Foredragsserie

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

‘Livsmestring -veier til helse og livskvalitet’



FOREBYGGING OG FOLKEHELSE

GJENNOM MESTRING, MENING OG FELLESSKAP

God folkehelse handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om menneskers evne til å mestre livets utfordringer, oppleve mening, delta i fellesskap og ta i bruk egne ressurser gjennom hele livet.

Forskning viser at psykisk helse, sosial tilhørighet, opplevelse av mening og mestring er blant de viktigste faktorene for livskvalitet og helse. Forebyggende folkehelsearbeid handler derfor ikke bare om å behandle sykdom når den oppstår, men om å styrke de forholdene som gjør at mennesker kan leve gode, aktive og meningsfulle liv.

Når mennesker opplever tap, stress, ensomhet eller store livsendringer, kan sammenheng og mestring svekkes. Gjennom kunnskap, refleksjon og bevisstgjøring kan vi styrke motstandskraft, bygge helsekompetanse og utvikle verktøy som fremmer psykisk helse og livskvalitet.

Livsmestring kan derfor forstås som en form for forebyggende medisin. Når enkeltmennesker opplever økt mening, mestring og tilhørighet, styrkes også fellesskapet. Slik skapes helsefremmende lokalsamfunn.

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.

FOREDRAGENE

- Veien til håp og framtidstro
- Veien til mening og livsglede
- Veien til bevisst lederskap
- Veien til balanse og overskudd
- Veien til indre ro og nærvær
- Veien til trygghet og forandring

En effektiv måte å styrke helse og livskvalitet på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

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

Foredragsserie
"Livsmestring - veier til helse og livskvalitet'

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET



'Veien til håp og framtidstro'

FOREDRAG

HVORDAN STYRKE HÅP, FRAMTIDSTRO OG PSYKISK ROBUSTHET I MØTE MED LIVETS UTFORDRINGER.

Foredraget belyser sammenhengen mellom håp, psykisk helse og livskvalitet, og hvordan enkeltmennesker og lokalsamfunn kan bygge ressurser som fremmer mestring og deltakelse.

Gjennom innsikter fra psykologi, filosofi og erfaringer fra et liv i mange kulturer, viser Jan hvordan mangel på håp i livet er et speilbilde av vår egen indre uro – og hvordan hver enkelt av oss faktisk har makt til å skape positive endringer som gagner oss både som individer og fellesskap.

Du lærer en praktisk metode for å ta ansvar for egen helse, unngå offerrollen og finne ro midt i kaoset. Målet er ikke perfeksjon, men bevissthet: å stemme ditt eget instrument, slik at du bidrar til et mer harmonisk samspill – i familien, på jobben og i verden.

Et foredrag for deg som ønsker klarhet og konkrete verktøy til å skape håp gjennom egen styrke.



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 21 september2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lilllehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

En effektiv måte måte å styrke helse og livskvalitet på er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

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



Foredragsserie
'Livsmestring - veier til helse og livskvalitet'

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

'Veien til mening og livsglede'

FOREDRAG

OM BETYDNINGEN AV MENING, TILHØRIGHET OG LIVSENGASJEMENT FOR HELSE OG LIVSKVALITET

Hva gir mennesker opplevelsen av mening? Hvordan påvirker mening helse, motivasjon og livsglede? Foredraget utforsker sammenhengen mellom mening, identitet og psykisk helse.

Gjennom en eksistensiell, men tilgjengelig tilnærming åpner foredraget for et nytt perspektiv på mening: at vi ikke er mennesker som av og til har åndelige opplevelser, men åndelige vesener som erfarer livet gjennom menneskelige roller og relasjoner.

Mening oppstår når vi styrker kontakten med denne indre kjernen og får klarhet i hvem vi egentlig er og hva vår eksistensielle oppgave består av.

Et foredrag for alle som ønsker å forstå seg selv dypere og finne en mer meningsfull vei gjennom livet. Målet er å vekke nysgjerrighet, selvinnsikt og motivasjon for indre vekst og transformasjon – selv midt i livets usikkerhet.



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 12 oktober 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lilllehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

En effektiv måte å styrke helse og livskvalitet på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

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



Foredragsserie
'Livsmestring - veier til helse og livskvalitet'

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

'Veien til bevisst lederskap'

FOREDRAG

OM SAMMENHENGEN MELLOM SELVINNSIKT OG GODT LEDERSKAP

Hva kjennetegner en god leder? Er det først og fremst kunnskap, erfaring og evnen til å skape resultater – eller handler det også om hvordan vi forstår oss selv, møter andre mennesker og håndterer ansvar, makt og konflikter?

Lederskap handler ikke bare om å lede organisasjoner og med-arbeidere. Vi utøver lederskap i mange av livets roller – som foreldre, lærere, idrettstrenere og mennesker med ansvar for andre.

GODT LEDERSKAP BEGYNNER MED SELVINNSIKT

Vår måte å lede på formes gjennom hele livet. Erfaringer, relasjoner, verdier og innlærte reaksjonsmønstre påvirker hvordan vi kommuniserer, tar beslutninger og møter utfordringer. Noen av disse mønstrene har røtter helt tilbake til våre første leveår, mens andre utvikles gjennom erfaringer senere i livet.

Foredraget utforsker hvordan økt bevissthet om disse sammenhengene kan hjelpe oss til å utvikle et mer modent, ansvarlig og medmenneskelig lederskap. Vi ser også på hvordan voksne, gjennom måten de møter og veileder barn og unge på, kan bidra til å utvikle viktige egenskaper hos morgendagens ledere.

MÅLET er å inspirere til et lederskap som ikke bare handler om effektivitet og resultater, men også om empati, selvinnsikt, etisk bevissthet og evnen til å ta ansvar for helheten – både i arbeidslivet og samfunnet.

Et foredrag for ledere, foreldre, pedagoger, studenter og alle som ønsker å utvikle sitt eget lederskap og bidra til å forme framtidens ledere – med 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

En effektiv måte å styrke helse og livskvalitet på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

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

Foredragsserie
‘Livsmestring - veier til helse og livskvalitet’

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET



‘Veien til balanse og overskudd’

FOREDRAG

OM FOREBYGGING AV UTBRENTHET OG IVARETAKELSE AV EGEN HELSE

Mange opplever i dag vedvarende stress, smerter, uro og tretthet – ikke fordi kroppen er «ødelagt», men fordi livsrytmen har kommet i ubalanse. Når kravene blir for store og hvilen for liten, begynner kroppen å si ifra gjennom spenninger, smerter, søvnproblemer, redusert energi og etter hvert utbrenthet.

Dette foredraget har fokus på stressforståelse, balanse, restitusjon og utvikling av individuell og organisatorisk motstandskraft. Vi utforsker sammenhengen mellom stress, kropp, følelser, livsstil og eksistensiell mening – og hvordan vi kan forebygge negativt stress ved å gjenopprette balanse mellom aktivitet og hvile, arbeid og liv, det å gjøre og det å være.

LÆR Å STOPPE FØR KROPPEN TVINGER DEG TIL DET

Med utgangspunkt i helhetlig forståelse og praktiske verktøy får du innsikt i hvordan små justeringer i rytme, pauser, prioriteringer og egenomsorg kan gi større indre ro, bedre helse og mer robust livsmestring.

Jan Møller inviterer deg til å øke din bevissthet om kroppens signaler og ta ansvar for egen helse før kroppen tvinger frem en stopp.

Et foredrag for deg som vil lære å mestre belastninger i hverdagen, skape mer rom for hvile og bruke enkle grep for å ivareta helse, forebygge utmattelse og bevare overskudd på lang sikt.



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 7 desember 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lilllehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

En effektiv måte å styrke helse og livskvalitet på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

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



Foredragsserie
'Livsmestring - veier til helse og livskvalitet'

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

'Veien til indre ro og nærvær'

FOREDRAG

HVORDAN FOREBYGGE TANKEKJØR OG STYRKE EVNEN TIL TILSTEDEVÆRELSE

Mange mennesker lever i dag med et konstant mentalt støynivå. Tankene vandrer, bekymringer gjentar seg, oppmerksomheten splittes – og både konsentrasjon, hukommelse og søvn svekkes. Når sinnet aldri får hvile, påvirkes også kroppen, følelsene og vår evne til å være tilstede i eget liv.

I dette foredraget introduserer Jan Møller mindfulness – bevisst og våken tilstedeværelse i øyeblikket – som en konkret og trenbar ferdighet. Oppmerksomhet kan sammenlignes med en muskel: den styrkes når den brukes bevisst, og svekkes når den neglisjeres.

Jan inviterer deg til å gjenoppdage din naturlige evne til nærvær, indre ro og selvregulering. Gjennom systematisk oppmerksomhetstrening kan du lære å redusere tankekjør, styrke mental klarhet, forbedre konsentrasjon og skape dypere hvile og bedre søvn.

Foredraget gir innsikt i hvordan regelmessig trening kan redusere uro, smerter og psykisk belastning – og samtidig styrke livskvalitet, relasjoner og arbeidsevne.

Et foredrag for deg som ønsker konkrete verktøy for å styrke oppmerksomhet, redusere tankekverning og legge til rette for større velvære og bedre fokus, hukommelse og søvn i hverdagen.



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: Januar 2027

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lilllehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

En effektiv måte å styrke helse og livskvalitet på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

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



Foredragsserie
'Livsmestring -
veier til helse og livskvalitet'

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

'Veien til trygghet og forandring'

FOREDRAG

OM MESTRING AV FORANDRING I EN TID PREGET AV OMSTILLING

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 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: Februar 2027

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lilllehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

En nyttig måte å styrke helse og livskvalitet på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

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