

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