

Inspirations- och aktivitetsföreläsningen

Varför finns det inga isbjörnar på Skansen?

Om systemisk organisatorisk, social och psykisk hälsa för friskare utvecklingsmiljöer.



Hjärnforskarna lanserar löpande nya rön om de positiva effekterna av fysisk aktivitet så vi kan bli friskare människor med hjärnspänst, fysisk och psykisk hälsa.

Ändå visar studier att vi sitter still över 60 procent av vår vakna tid och att 8 av 10 tjejer och 6 av 10 killar i högstadiet rör sig mindre än 30 minuter om dagen.

Systemisk och systematisk friskvård är en svårslagen investering för arbetsgivare; 1 satsad krona brukar ge 5-6 kronor tillbaka när medarbetare ändrar livsstil, från riskgrupp till friskgrupp.

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

- **Dela med sig av modern hjärnforskning – hjärnan är det av våra organ som påverkas mest av fysisk [in]aktivitet**
- **Peppa och aktivera till rörelseförståelse för mindre stress, bättre minne, koncentration och frisknärvaro**
- **Visa hur VD, ledning och styrelse kan leva upp till Arbetsmiljöverkets regelverk för SAM och OSA**
- **Bryta stillasittande och låsningar med rörelser och nya perspektiv för friskare smartare och utvecklingsmiljöer.**

På sitt briljanta sätt delar Torgny sin gedigna kunskap, sin personliga rörelse- och arbetslivsresa samt livsfilosofin som räddade ett av familjens fyra barn från utanförskap i skolan, botade fruns kroniska tarminflammation och hjälper människor och organisationer till friskare liv och arbetsliv.

En föreläsningssupplevelse utöver det vanliga, ett rejält kunskapslyft för hela organisationen när ni vill få nya perspektiv och smartare lösningar för friskare utvecklingsmiljöer.

Så här säger deltagare om Torgnys föreläsningar ...:

"Det finns en mening med att du kom istället för Anders Hansen, det här var precis vad vi behöver ... Stort, stort TACK! Responsen är otroligt positiv och många berättar att de istället för soffan gett sig ut på promenad efter din föreläsning",
Kite Lundström, Svenska Finlands Skolidrottsförbund

"Du är som den där professorn ... Hans Rosling ... du gör torr tråkig fakta begriplig, personlig och rolig. Fortsätt så står du snart på Cirkus.",
Kunskapsdagarna, Scandic Hotels, Södertälje

"Tack 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 "Tumme-pekfinger" träningen, så kul! Som representant för styrelsen så kan jag stolt säga att vi är väldigt nöjda med din insats.",
Caxton Njuki, styrelseledamot Nyföretagarcentrum

"Torgny tar tag i ett av vår tids största problem, stillasittande på kontor, 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. Huvudsyftet med föreläsningarna är mycket positivt, 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 är fullkomligt lysande när han delar med sig av modern hjärnforskning och inspirerar till fysiska stimulans! Vi hoppas på att snart få välkomna Torgny tillbaka. Stort tack!",
David Leander, Nox Consulting, Stockholm

Torgny Steen – Changemaker och Certifierad CHR Agent.



Torgny är företagsledaren som i 25 år satte medie- och mötesindustrin i rörelse. Efter att ha räddat ett av familjens fyra barn från utanförskap i skolan med hjälp av rörelser hoppade Torgny av tryggheten för att som entreprenör och Changemaker ge sig in i kampen FÖR systemisk fysisk och psykisk hälsa. Idag är han författare till boken om rörelser och hjärnan, föreläsare och utbildare som peppar, utbildar och lotsar människor och organisationer i Norden till att återskapa rörelseförståelse, lust och ledarskap för smartare och friskare livs- och arbetsmiljöer.

Föreläsning/WorkShop:

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

Vem&Varför: Teori och neurovetenskap varvas med egna erfarenheter, sunt förnuft och smartare rörelser. För människor och organisationer som vill veta hur de kan stärka den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

Var: Enligt Ök.

När: Enligt Ök.

Hur: Anmälan enligt Ök.

www.torgnysteen.com

**MOVE
LIVE
LOVE**