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