

Föreläsning med kreativ workshop för aktiva skolor:

Smartare rörelse – starkare hjärna

Arbetsglädje, hjärnhälsa, självledarskap för energismart utveckling.

Neuroforskningen lanserar på löpande band **nya rön och fakta om rörelsers betydelse** för hur vi kan må bättre och bli friskare människor med god hälsa och spänstiga hjärnor.

Trots det pekar alla rapporter på samma sak; **vi rör oss på tok för lite**. Vilket direkt ökar förväntningarna på att skolan tar ännu större ansvar för elevernas dagliga fysiska aktivitet.

Ett förslag är ytterligare 100 timmar idrott. Men hur ska det gå till praktisk med lokaler, ombyten, schema, lärare ...?

Med **"Smartare rörelse – starkare hjärna"** vill Torgny ...:

- ... dela med sig av modern hjärnforskning
- ... bidra till smartare fysisk aktivitet – pulshöjande och klassrumsrörelser i kombination
- ... visa konkreta rörelser " ... alla kan göra överallt ..."
- ... inspirera, aktivera och lotsa elever och lärare i alla åldrar till smartare fysisk och mental rörelse.

På sitt personliga och varma sätt delar Torgny med sig av sin gedigna kunskap i ämnet och hur hans egen rörelseresa tog fart på riktigt när han lyckades rädda ett av familjens fyra barn från totalt utanförskap i undervisning och lärande.

Det här är en ovanligt inspirerande föreläsning med konkreta nycklar och ett rejält kunskapslyft för dig som vill **stärka din hjärnhälsa, öka arbetsglädjen, utveckla självledarskapet, lärandet och din kompetens att jobba och leva energi- och resultatsmart.**

Sagt om Torgnys föreläsningar:

"Ett tag sen jag hade så roligt, var så fokuserad och fick så bra "nycklar" att använda/påminnas om. Redan igår kväll tog jag tag i 90 dagars utmaningen ..."

"Du kan motivera andra människor till att uppnå saker som de trodde var omöjliga, precis som med mig!"

"... en rolig, intressant, inspirerande, energigivande, tankeväckande, matnyttig föreläsning/workshop ... bra startskott för vår skolas satsning på mer fysisk aktivitet i skolan varje dag ... under hela skoldagen. Tack!"

"... din föreläsning landade väl - både hos elever och personal på skolan. Inspirerande & aktiverande!"

"Du inspirerar och väcker tankar i mig som får mig att tänka; vilken väg vågar jag ta?"

"Som gympalärare blir jag ju extra glad att fler för ut budskapet om vikten och effekten av rörelse ..."

"Personligen hade jag gärna suttit tre timmar ..."

Torgny Steen - föreläsare, författare och Ledarskaps PT.



Efter flera år med ledande positioner hoppade Torgny av medieindustrin – efter att ha räddat ett av familjens fyra barn från utanförskap i lärandet – för att bli starta CreativeChildren:Camp®. Med specialläraren Inger Knutsson har han nyligen publicerat andra upplagan av succéboken "18 smarta rörelser –

stärk din hjärna, må bra och nå dina mål, ...".

När Torgny inte vikarierar som idrottslärare inspirerar, aktiverar och lotsar han människor och organisationer till utveckling genom fysisk och mental rörelse för starkare hjärnor, arbetsglädje, självledarskap, lärande och kompetens att jobba och leva energi- och resultatsmart.

Föreläsning/workshop – det praktiska:

Vad: Smartare rörelse – starkare hjärna.

Vem&Varför: Teori, neurovetenskap, egna erfarenheter och rörelser för dig som vill stärka hjärnhälsan, arbetsglädjen, lärandet och självledarskapet samt kompetens att jobba och leva energi- och resultatsmart.

Var: [Skolan].

När: Enligt överenskommelse.

www.torgnysteen.com

**MOVE
LIVE
LOVE**