

Inspirations- och aktivitetsföreläsningen

Varför finns det inga isbjörnar på Skansen?

För individer, familjer, skolor och företag som vill må bra, höja frisknärvaron, prestera och utvecklas som de vill när de vill.



Hjärnforskarna lanserar löpande nya rön om de positiva effekterna fysisk aktivitet har för att vi ska bli friskare människor som mår fysiskt och psykiskt bra, presterar och utvecklas som vi vill.

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

Företag som mår bra går bra. Systematisk friskvård är en lyckad investering ekonomiskt och mänskligt ; 1 satsad krona brukar ge 5-6 kronor tillbaka när medarbetare byter livsstil från risk- till friskgrupp.

Föreläsningen "Varför finns det inga isbjörnar ..." handlar om:

- Hjärnan stillasittande och fysisk (in)aktivitet
- Hjärnan och digitalisering, SoMe och andra fenomen
- Fysisk aktivitet och inverkan på stress, press, minne, sömn, koncentration, uthållighet och vårt skelett
- Physical literacy - rörelserikedom, rörelseförståelse och rörelseglädje
- Fem grundpelare för fysisk och psykisk hälsa
- Systemiskt ledarskap och självledarskap
- Employer Wellness och Employer Branding.

Torgny är briljant när han delar med sig sin gedigna kunskap om hjärnan och fysisk aktivitet. Varvat med hans personliga rörelse-, livs- och arbetslivsresa och den livsfilosofi som räddade ett av familjens fyra barns skolgång, botade fruns kroniska tarminflammation för att idag hjälpa människor och organisationer till friskare liv och arbetsliv.

En föreläsningssupplevelse utöver det vanliga och ett kunskapslyft för alla organisationer som vill få nya perspektiv på fysisk och psykisk hälsa samt må och prestera ännu bättre hemma och på jobbet.

Sagt om Torgnys föreläsningar ...:

"Det finns en mening med att du kom istället för Dr 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

"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

"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

"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 Chief Performance Officer:



Torgny är föräldern och företagsledaren som i 25 år satte medie- och mötesvärlden i rörelse. När han räddat ett av familjens fyra barn från utanförskap i skolan med hjälp av medvetna långsamma rörelser lämnade han tryggheten för att som entreprenör och Changemaker ta upp kampen MOT stillasittande och låsningar FÖR fysisk aktivitet, social, fysisk och psykisk hälsa. I föreläsningar, kurser och utbildningar peppar och lotsar han människor och organisationer i Norden till pånyttfödd rörelserikedom, livslust och ledarskap till smartare och friskare livs- och arbetsmiljöer.

Föreläsning/WorkShop:

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

Vem&Varför: Teori och neurovetenskap varvas med personliga erfarenheter, sunt förnuft och konkreta tips smartare rörelser. För organisationer som vill stärka den sociala organisatoriska, och psykiska arbetsmiljöhälsan.

Var: Enligt Ök.

När: Från 90 min till heldagar enligt Ök.

Hur: Anmälan enligt Ök.

www.torgnysteen.com

