

# Folkeuniversitetet

REGION MIDTJYLLAND – EFTERÅR 2021

## Få ny viden og inspiration

Tilmeld dig ét hold på Folkeuniversitetet gratis  
Medarbejdertilbud for ansatte i Region Midt



CAMILLA TENNA NØRUP SØRENSEN

Lektor, Institut for Strategi, Forsvarsakademiet

# Kære medarbejder i Region Midtjylland

Som ansat i Region Midtjylland får du igen mulighed for i løbet af efteråret 2021 og vinteren 2022, at deltage i spændende og inspirerende forelæsninger og andre arrangementer via regionens samarbejde med Folkeuniversitetet i Herning, Aarhus og Emdrup. Som noget nyt tilbydes også kurser via livestream.

Arrangementerne præsenteres her i kataloget og på Region Midtjyllands egen tilmeldingsside på Folkeuniversitetet - Region Midtjylland (rm.dk). Folkeuniversitetet samarbejder med landets universiteter om at formidle viden om den nyeste forskning – blandt andet vedrørende sundhed, psykologi, kultur, samfundsforhold, pædagogik, kommunikation og ledelse. Du får mulighed for både at styrke dine faglige kompetencer og dyrke personlige interesser. Vi har ved valget af forelæsninger specielt lagt vægt på, at emnerne – bredt fortolket – er relevante for vores opgaver som ansatte i den offentlige sektor.

Normalt betaler du selv 25% af kursusafgiften og Region Midtjylland dækker de resterende 75%. **I denne valgrunde er kurserne gjort helt gratis.** Du har stadig kun mulighed for at vælge **1 kursus pr. semester**, (altså ét hvert halve år). Det skyldes, at vi ønsker at så mange som muligt kan få glæde af tilbuddet. Pladserne fordeles i den rækkefølge, tilmeldingerne kommer ind. De seneste sæsoner har alle fået deres ønske opfyldt. Hvis du ønsker at deltage i yderligere kurser fra Folkeuniversitetet, kan du naturligvis tilmelde dig til normal pris direkte på Folkeuniversitetets egen tilmeldingsside – [www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

Vi håber, at du får glæde af vores samarbejde med Folkeuniversitetet og mange gode og inspirerende oplevelser.

God fornøjelse!



Pernille Blach Hansen, Regionsdirektør



## Sådan gør du:

- 1 Gå ind på [www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Benyt aftalekoden: RM-E21
- 2 Vælg herefter det hold, du ønsker at tilmelde dig, og gennemfør tilmeldingsproceduren.
- 3 Der er et begrænset antal pladser, som fordeles efter 'først til mølle'-princippet.
- 4 Du kan tilmelde dig 1 hold gratis.

Tilmeldingen er først afsluttet, når du kan udskrive et adgangskort, så du kan roligt starte en tilmelding, som beskrevet ovenfor, hvis du blot vil se, hvad du kan tilmelde dig.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normalpris.

# Emdrup

**Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-E21

**Undervisningssted**

Tuborgvej 164  
2400 København NV

**Folkeuniversitetet**

Tlf. 88 43 80 00  
[www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

Mere menneske,  
mindre management.  
Filosofisk inspiration til  
organisation og ledelse

- **TID:** 6/9, 5 mandage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)  
**UNDERVISER:** Tommy Kjær Lassen, ph.d.  
i anvendt filosofi og ekstern lektor i viden-  
skabsteori, Copenhagen Business School

I en professionel og teknologisk ledelsestid er der mere end nogensinde brug for at styrke den menneskelige side af ledelse. Fremtidens ledelse er for den, der vil være menneske først og leder næst. Få mere af dig selv med i det personlige lederskab og i dit arbejdsliv, og styrk det professionelle engagement med metoder og indsigter fra praktisk filosofi. Dette forløb præsenterer en række filosofiske tilgange til udvikling af ledelse og arbejdsliv. Forløbet tager afsæt i bogen 'Filosofi for ledere' (Samfundslitteratur).

- 06/09: Und dig at undre dig. Sæt ord på din egen ledelses- og arbejdsfilosofi**
- 13/09: Vær 'nogen' ikke 'noget'. Styrk dit engagement vha. Kierkegaards eksistentielle filosofi**
- 20/09: Kend dine værdier. Træf bedre beslutninger med klassisk teori om etik**
- 27/09: Sæt handling bag ordene**
- 04/10: Vælg dialogen. Udvikl et lederskab med mere indlevelse, nærvær og intuition**

Alternativ konfliktløsning

- **TID:** 8/9, 5 onsdage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Bør løsninger af konflikter bare overlades til de professionelle: sagsbehandlere, advokater og dommere? Eller bør parter, der ikke har kunnet løse deres konflikt selv, snarere have hjælp til at nå frem til deres egne løsninger på konfliktten? I denne forelæsningsrække bliver både teorien bag og udmøntningen i praksis af alternativ konfliktløsning belyst.

- 08/09: Introduktion – om paradigmeskiftet fra domstolsbehandling til konfliktmægling.** Mogens Yde Knudsen, advokat (H), LL.M., mediator og retsmægler, Extensio, og Anette Storgaard, professor i kriminologi, straffuldbyrdesret og alternativ konfliktløsning, Aarhus Universitet
- 15/09: Retsmægling og udenretlig konfliktmægling (mediation).** Mogens Yde Knudsen, advokat (H), LL.M., mediator og retsmægler, Extensio
- 22/09: Mediation og mægling i byggetvister.** Anne Buhl, cand.jur. og mediator, Buhl Mediation
- 29/09: Konfliktmægling i skilsmissefamilier.** Leise Døllner, cand.jur., master i konfliktmægling, konfliktmægler, udviklingskonsulent i Familieretshuset
- 06/10: Konfliktråd: Mødet mellem offer og gerningsperson.** Anette Storgaard, professor i kriminologi, straffuldbyrdesret og alternativ konfliktløsning, Aarhus Universitet

Social intelligens  
– i livet og på arbejdet

- **TID:** 2/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskon-sulent, Liv og Lederskab

Nyere hjerneforskning viser, at vi er skabt til at være sociale. Vores hjerner spiller sammen, og følelser og fornemmelser spredes mellem mennesker. Hør, hvordan denne viden kan have indflydelse på liv og arbejdsliv med fokus på bl.a. læring gennem imitation, nærvær i møder og samtaler, intuitiv og tavs kommunikation samt udvikling og træning af social intelligens – bl.a. med Teori U som ramme i en organisatorisk sammenhæng. Hør også, hvad det moderne (arbejds)liv gør ved vores evne til opmærksomhed, læring, empati og medfølelse. Dagen vil veksle mellem oplæg og dialog, teori og praksis, øvelser og refleksion. Dagen er for alle og kræver ingen særlige forudsætninger.



GÅ IND PÅ: FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE

Brug koden:  
RM-E21

## Stoicisme og ledelse

**TID:** 2/10, lørdag, kl. 10.00-14.00

**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)

**UNDERVISER:** Troels Engberg-Pedersen, professor i teologi, Københavns Universitet

New Public Management er på retur. Men hvad var der galt med det? Denne lørdag vil vi stifte bekendtskab med to helt aktuelle, nordamerikanske ledelsesteoretikere – Henry Mintzberg og Joseph A. Raelin – for derefter at dykke ned i, hvad de gamle stoikere i antikken havde at sige om ledelse. Vi vil se, hvordan Mintzberg og Raelin på hver deres måde indkredser et afgørende problem i New Public Management, som er top down-ledelse, og hvordan de forsøger at udarbejde en alternativ forståelse af ledelse, som er bottom up. Dagen tager afsæt i bogen 'Stoicisme og ledelse' (Akademisk Forlag).

## Mødefacilitering

**TID:** 3/10, søndag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)

**UNDERVISER:** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtalige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende mødeledelse, der næsten umærkeligt bringer det bedste frem i mødedeltagerne, så gruppen sammen når det hele på den aftalte tid, og alle har været på og er glade. Weekendforløbet introducerer en række redskaber til mødefacilitering, og deltagerne afprøver dem i mindre, faciliterede grupper. Forløbet henvender sig til alle med mødeansvar.

## Humor som middel til kreativitet

**TID:** 3/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)

**UNDERVISER:** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi og kommunikationsrådgiver

Kilometervis af jobannoncer og datingprofiler forlanger ansøgere med humor. Det er ikke et modefænomen. Behovet for humor er reelt overalt, hvor mennesker har brug for fx frihed i tanke og kommunikation, kreativ tænkning og gode relationer. Humor kan være et stærkt middel til kreativitet ved at fremme kreativ tænkning, motivation og nysgerrighed. Så hvordan bruger man humor til at fremme sin og andres kreativitet? Undervisningen tager afsæt i udgivelsen 'Kreativitet, innovation og humor. De bedste teorier og råd' (Samfundslitteratur).

## Mod i kriseledelse

**TID:** 9/10, 1 lørdag, kl. 10.00-14.15

**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)

**UNDERVISERE:** Karsten Mellon, ph.d., cand. mag. og master i organisationspsykologi, ekstern lektor, Syddansk Universitet, og Dion Rüsselbæk Hansen, ph.d., lektor og forskningsleder ved Pædagogik, Kultur og Ledelse, Syddansk Universitet

Mod i kriseledelse er mere aktuelt end nogensinde. Kriser indtræffer, og ledere skal mønstre mod til at håndtere udfordringer her og nu og i et langsigtet, strategisk perspektiv. Kriseledelse handler om kommunikation og beslutningsprocesser, men også om læreprocesser og selvindsigt. I en krisetid kræver tilgangen til ledelse stort engagement og ansvar. Der er meget på spil, og det er svært at forudsige udfaldet af de ledelsesmæssige handlinger. Gennem teorier, metoder og praktiske eksempler får du inspiration og værktøjer til at styrke modet og håndtere kriser. Forløbet tager afsæt i bogen 'Mod i kriseledelse' (Hans Reitzels Forlag).

## Når alt er foranderligt: Forstå forandringerne i organisationen

**TID:** 10/10, 1 søndag, kl. 10.30-14.30

**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)

**UNDERVISER:** Signe Bruskin, iværksætter, forfatter og ph.d. i organisationsforandringer og ekstern lektor, Copenhagen Business School

Organisationsforandringer fylder ofte meget på arbejdspladserne. De kan være stressende, de kan skabe utryghed, og de kan skabe troen på en ny og bedre fremtid. Men hvilke organisationsforandringer er de mest radikale for medarbejderne? Og hvilke forandringer fylder i deres arbejdsliv? Forløbet tager fat i medarbejderperspektivet og belyser, hvordan medarbejderne ikke peger på strategiske forandringer som de radikale, men derimod de nære, dem, der påvirker deres hverdag og deres daglige rutiner. Forelæsningen er baseret på den kommende bog om organisationsforandringer af Signe Bruskin (Dansk Psykologisk Forlag) og består af et miks af eksempler fra forskningen, cases og øvelser.

## Ledelsespsykologi

**TID:** 27/10, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15

**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

De konkrete udfordringer, som organisationer står over for i en stadig mere globaliseret verden, kalder på nye forståelser af ledelse. Bliv introduceret for den nyeste forskning inden for ledelsespsykologien, hvor ledelse handler om processer og opgaver snarere end om frontfigurer og kontrol.

**27/10: Ledelse og coaching.** Maja Nyboe Bjerrehuus, cand.merc.(psyk.), chefkonsulent, Implement Consulting Group

**03/11: Ledelse af motivation.** Maja Nyboe Bjerrehuus, cand.merc.(psyk.), chefkonsulent, LEAD

**10/11: Ledelse af psykisk arbejdsmiljø og trivsel.** Hanne Dauer Keller, lektor i læringsteori, Aalborg Universitet

**17/11: Ledelse og bæredygtighed.** Simon Elsborg Nygaard, konsulent, ph.d. og ekstern lektor i bæredygtighedspsykologi, Aarhus Universitet

**24/11: Ledelse af kreativitet.** Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych., ledelseskonsulent, LEAD

Den gode samtale er essentiel – både privat og professionelt. Men ikke alle samtaler er lette at tage hul på. Få inspiration til at håndtere de svære samtaler. Se side 7.



## Grib journalistikken

- **TID:** 31/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)
- BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
- UNDERVISERE:** Helge Kvam, journalist og adjunkt, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole, og Malene Bjerre, journalist, cand.mag. og mediekonsulent

Denne dag er for alle, der har lyst til at forstå og lære den journalistiske metode, der i dag ikke kun bruges af journalister, men også af faglige formidlere og kommunikationsfolk. Få indsigt i, hvordan journalister tænker og arbejder, og prøv selv at arbejde med metoderne. Hør om godt journalistisk sprog, fortællemodeller, kilder og interviewteknik, og lær, hvordan journalister undgår skriveblokering. Dagen er fyldt med konkrete eksempler og øvelser, så medbring computer. Forløbet tager afsæt i bogen 'Grib journalistikken' (Djøf Forlag).

## Byg bro mellem livsglæde og arbejdsglæde

- **TID:** 31/10, 1 søndag, kl. 10.00-14.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)
- UNDERVISER:** Jesper Bay-Hansen, speciallæge i almen medicin

Enhver ved, at en god arbejdsplads består af glade medarbejdere. Særligt i krisetider er det vigtigt at slå et slag for arbejdsglæden. For det er en følelse, der ikke er vedligeholdelsesfri og aldrig må tages for givet. Det er de færreste, der tænker over, at man uanset uddannelse, erhverv og stilling kan holde hånden under arbejdsglæden ved at løfte livsglæden. Og du kan bl.a. løfte livsglæden ved hjælp af såkaldte positiv psykologiske interventioner, dvs. aktiviteter, der har potentialet til at kaste meningsfuldhed, glæde og andre positive emotioner af sig. Få forskningsunderstøttet inspiration til at bevare arbejdsglæden.

## Sproget får det glatte lagen! Faste vendinger i forandring

- **TID:** 14/11, 1 søndag, kl. 10.00-14.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)
- UNDERVISER:** Michael Ejstrup, specialkonsulent, Folketingets Administration

Amalie fra Paradise Hotel gør det meget. Journalister og politikere gør det en del, og selv den ikke helt unge generation gør det indimellem. Vi ændrer konstant en lille smule på de faste vendinger. Vi skal se på danskernes kultur i forandring og på, hvordan vi hele tiden sikrer, at ord-sprog og talemåder passer til den tid, vi skal bruge dem i. Alle kan finde eksempler, der enten styrker smilenes størrelse eller får mavesyren til at skumme. "Verden er af lava". Eller hvad siger du?

## Leder uden kasket

- **TID:** 20/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)
- UNDERVISER:** Lene Worning, cand.merc., HRM-konsulent og coach, WOHA

Mange fagligt stærke specialister har ledelsesfunktioner uden mandat. Her er det vigtigste redskab for at trives og lykkes dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men hvordan driver du mennesker, projekter, teams og arbejdsgrupper frem mod målet? Hvordan håndterer du krydspres, kollegaer, der ikke samarbejder optimalt, og konflikter, som du er en del af, når du ikke har den formelle ledelsesautoritet? Forløbet introducerer dig for en række konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konflikthåndtering. Dagen henvender sig til dig, der i det daglige udøver ledelse, typisk på grund af din faglighed og anciennitet, men som ikke har en formel ledertitel.

## Det meningsfulde arbejdsliv – indsigter, forståelse og udvikling

— **TID:** 14/12, 1 tirsdag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISNING:** Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Når indsigt skaber forståelse, så udvikler det meningsfulde arbejdsliv sig, og det gør ledere og medarbejdere i stand til sammen at løse vanskelige opgaver. Det gælder for både ledere og medarbejdere, at vi kan frisætte store potentialer, når vi udvikler evnen til at forstå hinandens perspektiver. Det er, når vi integrerer vores forskellige synspunkter og vidensområder, at nye løsninger opstår på arbejdspladsen. Den meningsfulde proces starter der, hvor trygheden tillader, at vi ærligt tilkendegiver, hvad vi er gode til. Men også hvad vi ikke er gode til. En sådan udvikling starter med en større selvindsigt, som bidrager til en positiv indvirkning på selvverdet og selvrespekten. Når man ved, hvad man kan bidrage med, kan man åbent og tillidsfuldt tale med sine kollegaer om nye opgaveløsninger. Uanset om man er leder eller medarbejder. Få nye indsigter om det meningsfulde arbejdsliv og konkrete løsningsforslag til dine fastlåste udfordringer. Forløbet foregår i vekselvirkning mellem oplæg, refleksion og dialog.

## Den effektive ledergruppe

— **TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling, ledelsesudviklingskonsulent, IMPAQ

Et lederteam er for organisationen, hvad et hjerte er for menneskekroppen. Hvis ikke hjertet fungerer, kan man reparere nok så meget på resten af kroppen, uden at det afhjælper symptomerne. Hvis det skal lykkes at udvikle kompetente og bæredygtige organisationer, må lederteamet stå sammen om den værdi, de skal skabe for organisationen og for sig selv som ledergruppen. Visionsledelse og selvledelse er helt centralt, ligesom det er vigtigt at dyrke en kultur, som får organisationen til at lykkes med det, den er sat i verden for, og som styrker både arbejdsglæde og sammenhængskraft. Forelæsningsen tager afsæt i 'Effektive ledergrupper' og 'Det frygtløse lederteam' (Dansk Psykologisk Forlag).

## Kort og godt om samarbejde

— **TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17:30-21:30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk  
**UNDERVISER:** Stine Reintoft, cand.psych., autoriseret psykolog

Hvad er det gode samarbejde? Hvilke mekanismer gør sig gældende, når mennesker skal samarbejde? Og hvad gør man, når samarbejdet kører skævt? Denne aften dykker vi ned i det gode samarbejde og stiller skarpt på adfærdsmønstre og dynamikker, der typisk er i spil i grupper. Med afsæt i psykologiske teorier får du enkle og effektfulde værktøjer til at blive en aktiv medskabende af det gode samarbejde. Få indblik i, hvordan du udvikler tillidsopbyggende dialoger, og hør om væsentlige indsatsområder, du kan gribe til, når samarbejdet skal hjælpes på vej. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort og godt om samarbejde' (Dansk Psykologisk Forlag).

## God eller pissetårlig ledelse – om succes og fejl

— **TID:** 16/12, 1 torsdag, kl. 17:30-21:30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Karsten Mellon, ph.d., cand.mag. og master i organisationspsykologi, ekstern lektor, Syddansk Universitet, og Dion Rüsselbæk Hansen, ph.d., lektor og forskningsleder ved Pædagogik, Kultur og Ledelse, Syddansk Universitet.

Hvad er dårlig ledelse? Hvad er god ledelse? Denne dag stiller vi skarpt på eksisterende ledelsesteorier og dykker ned i begrebet god ledelse. Tendenser peger på, at det dominerende fokus på effektiv ledelse savner modspil fra spørgsmålet om den gode ledelse. Og selvom 'pissetårlig ledelse' ikke er et gængs ledelsesbegreb, så er det et vigtigt begreb, der som en negation kan skærpe bevidstheden om, hvad der rent faktisk skal til for at opnå den gode ledelse. Få inspiration og værktøjer til en endnu bedre ledelse. Undervisningen tager afsæt i udgivelserne 'Pissetårlig ledelse' (Hans Reitzels Forlag, 2020) og 'God ledelse' (Hans Reitzels Forlag 2021).

## Kort og godt om svære samtaler

— **TID:** 16/12, 1 torsdag, kl. 17:30-21:30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Lene Flensborg, erhvervspsykolog og partner, Organisation

Selv garvede ledere kan finde det stærkt udfordrende at initiere dialoger med medarbejdere om svære emner som dårlig performance og attitudeproblemer. Der er reelle faldgruber forbundet med at tage sådanne problemer op, som udfordrer den andens selvbillende og stolthed – man risikerer, at konflikten øges, relationen svækkes og problemerne bliver større. Men der er mulighed for, at svære samtaler bliver starten på dels at få løst problemerne og samtidig styrker relationen. Lær at forberede, gennemføre og følge op på de svære samtaler. Aftenen henvender sig til alle, der løser opgaver og skaber resultater i samarbejde med andre. Undervisningen tager afsæt i 'Kort og godt om svære samtaler' (Dansk Psykologisk Forlag).

# Psykologi & sundhed

## Jungs psykologi og filosofi: Menneske og natur

— **TID:** 6/9, 5 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)  
**UNDERVISER:** Aksel Haaning, lektor i filosofi, Roskilde Universitet

Psykoanalysens historie er ikke, hvad vi troede for bare 10-15 år siden. Det gælder også den schweiziske psykiater C.G. Jung (1875-1961), der oplever en fornyet interesse i disse år. I dag fremstår Jung som en af det 20. århundredes store tænkere. I centrum står Jungs bidrag til modernismen, det imaginære og det moderne menneskes forhold til naturen. En række skrifter, vi tidligere kun har kendt af navn, præsenteres. Få en indføring i moderne Jung-forskning. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Jung – en stemme fra dybet' (Akademisk Forlag).

**06/09: Jungs erfaring af det moderne: 'Den Røde bog' og de 'Sorte Bøger' (2020)**

**13/09: Kristendommen i moderne fortolkning. Jungs 'Psykologi og religion' (1938)**

**20/09: Jungs senere værker: 'Den glemte naturforståelse i europæisk historie'. 'Genopdagelse som levende opgave i os selv'. 'Psykologi og alkymi' (1952)**

**27/09: Opdagelsen af 'Aurora consurgens – opstigende morgenrøde' (1955)**

**04/10: Aurora, eller Morgenrøde – ånd og natur, mennesket som bindeled**

## Kroppen – vores fantastiske maskine

— **TID:** 7/9, 6 tirsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Vores blodårer kunne nå Jorden rundt to gange, hvis de blev lagt i forlængelse af hinanden. Inden i vores lunger findes et overfladeareal svarende til en lille lejlighed. Hvert eneste minut pumper hjertet knap seks liter blod ud i kroppen. Vores krop er en fantastisk konstruktion, og hvert sekund sker et utal af processer i den, stort set uden at vi lægger mærke til det. Og hver gang lykkes de. Alt går op i en højere enhed. Lad seks forskellige eksperter tage dig med på en fascinerende opdagelsesrejse ind i kroppen.

**07/09: Kroppens opbygning og funktioner.**

Annamarie Brüel, professor MSO ved Institut for Biomedicin, Aarhus Universitet

**14/09: Genomet – maskinens indre univers.**

Palle Villesen, lektor ved Center for Bioinformatik, Aarhus Universitet

**21/09: Immunforsvaret.** Ib Søndergaard,

cand.scient., Biolearning

**28/09: Kroppens udvikling og aldring (på**

letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

**05/10: Om smerte.** Lone Knudsen, psykolog, seniorforsker, Rehabiliteringscenter for Muskelsvind, Aarhus

**12/10: Reparation af hjertet.** Morten Holdgaard Smerup, speciallæge i hjertekirurgi, Rigshospitalet

## Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 7/9, 5 tirsdage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værd at leve – også når man møder modgang. Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri.

**07/09: Introduktion til den positive psykologi.**

Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

**14/09: Lykke i hverdagen.** Jonas Fisker, autoriseret psykolog og ph.d.-studerende, Psykiatrisk Center København

**21/09: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

**28/09: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

**05/10: Mental robusthed i hverdagen.** Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed



## Fra selvkritik til selvvenlighed

— **TID:** 8/9, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Nina Werner, cand.psych, autoriseret psykolog

Vi mennesker har af evolutionære årsager en klar tendens til at kritisere os selv hårdere, end vi kritiserer andre. Vi er ofte venlige, forstående og tålmodige over for vores venner, hvis de fx har begået en fejl. Når det handler om os selv, er vi sjældent lige så venlige. Men hjernen påvirkes lige så negativt af selvkritik som af andres kritik. Med afsæt i psykologiske, evolutionære og kognitive teorier dykker vi denne dag ned i selvvenlighed – også kaldet self compassion – og stiller skarpt på, hvordan du kan vende selvkritik til medfølelse over for dig selv. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Fra selvkritik til self compassion' (Forlaget Klim).

## Hjernemad

— **TID:** 8/9, 6 onsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Kan vi spise os til et bedre mentalt helbred? Hjernemad er et nyt ord, der er dukket op i det offentlige rum. Det pointerer en vigtig sammenhæng mellem hjerne, kost, tarme og vaner, som tidligere har været overset. Vi ved det alle sammen godt – det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men det har ikke altid været en selvfølge, og vi glemmer det tit i hverdagen. Kom og få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen, vaner og mad.

**08/09: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitets-hospital

**15/09: Tarmen – den tredje hjerne?** Oluf Borbye Pedersen, professor, dr.med., Københavns Universitet

**22/09: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand. psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

**29/09: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

**06/10: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker, postdoc v. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

**13/10: Hjernens aldring – kan den påvirkes af det, vi spiser?** Morten Scheibye-Knudsen, læge, lektor i aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

## Førstehjælp til dit følelsesliv

— **TID:** 27/9, 3 dage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Irene Henriette Oestrich, specialistpsykolog, ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Sankt Hans Hospital

Angst, jalousi, tristhed, vrede og glæde. Følelser er livskraft, men giver tit anledning til smerte. Vi er alle i vores følelsers vold og vil gerne være fri for smerte og få mere glæde og lyst. I den sunde udvikling lærer vi at regulere vores følelser, men rigtig mange mennesker kæmper med følelseslivet, og det skaber kritiske situationer, forkerte beslutninger og stjæler de positive oplevelser. Få indblik i, hvad følelser er, hvorfor og hvordan de opstår, og få viden om psykologiens muligheder for at hjælpe med følelsesregulering.

**27/09: Følelser og følelsesmæssig intelligens**

**04/10: Accept og tolerance**

**11/10: Lad dine følelser arbejde for dig og ikke imod dig**

## En god mavefølelse – bakterier

— **TID:** 27/9, 3 mandage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)

I vores tarmsystem lever der omkring 1,5 kg bakterier. Disse bakterier lever i et tæt fællesskab med os som vært, og hvis vi sikrer bakterierne et gunstigt og næringsrigt miljø, udfører bakterierne til gengæld en række livsvigtige funktioner, som vi ellers ikke selv kan udføre. Bl.a. hjælper de os med at nedbryde og optage næringsstoffer og bidrager til dannelse af visse vitaminer og hormoner. Bliv klogere på, hvilken betydning tarmens bakterier har for vores sundhed og sygdomme, og hør, hvordan påvirkning af tarmens bakteriesammensætning kan være en del af fremtidens behandlingsformer.

**27/09: Hvad er bakterier?** Martin Iain Bahl, seniorforsker i tarmmikrobiologi, DTU Fødevarerinstitutionen

**04/10: Tarmens bakterier og sygdomme – muligheder for behandling ved/af bakterier.** Trine Nielsen, læge og ph.d. i tarmbakterier, The Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research, Københavns Universitet

**11/10: Tarmens bakterier og kost.** Henrik Munch Roager, postdoc i klinisk ernæring, Københavns Universitet



Folkeuniversitetets undervisning foregår på Folkeuniversitetet i Emdrup  
 Tuborgvej 164, 2400 København NV

## Mindfulness og fordybelse i teori og praksis

- **TID:** 9/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Esther Sorgenfrei Blom, cand.psych.aut. og certificeret MBSR-lærer, Aarhus Universitet

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. Mindfulness vil sige at observere og opleve på en måde, hvor vi øver os i at være ikke-dømmende, åbne og nysgerrigt interesserede. Vi anvender mindfulness i forhold til os selv og vores oplevelse af tanker, følelser og kropslige fornemmelser, og vi anvender mindfulness i forhold til andre i vores oplevelser af relationer, arbejde og hverdagslivet. Forskning viser, at øget bevidst nærvær mindsker oplevelsen af stress og forebygger udvikling af fx depression og forbedrer livskvalitet og relationer. Dagen byder på undervisning i mindfulness og fordybelse i en kombination af teori og praktiske øvelser. Medbring liggeunderlag og evt. tæppe.

## 60+ en ny begyndelse

- **TID:** 25/10, 6 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Vi har ikke blot fået flere leveår, vi har – uden at det er gået rigtigt op for os – også fået en spritny fase i livet mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end forventet, og at det ikke er dem, men måske snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Hvad skal den nye livsfase så bruges til? Hør forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv som 60+’er kan være i det 21. århundrede.

- 25/10: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 01/11: Sociale relationers indvirkning på sund aldring.** Charlotte Juul Nilsson, læge, lektor og ph.d., Afdeling for Social Medicin, Københavns Universitet
- 08/11: Hold hjernen i gang.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 15/11: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 22/11: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 29/11: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

## Medicin på et semester

- **TID:** 27/10, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Lægevidenskaben vil altid være et felt i rivende udvikling, hvor der opdages sygdomme og udvikles nye behandlingsformer. Hver dag arbejder lægerne for at holde os sunde og raske og praktiserer et grundigt detektivarbejde i jagten på den rigtige diagnose eller behandling. Dette arbejde kræver en grundlæggende forståelse for mennesket, kroppens anatomi og fysiologi, genetik, biokemi og meget andet. Forelæsningsrækken er en tour de force gennem medicin med seks eksperter. Start her, og få en introduktion til de grundlæggende områder, og bliv klogere på mennesket, sundhed og sygdom.

- 27/10: Anatomi og fysiologi – hvordan er kroppen opbygget?** Ole Bækgaard Nielsen, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet
- 03/11: Biokemi – hvad fortæller en blodprøve?** Anne-Mette Hvas, professor, overlæge hos Aarhus Universitetshospital
- 10/11: Immunologi – hvordan forsvaret kroppen sig?** Ib Søndergaard, cand.scient., Biolearning
- 17/11: Personlig medicin – kan behandling tilpasses den enkelte?** Claus Højbjerg Gravholt, professor i endokrinologi, Aarhus Universitet
- 24/11: Epidemiologi – hvem er det, der bliver syge – og hvorfor?** Mette Nørgaard, professor i epidemiologi, Aarhus Universitet
- 01/12: Genetik – hvad fortæller dine gener?** Thomas G. Jensen, institutleder og professor i medicinsk genetik, Aarhus Universitet

## Hverdagens udfordringer

- **TID:** 28/10, 5 torsdage, kl. 17.30-19.15  
 Den 25/11 er kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)

Vi kommer alle til at stå i svære situationer og dilemmaer i livet. Parforhold, børn, forældre, tab og sorg, store beslutninger om fremtiden eller uventede kriser som coronavirus-pandemien, der pludselig kan vende hverdagen på hovedet. Hvis der dog bare fandtes en manual til livet, så vi kunne slå de gode løsninger op. Det gør der ikke. Men der findes forskere, der hver dag arbejder med områder, teorier og metoder, som kan give inspiration, perspektiver og værktøjer til at navigere i hverdagens udfordringer.

- 28/10: Bliv ven med dine tanker – om metakognitiv terapi.** Ina Skyt, psykolog og ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet
- 04/11: Trivsel og positiv psykologi i hverdagen.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 11/11: Den kære og svære familie.** Per Schultz Jørgensen, professor emeritus i socialpsykologi, Aarhus Universitet
- 18/11: Tab og sorg.** Mai-Britt Guldin, psykolog og seniorforsker i sorg, Aarhus Universitetshospital
- 25/11: Parforhold og kærlighed.** Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

Børns udvikling er fascinerende, fx hvordan deres adfærd, tænkning og sociale liv forandres over tid. Bliv klogere på udviklingspsykologi og andre retninger inden for psykologien. Se nedenfor.



## Alt hvad du bør vide om psykologi

**TID:** 28/10, 6 torsdage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Hvordan fungerer menneskets hukommelse, hvad påvirker vores sociale adfærd, og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Få indblik i de vigtigste milepæle inden for psykologi, og bliv introduceret til den nyeste viden på området. Forelæsningserne giver dig redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger. Bliv klogere på dig selv og andre og få en bedre forståelse og respekt for menneskers forskelligheder.

**28/10: Socialpsykologi.** Per Schultz Jørgensen, professor emeritus i socialpsykologi, Aarhus Universitet

**04/11: Læringspsykologi.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

**11/11: Udviklingspsykologi.** Osman Skjold Kingo, lektor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

**18/11: Kognitionspsykologi.** Robin Døngart, ekstern lektor i psykologi, Københavns Universitet

**25/11: Personlighedspsykologi.** Jesper Dammejer, lektor i personlighedspsykologi, Københavns Universitet

**02/12: Anvendt psykologi.** Thomas Koester, Human Factors Specialist hos Maersk Drilling A/S

## Autisme hos børn og unge

**TID:** 30/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Cecilia Brynskov, ph.d. i psykologi, Autismeklinikken, ekstern lektor ved Københavns Universitet

Mere end 1 % af alle børn og unge har autisme. At have autisme betyder, at man har vanskeligt ved kommunikation og ved at indgå i sociale sammenhænge. Man har også en begrænset og ensformig adfærd. Men autisme kan se ud på mange forskellige måder, og det er også meget forskelligt, hvordan autismen påvirker den enkelte og familien. Forelæsningsen giver først en introduktion til, hvad autisme er – med fokus på såvel udfordringer som styrker – og hvad autisme skyldes. Derefter præsenteres og diskuteres forskellige indsatser og former for støtte. Til sidst rettes blikket mod, hvordan autismen påvirker familien, især forældrene, herunder parforholdet, søskende og bedsteforældre.

## Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

**TID:** 30/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Gigt er fællesbetegnelsen for over 200 sygdomme i bevægeapparatet. Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtsygdom. Ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Og så er antallet af patienter med urinsyre gigt støt stigende. Men hvad er gigt egentlig? Og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Få indblik i den nyeste forskning på området.

## Den kreative kraft – udnyt dit potentiale og skab et meningsfuldt liv

- **TID:** 31/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 505 kr.)  
**UNDERVISERE:** Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner, og Mette Møller, cand.psych.aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

Hvordan kan kunst og kreativitet hjælpe dig til et meningsfuldt liv, både privat og på arbejdspladsen? Kunst og kreativitet gavner helbredet psykisk såvel som fysisk og dæmper symptomer på angst, stress og depression. Kunsten styrker din intuition og hjælper dig med at træffe bedre beslutninger. Denne dag fokuserer vi på kunstens og kreativitetens væsen – i det enkelte menneske, i et sundhedsperspektiv og i ledelse af eget og andres liv. Teorien bindes op på praktiske øvelser.

- 10.00: Kunst og kreativitet på recept og med på job?**
- 12.00: Frokostpause**
- 12.45: Workshop med guidede, kreative øvelser og små oplæg**

## Robusthed i praksis – i hverdags- og arbejdslivet

- **TID:** 1/11, 6 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

Robusthed og personlig styrke er egenskaber og personlige træk, som flere og flere efterspørger i en verden med store krav, konstante forandringer, fyldte familiekalendere, højt tempo og stress. Jobannoncer peger i stigende grad på 'robusthed' som det altoverskyggende krav. Men er det rimeligt? Hvad er robusthed egentlig for noget, og hvordan udvikler og skaber man robusthed både privat og på arbejdet? Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem teori og øvelser med fokus på praktisk anvendelse. Forløbet tager afsæt i bogen 'Robusthed i praksis' (Forlaget Mindspace)

- 01/11: Introduktion og robusthed via flowtilstande.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 08/11: Opbygning af mentale muskler og robusthed.** Tanja Staal Wegner, cand.pæd.psych., positiv psykologisk coach
- 15/11: Relationer og robusthed.** Eva Hertz, psykolog, ph.d. og stifter af Center for Mental Robusthed
- 22/11: Mening – en vej til robusthed.** Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet
- 29/11: Robusthed, livsduelighed og karakterstyrker.** Mette Marie Ledertoug, MA i positiv psykologi, ph.d., ekstern lektor i generel pædagogik, Aarhus Universitet
- 06/12: Positiv kommunikation styrker vores mentale robusthed.** Rikke Dinnetz, cand.mag. i kommunikation, journalist og forfatter

## Litteraturterapi – magien ved at læse og skrive

- **TID:** 13/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Karen Margrethe Schifter Kirketerp, cand.psych.aut., autoriseret psykolog

Litteratur er et enestående medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser og udvide livsverdener. Vi reagerer og oplever følelser, i takt med at vores øjne glider over ordene. Med det blanke papir kommer også en unik mulighed for at undersøge og placere vores egne indre verdenskort, skabe fiktive verdener uden restriktioner, værne om vores egen stemme og skabe en mulig 'verbal kremation' af svære oplevelser. Inden for psykologiens verden viser forskning, at litteratur bl.a. kan medvirke til stressforløsning, styrket analytisk tænkning, udvidet selvforståelse og -refleksion samt øget empati. Bliv klogere på de psykologiske aspekter og effekter ved at læse og skrive litteratur.

## Demens – hvad ved vi?

- **TID:** 13/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Peter Roos, neurolog, Neurocentret Rigshospitalet

Mange af os vil i løbet af livet komme i berøring med demens, måske som pårørende eller måske selv som syg. Faktisk anslås knap 90.000 danskere at have demens. Demens er en fællesbetegnelse for en række aldersrelaterede sygdomme karakteriseret ved vedvarende svækkelse af de mentale funktioner. Alzheimers sygdom er langt den hyppigste årsag til demens, men mange andre hjernesygdomme kan ligge bag. Undervisningen stiller skarpt på den nyeste viden om demenssygdomme og forebyggelse af intellektuel svækkelse. Få svar på spørgsmål som: Hvad sker der i hjernen ved demens? Er der overhovedet noget at stille op? Og sidst men ikke mindst: Hvad med de pårørende?

## Hjernen og læring

- **TID:** 21/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

Ingen er i tvivl om, at læring sker i – og med – hjernen, men hvad ved vi egentlig om det, der går for sig i hjerneboksen? Gennem de seneste 20-30 år er vores viden på området vokset betydeligt, og vi kan nu sige en del om, hvordan vi lærer, og om, hvad der kan gøre det lettere for os at lære. Få indblik i hjernens anatomi og i hukommelsen samt en håndfuld strategier til at kunne bemestre en god og effektiv læring.

## Tilbage til samtalen

**TID:** 29/11, 3 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)

Vi lever i en tid med hurtig og ofte overfladisk kommunikation. Vi har hele tiden mulighed for at være til stede i flere samtaler på én gang – på mailen, Facebook og sms. Med dette forløb sætter vi spot på den dybe, fokuserede og nærværende samtale og undersøger, hvordan den bidrager til hverdagsliv og arbejdsliv. Men det er både en kunst og en videnskab at samtale. Så hvordan gør man, og hvad kan samtalen? Hvornår bliver den berigende for alle parter, giver nye indsigter, færre misforståelser og tættere bånd? Tre eksperter giver dig tre forskellige vinkler på samtalen.

- 29/11: Den professionelle samtale.** Louise Hansen, cand.pæd.ant., socialrådgiver og chefkonsulent, Københavns Professionshøjskole  
**06/12: Filosofiske refleksioner over den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet  
**13/12: Psykologiens teorier og værktøjer til den gode samtale.** Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

## Bag om depression – Peter Øvig Knudsen og Poul Videbech

**TID:** 30/11, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 195 kr.)  
**MEDVIRKENDE:** Peter Øvig Knudsen, forfatter og journalist, og Poul Videbech, professor og overlæge i angst og depression, Psykiatrisk Center Glostrup

Samme dag som Peter Øvig Knudsens mor dør, beslutter han at skrive en bog om hende og om at vokse op med en psykisk syg forælder. I processen kan Øvig dog pludselig genkende sig selv i beskrivelserne af moderen, og en altopslugende depression ruller ind over ham. Hvordan opleves det at blive ramt af den sindslidelse, som ca. 125.000 danskere lider af netop nu? Peter Øvig Knudsen vil fortælle om sin oplevelse med den elektrochokbehandling, der hjalp ham, og hvordan det føltes at træde ud af mørket igen. Professor Poul Videbech vil kaste lys over, hvad vi ved om behandlingen og om forskningen i bivirkningerne.

## Sandheden om stress – og hjernens skjulte kræfter

**TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Søren Ballegaard, læge og ph.d., Ballegaard Stresscare

Stress er lumsk, og forklaringen findes i hjernens biologiske udviklingshistorie. Bliv klogere på, hvordan din hjernes skjulte kræfter kan hjælpe dig til et bedre og længere liv uden unødvendig medicin. Denne aften dykker læge og forsker Søren Ballegaard ned i den seneste forsknings banebrydende resultater, som viser, hvordan vores organisme og hjernes kræfter fungerer, og hvordan vi udnytter den viden til at skabe forudsætningerne for et bedre liv. Lær at genkende farefulde stresssignaler, og hør, hvordan du med simple øvelser hver dag kan mindske risikoen for at få stress samt lindre symptomerne på stress. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Sandheden om stress' (Gyldendal).

## Kort og godt om forhøjet blodtryk

**TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Niels Wiinberg, overlæge, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital

Hvert minut i alle dine leveår pumper dit hjerte blod rundt i kroppen. Nogle gange stiger trykket i blodkarrene – fx når du er stresset eller spiser meget salt eller lakrids. Men du kan også være genetisk disponeret for forhøjet blodtryk (hypertension). Tilstanden kan være livstruende og kan føre til hjerteanfald, hjerneblødning og skader på andre organer. 20-25 % af voksne har forhøjet blodtryk, de fleste i lettere grad. Men hvad er blodtrykket egentlig, og hvorfor er det farligt, når det er for højt? Kan man spise eller træne sig fra forhøjet blodtryk? Få indsigt i almindelig og mere avanceret blodtryksdiagnostik, medicinsk behandling og andre nyere behandlingsmetoder.

## Taknemmelighed

**TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og trivsel, færre konflikter og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt og spændende forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse og er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker, fremfor diagnoser og psykiske dysfunktioner. Få en introduktion til, hvad taknemmelighed er og kan, og tag veldokumenterede taknemmelighedsøvelser med hjem.

## Slip bekymringerne

**TID:** 16/12, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Maiken Lykke Christiansen, cand.psych., McT-I-certificeret psykolog

Hvad nu, hvis det går galt? Hvad mente han med det? Er jeg mon god nok? Det er en udbredt opfattelse, at den bedste måde at tackle kriser på er ved at bearbejde dem. Vi taler, tænker og analyserer i et forsøg på at tømme rygsækken for dårlig bagage. Men psyken skal ikke betragtes som en rygsæk. Ifølge banebrydende ny forskning inden for metakognitiv terapi bør sindet i stedet betragtes som en si, hvor alt passerer, medmindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det. Få en introduktion til metakognitiv terapi, og få øvelser til at arbejde med at løse konkrete bekymringer.

# Religion & filosofi

## Gå dig klog – filosofisk vandretur

- **TID:** 29/8, søndag, kl. 13.00-15.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 195 kr.)
- STED:** Foran Dronning Louises Thehus, Ved Slotshaven 12 (det stråtrækte hus for enden af stien)
- UNDERVISER:** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet

Vandring har for mange filosoffer været et redskab til at finde inspiration. Filosoffer som Kant, Kierkegaard, Nietzsche og Rousseau har alle vandret rundt i naturen og byen for at bevæge tankerne og få sat gang i samspillet mellem krop og sind. Vær med, når Folkeuniversitetet i selskab med filosof Carsten Fogh Nielsen sætter farten ned og drager på en filosofisk vandretur i smukke omgivelser ved Bernstorff Slotshave. Kom med på en skovvandring i godt selskab. Lær, hvordan man tænker og får idéer på farten. Vær med, når vi filosoferer over sprogets forunderlighed, over hvor naturen slutter og kulturen begynder, og over vores ansvar for at passe på naturen. Lær om samspillet mellem filosofi, natur, kultur, etik, sprog, krop og bevægelse på en eftermiddag med tænksom filosofisk vandring. Husk at medbringe gode sko til gåturen. Vi mødes ved kiosken foran Dronning Louises Thehus. Maks. 25 deltagere.

## Den gådefulde søvn

- **TID:** 13/9 og 20/9, 2 mandage, kl. 19.30-21.15
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)
- UNDERVISER:** Marie Møller Kristensen, forfatter og cand.mag. i filosofi

Vi bruger omkring en tredjedel af vores liv på at sove, men for viden-skaben er søvnen stadig noget af en gåde. Vores søvn er en sammensat størrelse, der både er naturlig og påvirket af kultur og samfund. Sovevaner, søvnproblemer og opfattelser af søvn har forandret sig gennem historien. Der er blevet forsket i søvn siden Aristoteles, men den moderne søvnforskning er kun 100 år gammel. I dag er den sunde søvn et emne af almen interesse, og teknologien bidrager med flere og flere metoder til at måle og – måske – forbedre søvnkvaliteten.

## Vågn op til livet

- **TID:** 14/9, 4 tirsdage, kl. 19.30-21.15
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)
- UNDERVISER:** Anders Dræby, ph.d., eksistentiel terapeut, filosof og forfatter

Hvordan skal man leve sit liv, for at det bliver et godt liv? Vores kultur er præget af en forestilling om, at vi opnår et godt liv ved at få oplevelser, tjene penge, forbruge, præstere og få social anerkendelse. Men stadig flere af os føler, at vores måde at leve på virker lidt som at gå i søvne. Den østlige og vestlige filosofi indeholder da også et tidløst budskab om, at vi faktisk kan vågne op til et andet og bedre liv. Hvis vi forholder os bevidst til vores livsvilkår, kan vi nemlig få en mere menneskelig tilværelse. Baseret på 'Livskunsten – filosofien om at vågne op til livet' (Akademisk Forlag).

**14/09: Søvn og vågen tilstand**

**21/09: Døden**

**28/09: Hjertet**

**05/10: Ånden**



FÅ INFORMATION OM SÆRARRANGEMENTER OG SÆRLIGE TILBUD

Tilmeld dig Folkeuniversitetets  
nyhedsbrev på [fuau.dk](http://fuau.dk)

# Aarhus

## **Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-E21

## **Undervisningssted**

Ny Munkegade 118  
bygning 1530  
8000 Aarhus C

## **Folkeuniversitetet**

Tlf. 88 43 80 00  
[www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

## Ligeværdig ledelse

- **TID:** 6/9, 3 mandage, kl. 19.45-21.30
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)
- UNDERVISER:** Mie Krog, direktør, Vimavima

Alt for mange mistrives på arbejdspladsen på grund af dårlig ledelse. Ligeværdig ledelse retter fokus mod den fælles forpligtelse, vi alle har til at skabe god ledelse mellem chef og medarbejder, og hvordan det skaber bedre trivsel og motivation på arbejdspladsen. I den ligeværdige ledelse er medarbejderen en ligeværdig part i en skabende proces. Gennem teorier, metoder og cases på tværs af køn og generationer får du indblik i, hvad ligeværdig ledelse er og kan. Forelæsningerne er målrettet dig, der ønsker at udvikle dig som leder – på alle niveauer. Undervisningen tager afsæt i en kommende bog.

## Den retoriske værktøjskasse

- **TID:** 7/9, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 895 kr.)

De fleste kender det. Argumenterne snubler over hinanden, og ordene kommer ikke ud over rampen. For formidlingens kunst er mere end overlevering af viden. Men hvordan mestrer man formidling, der fænger? Bliv klogere på alt fra kropssprogets indflydelse på kommunikationen til den gode argumentations grundtrin, når vi åbner op for en værktøjskasse fuld af retoriske hjælpemidler. Få indblik i kommunikationens forskellige facetter og en række konkrete redskaber til at blive en bedre kommunikatør.

### 07/09: Introduktion til retorikkens verden.

Sofie Venge Madsen, studielektor i retorik, Aarhus Universitet

### 14/09: Retorisk argumentation.

Sofie Venge Madsen, studielektor i retorik, Aarhus Universitet

### 21/09: Forberedelse, der fremmer dit nærvær.

Linda Greve, ph.d., formidlingschef, Science Museerne på Aarhus Universitet

### 28/09: Kropssprogets betydning – om præsentation, stemmebrug og nervøsitet.

Linda Greve, ph.d., formidlingschef, Science Museerne på Aarhus Universitet

### 05/10: Tekster, der rykker.

Mette Sejersen, konsulent og ekstern lektor i retorik, Aarhus Universitet

### 12/10: Fortællinger, der gør en forskel.

Stefan Iversen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet

## Beslutninger – i teori og praksis

- **TID:** 8/9, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 895 kr.)

Alt samarbejde beror på kognitive beslutninger. Men hvordan træffer man en god beslutning? Med afsæt i organisationsteori giver forelæsningsrækken en introduktion til forskellige beslutningsteoretiske retninger med fokus på praktisk anvendelse. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Beslutninger i teori og praksis' (Hans Reitzels Forlag).

### 08/09: Introduktion og Group Thinking.

Søren Voxted, ph.d. og lektor i organisation og ledelse, Syddansk Universitet

### 15/09: Den rationelle beslutningsteori.

Torben Andersen, ph.d. og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

### 22/09: Postrationel beslutningsteori.

Martin Lund Pedersen, ph.d. og ekstern lektor i organisationsteori, Copenhagen Business School, Roskilde Universitet og Syddansk Universitet

### 29/09: Beslutningsadfærd og medarbejderengagement under forandringsprocesser.

Louise Møller Pedersen, adjunkt i psykosocialt arbejdsmiljø, Aalborg Universitet

### 06/10: Konsistent beslutning – en alternativ beslutningsstrategi.

Per Schaarup, cand.pæd. og konsulent

### 13/10: Kommunikation i beslutningsprocesser.

Mette Lund Kristensen, studielektor og ph.d. i organisationsteori, Syddansk Universitet



## Positiv psykologi i ledelse

— **TID:** 8/9, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 895 kr.)

Inden for den positive psykologi stiller man spørgsmålet: Hvad gør livet værd at leve? Hvad er det, der får os til at trives som individer og i fællesskaber? Det er givet, at vi må stille de samme typer af spørgsmål i en arbejdslivssammenhæng. Hvad er det, der giver arbejdslivet mening? Hvordan kan jeg trives som individ og i fællesskaber på min arbejdsplads? Trivsel giver mentalt overskud, og det kan mærkes i en arbejds-sammenhæng. Bliv klogere på positiv psykologi i ledelse.

**08/09: Positiv psykologi og motivation.** Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, Aarhus Universitet

**15/09: Udvikling af en robust kultur på arbejdspladsen.** Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed

**22/09: Kollektiv stress og kollektiv coping.** Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet

**29/09: Styrkebaseret ledelse.** Mads Bab, master i positiv psykologi, forfatter, indehaver af Gnist

**06/10: Psykologisk tryghed i arbejdslivet.** Rebekka Bøgelund, senior-konsulent, Videncenter for God Arbejdsliv

**13/10: Mindfulness og stresshåndtering.** Jesper Dahlgaard, docent og forskningsleder i Program for Krop og Mental Sundhed ved Forskningscenter for Sundhed og Velfærdsteknologi, VIA UC, og lektor ved Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

## Social intelligens – i livet og på arbejdet

— **TID:** 9/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Nyere hjerneforskning viser, at vi er skabt til at være sociale. Vores hjerner spiller sammen, og følelser og fornemmelser spredes mellem mennesker. Hør, hvordan denne viden kan have indflydelse på liv og arbejdsliv med fokus på bl.a. læring gennem imitation, nærvær i møder og samtaler, intuitiv og tavs kommunikation samt udvikling og træning af social intelligens – bl.a. med Teori U som ramme i en organisatorisk sammenhæng. Hør også, hvad det moderne (arbejds)liv gør ved vores evne til opmærksomhed, læring, empati og medfølelse. Dagen vil veksle mellem oplæg og dialog, teori og praksis, øvelser og refleksion. Dagen er for alle og kræver ingen særlige forudsætninger.

## Humor som middel til kreativitet

— **TID:** 10/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi og kommunikationsrådgiver

Kilometervis af jobannoncer og datingprofiler forlanger ansøgere med humor. Det er ikke et modefænomen. Behovet for humor er reelt overalt, hvor mennesker har brug for fx frihed i tanke og kommunikation, kreativ tænkning og gode relationer. Humor kan være et stærkt middel til kreativitet ved at fremme kreativ tænkning, motivation og nysgerrighed. Så hvordan bruger man humor til at fremme sin og andres kreativitet? Undervisningen tager afsæt i udgivelsen 'Kreativitet, innovation og humor. De bedste teorier og råd' (Samfundslitteratur).

## Byg bro mellem livsglæde og arbejdsglæde

— **TID:** 13/10, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Jesper Bay-Hansen, speciallæge i almen medicin

Enhver ved, at en god arbejdsplads består af glade medarbejdere. Særligt i krisetider er det vigtigt at slå et slag for arbejdsglæden. For det er en følelse, der ikke er vedligeholdelsesfri og aldrig må tages for givet. Det er de færreste, der tænker over, at man uanset uddannelse, erhverv og stilling kan holde hånden under arbejdsglæden ved at løfte livsglæden. Og du kan bl.a. løfte livsglæden ved hjælp af såkaldte positiv psykologiske interventioner, dvs. aktiviteter, der har potentialet til at kaste meningsfuldhed, glæde og andre positive følelser af sig. Få forsknings-understøttet inspiration til at bevare arbejdsglæden.

## Alternativ konfliktløsning

— **TID:** 26/10, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Bør løsning af konflikter bare overlades til de professionelle: sagsbehandlere, advokater og dommere? Eller bør parter, der ikke har kunnet løse deres konflikt selv, snarere have hjælp til at nå frem til deres egne løsninger på konflikten? Hvad er paradigmet bag alternativ konfliktløsning? Hvad er forskellene i forhold til domstolsbehandling? Hvilke modeller anvender konfliktmæglere/mediatorer? Og hvordan foregår det egentlig i virkelighedens verden? I denne forelæsningsrække bliver både teorien bag og udmøntningen i praksis af alternativ konfliktløsning belyst.

**26/10: Introduktion – om paradigmeskiftet fra domstolsbehandling til konfliktmægling.** Mogens Yde Knudsen, advokat (H), LL.M., mediator og retsmægler, Extensio, og Anette Storgaard, professor i kriminologi, straffuldbyrdelsesret og alternativ konfliktløsning, Aarhus Universitet

**02/11: Retsmægling og udenretlig konfliktmægling (mediation).** Mogens Yde Knudsen, advokat (H), LL.M., mediator og retsmægler, Extensio

**09/11: Mediation og mægling i byggetvister.** Anne Buhl, cand.jur. og mediator, Buhl Mediation

**16/11: Konfliktmægling i skilsmisseg familier.** Leise Døllner, cand.jur., master i konfliktmægling, konfliktmægler, udviklingskonsulent i Familieretshuset

**23/11: Konflikttråd: Mødet mellem offer og gerningsperson.** Anette Storgaard, professor i kriminologi, straffuldbyrdelsesret og alternativ konfliktløsning, Aarhus Universitet

## Kort og godt om paradokser i ledelse

- **TID:** 26/10, 3 tirsdage, kl. 19.30-21.15
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)
- BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
- UNDERVISER:** Lotte Lüscher, erhvervspsykolog, ph.d. i ledelse og indehaver, Clavis Erhvervspsykologi

Hvad er et paradoks? Hvordan identificerer du paradokser, når de viser sig i organisationen? Og hvad kan du som leder gøre, når din handlekraft bliver stækket af paradoksernes modsatrettede krav? Som leder oplever du løbende krydspres og paradoksale situationer. Du skal finde den bedste løsning – der samtidig er den billigste. Du skal sikre en langsigtet og stabil drift – og samtidig honorere et krav om hurtige resultater. Du skal være tæt på medarbejderne – og samtidig på tilpas afstand til at kunne se, hvad organisationen har behov for. Få konkrete greb og forslag til, hvordan du forholder dig til komplekse problematikker i organisationer, og bliv klædt på til at arbejde aktivt og reflekteret med paradokserne i organisationen og i dit eget lederskab. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort og godt om paradokser i ledelse' (Dansk Psykologisk Forlag).

## Ledelse der virker

- **TID:** 28/10, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 895 kr.)

God ledelse er vigtigt. Det er politikere, ledere og medarbejdere alle enige om. Samtidig er holdningerne ofte forskelligartede, når det kommer til at beskrive og definere, hvad god ledelse reelt er. Så hvordan bliver man en god leder? Og hvad er egentlig effekterne af god ledelse? Ligesom konkurrencesvømmere har ledere brug for at træne hele tiden for at blive ved med at være gode. På dette forløb afliver vi myterne og sætter fokus på ledelse, der virker. Forløbet er udviklet i samarbejde med forskere fra Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse.

- 28/10: Er offentlig ledelse noget særligt?** Christian Bøtcher Jacobsen, lektor i statskundskab og vicecenterleder for Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet, og Lars Dahl Pedersen, seniorrådgiver ved Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet
- 04/11: Distribueret ledelse – når medarbejdere inddrages i løsningen af ledelsesopgaver.** Anne Mette Kjeldsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 11/11: Digital distanceledelse.** Mathilde Albertsen Winsløw, ph.d.-studerende i statskundskab, Aarhus Universitet
- 18/11: Risikoleadelse i offentlige organisationer.** Emily Tangsgaard, ph.d.-studerende i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet
- 25/11: Horisontal ledelse – når opgaver og brugere krydser organisatoriske grænser.** Anders Barslund Grøn, ph.d.-studerende i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet
- 02/12: Personlighed, identitet og ledelse.** Oluf Gøtzsche-Astrup, adjunkt i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet, og Mathilde Cecchini, adjunkt i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet

## Mere menneske, mindre management. Filosofisk inspiration til organisation og ledelse

- **TID:** 30/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)
- UNDERVISER:** Tommy Kjær Lassen, ph.d. i anvendt filosofi og ekstern lektor i videnskabsteori, Copenhagen Business School

I en professionel og teknologisk ledelsestid er der mere end nogensinde brug for at styrke den menneskelige side af ledelse. Fremtidens ledelse er for den, der vil være menneske først og leder næst. Få mere af dig selv med i det personlige lederskab og i dit arbejdsliv, og styrk det professionelle engagement med metoder og indsigter fra praktisk filosofi. Dette forløb præsenterer en række filosofiske tilgange til udvikling af ledelse og arbejdsliv. Forløbet tager afsæt i bogen 'Filosofi for ledere' (Samfundslitteratur) og er relevant for alle, der ønsker mere dybde, refleksion og eftertanke i dagligdagen.

## Handlemod

- **TID:** 30/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)
- UNDERVISER:** Peter Laut Matzen, cand.mag. i lærings- og forandringsprocesser

Hver gang vi står over for noget nyt og ukendt, banker hjertet lidt tungere, og tankerne fortæller dig måske, at du skal blive, hvor du er. Det er helt naturligt. Men det får os ofte til at blive, hvor vi er, selvom det giver mere mening at gøre noget andet. Du oplever det måske, når du overvejer at springe ud som selvstændig eller søge nyt job. Med afsæt i teorier om bl.a. forandrings- og læringsprocesser samt cases stiller vi denne dag skarpt på, hvad der hindrer os i at tage nye skridt, og hvilke strategier du kan bruge til at handle.

## Erhvervspsykologens guide til drømmejobbet

- **TID:** 10/11, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)
- UNDERVISER:** Lars Lundmann, rekrutteringsrådgiver, ph.d. i rekruttering og leder af konsulenthuset LUNDMANN samt sekretariatschef på mediehuset Solidaritet

Med afsæt i erhvervspsykologiens teorier, metoder og resultater får du en ny forståelse for ansættelsesprocesser. På aftenen får du værktøjer, der gør dig i stand til at vende nogle af de mest udbredte og problematiske myter om arbejde til din egen fordel, næste gang du vil have et nyt job. Det bliver simpelthen lettere at ramme plet. Fordi du får flere pletter, du kan ramme, og flere pile, du kan skyde med. Aftenen tager udgangspunkt i bogen 'Du skal ikke være dig selv – erhvervspsykologens guide til at få det job, du gerne vil have' (Mental Press).

## Skriv professionelt

— **TID:** 11/11, 5 torsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Arbejder du med skriftlig kommunikation i erhvervs-mæssig eller frivillig sammenhæng – eller vil du bare gerne blive bedre til at skrive professionelt? Stort set alle virksomheder og organisationer arbejder med skriftlig kommunikation, og mange steder er der ansat kommunikationsmedarbejdere til at løse opgaverne – opgaver, der varierer fra organisation til organisation, men som også på mange måder ligner hinanden. Få indblik i, hvordan du får dit budskab igennem – fra retskrivning til brugen af argumentationsteknikker.

- 11/11: Konkretiser din idé.** Annette Hoffskov, ekstern lektor i retorik og kommunikation, Copenhagen Business School og Aalborg Universitet Copenhagen
- 18/11: Få gode skrivevaner – skriv gode tekster.** Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk
- 25/11: Skriv fejlfrit.** Richard Madsen, adjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet
- 02/12: Skriv til websites.** Nanna Friis, forfatter, cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation
- 09/12: Skriv velargumenteret.** Stine Heger, forfatter og konsulent, cand.mag. i retorik og dansk

## Leder uden kasket

— **TID:** 24/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 1.275 kr.)  
**STED:** Moesgaard Museum, lokale 301, Moesgård Alle 15  
**UNDERVISER:** Lene Worning, cand.merc., HRM-konsulent og coach, WOHA

Mange fagligt stærke specialister har ledelsesfunktioner uden mandat. Her er det vigtigste redskab for at trives og lykkes dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men hvordan driver du mennesker, projekter, teams og arbejdsgrupper frem mod målet? Hvordan håndterer du krydspres, kollegaer, der ikke samarbejder optimalt, og konflikter, som du er en del af, når du ikke har den formelle ledelsesautoritet? Forløbet introducerer dig for en række konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konflikthåndtering. Dagen henvender sig til dig, der i det daglige udøver ledelse, typisk på grund af din faglighed og anciennitet, men som ikke har en formel ledertitel. Se mere på fuau.dk.

## Kort og godt om svære samtaler

— **TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk  
**UNDERVISER:** Lene Flensborg, erhvervspsykolog og partner, Organisation

Selv garvede ledere kan finde det stærkt udfordrende at initiere dialoger med medarbejdere om svære emner som dårlig performance og attitudeproblemer. Der er reelle faldgruber forbundet med at tage sådanne problemer op, som udfordrer den andens selvbillede og stolthed – man risikerer, at konflikten øges, relationen svækkes og problemerne bliver større. Men der er mulighed for, at svære samtaler bliver starten på dels at få løst problemerne og samtidig styrker relationen. Lær at forberede, gennemføre og følge op på de svære samtaler. Aftenen henvender sig til alle, der løser opgaver og skaber resultater i samarbejde med andre. Undervisningen tager afsæt i 'Kort og godt om svære samtaler' (Dansk Psykologisk Forlag).

## Det meningsfulde arbejdsliv – indsigter, forståelse og udvikling

— **TID:** 16/12, 1 torsdag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISNING:** Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Når indsigt skaber forståelse, så udvikler det meningsfulde arbejdsliv sig, og det gør ledere og medarbejdere i stand til sammen at løse vanskelige opgaver. Det gælder for både ledere og medarbejdere, at vi kan frisætte store potentialer, når vi udvikler evnen til at forstå hinandens perspektiver. Det er, når vi integrerer vores forskellige synspunkter og vidensområder, at nye løsninger opstår på arbejdspladsen. Den meningsfulde proces starter der, hvor trygheden tillader, at vi ærligt tilkendegiver, hvad vi er gode til. Men også hvad vi ikke er gode til. En sådan udvikling starter med en større selvindsigt, som bidrager til en positiv indvirkning på selvværdet og selvrespekten. Når man ved, hvad man kan bidrage med, kan man åbent og tillidsfuldt tale med sine kollegaer om nye opgaveløsninger. Uanset om man er leder eller medarbejder. Få nye indsigter om det meningsfulde arbejdsliv og konkrete løsningsforslag til dine fastlåste udfordringer. Forløbet foregår i vekselvirkning mellem oplæg, refleksion og dialog.



Folkeuniversitetets undervisning foregår på Aarhus Universitet i Ny Munkegade

# Psykologi & sundhed

## Litteraturterapi – magien ved at læse og skrive

- **TID:** 17/8, tirsdag, kl. 10.30-16.30
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)
- STED:** Moesgaard Museum, Auditoriet, Moesgård Alle 15
- UNDERVISER:** Karen Margrethe Schifter Kirketerp, cand.psych.aut, autoriseret psykolog

Litteratur er et enestående medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser og udvide livsverdener. Vi reagerer og oplever følelser i takt med, at vores øjne glider over ordene. Inden for psykologiens verden viser forskning, at litteratur bl.a. kan medvirke til stressforløsning, styrket analytisk tænkning, udvidet selvforståelse og -refleksion samt øget empati. På denne dag vil vi dykke ned i nogle af de psykologiske aspekter og effekter ved at læse og skrive litteratur. Teorier og metoder inden for biblio- og litteraturterapien gennemgås. Dagen er for alle, der har en interesse for ord, læsning og skrivning. Der er intet krav til forudkendskab.

## Mental sundhed i hverdagen

- **TID:** 6/9, 6 mandage, kl. 17.30-19.15
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. Ifølge Sundhedsstyrelsen betegner mental sundhed en tilstand, hvor man trives, fordi man udfolder og udvikler sine evner, formår at håndtere dagligdagens udfordringer og indgår i fællesskaber med andre mennesker. Seks eksperter gør rådene for mental sundhed mere konkrete, når de giver inspiration, forslag og værktøjer til, hvordan vi selv kan bidrage til at passe godt på vores mentale helbred.

- 06/09: Sov godt.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 13/09: Spis dig glad.** Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 20/09: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Malene Klindt Bohni, cand.psych.
- 27/09: Hold dig mentalt aktiv.** Albert Gjedde, professor i translationel neurobiologi, Syddansk Universitet
- 04/10: Fysisk aktivitet, psykisk sundhed og livskvalitet.** Julie Midtgaard, klinisk professor i psykiatri og seniorforsker ved Psykiatrisk Center Glostrup, Københavns Universitet
- 11/10: Tag en pause.** Mindfulness og meditation. Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

## Livskvalitet – grib det gode liv

- **TID:** 6/9, 5 mandage, kl. 19.30-21.15. Ingen undervisning 13/9
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)

Med stress og jag haster vi afsted i vores egen lille verden. Med hovedet begravet i telefonen og tankerne beskæftiget med fortidens fejltrin og fremtidens bekymringer. Men er der en vej til et mere enkelt liv? Et liv med fokus på nærvær og samvær. Et liv, hvor vi sænker farten, vender udviklingsræset ryggen og i stedet mærker verden og er til stede i nuet – til gavn for os selv og dem omkring os. Et liv med øget livskvalitet.

- 06/09: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Albert Gjedde, professor i translationel neurobiologi, Syddansk Universitet
- 20/09: En pause i naturen.** Simon Høegmark, naturvejleder og ph.d.-studerende i naturterapi, Syddansk Universitet
- 27/09: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, adjunkt i pædagogisk filosofi, Aarhus Universitet
- 04/10: Positiv psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 11/10: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, forsker i litteratur, Aarhus Universitet

## 60+ en ny begyndelse

— **TID:** 8/9, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Vi har ikke blot fået flere leveår, vi har – uden at det er gået rigtigt op for os – også fået en spritny fase i livet mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end forventet, og at det ikke er dem, men måske snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Hvad skal den nye livsfase så bruges til? Hør forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv som 60+’er kan være i det 21. århundrede.

**08/09: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).**

Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

**15/09: Den nye livsfase – når ’det er alderbedst’.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

**22/09: Hold hjernen i gang.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

**29/09: Sociale relationers indvirkning på sund aldring.** Charlotte Juul Nilsson, læge, lektor og ph.d., Afdeling for Social Medicin, Københavns Universitet

**06/10: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

**13/10: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

## Medicin på et semester

— **TID:** 8/9, 6 onsdage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Lægevidenskaben vil altid være et felt i rivende udvikling, hvor der opdages sygdomme og udvikles nye behandlingsformer. Hver dag arbejder lægerne for at holde os sunde og raske og praktiserer et grundigt detektivarbejde i jagten på den rigtige diagnose eller behandling. Dette arbejde kræver en grundlæggende forståelse for mennesket, kroppens anatomi og fysiologi, genetik, biokemi og meget andet. Forelæsningsrækken er en tour de force gennem medicin med seks eksperter. Start her, og få en introduktion til de grundlæggende områder, og bliv klogere på mennesket, sundhed og sygdom.

**08/09: Anatomi og fysiologi – hvordan er kroppen opbygget?** Ole Bækgaard Nielsen, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet

**15/09: Biokemi – hvad fortæller en blodprøve?** Anne-Mette Hvas, professor og overlæge, Aarhus Universitetshospital

**22/09: Immunologi – hvordan forsvaret kroppen sig?** Christian Erikstrup, læge, ph.d., klinisk professor ved Institut for Klinisk Medicin

**29/09: Genetik – hvad fortæller dine gener?** Thomas G. Jensen, institutleder og professor i medicinsk genetik, Aarhus Universitet

**06/10: Epidemiologi – hvem er det, der bliver syge – og hvorfor?** Mette Nørgaard, professor i epidemiologi, Aarhus Universitet

**13/10: Personlig medicin – kan behandling tilpasses den enkelte?** Claus Højbjerg Gravholt, professor i endokrinologi, Aarhus Universitet

## Hverdagens udfordringer

— **TID:** 14/9, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)

Vi kommer alle til at stå i svære situationer og dilemmaer i livet. Parforhold, børn, forældre, tab og sorg, store beslutninger om fremtiden eller uventede kriser som coronavirus-pandemien, der pludselig kan vende hverdagen på hovedet. Hvis der dog bare fandtes en manual til livet, så vi kunne slå de gode løsninger op. Det gør der ikke. Men der findes forskere, der hver dag arbejder med områder, teorier og metoder, som kan give inspiration, perspektiver og værktøjer til at navigere i hverdagens udfordringer.

**14/09: Bliv ven med dine tanker – om meta-kognitiv terapi.** Ina Skyt, psykolog og ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet

**21/09: Parforhold og kærlighed.** Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

**28/09: Den kære og svære familie.** Per Schultz Jørgensen, professor emeritus i socialpsykologi, Aarhus Universitet

**05/10: Tab og sorg.** Mai-Britt Guldin, psykolog og seniorforsker i sorg, Aarhus Universitetshospital

**12/10: Trivsel og positiv psykologi i hverdagen.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA



FÅ VIDEN LIGE IND I ØRERNE

Lyt til forskerne i Radio4 og som podcasts i vidensprogrammerne 'Kraniebrud' og 'Vildspor'



En god nats søvn og en stabil døgnrytme er afgørende for vores velbefindende. Ali Amidi, adjunkt i psykologi, gør os klogere på den nyeste viden om søvn i forelæsningsrækken 'Forstå søvnen'. Se side 23.

## Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

- **TID:** 9/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Gigt er fællesbetegnelsen for over 200 sygdomme i bevægeapparatet. Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtssygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtssygdom. Ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Og så er antallet af patienter med urinsyregigt støt stigende. Men hvad er gigt egentlig? Og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Få indblik i den nyeste forskning på området.

## Eksistentiel psykologi

- **TID:** 9/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Anders Dræby, ph.d., eksistentiel terapeut, filosof og forfatter

Hvad er mon formålet med vores liv? Det spørgsmål stiller mange af os i en tid, hvor der mangler plads til at være menneske. Derfor er den eksistentielle psykologi særligt populær netop nu. Som vi skal se, er denne psykologi inspireret af filosofien, og den handler ikke mindst om at kunne opdage meningen med livet og finde retning i tilværelsen. Hvordan kan vi overkomme angsten for døden, mens vi bliver i stand til at engagere os fuldt ud i livet? Og hvordan kan vi påtage os vores egen frihed og træffe gode valg i tilværelsen, samtidig med at vi kan håndtere både modgang og medgang?

## Kort og godt om forhøjet blodtryk

- **TID:** 11/10, 1 mandag, kl. 18.00-20.45  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 275 kr.)  
**UNDERVISER:** Kent Lodberg Christensen, overlæge, dr.med. i hjertesygdomme, Aarhus Universitetshospital

Hvert minut i alle dine leveår pumper dit hjerte blod rundt i kroppen. Nogle gange stiger trykket i blodkarrene – fx når du er stresset eller spiser meget salt eller lakrids. Men du kan også være genetisk disponeret for forhøjet blodtryk (hypertension). Tilstanden kan være livstruende og kan føre til hjerteanfald, hjerneblødning og skader på andre organer. 20-25 % af voksne har forhøjet blodtryk, de fleste i lettere grad. Men hvad er blodtrykket egentlig, og hvorfor er det farligt, når det er for højt? Kan man spise eller træne sig fra forhøjet blodtryk? Få indsigt i almindelig og mere avanceret blodtryksdiagnostik, medicinsk behandling og andre nyere behandlingsmetoder.

## Den gådefulde hjerne

— **TID:** 25/10, 6 mandage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi. Din hjerne. Hver eneste dag har vi brug for at huske, lære og navigere i en verden fyldt med informationer. Det er kroppens suveræne kommandocenter, hjernen, der løser disse opgaver. Men hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår, og hvorfor går det nogle gange galt? Alle mennesker har én, men hvad ved vi egentlig om denne fabelagtig konstruktion? Bliv klogere, når en række eksperter dykker ned i hjernens gåder.

- 25/10: Introduktion til hjernen.** Albert Gjedde, professor i translational neurobiologi, Syddansk Universitet
- 01/11: Den sovende hjerne.** Birgitte Rahbek Kornum, ph.d. og lektor i neuroscience, Københavns Universitet
- 08/11: Den sociale hjerne.** Kristian Tylén, lektor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 15/11: Den aldrende hjerne.** Henning Kirk, seniorkonsulent, dr.med.
- 22/11: Den lærende hjerne.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 29/11: Den stressede hjerne.** Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet

## Indblik i psykiatrien

— **TID:** 25/10, 4 mandage, kl. 19:30-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 595 kr.)

Mange mennesker kommer i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem, personligt eller via slægtninge og venner. Alligevel hersker der fortsat mange tabuer og myter om psykiske lidelser og psykiatrisk behandling. I de senere år er der sket væsentlige fremskridt i forståelsen af psykiske lidelsers årsagsforhold, og mulighederne for behandling og forebyggelse er blevet meget bedre. Forelæsningerne gennemgår en række psykiske lidelser og behandlingsmetoder.

- 25/10: Skizofreni.** Vibeke Fuglsang Bliksted, specialpsykolog i psykiatri, Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital Psykiatrien
- 01/11: Angst og OCD.** Malene Klindt Bohni, cand.psych.
- 08/11: Personlighedsforstyrrelser.** Charlotte Freund, overlæge, Aarhus Universitet
- 15/11: Depression.** Sune Puggaard Vogt Straszek, overlæge i psykiatri, Aalborg Universitetshospital

## Fup og fakta om børns udvikling

— **TID:** 27/10, 3 onsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Trine Sonne, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

"Du må ikke vække dit barn", "børn er ikke i stand til at huske" eller "hun er nok midt i et tigerspring". Som forælder, fagpersonale eller på anden vis bekendt med børn er du sikkert stødt på flere af disse antagelser. Når det kommer til børn, findes der mange fortællinger om og holdninger til, hvad der former deres udvikling. Vi higer efter denne viden, så vi kan hjælpe de små med at udvikle sig på den bedst tænkelige måde. Men hvad er fup, og hvad er fakta? Få indblik i centrale områder af børns udvikling ud fra en nuanceret, kritisk og videnskabelig tilgang – formidlet i et let tilgængeligt sprog. Bliv bl.a. klogere på søvn, tigerspring, skærmtid, leg og hukommelse.

## Forstå søvnen

— **TID:** 11/11, 3 torsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Ali Amidi, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet

Vi bruger omkring en tredjedel af vores liv på at sove, hvilket svarer til omkring 27 år i alt. Men hvorfor sover vi egentlig, og er det overhovedet så vigtigt? Nyere undersøgelser viser, at hele 46 % af danskerne er lidt eller meget generede af søvnproblemer i hverdagen, og måske er tendensen stigende. Videnskaben er stadig i gang med at undersøge søvnens funktion og betydning, men vi ved meget mere om søvn i dag, end vi gjorde tidligere. Få en dybere forståelse af søvn, døgnrytmer og neurobiologiske mekanismer, og hør om søvnens rolle for sundhed og sygdom, søvnforstyrrelser og behandlingsmuligheder.

- 11/11: Introduktion til søvn og døgnrytmer**
- 18/11: Sociale og psykologiske perspektiver på søvn**
- 25/11: Søvnforstyrrelser og behandlinger**

## Forstå dine drømme

— **TID:** 13/11, 1 lørdag, kl. 10:00-16:00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Michael Rohde, drømmeforsker, medlem af International Association for the Study of Dreams, IASD

Forskning viser, at alle mennesker drømmer to timer hver nat. Men for mange af os er det stadig et mysterium, hvorfor vi drømmer, og hvad vores drømme rent faktisk handler om. Med afsæt i den nyeste forskning inden for ubevidst intelligens og drømme dykker vi denne dag ned i, hvad drømme er og kan, og hvordan du helt konkret husker, forstår og bruger dem. Dine drømme er nemlig en uvurderlig kilde til selvindsigt og personlig udvikling. Undervisningen tager bl.a. afsæt i bogen 'Sådan forstår du dine drømme' (Dansk Psykologisk Forlag).

## Autisme hos børn og unge

- **TID:** 14/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Cecilia Brynskov, ph.d. i psykologi, Autismeklinikken, ekstern lektor ved Københavns Universitet

Mere end 1% af alle børn og unge har autisme. At have autisme betyder, at man har vanskeligt ved kommunikation og ved at indgå i sociale sammenhænge. Man har også en begrænset og ensformig adfærd. Men autisme kan se ud på mange forskellige måder, og det er også meget forskelligt, hvordan autismen påvirker den enkelte og familien. Forelæsningsen giver først en introduktion til, hvad autisme er – med fokus på såvel udfordringer som styrker – og hvad autisme skyldes. Derefter præsenteres og diskuteres forskellige indsatser og former for støtte. Til sidst rettes blikket mod, hvordan autismen påvirker familien, især forældrene, herunder parforholdet, søskende og bedsteforældre.

## Mindfulness og fordybelse i teori og praksis

- **TID:** 14/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Esther Sorgenfrei Blom cand.psych.aut. og certificeret MBSR-lærer, Aarhus Universitet

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. Mindfulness vil sige at observere og opleve på en måde, hvor vi øver os i at være ikke-dømmende, åbne og nysgerrigt interesserede. Vi anvender mindfulness i forhold til os selv og vores oplevelse af tanker, følelser og kropslige fornemmelser, og vi anvender mindfulness i forhold til andre i vores oplevelser af relationer, arbejde og hverdagslivet. Forskning viser, at øget bevidst nærvær mindsker oplevelsen af stress og forebygger udvikling af fx depression og forbedrer livskvalitet og relationer. Dagen byder på undervisning i mindfulness og fordybelse i en kombination af teori og praktiske øvelser. Medbring liggeunderlag og evt. tæppe.

## Forstå sorgen

- **TID:** 17/11, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)

Den tid, den sorg, siger vi. Men den tid kommer altid. For sorg er et grundvilkår for os alle. Engang vil vi miste dem, vi elsker, og de vil miste os. Sorg føler vi dog ikke kun, når et menneske dør. Vi mærker også fortvivlelsen, når vi lider andre af livets mange tab, fra skilsmisser til alvorlig sygdom. Hvis vi tør give sorgen en plads i vores kultur og i livet, når den dukker op, kan dens smerte ikke bare forvandle sig til erindringens glæde, men også lære os at leve. Undervisningen tager bl.a. afsæt i bogen 'Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring' (Forlaget Munksgaard).

- 17/11: Den døendes sorg.** Christian Juul Busch, hospitalspræst, Rigshospitalet
- 24/11: Sorg på internettet.** Stine Gotved, cybersociolog og lektor, IT Universitetet i København
- 01/12: Sorgens psykologi.** Mai-Britt Guldin, psykolog og seniorforsker i sorg, Aarhus Universitetshospital
- 08/12: Sorgritualer.** Dorthe Refslund Christensen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet
- 15/12: Mænd og sorg.** Henrik Kruse, cand. theol. og forfatter

## Taknemmelighed

- **TID:** 13/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisations-teori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og trivsel, færre konflikter og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt og spændende forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse og er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker, fremfor diagnoser og psykiske dysfunktioner. Få en introduktion til, hvad taknemmelighed er og kan, og tag veldokumenterede taknemmelighedsøvelser med hjem.

## Livskraftens psykologi

- **TID:** 14/12, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISERE:** Jan Tønnesvang, professor i integrativ psykologi, Aarhus Universitet, og Sanne Schou, cand.psych.aut.

Hvad er det for nogle psykologiske forhold, der gør os i stand til at håndtere vores tilværelse? For alle mennesker gælder det, at vi er motiverede for at tilfredsstille nogle helt grundlæggende behov. Dels er der fysiologiske grundbehov, såsom behov for mad og drikke, og dels er der psykologiske grundbehov, såsom behov for at se mening, at opleve tilhør, at være sig selv og at mestre sit liv. Denne aften sætter vi fokus på betydningen af vores psykologiske grundbehov og på, hvad der skal til for at tilfredsstille disse behov og herigennem øge livskraften.

## Bliv ven med dine tanker

- **TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Ina Skyt, psykolog og ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet

Metakognitiv terapi er en nyere metode til behandling af en række psykiske lidelser som fx angst og depression. Modsat mange andre terapiretninger fokuserer metoden ikke så meget på det konkrete indhold af tanker, men derimod på, hvad man stiller op med tanker. Centralt står det 'kognitive opmærksomhedssyndrom', der dækker over en række uhensigtsmæssige strategier som bekymring, grublen, overopmærksomhed og undgåelsesadfærd. Det er strategier, som mange af os kender til, og som kan bidrage til udviklingen og opretholdelsen af psykisk lidelse. Denne aften får du en introduktion til metakognitiv terapi samt konkrete værktøjer og øvelser til at identificere uhensigtsmæssige strategier og begrænse fx bekymringer og grublerier.



# Herning

## **Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-E21

## **Undervisningssted**

Birk Centerpark 15  
7400 Herning

## **Folkeuniversitetet**

Tlf. 88 43 80 00  
[www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

## Det meningsfulde arbejdsliv – indsigter, forståelse og udvikling

- **TID:** 13/10, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)
- UNDERVISER:** Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Når indsigt skaber forståelse, så udvikler det meningsfulde arbejdsliv sig, og det gør ledere og medarbejdere i stand til sammen at løse vanskelige opgaver. Det gælder for både ledere og medarbejdere, at vi kan frisætte store potentialer, når vi udvikler evnen til at forstå hinandens perspektiver. Det er, når vi integrerer vores forskellige synspunkter og vidensområder, at nye løsninger opstår på arbejdspladsen. Den meningsfulde proces starter der, hvor trygheden tillader, at vi ærligt tilkendegiver, hvad vi er gode til. Men også, hvad vi ikke er gode til. Få nye indsigter om det meningsfulde arbejdsliv og konkrete løsningsforslag til dine fastlåste udfordringer. Forløbet foregår i vekselvirkning mellem oplæg, refleksion og dialog.

## Lederskam

- **TID:** 8/12, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 495 kr.)
- BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
- UNDERVISER:** Elsebeth Hauge, cand.merc. og ledelsesrådgiver

Otte ud af 10 ledere føler sig ensomme på jobbet. Langt over halvdelen af alle ledere ønsker at skifte job inden for de kommende to år. Flotte udsagn om, at der i ledelse er plads til fejl, tvivl og det hele menneske, er ofte en løgn. Med afsæt i bl.a. psykologiske teorier om skam og eksempler fra ledere og topchefer i hele Danmark får du et grundlæggende indblik i, hvad lederskam er. Få bl.a. viden om skammens forsvarsmekanismer, hvordan vi får øje på skammen, og hvordan vi kommer den til livs. Aftenen sætter fokus på at styrke modet og handlekraften i ledergrupper – ved at åbne debatten for den skam, der holder mange ledere tilbage. Undervisningen tager afsæt i Elsebeth Hauges bog 'Lederskam' (Business Plus).

## Ledelse, der virker

- **TID:** 3/11, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
- PRIS:** 0 kr. (Normalpris 750 kr.)

Hvordan bliver man en god leder? Og hvad er egentlig effekterne af god ledelse? Ligesom konkurrencesvømmere har ledere brug for at træne hele tiden for at blive ved med at være gode. Der er heller ingen, der er fødte ledere: Det er noget, man skal lære, dels igennem systematisk ledelsesudvikling og dels ved at gøre det. På dette forløb afliver vi myterne og sætter fokus på ledelse, der virker. Forløbet er udviklet i samarbejde med forskere fra Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse.

- 03/11: Er offentlig ledelse noget særligt?** Lars Dahl Pedersen, seniorrådgiver ved Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet
- 10/11: Digital distanceledelse.** Mathilde Albertsen Winsløw, ph.d.-studerende i statskundskab, Aarhus Universitet
- 17/11: Risikoledeelse i offentlige organisationer.** Emily Tangsgaard, ph.d.-studerende i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet
- 24/11: Horisontal ledelse – når opgaver og brugere krydser organisatoriske grænser.** Anders Barslund Grøn, ph.d.-studerende i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet
- 01/12: Personlighed, identitet og ledelse.** Oluf Gøtzsche-Astrup, adjunkt i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet, og Mathilde Cecchini, adjunkt i statskundskab, Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse, Aarhus Universitet

# Psykologi & sundhed

## Livskvalitet – grib det gode liv

— **TID:** 8/9, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)

Med stress og jag haster vi afsted i vores egen lille verden. Med hovedet begravet i telefonen og tankerne beskæftiget med fortidens fejltrin og fremtidens bekymringer. Men er der en vej til et mere enkelt liv? Et liv med fokus på nærvær og samvær. Et liv, hvor vi sænker farten, vender udviklingsræset ryggen og i stedet mærker verden og er til stede i nuet – til gavn for os selv og dem omkring os.

**08/09: Positiv psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

**15/09: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Albert Gjedde, professor i translational neurobiologi, Syddansk Universitet

**22/09: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet

**29/09: En pause i naturen.** Simon Høegmark, naturvejleder og ph.d.-studerende i naturterapi, Syddansk Universitet

**06/10: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, forsker i litteratur, Aarhus Universitet

## Hjernemad

— **TID:** 27/10, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 795 kr.)

Hjernemad er et ord, der er dukket op i det offentlige rum. Det pointerer en vigtig sammenhæng mellem hjerne, kost, mave og tarme, som tidligere har været overset. Vi ved det alle sammen godt – det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men det har ikke altid været en selvfølge, og vi glemmer det tit i hverdagen. Men hvordan påvirker kosten rent faktisk vores hjerne? Er der nogle særlige fødevarer, der egner sig godt til at give vores hjerne energi? Hvad er sammenhængen mellem tarmen og hjernen? Kan vi ændre vores sind gennem måden, vi spiser på?

**27/10: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

**03/11: Tarmen – den tredje hjerne?** Anders Abildgaard, læge, ph.d., Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

**10/11: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand. psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

**17/11: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

**24/11: Hjernens aldring – kan den påvirkes af det, vi spiser?** Morten Scheibye-Knudsen, læge, lektor i aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

**01/12: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker og postdoc v. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet



Folkeuniversitetets undervisning foregår på AU, Campus Herning, Birk Centerpark 15

## Alt, hvad du bør vide om psykologi

— **TID:** 3/11, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00 ingen undervisning 24/11  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 695 kr.)

Hvordan fungerer menneskets hukommelse, hvad påvirker vores sociale adfærd, og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Få indblik i de vigtigste milepæle inden for psykologi, og bliv introduceret til den nyeste viden på området. Forelæsningserne giver dig redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger. Bliv klogere på dig selv og andre, og få en bedre forståelse og respekt for menneskers forskelligheder.

- 03/11: Socialpsykologi.** Per Schultz Jørgensen, professor emeritus i socialpsykologi, Aarhus Universitet
- 10/11: Læringspsykologi.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 17/11: Udviklingspsykologi.** Osman Skjold Kingo, lektor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 01/12: Kognitionspsykologi.** Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 08/12: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet

## Sundhedsvæsenet efter COVID-19

— **TID:** 13/11, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Kjeld Møller Pedersen, professor i økonomi, Syddansk Universitet

Coronakrisen har vendt op og ned på mange ting. Vores sundhedsvæsen er blevet testet som aldrig før, og effekterne af krisen skal vi leve med i årevis. Vi har også lært meget nyt. Diskussionen om fremtidens sundhedsvæsen er mere aktuel end nogensinde og må nu ses i et nyt lys. Kan vores sundhedsvæsen stå distancen? Hvordan skal og kan der prioriteres i fremtiden? Hvilken struktur giver danskerne den bedste sundhed, og hvad er vi villige til at betale for det?

## Slip bekymringerne

— **TID:** 13/11, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Michael Baastrup Portz, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut

Hvad nu, hvis det går galt? Hvad mente han med det? Det er en udbredt opfattelse, at den bedste måde at tackle kriser på er ved at arbejde dem. Vi taler, tænker og analyserer i et forsøg på at tømme rygsækken for dårlig bagage. Men psyken skal ikke betragtes som en rygsæk. Ifølge ny forskning inden for metakognitiv terapi bør sindet i stedet betragtes som en si, hvor alt passerer, medmindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det. Få en introduktion til metakognitiv terapi samt øvelser til at arbejde med at løse konkrete bekymringer.

## Kunsten at glædes

— **TID:** 8/12, 1 onsdag, kl. 17.00-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

Flere og flere danskere føler sig så stressede i dagligdagen, at det går ud over livsglæden og evnen til at arbejde og fungere normalt – også socialt. Så hvordan kan du undgå, at den travle tid belaster dig, så du mister glæden, lyst og energien? Det kan i den grad øge livskvaliteten at kunne glæde sig på andres vegne og dele sin glæde med andre. Med afsæt i den nyeste viden om stress, trivsel og livskvalitet sætter denne aften fokus på, hvordan du kan løfte din livsglæde og styrke dine sociale relationer – lige fra venskaber og parforhold til arbejdsrelationer – samt øge din robusthed mod stress. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Medglæde – kunsten at glæde sig med andre' (Forlaget Ella).



KLIK IND PÅ [FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](http://FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE)

Brug koden:  
RM-E21

# Livestreamede forelæsninger

Folkeuniversitetet byder på livestreamede forelæsninger. De enkeltstående er gratis og der tilmelder du dig på fuau.dk, hvor hele udvalget kan ses. Forelæsningerne om 'Stresshåndtering' skal tilmeldes med rabatkoden for at opnå rabat.

## MeToo og seksuel chikane på arbejdspladsen

- **TID:** 8/9, 1 onsdag, kl. 19.00-20.15  
**UNDERVISER:** Anette Borchorst, professor i politologisk kønsforskning, Aalborg Universitet  
**PRIS:** Gratis, tilmeld dig uden at bruge aftalen på fuau.dk

I sensommeren 2020 startede en ny Me-too-bølge, da Sofie Linde til Zulu Awards sagde fra over for sexismen og sexchikane på arbejdspladsen. Mens den første bølge ikke rykkede så meget på dansk jord, skabte denne 2.0-udgave grobund for en alvorlig oprydning. Hvorfor var det først anden gang, problemet for alvor blev taget seriøst, og vil opmærksomheden bidrage til at skabe en kulturændring i det danske erhvervsliv? Anette Borchorst kigger nærmere på grundlaget for og afkastet af den #MeToo-bølge, der er rullet ind over Danmark.

## Hjernens natteliv

- **TID:** 22/9, 1 onsdag, kl. 19.00-20.15  
**UNDERVISER:** Maiken Nedergaard, professor, Københavns Universitet og Rochester University  
**PRIS:** Gratis, tilmeld dig uden at bruge aftalen på fuau.dk

Hvad sker der, når vi sover? Nyere forskning viser, at hjernen renser sig selv for affaldsstoffer, der ophober sig, når vi er vågne. Opdagelsen af hjernens rengøringsystem sætter fokus på betydningen af søvn. Hjernens hviler ikke, når vi sover, men varetager essentielle opgaver, der ikke kan forenes med at være vågen. Maiken Nedergaard står bag opdagelsen og udforskningen af systemet, der via vandtransport får hjernen til at skaffe sig af med skadelige stoffer og dermed beskytter hjernen mod demens.

## Nudging, når det er bedst

- **TID:** 27/10, 1 onsdag, kl. 16.30-17.45  
**UNDERVISER:** Pelle Guldborg Hansen, adfærdsforsker, Director of ISSP og formand for Dansk Nudging Netværk, Syddansk Universitet og Roskilde Universitet  
**PRIS:** Gratis, tilmeld dig uden at bruge aftalen på fuau.dk

Hvordan får man folk til at spise mindre kød? Hvordan undgår man ulykker på arbejdspladsen? Menneskelig adfærd er den grundlæggende komponent i enhver organisation. Når man kombinerer videnskab med adfærd, skaber det mulighed for forandring. Som adfærdsforsker arbejder Pelle Guldborg Hansen med udfordringen i at forandre adfærd i positive retninger. Guldborg giver en introduktion til begrebet nudging i relation til arbejdslivet.

## Hvordan kan filosofien hjælpe os videre efter pandemien?

- **TID:** 9/11, 1 tirsdag, kl. 19.00-20.15  
**UNDERVISER:** Anne Marie Pahuus, lektor i filosofi og prodekan, Aarhus Universitet  
**PRIS:** Gratis, tilmeld dig uden at bruge aftalen på fuau.dk

Hvad har pandemien og nedlukningen gjort for vores tillid til de store og små fællesskaber? Har vi lært noget, vi kan bruge? Og hvordan kan filosofien bidrage til at få os helskindet ud på den anden side? Anne Marie Pahuus er medforfatter til en bog om tillid, der tager udgangspunkt i den danske teolog og filosof K.E. Løgstrups forståelse af begrebet. Med udgangspunkt i etisk gods fra både Løgstrup og Hannah Arendt vil Pahuus se nærmere på, hvordan filosofien kan hjælpe os videre.

## Stresshåndtering og -forebyggelse

- **TID:** 25/11, 3 torsdage, kl. 19.00-20.15  
**UNDERVISER:** Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet, og medlem af Tænketanken for Bæredygtigt Arbejdsliv  
**PRIS:** 0 kr. (Normalpris 195 kr.)

I tre onlineforelæsninger ser vi på udfordringer og muligheder i arbejdet med at håndtere stress og fremme trivsel i (arbejds)livet. Få et indblik i, hvordan din hjerne reagerer under stress, og bliv præsenteret for konkrete øvelser og værktøjer til at håndtere og forebygge arbejdsrelateret stress. Du vil også få indblik i, hvordan kulturen på arbejdspladsen kan indvirke på din og dine kollegaers måde at håndtere og tale om oplevelsen af arbejdspress på. Derudover sættes der fokus på de udfordringer, der knytter sig til et arbejdsliv i en coronakrise.

- 25/11: Hvorfor virker min hjerne ikke?** Forebyggelse og håndtering af stress
- 02/12: Kend din arbejdspladskultur, og kend din håndtering af stress**
- 09/12: Corona i et arbejdslivsperspektiv**