



**Stärk din konkurrensförmåga - besök**

# KunskapsDagarna

**Norrköping 22 november 2019**

## Välkommen till Kunskapsdagarna Norrköping



**Välj mellan 6 inspirerande seminarier och inspirerande talare! Vi räknar med stort intresse - så anmäl dig Nu! Vi ser fram emot att träffa dig den 22 november på Arbetets Museum Laxholmen, Norrköping**



**Mikaela Loeks**  
Lättheten av att vara du



**Torgny Steen**  
Organisationer som mår bra går bra – spara tid, pengar och mänskligt lidande



**Cecilia Granquist**  
Lyssnar folk verkligen på vad du säger?



**Johan Rinman**  
Skapa effektiva team



**Jessica Odén**  
Det visa feminina – Ledarskap i balans



**Elisabeth Wahlin**  
Hitta drivet i livet! – om drivkraft, energi och arbetsglädje



**Erik Winqvist**  
Framgång i framtiden För både medarbetare och chefer.

**Anmälan utan kostnad enligt inbjudan gör du på [www.kunskapsdagarna.nu](http://www.kunskapsdagarna.nu) (klicka på anmälan och välj kunskapsdagarna Norrköping i menyn) Välkommen!**



Stärk din konkurrensförmåga - besök

# KunskapsDagarna

Norrköping 22 november 2019



**Erik Winkvist**  
**7021 • 08.30-09.20**  
**Framgång i framtiden**  
**För både medarbetare och chefer.**

Maskiner kräver smörjolja för att fungera. Så även företag och organisationer.  
Vad är framtidens smörjolja?

Erik Winkvist undersöker om det kan vara det abstrakta ordet "rörelse" som ger konkreta fördelar.

Han berättar så att lyssnaren får konkreta råd om hur hen kan agera.

Erik Winkvist är artist med ett förflutet som bland annat vd inom industrin, han är också en engagerad samhällsdebattör.

Bra att ha med sig in i framtiden är: Rörelse, passion, acceptans, riktning, glädje, kunskap och förmåga. Även en bra målbild, sociala kontakter/nätverk och en positiv grundsyn ska med i verktygslådan.

**Boka [info@winkir.se](mailto:info@winkir.se) eller 0708 77 66 67 [www.erikwi.se](http://www.erikwi.se)**



Tillsammans med organisationer, kommuner och företag har vi under mer än 20 år förmedlat kunskap och inspiration i hela landet, mer än 300 000 seminariesittningar. 30 olika platser varje år!

**Stärk din konkurrensförmåga - besök**

# KunskapsDagarna

**Norrköping 22 november 2019**



**7022 • 09.40-10.30**

**Torgny Steen**

**”Organisationer som mår bra går bra – spara tid, pengar och mänskligt lidande”**

Allt fler pratar arbetsmiljö, organisatorisk, social och arbetsrelaterad ohälsa. Inte så konstigt, psykisk ohälsa drabbar alla yrkesroller och utgör idag hälften av företagens sjukskrivningar.

Många vill men vet inte hur bedriva proaktivt hälsoarbete, väntar till dess en medarbetare blivit sjuk på riktigt. Trots att proaktiv systematisk friskvård ger möjlighet till stora besparingar, en halv miljon\* kronor under fyra år när EN medarbetare förändrar sin livsstil från riskgrupp till friskgrupp.

*\*500 000 kronor i besparing under fyra år för en medarbetare med 23 000 kronor i månadslön.*

**Tusentals människor i Norden har redan upplevt Torgnys föreläsning, nu är det din tur:**

- Vad sker i kroppen och knoppen när vi är fysiskt (in)aktiva?
- Hur tar jag ansvar när det tar emot – blir rörelseenergin i mitt liv?
- Hjärnan, stress, press, minne, sömn, fokus och uthållighet
- Employer Wellness och Branding
- Mindful Movements – prova roliga, enkla rörelser alla kan göra.

En av Torgnys stora tillgångar som föreläsare är att han utgår från egna erfarenheter varvat med aktuell forskning och Mindful Movements. Torgnys föreläsningar är personliga, roliga och insiktsfulla samt erbjuder ett rejält kunskapslyft alla som närvarar kan ta till sig.

Torgny är företags- och förändringsledaren som under 25 år satte medievärlden i rörelse. När han räddat ett av sina fyra barn från utanförskap i skolan - med Mindful Movements - hoppade han av chefsjobbet för att ta upp kampen MOT stillasittande och låsningar FÖR fysisk aktivitet och lösningar. Som föreläsare och författare till boken ”18 smarta rörelser – stärk din hjärna ...” lotsar han människor och organisationer i Norden till att göra god arbetsmiljö, fysisk och psykisk hälsa enkelt igen. Vilket sparar tid, pengar, mänskligt lidande och stärker varumärket.

**Torgny Steen, Torgny Steen Research AB. 0707-170 595. [torgny@torgnysteen.com](mailto:torgny@torgnysteen.com)**



**Stärk din konkurrensförmåga - besök**

# KunskapsDagarna

**Norrköping 22 november 2019**



**Jessica Oden**  
**7023 • 10.50–11.40**

## **Det visa feminina – Ledarskap i balans**

Vi som moderna kvinnor har blivit duktiga på att prestera på bekostnad av kontakten med vår kropp och själ när vi egentligen behöver raka motsatsen.

Ett ledarskap i kontakt med varandet och den feminina kraften. Både vad det gäller våra egna liv och när vi är ledare i vår yrkesroll.

Kom och stärk kontakten inåt, utmana dina invanda tankegångar och lämna föreläsningen med konkreta verktyg och ett nytt djup i dig själv som kvinna och ledare.

Världen behöver människor som lever och leder från en helt ny plats - Det visa feminina kan visa oss dit.

Med ett ben i mystiken och det andra i prestation, bakgrund som extremskidåkare och bergsklättrare, daglig meditation sedan 17 års ålder och nu ledarskapsutbildare på bl.a. Nordea, Arla, Carlsberg och Ecco så ligger hon i framkant vad det gäller själfull högprestation. Nära sitt hjärta och med ett skarpt sinne beskrivs Jessica ofta som en inspirerande, genuin och professionell föreläsare. Välkomna!

**Jessica Strand 0739 -12 49 92 [jessica@wisewoman.se](mailto:jessica@wisewoman.se) [www.wisewoman.se](http://www.wisewoman.se)**



**[www.kunskapsdagarna.nu](http://www.kunskapsdagarna.nu)**



**Stärk din konkurrensförmåga - besök**

# KunskapsDagarna

**Norrköping 22 november 2019**



**Mikaela Loeks.**

**7024 • 12.00-12.50**

**Lättheten av att vara du**

Din kropp är unikt skapad för just din person, det finns bara du på hela jordklotet med just din unika DNA struktur, bara du! Du är perfekt gjord för att vara du. Trots detta så försöker vi människor, att passa in, vara till lags och leverera på ett sådant sätt att vi blir utmattade och sjuka. Tillsammans kommer vi att undersöka hur enkelt och glädjefyllt livet kan vara när du tillåter dig att vara du, lättheten av att vara du.

**Mikaela Loeks, Hälso pedagog, Hälso coach, Barreinstruktör, 0709999204,**



**Elisabeth Wahlin**

**7025 • 13.10-14.00**

**Hitta drivet i livet! – om drivkraft, energi och arbetsglädje**

En underbar inspirationsföreläsning om att finna nya möjligheter på livets krokiga vägar och spännande avfarter. I sin föreläsning berör Elisabeth ämnen som drivkraft, energi, inställning och bemötande och delar med sig av en egen drivkraftsmodell och energiboostprogram – en plattform som hjälper dig att inspirera och motivera både dig själv och andra till att hitta drivet i livet.

Med glimten i ögat, humor och sprudlande entusiasm bjuder hon på en cocktail av egna och andras erfarenheter, interaktivitet och ett unikt bildspel. En riktig feel good föreläsning!

Elisabeths inspirationsböcker: "YES!" 100% inspiration" och "NU! – Det är aldrig för sent" med berättelser från verkliga livet är en kick för självkänslan.

**Elisabeth Wahlin • Inspirera Mera AB, 070-525 30 40, ew@inspireramera.com, www.inspireramera.com**

**Stärk din konkurrensförmåga - besök**

# KunskapsDagarna

**Norrköping 22 november 2019**



**Cecilia Granquist**  
**7026 • 14.20-15.10**

## **Lyssnar folk verkligen på vad du säger?**

Känner du dig bekväm att tala inför en grupp?

Varför är det viktigt med kommunikation? Jo, därför att livet är fullt av stora och mindre möten. Dessutom ställer allt fler arbetsplatser krav på att du skall kunna presentera. Det kan gälla att inspirera en grupp, argumentera för en förändring, sälja in en idé eller produkt. Som skådespelare vet Cecilia hur viktigt det är att använda alla verktyg såsom gester, närvaro, röst, humor. Du kan förflytta berg om du bara vet hur, menar Cecilia.

Föreläsningen kommer dessutom garanterat att ge dig många glada skratt och ahaupplevelser. På ett underhållande och inspirerande sätt berör och får hon publiken med sig samtidigt som många matnyttiga tankar, tips och idéer levereras.

För info och bokning, kontakta Cecilia: 0703-73 88 05, [info@ceciliagranquist.se](mailto:info@ceciliagranquist.se).  
[www.ceciliagranquist.se](http://www.ceciliagranquist.se)



**Johan Rinman**  
**7027 • 15.30-16.20**  
**Johan Rinman**  
**Skapa effektiva team**

Att skapa effektiva team är enkelt. Bara du vet hur man gör!

Oavsett om du är ledare eller gruppmedlem finns det en rad beprövade sätt att höja teamets effektivitet, kvalité och välmående. Kom och ta del av forskningsbaserad kunskap, mångårig erfarenhet och konkreta tips.

Johan Rinman har en masterexamen i beteendevetenskap och är organisationskonsult på Add Insight. Johan har specialiserat sig inom team- och ledarutveckling och har bred erfarenhet från offentlig-, privat- och ideell sektor.

**Johan Rinman, Add Insight AB, 073 519 183, [johan.rinman@addinsight.se](mailto:johan.rinman@addinsight.se),  
[www.addinsight.se](http://www.addinsight.se)**



**Stärk din konkurrensförmåga - besök**

# KunskapsDagarna

**Norrköping 22 november 2019**

## Välkommen till Kunskapsdagarna och till Arbetets Museum Norrköping den 22 november 2019

*Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.*

### Kontakter Kunskapsdagarna:



**Hans GörgenSSon, Kunskapsdagarna**

Tel: 0760 457 911

Mail: [hans@kunskapsdagarna.nu](mailto:hans@kunskapsdagarna.nu)



**Lars Sjödin, Kunskapsdagarna**

Tel 0736 563 103

Mail: [lars@kunskapsdagarna.nu](mailto:lars@kunskapsdagarna.nu)



### Välkommen till Kunskapsdagarnas VIP klubb

Att vara medlem samt erhålla inbjudningar i vår VIP klubb är kostnadsfritt, kortlöst och helt digitalt. Och den är öppen för alla. Du som redan går på kunskapsdagarna behöver bara maila oss att du vill ha inbjudan i framtiden. Är du ny besökare hos oss? Maila att du vill ha kostnadsfria inbjudningar med kontaktuppgifter som kommer det automatiskt till dig.

#### UPPGIFTER SOM SAMLAS IN VID MEDLEMSKAP

*Om du registrerar dig till vår VIP Klubb samlar vi in din e-postadress för att skapa medlemskapet. Vi lagrar fullständig kontaktinformation i form av, namn, ålder, kön, mobilnummer, adress och kontaktuppgifter. Detta i syfte att kunna hålla dina uppgifter uppdaterade – korrekta och aktuella.*

*Som medlem i vår VIP klubb kommer du att erhålla kostnadsfria inbjudningar med Kunskapsdagarnas erbjudanden och nyheter. Du kan närsomhelst välja att avregistrera dig från våra nyhetsbrev genom länk i nyhetsbrevet eller inbjudan. Du kan även närsomhelst välja att avregistrera dig från ditt medlemskap i VIP klubben genom antingen länk i nyhetsbrevet eller på vår hemsida.*

*Är du medlem i vår VIP klubb sparas uppgifterna som registrerats så länge du väljer att vara kvar som medlem.*

Välkommen till Kunskapsdagarna!

