


# 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 (fremtidige) foreldre, pedagoger, studenter 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 lederutvikling.
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, Lilllehammer

**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: jan@janmoller.com - janmoller.com - +47 92126267