

## Hjärnan gillar träning - ny kunskap för framgångsrika organisationer!

Att genom fysisk rörelse och träning öka hjärnans kapacitet ger dig och din organisation många konkurrensfördelar. På det personliga planet ger det bl a ökad framgångstro, målfokus, energi, uthållighet och kreativitet. I organisationen kan det leda till ökad förståelse, bättre samarbete och fler affärer.

Moderator

### **Kalle Selander**

Med kommunikationsvetenskap och beteendevetenskap som akademisk grund kombinerat med en lång bana som radiopratare, regissör och skådespelare, så är Kalle genuint intresserad av interaktionen mellan oss människor i olika situationer.



Föreläsare



*Livsstilens effekter på hjärnan* - med fokus på kost och kondition.

**Maria Åberg**, Docent, leg. Läk. Centre for Brain Repair and Rehabilitation, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Göteborgs universitet

### *Hjärnans plasticitet och lärande*

Träning skapar tillväxtfaktorer i hjärnan, men det gör andra stimuli också, som lärande, kultur och en bra miljö. Kuhn med fleras forskning visar att regelbunden aerob träning (konditionsträning) i minst 30 minuter är mest gynnsam för nyproduktionen av nervceller i hjärnan.

**Georg Kuhn**, Docent och Professor vid Sektionen för klinisk neurovetenskap och rehabilitering, Göteborgs Universitet



### *Göteborgs 400-årsjubileum*

2021 fyller Göteborg 400 år. Det firar vi genom att tillsammans göra vår stad till en ännu bättre plats. Hela vägen fram till jubileumsåret. Och långt därefter.

**Johanna Frejme**, Marknadskommunikatör Göteborg 2021,  
go:teborg&co



### *Hållbar motivation till träning*

**Magnus Lindwall**, Professor i idrottsvetenskap med inriktning mot idrottspsykologi  
Institutionen för kost och idrottsvetenskap; Psykologiska institutionen,  
Göteborgs universitet

### *Vad utvecklar människor och organisationer?*

Genom att utveckla din fysiska kapacitet skapar du en större förmåga att fatta rätt beslut, och bli mera uthållig i dina affärskritiska relationer och utvecklas till en bättre chef, ledare och medarbetare i din organisation.

**Mikael Mattsson**, organisationsutvecklare och hjärnan bakom det kända utvecklingsprogrammet Management by Movement.

