

Inspirations- och aktivitetsföreläsning:

Varför finns det inga isbjörnar på Skansen?

Minska stress, utbrändhet, spara tid och pengar samt mänskligt lidande genom att göra ledarskap, proaktiv hälsa och arbetsmiljö enklare.



Medarbetarnas psykiska ohälsa utgör hälften (+46 %) av sjukfrånvaron med stora kostnader, produktivitets- och intäktsbortfall samt mänskligt lidande som följd.

Nytt är nu att ledare – särskilt unga kvinnor med barn hemma – också drabbas. **Sjukfrånvaron till följd av psykisk ohälsa hos ledare har ökat med 500 % mellan 2014 och 2018.**

Arbetsgivare där medarbetarna MÅR bra GÅR bättre. Proaktivt hälsoarbete är en smart investering; en satsad krona ger fem-sex kronor tillbaka. EN medarbetare som lyfts från risk- till friskgrupp kan spara 500 000 kr, minskar mänskligt lidande och stärker varumärket.

Torgnys föreläsningar innehåller aktuella ämnen och konkreta tips:

- Hjärnforskning, stillasittande och fysisk (in)aktivitet
- "Cocktaileffekten" och stress, sömn, fokus och utbrändhet
- Lugn&Ro-systemet – den andra mindre kända sidan av stress
- Fem grundpelare för inre frid, fysisk och mental styrka och hälsa
- Digitalt stöd för proaktiv hälsa och självledarskap
- Employee Wellness och Branding
- Roliga, enkla rörelser – Mindful Movements – får tiden att flyga.

Torgny är briljant när han delar med sig sin gedigna kunskap om hjärnan och fysisk aktivitet. Varvat med hans personliga rörelse-, livs- och arbetslivsresa samt de livsfilosofier som räddat ett barnens skolgång, "botat" fruns kroniska tarminflammation och idag hjälper människor till friskare privat- och arbetsliv.

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

Sagt efter Torgnys föreläsningar ...:

"Torgny! Stort stort tack för din insats idag. Oerhört uppskattad session av våra medlemmar, det är flera som kommenterat med många "tummar upp". Ser fram emot fortsatt dialog av allehanda slag.", Jack Melcher-Cläesson, Head of Startups & Community, Epicenter Stockholm

"Det finns en mening med att du kom istället för Anders Hansen, det här var precis vad vi behöver ... Stort, stort TACK!, Kite Lundström, Svenska Finlands Skolidrottsförbund

"Våren 2019 har Torgny föreläst först för våra hälsoinspiratörer och därefter i en öppen föreläsning för alla kommunens anställda. Allt för att väcka lust, förståelse och inspiration till regelbunden rörelse i alla former ... Föreläsningarna var väldigt uppskattade ... Tack Torgny för att du hjälpte till att sprida inspiration och förståelse för nyttan av rörelse.", Carolina Ericson, Personalkonsult, Oxelösunds kommun

"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. I slutändan handlar Torgnys föreläsning om en livsfilosofi och hur man blir lyckligare som människor.", 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! Stort tack!", David Leander, Nox Consulting, Stockholm

Torgny Steen – The Mindful Movement Man:



Torgny är företags- och förändringsledaren som under 25 år satte medie- och mötesvärlden i rörelse. Efter att ha räddat ett av sina fyra barn från utanförskap i skolan - med Mindful Movements – hoppade han av medievärlden för att ta upp kampen MOT orörlighet och låsningar FÖR mental och fysisk rörelse och lösningar för fysisk, psykisk och organisatorisk styrka och hälsa.

Som föreläsare, utbildare, förändringsledare och författare vill Torgny bidra till att människor och organisationer i Norden sparar tid, pengar, mänskligt lidande och stärker varumärket.

Inspirations- och aktivitetsföreläsning:

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

Vem&Varför: För arbetsgivare och medarbetare som vill spara tid, pengar, mänskligt lidande samt stärka varumärket genom konkreta råd och verktyg kring självledarskap, proaktiv hälsa och sund organisatorisk arbetsmiljö.

Var: Enligt Ö.K.

När: Enligt Ö.K.

Hur: Enligt Ö.K.

www.torgnysteen.com

**MOVE
LIVE
LOVE**