje ciljeva, stres menadžment, kontrolu varijabli pažnje i vizualizaciju. Pre-posle trening merenja veština zasnivala su se na merenju i monitoringu od strane samih kandidata preko instrumenata-različitih biofidbek i neurofidbek modaliteta. Evaluacija posle treninga i svedočenja učesnika i njihovih menadžera, kao i direktni izveštaji o opserviranom ponašanju i promenama u radnim zadacima, uzeti su kao mera uspeha. Kao dodatak, proceni uspeha priključeni su i aktuelni biznis rezultati učesnika nakon treninga. To su potkrepljujući indikatori, i biće dostupni na kraju fiskalne godine kompanije. Ti podatci indiciraju značajan uticaj treninga na ponašanje i uspešnost učesnika.

Današnje poslovno okruženje dovodi do...

- Preopterećenosti, stresa, i radnih sposobnosti koje su manje od nemilosrdnih zahteva produktivnosti.
- Narušene samouverenosti i samopoštovanja do koje dolazi zbog rapidnih promena u veštinama i radnim sposobnostima koje se traže u biznisu.
- Povećanih zahteva u ličnoj odgovornosti koja potiče iz ovlašćenja i naglasak na timove.
- Nesigurnosti vezane za balans između rada i života zbog transformaciju rada kroz tehnologiju.
- Zamagljene vizije, svrhe i pravca, što potiče od stalnih diskontinuiranih promena.

Prikaz Peak Performance Treninga

- Cilj Peak Performance Treninga
  - Edukacija i trening u ključnim peak performance veštinama koje menjaju ponašanje i poboljšavaju delatnost kroz pojačano samoposedovanje.
- Koje su to ključne veštine?
  - Određivanje ciljeva –određivanje onih ciljeva i delatnosti, radnih zadataka koji su kritično važni za jednog rukovodioca.
  - Pozitivno/Efektivno Mišljenje – Uspostavljanje kontinuiranog stanja uma usmerenog na uspeh kroz kontrolisani pozitivni unutrašnji dijalog.
  - Stres Menadžment – uspostavljanje voljne kontrole nad emocionalnim i fiziološkim odgovorom na stres, koji inače inhibira najbolji učinak.
  - Kontrola pažnje – Fokus i koncentracija na takav način da su upravo oni stimuli koji su od kritičnog značaja za određenu delatnost u centru pažnje.
  - Vizualizacija i Imaginacija – biti sposoban da doslovno vidiš umom željeni način funkcionisanja i njegov ishod.

Trening progresija za svaki modul

- Inicialna seansa (1 h)
- Test Baterija (1 h) : ASQ (Seligman)  
ACSI (Smith, Smoll, Schultz, & Ptacek)
- 5 peak performance modaliteta veština  
(oko. 4 h svaki)
- 60 minuta seansa; jednom nedeljno
- 20 časova ukupno u Centru za period od 4-5 meseci

Način formiranja Centra i sprovođenja Programa

- Prestavljanje edukatora, njegovih kvalifikacija, iskustva, kredibiliteta
- Identifikovanje potreba organizacije (*West Point: razvijanje kadeta do njihovih punih potencijala u svim oblastima: akademsko, vojno rukovođenje, sportsko. Kompanije: razvoj talenta za rukovođenje*)
- Demonstriranje povezanosti između ponude edukatora (*peak performance training*) i potreba organizacije (*poboljšanje učinka u svim oblastima*)
- Prezentacija podataka, istraživanja, uspeha edukatora i drugih trenera u oblasti poboljšanja uspeha)
- Prezentovanje mogućnosti kompletnog programa ključnim osobama u kompaniji koje donose odluke. (*West Point: fudbalski trener prvo. Corporate: CEO*)

- Identifikacija ključnih osoba u kompaniji spremnih da “probaju” program. (*West Point: otpočelo je sa nekoliko ključnih fudbalera. Corporate: Izvršni tim i menadžeri sa visokim potencijalima*)
- Advertising demonstracija uspeha – neposredno i često.
- Pružanje mogućnosti uspešnim učesnicima da prošire “dobru vest”.
- Ponovni sastanak sa donosiocima odluka u organizaciji oko detaljnijeg plana za sprovođenje punog programa ili formiranja Peak Performance Centra u organizaciji.

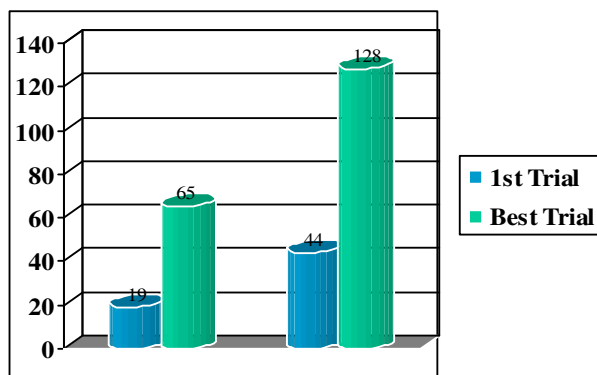
Iskustva sa uspehom programa u biznisu

- Formiran je Full-scale Peak Performance Center.Prvi te vrste na polju korporacije .
- Učesnici:
  - Prva grupa: CEO i izvršni tim; 11 rukovodilaca sa visokim potencijalima (ukupno 23 učesnika)
  - Druga grupa : 39 rukovodilaca i menadžera
- Prva grupa učesnika je pokazala
  - Značajno poboljšanje u peak performance veštinama
  - Vidljive promene u ponašanju i bolji učinak

Progres u kontroli pažnje:

Fokusirana Koncetracija

Poboljšanja od 1. do 5. seanse



### **Svedočenja i Anegdotski Prikazi primene Peak Performance veština: Kontrola Pažnje**

“Modalitet kontrole pažnje za mene je bio glavno otkrovenje. Razlika između fokusa i koncentracije je prava začkoljica. Naučio sam svašta o sebi iz tih vežbi, i verujem da ima još mnogo toga za mene u tom području. Počeo sam da bivam mnogo samosvesniji načina na koji “obraćam pažnju” i na grupnim sastancima i u jedan-na-jedan interakciji. Naučio sam kako da voljno promenim moje polje fokusa i podignem svesnost o mnogim stvarima oko mene na velikim sastancima, na primer.”

“To mi je bilo drugo najznačajnije područje pozitivnog personalnog uticaja. Poboljšane veštine koncentracije koje sam razvio u Centru izgleda da su stvarno primetile brojne osobe na intenzivnim sastancima koje sam imao prethodnih nekoliko meseci. Osećao sam veći napor sa svoje strane, posebno u slušanju. Povećana svesnost same potrebe donela mi je veću ličnu satisfakciju”

“To je područje u kojem imam snažnu potrebu za poboljšanjem. Bio sam u stanju da mnogo bolje fokusiram pažnju na sastancima, što je rezultiralo u smanjenom ponavljanju pokrivenih tema. Mogao sam da se lakše prebacujem sa teme na temu.”

“Postao sam stvarno svestan gde moj fokus i pažnja treba da budu usmereni u datoj situaciji.”

“Za vreme suvoparnih (ali važnih) prezentacija, sada mogu da se koncentrišem mnogo bolje.”

“Naučio sam besmislenost, gubljenje vremena kada pokušavam multi-zadatke. To više ne radim.”

“Otvorile su mi se oči za razliku između fokusa i koncentracije. Ja sam bio svestan jedne stvari u nekom vremenu, i kompletno zanemarivao sebe.”

“Focusirao sam se na poprevljanje toga u [ ] projektu i u izgradnji jednog ličnog odnosa.”

Komentari Dr. Csoka

“Trening kontrole pažnje postaje veoma bitan proces u razvoju vrhunskog postignuća, u vojsci i drugim oblastima. Peak Achievement Trening je odlično oruđe za razvoj veština fokusa i koncentracije. Radili smo sa biznis rukovodiocima Fortune 500 kompanije na njihovim veštinama pažnje kao deo šireg peak performance trening program koji je integralna komponenta njihovog leadership development programa...”

Merljiva poboljšanja od Peak Achievement Treninga

Bili smo u stanju da demonstriramo merljiva poboljšanja u njihovoj sposobnosti da prate krucijalne sastanke, procene kritične nedostatke u delanju zaposlenih, i naprave izuzetne prezentacije. Peak Achievement Trainer aparat je pružao bitne feedback-povratne informacije za vreme treninga kontrole pažnje, koje su bile potrebne da bi se razvile te veštine do nivoa onih koje imaju elitni sportisti.”

Col. (RET.) Louis Csoka, Ph.D.

Hillenbrand Program je Veoma Uspešan

- Prijavilo se još 39 rukovodilaca na 23 koji su već bili u treningu.
- CEO i 5 drugih su nastavili dopunski trening, većina na Peak Achievement Trainer's ConAlert protocolu.
- CEO i Dr. Csoka napisali su članak o tome za Harvard Business Review.