Vores 3 instinkter –

få en bedre forståelse for dig selv og andre

Foredrag om hvorfor vi reagerer så forskelligt på den samme verden

Nogle mennesker er optaget af tryghed og kontrol. Andre søger fællesskab og tilhørsforhold. Og nogle har et stærkt behov for frihed, intensitet eller selvstændighed.

Vi ser verden gennem forskellige briller, og ofte forstår vi ikke, hvorfor andre reagerer anderledes end os selv.

I dette inspirerende og involverende foredrag introducerer jeg de 3 instinkter, som er et essentielt aspekt af vores menneskelige natur og biologi. Som menneske rummer vi alle 3 instinkter, men det er forskelligt fra person til person, hvilket instinkt der som det mest dominerende, definerer vores valg, relationer, trivsel og måde at være i fællesskaber på.

Mange af os bruger store kræfter på at passe ind eller forsøge at leve op til forventninger fra omgivelserne. Når vi forstår vores instinktive drivkræfter, bliver det lettere at navigere i fællesskaber, sætte sunde grænser og stå stærkere i den, man er.

Foredraget skaber refleksion, genkendelse og ofte mange gode samtaler efterfølgende. Samtidig får deltagerne et sprog for de forskelle, de møder hos sig selv og hinanden.

Hvad får I med?

- Større selvindsigt
- Forståelse for egne behov og reaktionsmønstre
- Større tolerance for forskellighed
- Redskaber til bedre relationer og samarbejde
- Et nuanceret perspektiv på trivsel og fællesskab

Foredraget kombinerer teori, refleksion, dialog og konkrete eksempler.

Om underviseren

Jeg brænder for at gøre personlig udvikling jordnær, relevant og anvendelig.

Min tilgang er engagerende, empatisk, nærværende og praktisk. Jeg formidler med humor og smittende energi, og skaber et trygt rum, hvor deltagerne kan være nysgerrige på sig selv og hinanden.

© ViaHolmbom 2026

The three instincts –

Gain a better understanding of yourself and others

A talk about why we respond so differently to the same world

Some people are preoccupied with safety and control. Others seek connection and belonging. And some have a strong need for freedom, intensity, or independence.

We all view the world through different lenses, and we often struggle to understand why others react differently from ourselves.

In this inspiring and engaging presentation, I introduce the three instincts, which are an essential aspect of our human nature and biology. We all possess all three instincts, but the instinct that dominates and shapes our choices, relationships, well-being, and way of participating in communities differs from person to person.

Many people spend considerable energy trying to fit in or live up to the expectations of others. When we understand our instinctive drives, it becomes easier to navigate social groups, set healthy boundaries, and stand more confidently in who we are.

The presentation encourages reflection, recognition, and often many meaningful conversations afterward. At the same time, the participants gain a language for understanding the differences they encounter in themselves and in others.

What will you gain?

- Greater self-awareness
- Understanding of their own needs and reaction patterns
- Increased tolerance for differences
- Tools for building better relationships and collaboration
- A nuanced perspective on well-being and community

The presentation combines theory, reflection, dialogue, and practical examples from everyday lives.

About the facilitator

I am passionate about making personal development accessible, relevant, and practical.

My approach is engaging, empathetic, authentic, and hands-on. I bring humor and positive energy and strive to create a safe space where participants can be curious about themselves and one another.

© ViaHolmbom 2026