

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