

Hvordan hele verden
-én sjel om gangen

Medisin mot endringsangst



FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

KUNSTEN Å BEVEGE SEG MED LIVET

I dette foredraget utforskes endringens psykologi: hvordan erfaringer, verdier, informasjon, medvirkning og ikke minst selvfølelse påvirker vår evne til å møte det nye med åpenhet eller forsvar.

Når indre trygghet er svak, søker vi ofte sikkerhet i ytre strukturer som rutiner, kontroll, status eller forutsigbarhet. Dette kan gi midlertidig stabilitet – men gjør oss samtidig sårbare når livet uunngåelig beveger seg videre.

Gjennom levende bilder og klinisk erfaring belyses hvordan mennesket, som en linedanser i et bevegelig landskap, trenger både fleksibilitet og indre balanse for å kunne vokse uten å miste fotfestet.

Foredraget viser hvordan styrket selvfølelse, økt bevissthet og moden mestring kan forvandle motstand til tilpasning, og angst til handlekraft og klarhet. Det vil gi deg en dypere forståelse av hva ekte trygghet er – og hvordan den kan forankres i deg selv, fremfor i ytre kontroll.

Et foredrag for deg som ønsker å møte livets endringer med større indre stabilitet, fleksibilitet og tillit – og som vil utvikle evnen til å stå stødig, også når grunnlaget beveger seg.



Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og utviklingsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Vinter - vår 2027

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: Gratis

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne
der vi har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.
