



REFLEKSJONGRUPPE

for personlig vekst og samfunnsendring
med Jan Møller

Vi lever i en tid hvor altfor mange føler seg stresset, slitne og frakoblet – både fra seg selv, andre mennesker og det som gir livet mening. Samtidig lengter de fleste av oss etter det samme: indre ro, tilhørighet, kjærighet, mening og følelsen av å være gode nok.

Refleksjonsgruppen 'Verdensfred - ett liv om gangen' tar utgangspunkt i ideen om at fred og harmoni i verden begynner i det enkelte mennesket. Når mennesker får det bedre med seg selv, blir det lettere å skape gode relasjoner, trygge familier, sunnere arbeidsmiljø og et mer menneskelig samfunn.

Den bygger på antakelsen om at mangelen på fred og harmoni i vår kultur er et kollektivt uttrykk for individets kamp med dårlig selvfølelse, indre uro, ensomhet og emosjonell smerte.

Gruppen er inspirert av foredragsserien 'Hvordan styrke folkehelsen – ett liv om gangen' som utforsker hvordan hver og en av oss kan gjenvinne kontakt med oss selv, indre balanse og styrke gjennom personlig utvikling.

De utfordringene vi står overfor som samfunn krever både ytre og indre forandring. Vi må fortsette å arbeide for mer rettferdige og menneskevennlige systemer, men vi må samtidig erkjenne at ingen samfunnsmodell kan gi mennesker den indre tryggheten, kjærligheten og meningen som bare kan utvikles innenfra. Fred i verden skapes derfor både gjennom kollektiv handling og individuell selvutvikling.



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.



Tid



Dato



Sted

Informasjon

+47 92 12 62 67

jan@janmoller.com

janmoller.com

Velkommen til et trygt og meningsfullt fellesskap
for refleksjon, selvinnsikt og fred – ett liv om gangen.
