

Inspirations- och aktivitetsföreläsning:

# Varför finns det inga isbjörnar på Skansen?



Neurovetenskapen lanserar ständigt nya rön om värdet av fysisk aktivitet för att vi ska bli friskare människor med strålade fysisk och mental hälsa.

Ändå visar studier att medelålders svenskar sitter still mer än 60 procent av sin vakna tid. Och att bara sju procent når riktlinjerna om tillräcklig fysisk aktivitet. Samtidigt som hela 78 procent av tjejerna och 56 av killarna i högstadiet rör sig på tok för lite.

Är det konstigt att psykisk ohälsa tagit över första platsen för sjukskrivningar (46%)? Vilket Arbetsmiljöverket tagit fasta på i regelverket för organisatorisk och social arbetsmiljö.

## Med "Varför finns det inga isbjörnar ..." vill Torgny:

- Inspirera och aktivera till fysisk och mental aktivitet som gör oss friskare, smartare, mer kreativa, uthålligare, ...
- Dela med sig av modern hjärnforskning – hjärnan är det organ som påverkas mest när vi [inte] rör oss
- Visa varför motivation suger men självledarskap duger och stärker självkänslan för utveckling och framgång
- Visa hur ledning och styrelse effektivt kan leva upp till Arbetsmiljöverkets regelverk för OSA (AFS2015:4).

Torgny delar på sitt personliga varma sätt med sig av sin gedigna kunskap i ämnet och den livsfilosofi som räddat ett av hans fyra barn (och 100-tals fler) från utanförskap i skolan samt hjälper näringslivsledare och idrottare hantera stress och press.

En upplevelse utöver det vanliga och ett rejält kunskapslyft för människor och organisationer som vill ha kraft att leva, jobba och utvecklas energi- och resultatsmart.

### Skrivet om Torgny ...:

"Tack bästa Torgny Steen för din närvaro, passion och sätt att beröra på så kort tid. Det är en konst. Tack för alla "AHA" upplevelser och fantastiskt roliga rörelser, börjat redan idag med "Tummepekfinger" träningen, så kul! Som representant för styrelsen så kan jag stolt säga att vi är väldigt nöjda med din insats. Tusen tack för en underbar föreläsning.

*Caxton Njuki, styrelseledamot*

"Torgny Steen tar tag i ett av vår tids största problem, nämligen allt stillasittande på kontor och framför datorer och surfplattor. Med stor inlevelse berättar Torgny hur man kan göra för att få in lite mer rörelse och motion i vår vardag. Torgny berättar anekdoter från sitt eget liv och det är lätt att dra paralleller till sig själv. Huvudsyftet med föreläsningarna är mycket positivt, nämligen att ens kropp och själ ska må så bra som möjligt. I slutänden handlar Torgnys föreläsning om en livsfilosofi och hur man blir lyckligare som människa."

*Stefan Sjögren, Länsstyrelsen Sörmland*

"Varför finns det inga isbjörnar på Skansen? Vi bjöd in Torgny Steen för att försöka svara på den frågan. Det blev en föreläsning i världsklass! Torgny fullkomligt lysande när han delar med sig av modern hjärnforskning och inspirerar till fysiska stimulans! Vi hoppas på att snart få välkomna dig tillbaka. Stort tack för ikväll."

*David Leander, Nox Consulting*

## Torgny Steen - Changemaker. CHR Evangelist. Ledar LOTS.



I ledande positioner satte Torgny medie- och mötesindustrin i rörelse. Efter att ha räddat ett av familjens fyra barn från utanförskap i skolan lämnade Torgny tryggheten för att som entreprenör bryta det livsfarliga stillasittandet genom att inspirera fler människor till aktivitet.

Han har skrivit bok om hjärnan, startat kurser för barn och familjer samt föreläst i skolor och företag i Norden.

Som Changemaker inspirerar, aktiverar och lotsar Torgny människor och organisationer till lust, rörelse och ledarskap för nya perspektiv och smartare lösningar på utmaningar.

## Föreläsning/Workshop/Kurs:

**Vad:** "Varför finns det inga isbjörnar på Skansen?"

**Vem&Varför:** Teori, neurovetenskap varvat med egna erfarenheter, sunt förnuft och smarta rörelser. För organisationer som vill öka arbetsglädjen och ledarskapet för att leva och utvecklas energi- och resultatsmart.

**Var:** Enligt ÖK

**När:** Enligt ÖK

[www.torgnysteen.com](http://www.torgnysteen.com)

**MOVE  
LIVE  
LOVE**