

Foredrag med bevidsthed



**Nærvær med hoved,
hånd og hjerte**

Emnekatolog

Om Selvklang

Vi lever i en tid, hvor tempo og travlhed overdøver de stille, indre stemmer – og truer med at trække os væk, både fra os selv og fra hinanden. Selvklang udspringer af det sted, hvor mennesker, organisationer og samfund mister bevidstheden. Men også af det sted, hvor tingene umærkeligt falder på plads, og hvor ansvar og klarhed langsomt vender tilbage.

Udgangspunktet er enkelt: Når mål, systemer, tanker og præstation for en stund bringes til tavshed, kan vi høre klangen af alt det ægte og sande, der bor inderst inde. Dét sted, det er Selvklang.

Selvklang arbejder med det, der allerede er. Ikke for at optimere, men for at mennesker kan stå mere helt i sig selv. Målet er, at deltagerne går hjem med en dybere selvforståelse – og en konkret fornemmelse af, hvordan liv, arbejdsliv og arbejdspladser kan indrettes med større bevidsthed.

Selvklang tilbyder foredrag i krydsfeltet mellem arbejdsliv, ledelse og samfund.

Velfærdsstatens kompleksitet har forstyrret balancen mellem menneske og system. På individniveau viser det sig som stress, uro og tab af retning. På organisationsniveau som pseudo-arbejde, fremmedgørelse og tab af sammenhængskraft. Det er ikke et individuelt svigt, men en strukturel problemstilling, hvor menneskets indre liv er kommet på afstand af de systemer, det forventes at fungere i.

Selvklang-foredragene sætter ord på denne bevægelse og viser, hvordan klarhed, ansvar og reel værdi kan genskabes. Gennem gammeldags nærvær, stilhed og meningsfulde formål.

Foredragsrække I

Mennesker i selvklang

Foredrag til mennesker, der ønsker at styrke trivsel, mental sundhed og nærvær i hverdagen.

Ro i uroen – at være til stede i sit eget liv

Stress, uro og konstant tilgængelighed gør det svært at mærke, hvor vi selv begynder og slutter. Foredraget giver enkle redskaber til at genfinde roen, skabe balance i nervesystemet og bevare klarhed midt i pres. Når vi lærer at holde pauser i os selv, falder tempoet i resten af verden også.

- **Form:** Konkrete refleksioner kombineret med enkle øvelser i at flytte opmærksomheden fra hoved til krop.
- **Udbytte:** Bedre stresshåndtering • Øget selvbevidsthed • Mere energi • Stærkere fokus

At stå i Dig selv uden at miste forbindelsen

Hvordan kan vi bevare os selv – også i mødet med andres forventninger? Dette foredrag handler om autenticitet, grænser og nærvær i relationer, både privat og professionelt. Når vi står i os selv, bliver samarbejde lettere, klarere og mere ægte.

- **Form:** Interaktivt oplæg med plads til dialog om de mekanismer, der får os til at overtilpasse os.
- **Udbytte:** Kraftfuld kommunikation • Tydeligere grænser • Sundere samarbejdsrelationer

At miste sig selv – og finde mening i det

Når motivationen forsvinder, eller arbejdet mister betydning, viser det ofte et dybere behov for forandring. Dette foredrag hjælper deltagerne til at forstå kriser og udbændthed som signaler – og viser veje til at genskabe mening og retning i hverdagen. Nogle gange må vi miste fodfæstet for at mærke, hvad vi egentlig står på.

- **Form:** Et eksistentielt og trøstende foredrag spækket med genkendelige hverdagseksempler.
- **Udbytte:** Ny forståelse af stress og kriser • Øget livsformål • Bedre selvomsorg

Kærlighed som praksis

Om relationer, sårbarhed og tillid. Foredraget sætter ord på de mønstre, der former vores kontakt – og hvordan bevidsthed og nærvær kan skabe ægte forbundethed, både i parforhold og i teams. Tillid opstår, når vi tør blive i kontakten – også når det er svært.

- **Form:** Indsigtsfuldt foredrag, der oversætter psykologiske mønstre til håndgribelig praksis.
- **Udbytte:** Styrket empati • Bedre konflikthåndtering • Mere autentiske relationer

Tænk mindre, mærk mere (Analysen som fængsel)

Et humoristisk og jordnært foredrag om, hvordan vi kan skabe klarhed gennem nærvær – ikke via flere analyser. Når vi slipper tanken som styrmand, begynder livet at finde sin sande retning på egen hånd.

- **Form:** Et let og befriende indlæg om at slippe kontrollen og lade intuitionen tage over.
- **Udbytte:** Indre ro • Klarhed • Evnen til at handle mere bevidst og mindre reaktivt

Foredragsrække II

Selvklang i organisationer

Foredrag og temadage for organisationer, der vil skabe kulturer, hvor trivsel og kvalitet går hånd i hånd. Her forenes psykologi, ledelsesvidenskab og humanistisk organisationsforståelse.

Mening før måling

Når alt bliver målt, risikerer vi at miste det, der betyder noget. Dette foredrag inspirerer til at genfinde formålet i arbejdet. Organisationer bliver stærkere, når mennesker mærker mening, frem for blot at jage KPI'er.

- **Form:** Et skarpt analytisk oplæg, der udfordrer den moderne evalueringskultur.
- **Udbytte:** Fornyet motivation • Lavere stress • Klarere prioritering • Større arbejdsglæde

Nærværende ledelse i en fragmenteret tid

Foredraget viser, hvordan nærvær, selvindsigt og resonans kan blive ledelsens nye kernekompetencer. Bevidst ledelse handler ikke om at kontrollere – men om at skabe rum, hvor mennesker kan trives og tage ansvar.

- **Form:** Oplæg målrettet ledergrupper med fokus på skiftet fra systemstyring til meningsstyring.
- **Udbytte:** Styrket ledelseskommunikation • Bedre beslutninger • Bevidste organisationer

Mennesket i opgaven, opgaven i mennesket

Lær at se arbejdet som en personlig udviklingsrejse frem for en standardiseret funktion. Med afsæt i Enneagrammet som et dynamisk spejl for personligheden, viser foredraget, hvordan individualiseret opgavetilrettelæggelse kan skabe bedre arbejdspladser. Vi arbejder bedst, når vi anerkender hinandens forskelligheder og spejler os selv i dem.

- **Form:** En praksisnær workshop-præsentation med inddragelse af persontyper og motivation.
- **Udbytte:** Bedre samarbejde • Højere trivsel • Færre konflikter • Større ansvarsfølelse

Fra pseudo-arbejde til reel værdi

Et ærligt og tankevækkende foredrag om, hvordan vi skaber reel værdi i stedet for symbolsk travlhed. Når arbejdet tjener et levende formål, opstår energi, ansvar og stolthed.

- **Form:** Debatskabende og konfronterende (på en kærlig måde) – perfekt som kick-off til en strategidag.
- **Udbytte:** Skærpet fokus • Færre meningsløse rutiner • Stærkere motivation

Liv i arbejdslivet

Et foredrag om at skabe balance mellem ambition og trivsel. Når arbejdet bliver alt, brænder vi ud. Når det mister mening, går energien tabt. Trivsel handler ikke om at arbejde mindre, men om at arbejde meningsfuldt.

- **Form:** Oplæg med konkrete greb til at balancere høj faglighed med menneskelig bæredygtighed.
- **Udbytte:** Forebyggelse af stress • Øget engagement • Sundere arbejdslivsbalance

Om mig

Selvklang er mig, Benjamin Hjort. Jeg har mit virke dér, hvor mennesket har tabt forbindelsen til sig selv. Jeg er kandidat i statskundskab fra 2006 og har 20 års erfaring fra grænselandet mellem mennesker og systemer.

De sidste 15 år har jeg arbejdet med HR og ledelsesstøtte i komplekse offentlige organisationer, og jeg har parallelt været tillidsrepræsentant næsten lige så længe. I 2026 blev jeg coachcertificeret fra Mindjuice Academy (ICF Level 2 akkrediteret).

For mig er arbejdet med bevidsthed også en fysisk praksis. Ved siden af mit professionelle virke arbejder jeg med naturarkitektur og bæredygtigt byggeri - og skaber skulpturer i grov blåler. Leret er mit instrument; det modstår hurtige løsninger, sætter grænser og insisterer på jordforbindelse.

Det er dette spændingsfelt mellem systemets strukturer og menneskets dybe, fysiske forankring i sig selv og verden, jeg bringer med mig på scenen.

Praktisk

Alle foredrag kan skræddersyes til jeres aktuelle udfordringer og rammer - hvad enten I har brug for 30 minutters intens inspiration eller en halv dags faciliteret temaarbejde.

Se mere på selvklang.dk eller kontakt mig for en uforpligtende dialog om jeres behov.



Mail: benjamin@selvklang.dk | **Telefon:** 29 72 75 78