Life Learning Lab



UTVIKLINGSSGRUPPE
for livsmestring og personlig vekst

med Dr. Jan Møller

Videregående skole og universitet gir deg kunnskap og ferdigheter som kan hjelpe deg til å lykkes i arbeidslivet. Men hvor mye lærer du egentlig om å håndtere stress, usikkerhet, relasjoner, motgang og følelsene dine?

Du bruker mange år på å kvalifisere deg til et yrke, men langt mindre tid på å lære kunsten å leve. Livskunst handler ikke om å være perfekt, men om å utvikle større forståelse for oss selv og andre, slik at vi kan leve mer autentiske, meningsfulle og balanserte liv.

Mange unge som deg opplever i dag høyt press, bekymringer for fremtiden, tankekjør og følelsen av aldri å være helt gode nok. Samtidig er det nettopp disse utfordringene som ofte har størst betydning for både trivsel, psykisk helse og livskvalitet.

I utviklingsgruppa *Life Learning Lab* vil du sammen med andre lære om ferdigheter som sjelden står på timeplanen, men som er viktige for å mestre livet.

Life Learning Lab handler om å lære kunsten å leve – slik at du ikke bare lykkes i studiene eller arbeidslivet, men også får det godt med deg selv og menneskene rundt deg.



Jan er lege, psykoterapeut og helsepedagog med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, livsmestring og personlig utvikling.

Temaer vi kan utforske sammen

- Hvordan håndtere stress og press
- Tankekjør, bekymringer og indre uro
- Oppmerksomt nærvær og mental robusthet
- Selvtillit, selvfølelse og følelsen av å være god nok
- Hvordan bygge gode relasjoner og vennskap
- Følelser – hva de prøver å fortelle oss
- Motstandskraft og mestring når livet blir vanskelig
- Sosiale medier, sammenligning og selvbilde
- Mening, identitet og det å finne sin egen vei
- Kommunikasjon, empati og konfliktløsning
- Hvordan skape et godt liv: jobb-hjem balanse

Du lærer å prestere - men lærer du å håndtere livet?

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