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