

Hvordan styrke folkehelsen
- ett liv om gangen



‘Medisin mot ubevisst lederskap’

FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

SELVINNSIKT, RELASJONER OG HELSEFREMMENDE LEDERSKAP

Dette foredraget handler om hva som skal til for å utvikle seg til en trygg og handlekraftig leder. Det retter seg ikke bare mot lederskap i arbeidslivet, men mot alle situasjoner der rollen som leder er nødvendig, det være seg som forelder, lærer, idrettstrener eller andre verv i samfunnet.

DET VIKTIGSTE LEDERPROGRAMMET STARTER I BARNDOMMEN

Måten vi møter barn på i dag, former ikke bare deres barndom – den former også de voksne, samfunnsborgerne og lederne de blir i morgen. Foreldres oppdragerstil har stor betydning for barns selvbilde, selvfølelse og relasjonelle trygghet, som igjen påvirker hvordan de senere møter ansvar, makt, samarbeid og konflikter i voksenlivet.

BARN TRENGER IKKE PERFEKTE FORELDRE

- DE TRENGER BEVISSTE VOKSNE

I dette foredraget viser Jan Møller hvordan trygg tilknytning, emosjonell tilgjengelighet og respektfulle grenser styrker barnets indre trygghet – og hvordan utrygghet kan føre til voksenroller preget av kontroll, tilpasning, maktbehov og indre usikkerhet.

Målet er å utvikle ledere som ikke bare søker effektivitet og resultater, men som også har empati, selvinnsikt, etisk bevissthet og evne til å ta ansvar for helheten – både i arbeidsliv og samfunn.

Dette er et foredrag for foreldre, besteforeldre, pedagoger og alle som ønsker å bidra til å forme en ny generasjon ledere – med både kompetanse, medmenneskelighet og visdom.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Mandag 16.november 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-
Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

Informasjon: lillehammer.kommune.no - janmoller.com - +47 92126267