

# Utviklingsgruppe Individ og Samfunn



## FORUM

for refleksjon og idéutveksling

med Jan Møller

Vi lever i en tid preget av store utfordringer og raske endringer. Samtidig søker mange etter mer mening, balanse og sammenheng, både i eget liv og i samfunnet rundt oss.

I utviklingsgruppen 'Individ og Samfunn' ønsker vi å se nærmere på sammenhengen mellom personlig vekst og samfunnsutvikling.

Gruppen bygger på ideen om at for å skape bedre familier, arbeidsplasser og lokalsamfunn, må vi også være villige til å utvikle oss som mennesker.

Hver samling, som blir holdt hver 14. dag, tar utgangspunkt i et aktuelt tema knyttet til livets utfordringer, menneskelig utvikling og samfunnets behov for endring.

Gjennom korte innledninger, refleksjonsspørsmål og åpne samtaler utforsker vi nye perspektiver, utfordrer etablerte tankemønstre og lærer av hverandres erfaringer.

Dette er ikke terapi, men et forum for refleksjon og idéutveksling - et sted for nysgjerrighet, innsikt og gode samtaler om hva det vil si å leve godt og bidra positivt til fellesskapet.

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:

Mandager 05/10 - 19/10 - 02/11  
23/11 - 14/12 2026

**Tid:** 19:00 - 21:00

**Sted:** Meierigården,  
Wieses gt. 2c, Lillehammer

### Inngang:

Enkel kr. 200,- Par kr.300,- Student kr.100,-  
(Vipps 53914)

Påmelding ikke nødvendig.

**VELKOMMEN!**

---

Kanskje den beste måten å forbedre samfunnet på er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv, ett individ om gangen.

---