

Föreläsning med kreativ workshop:

# Smartare rörelse – starkare hjärna

Arbetsglädje, hjärnhälsa, självledarskap för energismart utveckling.

Neurovetenskapen lanserar på ständigt **nya rön och fakta om rörelsers betydelse** för hur vi kan må bättre och bli friskare medarbetare med god hälsa och spänstiga hjärnor.

Trots det talar rapporterna sitt tydliga språk; **vi rör oss på tok för lite. Samtidigt har psykisk ohälsa ökat till att idag vara främsta skälet till sjukrivning.** Vilket ökar förväntningarna på arbetsgivare och företagsledare om ökat ansvar för medarbetarnas fysiska och psykiska hälsa.

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

- Dela med sig av modern hjärnforskning och rörelser
- Bidra till smartare fysisk aktivitet – pulshöjande och långsamma rörelser i smart 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 när han lyckades rädda ett av familjens fyra barn från totalt utanförskap i lärandet. Av bara farten

Det här är en ovanligt inspirerande föreläsning med konkreta nycklar och ett rejält kunskapslyft för dig som vill **stärka hjärnhälsan, öka arbetsglädjen, utveckla självledarskapet och din kompetens att jobba och leva, jobba och utvecklas 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 ..."*

*"... en rolig, intressant, inspirerande, energigivande, tankeväckande, matnyttig föreläsning/ workshop. Tack!"*

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

*"... bra var att du berättar om dig, ditt liv och de saker du har varit med om vilket gjorde det äkta och lätt att ta till sig och se att även jag skulle kunna."*

*"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 ..."*

*"Tack för att du förgyllde vår fredagslunch. Det var lika härligt att lyssna på dig denna gång!"*

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®. Nyligen publicerade han andra upplagan av boken "18 smarta rörelser – stärk din hjärna, må bra och nå dina

mål, ...". Torgny är MovNat Certified Trainer vilket hjälper honom både som idrottslärare och när han inspirerar, aktiverar och lotsar människor och organisationer till spänstigare hjärnor, arbetsglädje, självledarskap och kompetens att jobba, leva och utvecklas energi- och resultatsmart genom smartare fysisk och mental rörelse.

**Föreläsning/Workshop/Kurs:**

**Vad:** Smartare rörelse – starkare hjärna.

**Vem&Varför:** Teori, neurovetenskap och egna erfarenheter för organisationer som vill stärka medarbetarnas hjärnhälsa, arbetsglädje, kreativitet och självledarskap samt kompetensen att leva, jobba och utvecklas energi- och resultatsmart.

**Var:** I företag och organisationer.

**Hur:** 80-120 min, halv-/heldag(ar)

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

**MOVE  
LIVE  
LOVE**