



*Inbjudan: Till rektorer, skolledare m fl*

# Hjärna. Hjärta. Mage.

*Utbildning och inspiration kring energi och näring för lärande*

Grundskolan och gymnasiet innebär fantastiska möjligheter att ta del av kunskap – men fakta och studieteknik är inte allt. Skolan syftar även till att rusta unga individer att bli sunda ansvarstagande vuxna.

Maten skapar förutsättningarna för att ta del av det skolan erbjuder och ger energi för att växa, leka och lära för livet.

- Hur skapar vi ett klimat där medarbetare och elever trivs, där det finns ett sug efter kunskap och där smarta val för hälsan blir en naturlig del?
- Hur gör du som ledare för att öka konkurrenskraften och bygga de bästa teamen som inspirerar och ger näring i en lärande miljö?

Go Skolmat tar under en intressant och tankeväckande eftermiddag ett helhetsgrepp kring arbetsmiljö, attityder och förutsättningar för en skola i världsklass. *Välkommen du också!*

**Plats:** Go Skolmat på Restaurang Aptitgården, Vädursgatan 5.

**Tid:** onsdagen den 20 april kl 14.30-17.00.

**Anmälan:** Snarast – dock senast onsdagen den 13 april till [jorgen.gabrielson@goskolmat.se](mailto:jorgen.gabrielson@goskolmat.se)

## PROGRAM

**14.00 - 14.30**

Kaffe, frukt och registrering

**14.30 - 15.10**

Matens roll för arbetsklimat och lärande. Lunchen skapar förutsättningar för inläring och arbetsmiljö i skolan. Bra mat i magen ger lugn och ro, och näring till kropp och hjärna. *Kajsa Asp Jonson, leg dietist, projektledare Go Skolmat*

**15.10 - 15.30**

Paus

**15.30 - 17.00**

Rätt mental inställning. Stolthet utan prestige. Glädje och förtroende. Hur skapar vi ett team som trivs och gör sitt bästa tillsammans - och som smittar eleverna med sin inspiration? Vad kännetecknar en vinnarkultur? Vad kan vi lära från andra och från lagidrotten? *Jörgen Oom*

**17.00 -**

Mingel och soppa

# Hjärna. Hjärta. Mage.

*Utbildning och inspiration kring energi och näring för lärande*

## Om föreläsarna:

**Kajsa Asp Jonson** är legitimerad dietist med stort intresse för träning och hälsa och hur livsstilen påverkar hjärnan.

Hon driver företaget Mersmak kommunikation där hon är verksam som journalist, författare, föreläsare och inspiratör inom kost, hälsa och fysisk och mental prestation.

I hennes bok Mersmak för livet beskrivs de komplicerade sambanden mellan livsstil och hälsa på ett enkelt sätt, med matglädje och medvetna val i fokus.

*”Dina vanor är de små pusselbitarna som tillsammans med känslor, upplevelser, relationer och tankar skapar ditt liv. Vanorna lägger grunden till hur du mår och presterar, och blir faktiskt också en viktig del av vem du är.”*

Läs gärna mer på [www.kajsaasp.se](http://www.kajsaasp.se)

**Jörgen Oom** är legitimerad psykolog med specialinriktning på motivation, attitydpåverkan och prestation och en av Sveriges mest internationellt kända motivationsföreläsare.

Med skarp retorik och ett stort mått av humor inspirerar han människor till ökad motivation och arbetsglädje.

*Jörgen Oom talar mer till hjärtat än till hjärnan och kryddar sina seminarier med målande bilder, humor, tankvärda historier och praktiska framgångssagor.*

*Med uttryck som*

*”Don’t limit your challenge – challenge your limit!” och*

*”If it’s to be – it’s up to me” tar han ett lustfyllt och handfast grepp på ledarskap, attityder och struktur.*

Läs gärna mer på [www.peakmotivation.com](http://www.peakmotivation.com)

Go Skolmat är ett göteborgsbaserat företag som varje dag producerar skolmat till 4000 elever i Västra götalandregionen. Vi ser skollunchen som en viktig del i en pedagogisk verksamhet och tar vårt ansvar i den globala utmaning som mat och livsstil utgör, inte minst hos unga.

En långsiktigt hållbar utveckling handlar om att tillgodose dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina. Därför har vi valt att satsa på ekologisk hållbarhet och socialt ansvar. Go Skolmat blir under vt 2016 certifierade av KRAV.

Läs gärna mer på [www.goskolmat.se](http://www.goskolmat.se)

