

Folkeuniversitetet

REGION MIDTJYLLAND – FORÅR 2022

ANDERS KLOSTERGAARD PETERSEN

Lektor i religionsvidenskab,
Aarhus Universitet

Få ny viden og inspiration

Tilmeld dig ét hold på Folkeuniversitetet og spar 75 %
Medarbejdertilbud for ansatte i Region Midtjylland



Kære medarbejder i Region Midtjylland

Som ansat i Region Midtjylland får du igen mulighed for, i løbet af vinteren og foråret 2022, at deltage i spændende og inspirerende forelæsninger og andre arrangementer via regionens samarbejde med Folkeuniversitetet i Herning, Aarhus og Emdrup.

Arrangementerne præsenteres her i kataloget og på Region Midtjyllands egen tilmeldingsside: <https://www.rm.dk/om-os/organisation/koncern-hr/personalegoder/folkeuniversitetet/>

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.

Du betaler selv 25 % af kursusafgiften og Region Midtjylland dækker de resterende 75 %. 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. Som noget nyt skal du bruge din regionsmail, når du tilmelder dig kurset. 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

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



Pernille Blach Hansen, Regionsdirektør



Sådan gør du:

1 Gå ind på www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Benyt aftalekoden: RM-F22

2 Vælg herefter det hold, du ønsker at tilmelde dig, og gennemfør tilmeldingsproceduren.

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.

3 Der er et begrænset antal pladser, som fordeles efter 'først til mølle'-princippet.

4 Du kan tilmelde dig 1 hold med 75 % rabat.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normalpris.

Gratis livestreams

Mere end 150.000 har fulgt Folkeuniversitetets gratis livestreamede forelæsninger siden opstarten under nedlukningen i foråret 2020. Vi fortsætter ind i 2022, så du fortsat kan åbne en verden af viden, uanset hvor du er.

2211-493

Hvad kan dit DNA afsløre om dig?

— **TID:** 30/3, 1 onsdag, kl. 19.00-20.15

UNDERVISER: Mette Nyegaard, professor i genetik, Aalborg Universitet

Professor i genetik Mette Nyegaard fortæller om, hvilke genetiske variationer naturen har skabt, og hvordan det gør os forskellige som mennesker. Variationerne kan gøre os klogere på, hvorfor vi ser forskellige ud og opfører os forskelligt. Men vigtigst af alt giver det et indblik i, hvilken rolle genetikken spiller for en lang række sygdomme.

2211-490

Sov godt

— **TID:** 12/4, 1 tirsdag, kl. 19.00-20.15

UNDERVISER: Bobby Zachariae, professor i psykologi, Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital

Mange har søvnproblemer fra tid til anden, fx i forbindelse med stress og udfordringer i hverdagen. Mens de fleste vil vende tilbage til deres normale søvn, når den belastende situation er overstået, vil det for et stort mindretal udvikle sig til et vedvarende problem. Man regner med, at omkring hver tiende oplever vedvarende søvnproblemer, som påvirker deres trivsel. Bobby Zachariae sætter i dette foredrag fokus på søvn. Hvad karakteriserer den normale søvn? Hvad er årsag til søvnproblemer? Hvad betyder det for vores psykiske og fysiske helbred? Og hvordan kan søvnproblemer forebygges og afhjælpes?



Læs mere
og tilmeld dig
på fuau.dk

Emdrup

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F22

Undervisningssted

Tuborgvej 164
2400 København NV

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

EMDRUP

2212-027

Tænkepauser om samfundet

— **TID:** 17/1, 7 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 223,75 kr. (normalpris 895 kr.)

'Tænkepause'-serien er et fantastisk koncept udviklet af Aarhus Universitetsforlag. Over 60 sider udfolder en ekspert sig veloplagt om et af tidens mest påtrængende emner, og du har nu mulighed for at høre stoffet formidlet af forfatterne selv. Kom med til syv spændende aftener, når vi inviterer en række dygtige forskere til at holde en forelæsning på baggrund af deres 'Tænkepause'. Alle de udvalgte har det til fælles, at de gør os klogere på store spørgsmål om vores samfund.

- 17/01: Lobbyisme.** Peter Munk Christiansen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 24/01: Sundhed.** Lars Thorup Larsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 31/01: Nationalitet.** Michael Böss, lektor emeritus i engelsk, Aarhus Universitet
- 07/02: Terror.** Carsten Bagge Laustsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 14/02: Velfærd.** Carsten Jensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 21/02: Integration.** Mikkel Rytter, professor MSO i antropologi, Aarhus Universitet
- 28/02: Overvågning.** Anders Albrechtslund, lektor i informationsvidenskab, Aarhus Universitet

2212-006

Etik og forandringer i (verdens)-samfundet

— **TID:** 17/1, 7 mandage, kl. 19:30-21:15
PRIS: 223,75 kr. (normalpris 895 kr.)

Er der et fælles værdigrundlag for de 17 verdensmål, som alle FN's medlemslande har forpligtet sig til at realisere? Nogle oplagte trusler mod et fælles værdigrundlag er pandemier, økonomisk tilbagegang, stigende ulighed, klimaændringer og det globale økosystems kollaps. Er det slut med troen på retfærdighed og fremgang for alle indbyggere på kloden? Der er her skitseret sammenhængende udfordringer for menneskeheden, for alle samfund og for det enkelte menneske. Rækken belyser disse med afsæt i aktuelle temaer, hvis værdigrundlag afdækkes.

- 17/01: Findes der et fælles globalt værdigrundlag i en verden under hastig forandring?** Mickey Gjerris, cand.theol., lektor i bioetik, Københavns Universitet
- 24/01: Værdigrundlaget for velfærds- og verdenssamfundet – i dag og i fremtiden.** Jesper Jespersen, dr.scient.adm., professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet
- 31/01: Er ny teknologi svaret på de samfundsmæssige og globale, økonomiske udfordringer?** Klavs Birkholm, adjungeret professor i etik og teknologi, Aalborg Universitet
- 07/02: Refleksioner over ændringer i globaliseringens karakter gennem det sidste årti.** Lars Bo Kaspersen, professor i statskundskab, Copenhagen Business School
- 14/02: Værdigrundlaget bag virksomheders samfundsansvar.** Steen Hildebrandt, professor emeritus i ledelse, Aarhus Universitet
- 21/02: Kriser og truende katastrofer: Risici og retfærdighed.** Kristian Cedervall Laut, ph.d. og prodekan for uddannelse på jura, Københavns Universitet
- 28/02: Global bæredygtighed og de 17 verdensmål stiller krav om en ny retning for verden.** Lars Josephsen, cand.scient., master of public policy

2212-274

Verdens største udfordringer

TID: 18/1, 8 tirsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)
SAMARBEJDSPARTNER: Dansk Institut for Internationale Studier

Selvom det 21. århundrede er i sine spæde år, så har det været særdeles begivenhedsrigt. En ny stormagtsrivalisering er under opsejling. Demokratiet er i krise flere steder. EU og Danmark er i gang med at omdefinere sin rolle i forhold til sikkerhed og samarbejde, og klimaforandringer og flygtningestrømme kræver, at nye metoder tages i brug. Vi har inviteret Dansk Institut for Internationale Studier til at vende verdenssituationen. Hvad er status på nogle af klodens største udfordringer? Hvilke løsninger er der i spil? Og hvordan ser perspektiverne ud?

- 18/01: USA og demokratets krise.** Rasmus Sinding Søndergaard, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier
- 25/01: Kampen om Arktis.** Mikkel Runge Olesen, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier
- 01/02: EU og verdens største udfordringer.** Christine Nissen, forsker, Dansk Institut for Internationale Studier
- 08/02: Når diktaturet tager over – kup og modstand i Myanmar.** Helene Maria Kyed, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier
- 15/02: Den globale klimaudfordring: Status og løsninger.** Lily Salloum Lindgaard, forsker i bæredygtig udvikling og regeringsførelse, Dansk Institut for Internationale Studier. Marie Ladekjær Gravesen, forsker i bæredygtig udvikling og regeringsførelse, Dansk Institut for Internationale Studier
- 22/02: Cybersikkerhed: Private virksomheders rolle i national sikkerhedspolitik.** Karen Lund Petersen, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier
- 01/03: Flygtningestrømme – hvad driver verdens migration?** Ninna Nyberg Sørensen, enhedsleder og seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier
- 08/03: Det transatlantiske forhold under pres – hvad er udsigterne?** Kristian Fischer, direktør, Dansk Institut for Internationale Studier

2212-390

Hvor er sundhedsvæsenet på vej hen?

TID: 30/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.00
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Kjeld Møller Pedersen, professor i sundhedsøkonomi og -politik, Syddansk Universitet

Vores sundhedssystem er blevet testet som aldrig før under COVID-19. Følgerne skal vi leve med i årevis. Samtidig presser mange andre spørgsmål sig på. Hvordan vil man opbygge et nært sundhedsvæsen med specialiserede sundhedshuse? Kan sundhedsklynger udvikle sig til en ny måde at anskue det nære sundhedsvæsen på? Og bidrage til et mere sammenhængende sundhedsvæsen? Hvad bliver supersygehusenes rolle? Og hvordan prioriteres der i dag i Medicinrådet og Behandlingsrådet? Hvad betyder COVID-19 for det hele?

2212-003

På kant med demokratiet

TID: 25/4, 5 mandage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Til trods for at demokratiet har vundet udbredelse siden den kolde krigs ophør, kan autoritære og totalitære tendenser stadig findes overalt i verden. En række lande har ondt i demokratiet, og helt fundamentale demokratiske spilleregler, såsom frie valg, pluralisme og ytrings- og pressefrihed, udfordres eller er allerede sat ud af spillet. Tag med på en indsigtfuld rejse til nogle af de stater i verden, der enten flirter med det ikke-demokratiske eller har taget springet fuldt ud. Hvad er baggrunden og status lige nu?

- 25/04: Putins Rusland.** Flemming Splidsboel Hansen, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier
- 02/05: Xi Jinpings Kina.** Clemens Stubbe Østergaard, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
- 09/05: Erdoğan's Tyrkiet.** Deniz Serinci, cand. public. B, freelance journalist
- 16/05: Khameneis Iran.** Claus Valling Pedersen, lektor i persisk, Københavns Universitet
- 23/05: Orbán's Ungarn.** Søren Riishøj, lektor emeritus i statskundskab, Syddansk Universitet

På Folkeuniversitetet stiller og diskuterer forskerne de helt store spørgsmål. Som her ved 'Vov at vide'.



Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

EMDRUP

2212-141

Positiv psykologi i ledelse

— **TID:** 17/1, 6 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 223,75 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? Bliv klogere på positiv psykologi i ledelse.

- 17/01: Positiv psykologi og motivation.** Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, Aarhus Universitet
- 24/01: Udvikling af en robust kultur på arbejdspladsen.** Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed
- 31/01: Kollektiv stress og kollektiv coping.** Janne Skakon, ekstern lektor i organisationspsykologi, Københavns Universitet
- 07/02: Styrkebaseret ledelse.** Mads Bab, master i positiv psykologi, forfatter, indehaver af Gnist
- 14/02: Kreativitet, humor og innovation på arbejdspladsen.** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter
- 21/02: Mindfulness og stresshåndtering.** Jesper Dahlggaard, 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

2212-271

Ledelsesdilemmaer – og kunsten at navigere i moderne ledelse

— **TID:** 20/1, 7 torsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)

Lakmustesten på god ledelse er at mestre dilemmaledeelse. At kunne sejle med intuition og godt sømandskab i den skærgård af komplekse beslutningssituationer, prioriteringer, valg og fravalg, interessekonflikter og krav, som er ryggraden i ledelse. Bliv introduceret til en række vigtige ledelsesdilemmaer, som belyser og problematiserer, hvad der rører sig i ledelsesforskningen og i praksis. Få også inspiration til konstruktiv håndtering af dilemmaer.

- 20/01: Klassiske udfordringer i en ny tid: Moderne ledelsesdilemmaer og -paradokser.** Rikke Kirstine Nielsen, lektor i organisationskommunikation, Aalborg Universitet
- 27/01: Talentfuld talentudvikling – elite kontra bredde og andre iboende dilemmaer i talentudvikling.** Henrik Holt Larsen, professor emeritus, dr.merc. i human resource management, Copenhagen Business School
- 03/02: Mobilitet kontra fast forankring – engagement hos medarbejdere på gennemrejse.** Henrik Holt Larsen, professor emeritus, dr.merc. i human resource management, Copenhagen Business School
- 10/02: Personligt lederskab kontra organisatorisk ledelse – medledelse, selvedelse og formel ledelse.** Frans Bévort, lektor i human resource management, Copenhagen Business School
- 17/02: Fysisk kontra virtuel ledelse – nærværende ledelse på distancen.** Thomas Duus Henriksen, lektor i intern kommunikation og organisatoriske processer, Aalborg Universitet
- 24/02: Leadership kontra management – passion, performance og purpose.** Henrik Holt Larsen, professor emeritus, dr.merc. i human resource management, Copenhagen Business School
- 03/03: Ledelsesdilemmaer og -paradokser – 25 pejlemærker til håndtering i praksis.** Rikke Kirstine Nielsen, lektor i organisationskommunikation, Aalborg Universitet

2212-351

Tredje generations coaching

- **TID:** 30/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
BOG: Mulighed for særpris gennem forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet

Coaching er blevet et betydningsfuldt redskab i hverdagen, fordi samfundet hele tiden stiller nye krav til kompetenceudvikling, læring, ledelse samt team- og organisationsudvikling. Vi dykker ned i coaching og coachingpsykologiens verden og beskæftiger os med nye læringsteorier og diskurser om det personlige lederskab. Lær, hvordan du kan være med til at udvikle værdiorienterede samtaler, der skaber ny viden, refleksioner og perspektiver. Og om hvordan du finder kernen i motivationen hos den enkelte, i teamet eller organisationen ved at udvikle en ny dialogkultur.

2212-358

Bedre videndeling på tværs

- **TID:** 2/2, 4 onsdage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Videndeling er vigtig og skal på arbejdspladsen understøttes bedst muligt. Men videndeling er også lidt af et hurra-ord og dermed et område fyldt med historier og floskler, der udråber videndeling som den eneste sikre vej til succes. Få indblik i videndelingens DNA, hvordan videndeling udfordrer organisationer, og hvordan videndeling bedst muligt understøttes. Forløbet berører områder som arbejdsrum, distancearbejde, facilitering, ledelse og netværk, der alle netop påvirker – og er påvirket af – videndeling. Forelæsningsrækken tager afsæt i bogen 'Bedre videndeling – teoretiske og praktiske perspektiver' (Hans Reitzels Forlag).

- 02/02: Barrierer for videndeling.** Christian Waldstrøm, lektor i netværk og organisation, Aarhus Universitet
09/02: Videndeling i et globalt og tværkulturelt perspektiv. Thomas Tøth, ph.d., IT-udviklingschef, Forsikringselskabet Dansk Sundhedssikring og ekstern lektor i ledelse og globalt samarbejde, Copenhagen Business School
16/02: Videndeling kan faciliteres. Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet
23/02: Ledelse af videndeling. Søren H. Jensen, lektor i strategi, ledelse og viden, Copenhagen Business School

2212-273

Skriv lettere end du tror

- **TID:** 27/2, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne

At skrive er et håndværk, alle kan blive bedre til. Ved at blive bevidst om tre vigtige faser fra blankt papir til færdig tekst: Tænk + Skriv + Rediger, kan du komme til at skrive hurtigere og bedre. Forløbet er relevant for alle, der gerne vil have inspiration til at skrive hurtigere, få det sjovere undervejs og skrive tekster, der fænger, uanset om det er mails, notater, nyhedsbreve, artikler eller rapporter. Dagen tager afsæt i bogen 'Skriv lettere end du tror' (Samfundslitteratur).

2212-272

Ledelse og magt i samskabelse

- **TID:** 28/2, 4 mandage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)
UNDERVISER: Martin Qwist, cand.mag., master i organisations- og ledelsespsykologi og specialkonsulent, Københavns Kommune

Magten er der altid – også når vi samskaber. Selvom samskabelse er en af tidens hyppigt anvendte løsninger på centrale udfordringer for velfærdssamfundet og vores demokrati, så lader mange kommuner og andre organisationer til at have vanskeligt ved at opnå markante resultater gennem samskabelse. Flere lader ambitionerne ligge eller nedtoner dem undervejs i processen, når barriererne viser sig at være større og mere genstridige end forudset – fx hvis der opstår uventet konflikt og skuffelse. Bliv introduceret til centrale begreber inden for samskabelse. Formen veksler mellem faglige oplæg baseret på nyere dansk og international forskning og fælles refleksioner.

28/02: Samskabelse i samfundet**07/03: Ledelse af samskabelse – 1. del: Organisation****14/03: Ledelse af samskabelse – 2. del: Magt og ledelsespraksis****21/03: Samskabelsesprocessen**

2212-448

Den professionelle samtale med Søren Kierkegaard som guide

- **TID:** 5/3, 1 lørdag, kl. 10.15-16.15
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
BOG: Mulighed for særpris gennem forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Pia Orloff Houmark, forfatter, ledelsescoach MBC og tidligere adjunkt i ledelse, Københavns Professionshøjskole

Få styr på de professionelle samtaler med Søren Kierkegaard som guide. På forløbet vil du stifte bekendtskab med 'Den Kierkegaardske GPS', som er en samtaleguide, der inviterer til dialog om det væsentlige, og som rent praktisk viser vej gennem samtaleens mange mulige landskaber. Du får inspiration til, hvordan du kan bidrage til en stærkere fornemmelse af eksistentielle værdier, til at styrke vovemod, virkelyst og handlekraft i organisationen. Målet med denne tilgang til samtaler er, at du opbygger et bevidst repertoire af spørge-, lytte- og refleksionsmåder, som sætter dig i stand til at hjælpe dialogpartneren til at komme i dybere kontakt med dét, der virkelig betyder noget i vedkommendes (arbejds)liv. Forløbet tager afsæt i bogen 'Den kierkegaardske samtaleløjfe' (Dansk Psykologisk Forlag)

KLIK IND PÅ FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE



Brug koden:
RM-F22

2212-329

Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov

— **TID:** 7/3, 4 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvorfor er det en dårlig idé at motivere folk med stok og gulerod, belønninger og guldstjerner? Fordi det typisk hæmmer oplevelsen af, at en opgave kan være sjov, interessant eller spændende i sig selv. Man kan i stedet være opmærksom på de tre almenmenneskelige behov for autonomi (valgfrihed, ejerskab, autenticitet), kompetence (mestring) og samhørighed (fællesskab og kærlighed). Tilgodeses de, trives mennesker og motiveres dermed til at gøre det fornødne. Forskere har dokumenteret, at når menneskers psykologiske behov dækkes, oplever de livsudfoldelse og opblomstring. Der er betydelige konsekvenser for forældreskab, skolegang, arbejdsliv, psykisk lidelse, mindfulness, emotionshåndtering og politisk-økonomiske forhold.

2212-325

Innovation – nyskabelse midt mellem planlægning og tilfældighed

— **TID:** 8/3, 4 tirsdage, kl. 19:45-21:30
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)
UNDERVISER: Arne Stjernholm Madsen, ph.d., Stjernholm Strategic Innovation

Hvordan opstår innovation? Hvad sker der egentlig? Hvad er processen? Hvilke roller spiller kreativitet, entreprenørånd og kulturen i organisationen? Kan man hjælpe innovationen på vej med kreative teknikker eller ledelsesgreb? Innovation har altid været en væsentlig drivkraft i samfundets udvikling. Men hvor kommer nyskabelsen fra, og kan man overhovedet gøre noget for at styre og fremme den? Eller opstår den organisk, i et spil af tilfældigheder? Vi skal se nærmere på de forskellige dimensioner af innovationen og dens udfordringer – hvorfor rammer nyskabelsen ofte en mur? Og hvordan kan man sætte scenen for en frugtbar, kreativ proces?

08/03: Introduktion til innovationens begreber, dimensioner og kilder

15/03: Den kreative proces og kreativitetsteknikker

22/03: Betydningen af organisationens 'klima' og kultur

29/03: Innovationsledelse: At sætte retning og at skabe de rigtige rammer og systemer

2212-449

Leder uden kasket

— **TID:** 19/3, 1 lørdag, kl. 10:00-16:00
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Birgitte Haahr, 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.

2212-450

Ledergruppen på arbejde

— **TID:** 30/3, 1 onsdag, kl. 17:30-21:30
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Morten Svalgaard Nielsen, MA. i læring, ledelse og organisationspsykologi

Ønsker I et mere effektivt samarbejde, nye fælles forståelser samt et større engagement i ledelsesteamet? Vil I gerne udvikle jer i en fælles retning i ledergruppen, hvor et større udbytte af jeres arbejdsindsats og succes i organisationen er resultatet? Tilstræber I en styrket evne til at arbejde systematisk, bevare styringsoverblikket og ikke mindst opbygge en glæde ved jeres samarbejde? Få indsigt i, hvordan disse mål kan opnås gennem en helt ny forståelse af ledelse og ledelsesteams. Forelæsningsen giver konkrete og praksisnære indspark til, hvordan de udfordringer, I møder i arbejdet med ledelsesteams, bedst håndteres, samt hvordan jeres udviklingsproces og arbejdsmetoder i ledelsesteamet kan styrkes og forbedres med de ressourcer, I har til rådighed. Forelæsningsen vil bl.a. tage udgangspunkt i 'Ledelsesteamet gentænkt' (Dansk Psykologisk Forlag).



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



Det er en kunst at tale med et andet menneske. Men knækker vi koden, får vi mere meningsfulde samtaler. Som her til vidensfestivalen Århundredets Festival.

2212-350

Kunsten at dvæle i dialogen

- **TID:** 2/4, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
- BOG:** Mulighed for særpris gennem forlaget via holdsiden på fuau.dk
- UNDERVISER:** Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet

Hvad kendetegner den bæredygtige og meningsfulde samtale, der giver værdi for samtaleparterne? Ikke alle samtaler og dialogtyper er hjælpsomme og nyttige for den enkelte person. Det er vigtigt at forstå såvel den sociale som den organisatoriske ramme for samtalen. Dialogen er med til at sikre os et holdpunkt og en integritet i vores måde at agere i verden på. Hvis vi dvæler i dialogen, åbner der sig nye muligheder for en grundlæggende forståelse af os selv og hinanden. Få input til at lytte til dig selv og den anden i dialogen, så du opnår en bæredygtig og meningsfuld samtale.

2212-313

God grammatik

- **TID:** 2/4, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
- UNDERVISER:** Richard Madsen, adjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet

God kommunikation bygger på korrekt sprogbrug, og korrekt sprogbrug forudsætter et godt kendskab til sprogets system. Få svar på spørgsmål om overordnede emner, som hvad der karakteriserer dansk, og hvordan dansk typisk adskiller sig fra andre sprog. Herudover vil vi dykke ned i konkrete sproglige spørgsmål, som eksempelvis hvornår man skal skrive 'nogle', og hvornår man bruger 'nogen'. Få en grundlæggende og grundig introduktion til det danske sprogsystem, hvordan ord og sætninger opbygges, tegnsætningsreglerne, og få sat de mest almindelige fejltyper og vanskelige ord på radaren. Undervisningen vil veksle mellem forelæsning og små praktiske øvelser og tager fat i nye aspekter af god grammatik.

2212-323

Den effektive rådgiver

- **TID:** 3/4, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
- UNDERVISER:** Helle Petersen, ph.d. i forandringskommunikation og master i organisationspsykologi

Hvem kender ikke oplevelsen af at stå forundret og frustreret tilbage efter en rådgivning? Dit input var fagligt vigtigt, men hvad var det, der gjorde, at kunden ikke virkede engageret og måske heller aldrig kommer til at følge dine råd? Få inspiration, viden og værktøjer til at gøre en forskel som rådgiver, uanset om du rådgiver inden for jura, økonomi, IT, kommunikation, HR eller noget helt sjette. Få gode råd til, hvordan du skærper din gennemslagskraft, så du bliver hørt, og din rådgivning virker strategisk, retorisk og psykologisk.

2212-451

Social intelligens – i livet og på arbejdet

- **TID:** 3/4, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 148,75 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 hjerne spiller, og følelser og fornemmelser spredes mellem mennesker. I mødet med andre mennesker genskaber hjernen det, der sker i den anden. Det betyder, at vi kan påvirke hjernen, følelser, hormoner og dermed kroppen hos hinanden. 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 vores evne til opmærksomhed, læring, empati og medfølelse. Dagen vil veksle mellem oplæg og dialog, teori og praksis, øvelser og refleksion.

2212-452

Sådan får du skarpe tanker

- **TID:** 6/4, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
BOG: Mulighed for særpris gennem forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISERE: Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet og Line Kirstine Hauptmann, psykolog og specialist i klinisk neuropsykologi, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

Hjernen og tænkningen er i gang hele tiden og udfordres af de betingelser, vi giver den. Tænkningen og de kognitive processer påvirkes af, hvordan vi lever, arbejder og sover. Forskning viser, at det er muligt at styrke kognitionen og booste hjernens processer og derved blive bedre til at holde opmærksomheden, huske nyt og løse problemer. Forløbet henvender sig til alle, der ønsker at få mere viden om, hvordan vores tænkning fungerer, og indblik i, hvordan man med konkrete teknikker og strategier kan forbedre koncentrationsevnen, holde overblikket og styrke problemløsningssevnen. Forløbet tager afsæt i bogen 'Skarpe tanker – styrk dine kognitive færdigheder' (Dansk Psykologisk Forlag).

2212-337

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

- **TID:** 7/4, 1 torsdag, kl. 19.30-21.15
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Impostor-fænomenet er en slags professionelt mindreværds kompleks, der især rammer de mest kompetente, introverte og/eller begavede, som alligevel kan få præstationsangst og være bange for at blive bedømt, fordi de har høje forventninger til sig selv, men lav eller svingende selvtillid. I praksis betyder det, at den dygtige, kompetente, intelligente person, andre ser, ikke stemmer overens med personens egen selvopfattelse. Derfor kan en impostor-ramt føle sig som en bedrager (impostor), som bare går og venter på at blive gennemskuet og afsløret!

2212-324

Kontorkoma? Sådan bliver du bedre til at fordybe dig

- **TID:** 20/4, 1 onsdag, kl. 19.30-21.30
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Pia Hauge, ledelsesrådgiver og forfatter

Når man lykkes med at fordybe sig i sit arbejde, bliver man belønnet med mere kreativitet, mere effektivitet og mere arbejdsglæde. Fordybelse er altså ikke en luksus, men et strategisk arbejdsredskab. Fordybelsen er under pres mange steder, når deadlines og digital tilgængelighed er virkeligheden. Så hvordan får du mere fordybelse ind i dit liv, så du kan udfylde dit potentiale som tænkende og skabende væsen? I forelæsningen fortæller Pia Hauge, hvordan du bliver bedre til at fordybe dig med hjernevenlige vaner. Fordybelse handler om vekselvirkning. Mellem fordybelse og overflade, mellem støj og stilhed, mellem fokus og distraktion. Hør, hvordan du griber det an i praksis med bl.a. singletasking, hjernepauser og inspirerende omgivelser.

2212-335

Sådan motiverer du dig selv og andre

- **TID:** 25/5, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Kan du nogle gange have svært ved at komme i gang med arbejdet? Udskyder du ting til sidste øjeblik? Kæmper du med overspringshandlinger? Har du det bedst med at have god tid til at løse en opgave? Det afhænger af dit personlige præstationsmønster. Nogle har brug for en deadline for at komme i gang, andre går bare i gang og bryder sig slet ikke om tidspres. Sådan er vi forskellige, og derfor er det også forskelligt, hvad der motiverer os. Forstå dig selv og andre og få tips til, hvordan du og de bedst bliver motiveret til at yde en indsats – på den gode måde.

2212-453

Virtuel ledelse og virtuelt samarbejde: Hvordan skaber du synlighed, resultater og nærvær på afstand?

- **TID:** 30/5, 1 mandag, kl. 17.15-20.00
PRIS: 105 kr. (normalpris 420 kr.)
UNDERVISER: Mads Schramm, erhvervspsykolog og forfatter, Grow People

Virtuel ledelse er blevet hverdag for mange de senere år. Men hvad kendetegner en god leder på afstand, og hvad er udfordringerne ved ledelse og samarbejde foran skærmen? Få et godt overblik og brugbare redskaber til at samarbejde og lede virtuelt, herunder: Hvordan skaber du tillid og motiverer dine medarbejdere på afstand? Hvordan navigerer du mellem de forskellige kommunikationsformer? Hvordan holder du effektive og engagerende onlinemøder? Hvordan kommunikerer du effektivt og tillidsskabende via skriftlig kommunikation, og hvordan passer vi på hinanden i det grænseløse arbejde? Forelæsningen tager bl.a. afsæt i bogen 'Kort & godt om virtuel ledelse' (Dansk Psykologisk Forlag).

2212-356

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

- TID:** 31/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektførelse, rekruttering og afskedigelser? Forelæsningen kaster lys over, hvordan man kan arbejde med processer, der involverer mennesker, som skal ledes fra et sted til et andet. Det kan fx være, når to eller flere mennesker skal samarbejde om at løse en arbejdsopgave. Det ligger i sådanne processers natur, at vi ikke kan kontrollere dem, uanset hvilken kasket vi har på. Men vi kan udvikle vores evner til at mestre dem. Med afsæt i organisationspsykologiske teorier præsenteres nye metoder og værktøjer.

Psykologi & sundhed

EMDRUP

2212-252

Livskvalitet – grib det gode liv

— **TID:** 17/1, 5 mandage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Med stress og jag haster vi afsted. 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.

- 17/01: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 24/01: Stoisk ro i hverdagen.** Anders Dræby, ph.d., eksistentiel terapeut, filosof og forfatter
- 31/01: En pause i naturen.** Dorthe Varning Poulsen, fysioterapeut, lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme, Københavns Universitet
- 07/02: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, forsker i litteratur, Aarhus Universitet
- 14/02: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Troels Wesenberg Kjær, forfatter, hjerneforsker, professor ved Københavns Universitet og specialeansvarlig overlæge, Sjællands Universitetshospital

2212-128

Forstå sorgen

— **TID:** 18/1, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 173,75 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).

- 18/01: Den døendes sorg.** Christian Juul Busch, hospitalspræst, Rigshospitalet
- 25/01: Sorg på internettet.** Stine Gotved, cybersociolog og lektor, IT-Universitetet i København
- 01/02: Sorgens psykologi.** Mai-Britt Guldin, psykolog, forskningsleder, professor i rehabilitering og palliation, Odense Universitetshospital og Odense Universitet
- 08/02: Sorgritualer.** Dorthe Refslund Christensen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet
- 15/02: Mænd og sorg.** Henrik Kruse, cand.theol. og forfatter

2212-142

Mental sundhed i hverdagen

— **TID:** 20/1, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 198,75 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 forslag og inspiration til, hvordan vi selv kan bidrage til at passe godt på vores mentale helbred.

- 20/01: Sov godt.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 27/01: Spis dig glad.** Anne Wilhjem Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 03/02: Fysisk aktivitet, psykisk sundhed og livskvalitet.** Julie Midtgaard, klinisk professor i psykiatri og seniorforsker ved Psykiatrisk Center Glostrup, Københavns Universitet
- 10/02: Hold dig mentalt aktiv.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 17/02: Tag en pause. Mindfulness og meditation.** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab
- 24/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Malene Klindt Bohni, cand.psych.

2212-172

Indblik i psykiatrien

— **TID:** 20/1, 6 torsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 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. Forelæsningserne gennemgår en række psykiske lidelser og behandlingsmetoder.

- 20/01: Depression.** Poul Videbech, professor og overlæge i angst og depression, Psykiatrisk Center Glostrup
- 27/01: Angststilstande.** Jimmi Andreasen, ledende psykolog, Forsvarsministeriets Personalestyrelse
- 03/02: Skizofreni.** Lennart Bertil Jansson, klinisk lektor og overlæge, Psykiatrisk Center Glostrup, og Maja Zandersen, Specialpsykolog, ph.d., specialist i psykoterapi, Psykiatrisk Center Glostrup
- 10/02: Personlighedsforstyrrelser.** Frederik Weischer Frandsen, cand.psych.aut., Psykoterapeutisk Center Stolpegård, Region Hovedstadens Psykiatri
- 17/02: Bipolar sygdom (maniodepressiv sygdom).** Maj Vinberg, klinisk professor, overlæge, Region Hovedstadens Psykiatri
- 24/02: Misbrug.** Henrik Rindom, overlæge, Hvidovre Hospital

2212-171

Forbrydelse og straf – psykologi og samfund

— **TID:** 25/1, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)

I dag er der i Danmark stor opbakning til det danske strafferetssystem. Stod det til et flertal af Folketingets politikere, blev straffen for en række forbrydelser hævet, og der blev indført minimumsstraffe. Men samtidig viser en række undersøgelser fra forskningens verden, at det ikke hjælper at straffe. Så hvorfor straffer vi? Hvad er straffens rolle i et retssamfund? Og kan man være for syg til at tage sin straf? Forelæsningsrækken sætter fokus på det danske strafferetssystem fra en række forskellige fagligheder.

- 25/01: Forbrydelse og straf i loven: Hvorfor straffer vi, og virker det?** Jørn Vestergaard, professor i strafferet, Københavns Universitet
- 01/02: Forbrydelse og straf i psykiatrien: For syg til straf.** Lisbeth Uhrskov Sørensen, overlæge, Retspsykiatrien, Aarhus Universitetshospital, og Birgitte Jensen, afdelingspsykiater, Retspsykiatrien, Aarhus Universitetshospital
- 08/02: Forbrydelse og straf i samfundsfilosofien: Hvilken rolle spiller straf i samfundet?** Bjarke Viskum, studielektor, Det Juridiske Fakultet, Københavns Universitet
- 15/02: Forbrydelse og straf i psykologien: Hvordan forholder forbrydere og ofre sig til straf?** Henrik Day Poulsen, ph.d. og speciallæge i psykiatri

2212-487

Forståelsens psykologi – mentalisering i teori og praksis

— **TID:** 21/2, 5 mandage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)
UNDERVISER: Nanna Broch Clemmensen, videnskabelig assistent i sprogpsykologi, Københavns Universitet

Mentalisering beskriver evnen til at forstå de mentale tilstande, der ligger bag det, vi selv og andre mennesker siger og gør. Kort sagt, evnen til at forstå andres og eget sind. Mentalisering er en væsentlig kompetence, fordi evnen er et basalt element i al menneskelig interaktion og kommunikation. Undervisningen giver en indføring i teorien bag mentaliseringsbegrebet med fokus på bl.a. tilknytningspsykologiske, neurobiologiske og psykoanalytiske tankesæt. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Forståelsens psykologi – mentalisering i teori og praksis' (Samfundslitteratur).

2212-253

Slip perfektionismen

— **TID:** 26/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Sanne Østergaard Nissen, lektor, coach og perfektionismeforsker, University College SYD

De fleste af os kender til følelsen af at stræbe efter perfektion og trangen til at fremstå som en succes – i større eller mindre omfang. At man er ambitiøs, gerne vil præstere sit bedste og stræber efter at komme langt i livet, kan være en rigtig god egenskab. I større omfang kan perfektionisme dog føre til en utålelig selvkritik, gentagne bekymringer og frygt for at begå fejl, hvilket kan skabe problemer for både det fysiske og mentale helbred. Få viden og værktøjer fra forskningens verden. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Skønheden i det uperfekte: Hvordan vi slipper fri af tidens perfektionskultur' (People's Press).

2212-250

Mindfulness og meditation i teori og praksis

— **TID:** 5-6/3, 1 weekend, kl. 10.00-16.00
 NB: Medbring liggeunderlag og et tæppe
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 kr.)
UNDERVISER: Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær og intimitet med livet – som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. At arbejde med mindfulness handler bl.a. om at træne evnen til at iagttage tanker, følelser og kropslige fornemmelser med en venlig og ikke-dømmende opmærksomhedsindstilling. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde. Undervisningen vil foregå i en dynamisk vekselvirkning mellem teori, praktiske teknikker og dialogbaserede øvelser. Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage.

2212-156

Eksistentiel psykologi

TID: 6/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 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?

2212-254

Immunforsvaret A-Z

TID: 6/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Ib Søndergaard, cand.scient., Biolearning

Immunsystemet er afgørende for vores overlevelse. Det kan være for at bekæmpe nye influenzytper, malaria, borrelia fra skovflåten, cancer eller helt aktuelt coronavirus. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæsningsen giver en basal introduktion til immunsystemet. Hør om nye tiltag inden for virus- og malariavacciner, cancerbehandling samt opdagelser af sammenhænge mellem kroppens tarmflora og sygdomme som allergi og diabetes. Bliv også klogere på, om man selv kan gøre noget for at få et kampklart immunforsvar. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immunforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

2212-427

Relationskompetencer – styrk dine relationer

TID: 9/3, 4 onsdage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Rikke Dinnetz, cand.mag. i kommunikation, journalist og forfatter

Relationer er det vigtigste, vi har, og hvordan vi går i relation med andre, har direkte indflydelse på vores personlige livskvalitet, helbred og trivsel på jobbet og i hverdagen. Relationskompetence er kunsten at se og møde et andet menneske, som det er – uden at ville lave det om. Med afsæt i ny såvel som klassisk forskning får du indsigter, øvelser og konkrete værktøjer, der kan styrke dine relationer.

- 09/03: Styrk kontakten med dig selv og andre: Selvrefleksivitet, selvfagrænsning og empati**
- 16/03: Kommunikation, der styrker relationer: Ligeværdighed, positiv kommunikation og aktiv lytning**
- 23/03: Bliv bevidst om dit tilknytningsmønster, og hvilken indflydelse det har på dine relationer**
- 30/03: Hvordan bliver vi relationskompetente forældre, der styrker vores børns selvværd?**

2212-426

Litteraturterapi – magien ved at læse og skrive

TID: 19/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 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 og udvidet selvforståelse. Bliv klogere på de psykologiske aspekter og effekter ved at læse og skrive litteratur.

2212-249

Følelsernes kompas

TID: 19/3, 1 lørdag, kl. 11.00-16.00
PRIS: 105 kr. (normalpris 420 kr.)
UNDERVISER: Mia Skytte O'Toole, lektor i klinisk psykologi, Aarhus Universitet

Alle følelser er vigtige. De indeholder nemlig information om, hvor vi er i forhold til dér, hvor vi gerne vil være. Men følelser kan være vanskelige at afkode og styre, og derfor er to vigtige nøgler til et velfungerende følelsesliv såvel følelsesmæssig klarhed som følelsesregulering. Bliv klogere på, hvordan du får adgang til dine følelser og regulerer dem på en hensigtsmæssig måde. Forelæsningsrækken tager afsæt i 'Følelsernes kompas' (Akademisk Forlag).

2212-246

Stoisk ro i hverdagen

TID: 20/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Anders Dræby, ph.d., eksistentiel terapeut, filosof og forfatter

Det moderne samfund stiller store krav til det enkelte menneskes udvikling, og for mange af os bliver hverdagen et kapløb med tiden. Men tempoet kan blive så højt, at vi helt mister fokus – og til tider også os selv. Udtrykket 'at have en stoisk ro' bruges om personer, der har et fuldstændigt overblik og en uændret væremåde, uanset hvad der sker. Det er ikke uden grund, at stoicismen de seneste årtier har vundet fornyet fokus inden for såvel filosofi, psykologi og psykoterapi. Bliv introduceret til stoicismens livsfilosofi, og hør, hvad den stoiske tilgang har at tilbyde det moderne menneske.

2212-483

Hjernen og læring

TID: 20/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 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 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.

2212-364

Demens – hvad ved vi?

TID: 20/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 123,75 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 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?

2212-168

Kort og godt om DNA

TID: 28/3, 1 mandag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 48,75 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Lotte Bjergbæk, lektor i molekylærbiologi, Aarhus Universitet

DNA er en sladrehanke. Det røber forfædres eskapader og afslører forbrydere og fjerne slægtninge. Vi kan ikke løbe fra vores arv. DNA-molekylet har eksisteret i ca. 3,8 milliarder år – men set med forskerøjne er det ungt, da det først blev opdaget og beskrevet i 1953. Så hvad er DNA egentlig? Hvad kan det fortælle om os selv? Og hvilke muligheder og udfordringer ligger der i, at forskere i dag kan manipulere med DNA? Vær med, når vi denne aften dykker ned i det fascinerende DNA. Forelæsningen bygger på Tænkepausebogen 'DNA' (Aarhus Universitetsforlag).

2212-167

Vores mad – hjælp til at navigere i fødevejning

TID: 30/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Steffen Andersen, senior vice president, Arla Foods

Når vi står nede i supermarkedet og skal vælge, hvad der skal i kurven, så er det ikke en handling, som vi nødvendigvis tænker videre over. Men det burde vi måske? Tag med på en rejse gennem madens oprindelse. For hvorfor ser vores fødevevareproduktion ud, som den gør? Hvilken betydning har fødevevareproduktionen for ikke bare vores krop, men også for vores samfund? Og kan du som privat og professionel forbruger være med til at gøre en forskel? Vi sætter fokus på fødevevareproduktionens fortid, nutid og fremtid. Forelæsningen tager bl.a. udgangspunkt i bogen 'Der er nok. At brødføde 9 milliarder' (Aalborg Universitetsforlag).

2212-428

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

TID: 31/3, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 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.

2212-248

Viden med puls: Gå dig sund

TID: 2/4, 1 lørdag, kl. 10.00-15.00

PRIS: 92,50 kr. (normalpris 370 kr.)

UNDERVISER: Marina Aagaard, master i fitness og træning og forfatter

Mange nyder en god gåtur i godt selskab med naturen, os selv eller en af vores nærmeste. Men kan vi også blive sundere af at gå? Hvilke fysiske og psykiske fordele har gåturen? Kan den regelmæssige gåtur for eksempel være en god erstatning for fysisk træning? Og hvor langt, hvor tit og hvor hurtigt skal man gå for at opnå disse positive, helbredsmæssige virkninger? Vi starter dagen med at høre om de sundhedsmæssige fordele ved gåturen, inden vi skal mærke det på egen krop, når vi efterfølgende skal ud på en rask gåtur. Dette arrangement kræver, at du kan gå 5 km i et rask tempo.



KLIK IND PÅ FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE

Brug koden:
RM-F22



Forelæserne gør dig klogere på både krop og sind. Her er det professor Bobby Zachariae, som du kan opleve på forelæsningsrækken 'Tankernes kraft'. Se næste side.

2212-300

Forstå dine drømme

- **TID:** 3/4, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
- UNDERSISER:** 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).

2212-251

Sæt grænser

- **TID:** 4/4, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
- PRIS:** 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
- UNDERSISER:** Irene Henriette Oestrich, specialistpsykolog, ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Sankt Hans Hospital

At turde sætte grænser kræver en særlig form for mod, god evne til selvbeskyttelse og omsorg for sig selv. Mod til at løbe en nødvendig risiko for at skuffe mennesker, der betyder noget for en. At springe over, hvor gærdet er lavest, og undlade at sætte grænser kan medføre store og uoverskuelige følelsesmæssige og sociale problemer. Denne aften stiller vi skarpt på forskellige former for grænser og begrænsninger, som vi alle har brug for. Med afsæt i psykologiske teorier og metoder dykker undervisningen bl.a. ned i evnen til at stille op for sig selv og ikke bare finde sig i alting – at bryde grænser og overvinde begrænsninger. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Sæt grænser' (Dansk Psykologisk Forlag).

2212-247

Kort og godt om psykoterapi

- **TID:** 7/4, 1 torsdag, kl. 17:15-19:00
- PRIS:** 48,75 kr. (normalpris 195 kr.)
- UNDERSISER:** Ole Karkov Østergård, ph.d., cand.psych., leder af Universitetsklinikken, Aalborg Universitet

Hvad er psykoterapi? Hvilke retninger er de mest almindelige, og hvordan foregår psykoterapi i praksis? Psykoterapeutisk behandling dækker over forskellige former for samtaleterapi, der har til formål at hjælpe mennesker med at håndtere forskellige psykiske symptomer og bearbejde følelsesmæssige og eksistentielle udfordringer. Få kort og klar viden om alle de vigtigste aspekter ved psykoterapi. Undervisningen stiller også skarpt på psykoterapi ved forskellige psykiske lidelser og giver indblik i forskningen bag psykoterapien. Forelæsningsrækken tager afsæt i bogen 'Kort og godt om psykoterapi' (Dansk Psykologisk Forlag) og henvender sig til alle, der ønsker faglig indsigt i psykoterapi som behandlingsmetode.

2212-258

Kunsten at glædes

- **TID:** 7/4, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30
- PRIS:** 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
- UNDERSISER:** 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, lusten og energien? Det kan i den grad øge livskvaliteten at kunne glæde sig på andres vegne og dele sin glæde med andre. Vi skal ikke alene tænke på vores egen glæde, men i høj grad også have fokus på at kultivere fællesglæden og medglæden. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Medglæde – kunsten at glæde sig med andre' (Forlaget Ella).

2212-259

Psykiske lidelser hos børn og unge

- **TID:** 7/4, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30
- PRIS:** 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
- UNDERSISER:** Per Hove Thomsen, overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri, Aarhus Universitet og Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital Psykiatrien, Skejby

ADHD, autisme, triste tanker, bekymringer, tvangssymptomer, angst og spiseforstyrrelser. Børn og unge, psykiske problemer og psykiatriske diagnoser fylder mere og mere i den daglige debat blandt både fagfolk og forældre. Gennem de seneste år er der sket en mærkbar stigning af børn og unge, som henvises til psykiatrisk udredning og behandling. Denne aften kan du blive klogere på en række psykiske tilstande og lidelser hos børn og unge og få indblik i årsager, udvikling og behandlingsmetoder. Undervisningen tager bl.a. afsæt i Per Hove Thomsens bog 'Psykiske lidelser i skolealderen. En guide for forældre og lærere' (Hans Reitzels Forlag).

2212-435

Tankernes kraft

— **TID:** 19/4, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 kr.)

Mennesker tænker over 50.000 tanker hver eneste dag. Som regel kører tankerne som en indre, vanemæssig dialog, der opleves så naturlig, at vi først bliver opmærksomme på den, når vi bliver bedt om at stoppe. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? Hvordan kan tanker lindre smerte? Hvorfor er kreativitet en superkraft? Og hvordan er religiøs tro og livskvalitet forbundet? En række forskere stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver.

- 19/04: Fantasi.** Andreas Lieberoth, ph.d., adjunkt i spil og pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 26/04: Hypnose.** Bobby Zachariae, cand. psych., dr.med. og professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, og Kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital.
- 03/05: Placebo: Historien om træpinde, smeltet sne og meningsfuldhed.** Lars Ole Andersen, ph.d., udviklingskonsulent, Social- og Sundhedsforvaltningen, Brøndby Kommune
- 10/05: Tanketræning.** Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet
- 17/05: Religiøs og spirituel tro, livskvalitet og helbred.** Christina Gundgaard Pedersen, cand.psych.aut., ph.d. i sundhedspsykologi
- 24/05: Mindfulness.** Lone Overby Fjorback, leder, lektor, ph.d., og speciallæge Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2212-425

Forstå døden

— **TID:** 20/4, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Man skulle tro, at døden er det samme, uanset hvor eller hvordan vi lever. Men er den det? Menneskehedens forhold har skiftet gennem tiderne, og adskillige kulturer er kommet med hvert sit bud på, hvordan døden skal forstås og derfor også omgås. Forelæsningsrækken stiller skarpt på dødskultur, dødsritualer og dødsnærvær. Tilsammen giver forelæsningsrækken anledning til at blive klogere på, hvad døden er for et fænomen, og giver inspiration til, hvordan du selv ønsker at omgås døden i dit eget liv.

- 20/04: Dødens historie i Vesten. Hvordan blev døden, som den er i dag?** Hanne Bess Boelsbjerg, postdoc i dødskultur, Aarhus Universitet, og ekstern lektor i sociologi, Københavns Universitet
- 27/04: At være nærværende med døden.** Hanne Bess Boelsbjerg, postdoc i dødskultur, Aarhus Universitet, og ekstern lektor i sociologi, Københavns Universitet, og Ann Ostenfeld-Rosenthal, ph.d., antropolog og CFM certificeret MBSR-lærer
- 04/05: Dødsritualer blandt tjuktjerne i Kamchatka: Om nærvær, distance og opretholdelse af livscirkulationen.** Jeanette Lykkegård, ph.d. i antropologi, Aarhus Universitet
- 11/05: Den jødiske tradition, ritualer, historie og flow i sorgen: Igennem skyggernes dal.** Samuel Altschul, religionshistoriker og tidl. rabbiner
- 18/05: På rejse med døden. Fotografier og fortællinger fra verdens døds kulturer.** Klaus Bo, prisvindende dokumentar fotograf

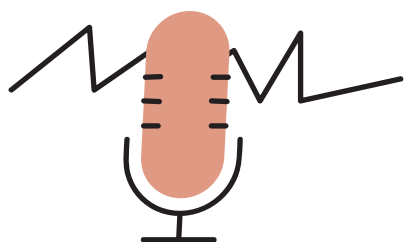
2212-423

Sund i naturen

— **TID:** 25/4, 3 mandage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)

Mindre stress, klare tanker og et bedre humør? Hvad siger forskningen egentlig om det, som mange af os kan mærke, når vi kommer ud i naturen? Hvad ved vi i dag om de mekanismer, der ligger bag naturens betydning for vores fysiske, mentale og sociale sundhed? Gennem de seneste 10-15 år har forskergruppen Natur, Sundhed & Design fra Københavns Universitet undersøgt naturens sundhedsfremmende effekter, og det står klart, at naturen er en vigtig ressource i forhold til vores sundhed. Men kan naturen bruges som led i en behandling? Hvad er sundhedsdesign? Og kan man overhovedet tale om at designe naturen?

- 25/04: Hvordan fremmer naturen vores helbred? Perspektiver på teori og forskning.** Dorthe Varning Poulsen, fysioterapeut, lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme, Københavns Universitet
- 02/05: Hvordan ser en terapihave ud, og hvad sker der bag lågen?** Dorthe Varning Poulsen, fysioterapeut, lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme, Københavns Universitet
- 09/05: Natur, sundhed og design.** Ulrik Sidenius, landskabsarkitekt, adjunkt i health design, Københavns Universitet



FÅ VIDEN LIGE IND I ØRNERNE

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

2212-362

Robuste børn

— **TID:** 25/4, 1 mandag, kl. 17.30-20.30
PRIS: 68,75 kr. (normalpris 275 kr.)
UNDERVISER: Per Schultz Jørgensen, professor emeritus i socialpsykologi, Aarhus Universitet

Hvordan giver vi vores børn et godt liv? Det spørgsmål stiller rigtig mange forældre sig i en opbrudstid som vores. Vi ved, at børn skal kunne tage stilling til mange udfordringer, tage ansvar for deres eget liv, være sociale og kompetente og have tillid til sig selv. De skal tro på, at de klarer det. Men hvordan giver vi børn disse egenskaber og karaktertræk i en verden, hvor mange af de gamle normer er kastet op i luften? Mange børn og unge løber ind i store udfordringer både socialt og psykisk – kan vi forebygge, at det sker? Forelæsningsen tager afsæt i bogen 'Robuste børn' (Kristeligt Dagblads Forlag).

2212-422

Hjernemad

— **TID:** 27/4, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 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.

27/04: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad. Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

04/05: Hjerne kemi og spiseadfærd. Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand. psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

11/05: Toptrimmede tarme og tanker. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

18/05: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider. Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker, postdoc, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

25/05: Hjernens aldring – kan vi påvirkes af det, vi spiser? Morten Scheibye-Knudsen, læge, lektor i aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet



KLIK IND PÅ FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE

Brug koden:
RM-F22

2212-161

Tarmen – fra ende til anden

— **TID:** 30/5, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISERE: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital og Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser

De seneste år har forskningen i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm. Tarmen har en utroligt kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Tarmens bakterieflora beskytter os mod al mulig ondskab og kan muligvis påvirke, om vi fx bliver tykke eller udvikler kræft. Bliv klogere på tarmsystemet, når to eksperter gennemgår tarmens funktion, de mest almindelige forstyrrelser af tarm og afføring og ernæringens betydning for tarmen.

2212-162

Hvad har coronakrisen lært os?

— **TID:** 30/5, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

Hvordan kan coronakrisen forstås i en eksistentiel og positiv psykologisk optik? Hvad har danskerne gjort for at holde hånden under glæden og trivslen, da krisen var værst? Og hvad kan vi tage med os og bruge fremadrettet i forbindelse med fremtidige kriser? Med afsæt i den nyeste forskning inden for bl.a. eksistentiel og positiv psykologi får du konkrete redskaber til at navigere i det uvisse og håndtere eksistentiel usikkerhed, skabe positivt livsindhold og mening i med- og modgang. Undervisningen tager afsæt i 'Hullerne i livet – og livet i hullerne' (Forlaget Ella) samt 'Recepten på lykke 2.0 – om kunsten at glædes, også i krisetider med usikkerhed, forvirring og frygt' (Udgiven 2021).

2212-420

Kort og godt om grubleri og bekymring

— **TID:** 1/6, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Stine Bjerrum Møller, lektor i psykologi, Syddansk Universitet

Hvad er grubleri og bekymring egentlig? Hvorfor gør man det? Hvordan påvirker det humøret og hverdagen? Og hvordan kan man ændre sine vaner? Forskning viser, at det faktisk har større betydning, hvordan man tænker, end hvad man tænker på. Når man grubler og bekymrer sig, påvirker det humøret, trivslen og adfærden negativt. Tankerne kører i ring og bliver uproduktive. Enten bliver tankerne for detaljefokuserede eller alt for abstrakte. Så hvordan kan man komme bekymringerne og grublerierne til livs? Få en introduktion til begreberne, og hør, hvordan grubleri og bekymring påvirker os i hverdagen – og hvad du selv kan gøre. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort og godt om grubleri & bekymring' (Dansk Psykologisk Forlag).

Natur & univers

EMDRUP

2212-053

Fremtidens digitale teknologier

— **TID:** 17/1, 4 mandage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)

Forestil dig en hverdag, hvor dit SmartWatch fortæller dig, om du er ved at blive syg, hvor dine briller viser data om fx den by, du går rundt i, eller hvor du får leveret varer til døren med droner eller selvkørende biler. Den digitale udvikling tordner afsted, og nye muligheder blomstrer for øjnene af os. Big Data, Blockchain, Internet of Things – vi når knap nok at forstå teknologierne, før de spås at få en enorm indflydelse på vores fremtid. Hør om nogle af de digitale teknologier, som eksperterne mener vil revolutionere verden og ændre vores hverdag.

- 17/01: Big Data.** Bjarne Kjær Ersbøll, professor og sektionsleder ved DTU Compute, Danmarks Tekniske Universitet
- 24/01: Blockchain.** Kim Peiter Jørgensen, videnskabelig assistent, IT-Universitetet i København
- 31/01: Kunstig intelligens.** Martin Mose Bentzen, lektor, DTU Management Engineering, Danmarks Tekniske Universitet
- 07/02: Internet of Things (IoT).** Sarah Renée Ruepp, lektor i telekommunikation, Danmarks Tekniske Universitet. Martin Nordal Petersen, lektor i telekommunikation, Danmarks Tekniske Universitet

2212-406

Hvad gør vi med klimaet? Videnskab, politik og tekniske løsninger

TID: 1/6, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Frederik Silbye, ph.d. i økonomi og analysechef hos Klimarådets sekretariat

Klimaet er i disse år på alles læber og med god grund. Klimaforandringerne udgør en eksistentiel krise for menneskeheden. Men hvad er egentligt op og ned, når vi taler klima? Hvad siger klimavidenskaben? Hvilke muligheder har vi for at løse klimakrisen? Hvad sker der i de internationale klimaforhandlinger? Og hvad med Danmark – hvordan opfylder vi vores grønne ambitioner? Denne aften giver dig en 360-graders introduktion til de mange aspekter af klimaspørgsmålet. Vi vil angribe dagsordenen fra både en økonomisk, naturvidenskabelig, teknisk og mere filosofisk vinkel og anlægge et både dansk og internationalt perspektiv. Forhåbentlig vil du gå fra aftenen med lidt større indsigt i, hvad alt det med klimaet egentligt er for noget.



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

Aarhus

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F22

Undervisningssted

Ny Munkegade 118
bygning 1530
8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

AARHUS

2211-001

Kan verdens ledere redde klimaet?

— **TID:** 25/1, 5 tirsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Klimaet er på alles læber. Vi har klimavalg, klimalov og klimastrejker. Alle kender til den 15-årige svenske pige, Greta, der begyndte at pjække fra skole for at strejke for klimaet i 2018. Hendes protest satte en bevægelse i gang på verdensplan med skolestrejker. De menneskeskabte klimaforandringer er vitterligt en af de største udfordringer på kloden – vi taler nu om klimakrisen i bestemt form. Følgevirkningerne er bl.a. ustabilitet, naturkatastrofer, sult, migration og stigende vandstande. Vil klimakrisen blive det wakeupcall, der genopliver det forpligtende internationale samarbejde?

- 25/01: USA.** Morten Ougaard, professor i statskundskab, Copenhagen Business School
01/02: Rusland. Mette Skak, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
08/02: Kina. Jørgen Delman, professor i kinastudier, Københavns Universitet
15/02: EU. Jens Ladefoged Mortensen, lektor i statskundskab, Københavns Universitet
22/02: Det globale syd. Jesper Theilgaard, meteorolog, selvstændig, stifter af klimaformidling.dk og tidl. vært på DR

2211-270

Tidens store udfordringer

— **TID:** 26/1, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)
BØGER: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

Moderne løsninger på tidens store spørgsmål. Fra overfyldte flygtningelejre over tiltagende populisme til frygten for fundamentalisme – kender du det, når man godt kan se, at der er noget helt galt? Men man har svært ved at finde ud af, hvad man gør ved det? Vi møder masser af udfordringer, hvis løsninger er svære at få øje på. Men vi har udfordret en række førende eksperter på forskellige områder til at prøve alligevel. Hvordan forholder vi os til de mange udfordringer, vi står overfor? Forelæsningsrækken er baseret på bogserien 'Moderne Ideer' (Informations Forlag).

- 26/01: Hvordan mindsker vi uligheden i sundhed?** Signild Vallgård, professor i folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
02/02: Hvordan løser vi flygtningekrisen? Thomas Gammeltoft-Hansen, professor MSO i jura, Københavns Universitet
09/02: Hvad svarer vi jihadisternes? Rasmus Alenius Boserup, ph.d. og direktør, EuroMed Rights
16/02: Hvad skal vi med landbruget? Jørgen Steen Nielsen, biolog, forfatter, tidligere chefredaktør og mangeårig miljøjournalist på Dagbladet Information
23/02: Hvordan får vi et bedre overvågnings-samfund? Peter Lauritsen, professor MSO i overvågningsforskning, Aarhus Universitet

2211-124

Velfærdsstatens udfordringer

— **TID:** 27/1, 5 torsdage, kl. 17.30-19.15.
Ingen undervisning 17/2
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Der er nok udfordringer at få øje på i velfærdsstaten. Udbyttesagen og Britta Niensens svindele i Socialstyrelsen er fundamentale tillidsbrud. Digitaliseringen vil føre til færre job til ufaglærte og i servicesektoren, hvilket kan skabe øget arbejdsløshed og ulighed. Og globaliseringen, den frie bevægelighed og konkurrencestaten har i stigende grad udhulet idéen om den universelle velfærdsstat, hvor alle har ret til det samme uanset indkomst. Så hvor er vi egentlig på vej hen? Kan vi løse velfærdsstatens udfordringer – og beholde velfærden?

27/01: Mere kontrol eller tillid? Gert

Tinggaard Svendsen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

03/02: Opgør med de universelle ydelser?

Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet

10/02: Udsyn – velfærdsstaten uden for

Danmarks grænser. Carsten Jensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

24/02: Hvordan tackler velfærdsstaten den

digitale økonomi? Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet

03/03: Hvordan påvirker EU-samarbejdet

velfærdsstaten? Caroline de la Porte, professor MSO i statskundskab, Copenhagen Business School

2211-005

Kriseøkonomi og klimagæld – hvor kommer pengene fra?

— **TID:** 26/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Jesper Jespersen, dr.scient. adm., professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet

Økonomiske kriser kommer og går. I 2008 var det en finanskris, der kastede grus i maskineriet. Den blev efterfulgt af en dyb statsgældskrise i Europa. I 2020 var det en virus fra en flagermus i Kina, der satte verdensøkonomien under alvorligt pres. Der er også de strukturelle kriser, der udvikler sig over tid og ofte går under radaren under de uforudsigelige krisers hærgen. Her tænkes på klimakrisen. Men løsninger på de forskellige kriser behøver ikke være hinandens modsætninger. Hvis den rigtige forståelse lægges til grund for politikken, så vil vi både kunne mindske arbejdsløshed og klimabelastning.



Folkeuniversitetets undervisning foregår på Aarhus Universitet i Ny Munkegade

– MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET. SE LOKALE PÅ FUAU.DK

2211-195

Bliv en god detektor

— **TID:** 5/4, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Peder Østergaard, ph.d. i erhvervsøkonomi, tidl. prodekan og lektor, Aarhus Universitet

'En ny undersøgelse viser, at...' Sådan indledes mange indslag i nyhedsstrømmen. Hvordan forholder vi os til den slags undersøgelser? Og ikke mindst de konklusioner de præsenterer? Sluger vi dem råt, fordi de kommer fra en anerkendt kilde? Er vi positive, fordi de stemmer overens med vores egne antagelser? Eller er vi modsat kritiske, fordi de går imod det, vi troede? Bliv rustet til at skille skidt fra kanelet. Få viden, der gør dig i stand til at foretage dine egne faktatjek. Hvordan er undersøgelsen udført? Er der rygdækning for konklusionerne? Og hvordan er resultaterne formidlet?

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

AARHUS

2211-245

Den gode hukommelse

— Tid: 24/1, 4 mandage, kl. 19.30-21.15
Pris: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores liv og derfor også for vores arbejdsliv. Vi bruger hukommelsen, når vi skal huske vores arbejdsopgaver, og når vi vurderer, hvilken måde vi skal udføre dem på. Vi bruger også hukommelsen, når vi skal huske, hvad der blev sagt til møder. Med andre ord bruger vi hukommelsen hele tiden. Men hvad er hukommelse, og kan man tale om, at der er flere slags? Hvordan fungerer hukommelsen, og hvad sker der med den, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre?

24/01: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen? Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

31/01: Hukommelsen og hjernecellerne. Cathrine Baastrup, farmaceut og ph.d., ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

07/02: Stress og hukommelse. Line Kirstine Hauptmann, psykolog og specialist i klinisk neuropsykologi, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

14/02: Aldring og hukommelse. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

2211-122

Følelser i ledelse

— Tid: 27/1, 4 torsdage, kl. 17.15-19.00 Ingen undervisning 17/2
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Moderne ledelse handler i høj grad om følelser: om at lukke op for kreativitet i organisationen og skabe motivation, selvledelse og empowerment hos de ansatte. Ledere i dag bedømmes ikke kun på deres evne til at skabe gode resultater på bundlinjen, men også på deres evne til at håndtere følelser hos sig selv og andre. Forelæsningsrækken introducerer til teorier om følelser i organisationer og giver konkrete bud på, hvordan ledere kan arbejde positivt med empowerment, dynamik, nærvær og empati.

27/01: Ledelse og følelser i organisationer. Claus Elmholdt, lektor i ledelses- og organisationspsykologi, Aalborg Universitet

03/02: Ledelse, flow og mindfulness. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

10/02: Ledelse, der skaber empowerment. Poul Poder, lektor i sociologi, Københavns Universitet

24/02: POS – positive effekter af positivt lederskab. Andreas Granhof Juhl, organisationspsykolog, ErhvervsPhD og adjungeret lektor i IT-støttet organisationsforandring, Aarhus Universitet

2211-225

Personlig ledelsesudvikling i en kompleks verden

— Tid: 27/1, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling, ledelsesudviklingskonsulent, IMPAQ

Hvad trækker du på som leder, når du står i komplekse situationer? Hvordan ved du, hvad der er rigtigt eller bedst at gøre, når noget bliver svært i ledelse? Meget ledelsesudvikling går på færdigheder, kompetencer, modeller og metoder til ledelsesarbejdet, og det spiller alt sammen en afgørende rolle. Men det er mindst lige så vigtigt at arbejde med sine egne indre mentale modeller og måder at skabe mening på i ledelsesarbejdet. Med afsæt i Harvard-professor Robert Kegans forskning stiller vi skarpt på den personlige udvikling.

2211-312

God grammatik

TID: 29/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Richard Madsen, adjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet

God kommunikation bygger på korrekt sprogbrug, og korrekt sprogbrug forudsætter et godt kendskab til sprogets system. Denne dag vil du få svar på spørgsmål om overordnede emner, som hvad der karakteriserer dansk, og hvordan dansk typisk adskiller sig fra andre sprog. Herudover vil vi dykke ned i konkrete sproglige spørgsmål, som eksempelvis hvornår man skal skrive 'nogle', og hvornår man bruger 'nogen'. Få en grundlæggende og grundig introduktion til det danske sprogsystem, hvordan ord og sætninger opbygges, tegnsætningsreglerne, og få sat de mest almindelige fejltyper og vanskelige ord på radaren. Undervisningen vil veksle mellem forelæsning og små praktiske øvelser og tager fat i nye aspekter af god grammatik.

2211-224

Skriv lettere end du tror

TID: 30/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne

Skriver du dig frem til budskabet i din tekst? Eller har du overblik over det, inden du sætter dig til tasterne? Uanset hvordan du arbejder, kan du få det lettere og sjovere med at skrive. At skrive er et håndværk, alle kan blive bedre til. Gennem oplæg og øvelser får du indblik i de enkle og konkrete redskaber til alle faser af skriveprocessen. Forløbet er relevant for alle, der gerne vil have inspiration til at skrive hurtigere, få det sjovere undervejs og skrive tekster, der fænger, uanset om det er mails, notater, nyhedsbreve, artikler eller rapporter. Dagen tager afsæt i bogen 'Skriv lettere end du tror' (Samfundslitteratur).

2211-310

Ledelsespsykologi

TID: 24/2, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00.
 Ingen undervisning 17/3
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 kr.)

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. Ifølge ledelsespsykologien bør vi vende blikket fra lederen som person og kigge nærmere på ledelse som sociale processer, der findes i vores organisationer, i vores arbejdsliv og andre sammenhænge i vores liv.

24/02: Introduktion til ledelsespsykologi.

Claus Elmholdt, lektor i ledelses- og organisationspsykologi, Aalborg Universitet

03/03: Ledelse af psykisk arbejdsmiljø og trivsel.

Hanne Dauer Keller, organisationspsykolog

10/03: Ledelse og bæredygtighed.

Simon Elsborg Nygaard, erhvervspsykolog, ph.d. i bæredygtighedspsykologi og ekstern lektor, Aarhus Universitet

24/03: Ledelse og kreativitet.

Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych., ledelseskonsulent, LEAD

31/03: Ledelse af motivation.

Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych., ledelseskonsulent, LEAD

2211-226

Når alt er foranderligt: Forstå forandringerne i organisationen

TID: 26/2, 1 lørdag, kl. 10.30-14.30
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Signe Bruskin, forfatter, iværksætter, ph.d. i organisationsforandringer og ekstern lektor, Copenhagen Business School

Organisationsforandringer fylder mere og mere på arbejdspladserne. 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 en ny kommende bog om organisationsforandringer af Signe Bruskin (Dansk Psykologisk Forlag).

2211-330

Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov

TID: 19-20/3, 1 weekend, kl. 10.00-14.15
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisationelle videnprocesser, Aarhus Universitet

Hvorfor er det en dårlig idé at motivere folk med stok og gulerod, belønninger og guldstjerner? Fordi det typisk hæmmer oplevelsen af, at en opgave kan være sjov, interessant eller spændende i sig selv. Man kan i stedet være opmærksom på de tre almenmenneskelige behov for autonomi (valgfrihed, ejerskab, autenticitet), kompetence (mestring) og samhørighed (fællesskab og kærlighed). Tilgodeses de, trives mennesker og motiveres dermed til at gøre det fornødne. Forskere har dokumenteret, at når menneskers psykologiske behov dækkes, oplever de livsudfoldelse og opblomstring. Der er betydelige konsekvenser for forældreskab, skolegang, arbejdsliv, psykisk lidelse, mindfulness, emotionshåndtering og politisk-økonomiske forhold.

KLIK IND PÅ FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE



Brug koden:
RM-F22

2211-319

Ledelse – nu og i fremtiden

- **TID:** 30/3, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Leif Lyder Jensen, ledelseskonsulent, Lean, Life & Leadership

Mange ledere oplever, at unge medarbejdere stiller andre krav og tænker anderledes omkring arbejdet end ældre medarbejdere, hvilket giver udfordringer ledelsesmæssigt. Det er en udvikling, som kun vil blive forstærket i de kommende år, i takt med at der kommer flere og flere unge ind på arbejdsmarkedet med et anderledes etisk og moralsk fokus. En bredere ledelses- og menneskeforståelse er påkrævet, hvilket udfordrer den ledelse og lederrekruttering, vi kender. Forelæsningsen adresserer den problemstilling og kommer med et konkret bud på, hvordan der gennem personlig ledelse kan bygges bro over aldersgrænser og skabes en mere succesfuld ledeskultur. En metode, der skaber ledelsesfokus, samarbejde og glade medarbejdere på tværs af aldersgrænser.

2211-336

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

- **TID:** 31/3, 1 torsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Impostor-fænomenet er en slags professionelt mindreværds kompleks, der især rammer de mest kompetente, introverte og begavede. De kan få præstationsangst og være bange for at blive bedømt, fordi de har høje forventninger til sig selv, men lav eller svingende selvtillid. I praksis betyder det, at den dygtige, kompetente, intelligente person, andre ser, ikke stemmer overens med personens egen selvopfattelse. Derfor kan en impostor-ramt føle sig som en bedrager (impostor), som bare går og venter på at blive gennemskuet og afsløret! Få indblik i forskningen på området og bliv klogere på, hvorfor netop du og andre kæmper med det.

2211-227

Den effektive ledergruppe

- **TID:** 4/4, 1 mandag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 123,75 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 selvedelse er helt centralt i dette, ligesom det 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).

2211-228

Kort og godt om samarbejde

- **TID:** 4/4, 1 mandag, kl. 17:30-21:30
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
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? Vi dykker 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 henvender sig til alle, både ledere og medarbejdere, der ønsker at få indsigt i, hvordan man styrker samarbejdet i arbejdsfællesskaber – og hvad der kan stå i vejen for det. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort og godt om samarbejde' (Dansk Psykologisk Forlag)

2211-363

Stress – veje og vildveje i at finde den rette balance

- **TID:** 5/4, 1 tirsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISERE: Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet, og medlem af Tænk tanken for Bæredygtigt Arbejdsliv og Michael Martini, erhvervspsykolog, ph.d., ledelseskonsulent, Aarhus Universitet, og ekstern lektor i psykologi, Syddansk Universitet

Bliv klogere på, hvad der skal til for at forebygge og håndtere stress i arbejdslivet og understøtte den gode balance mellem arbejdsliv og privatliv – også kaldet work-life-balance. Med afsæt i et helhedsorienteret perspektiv på stress og ud fra en forsknings- og praksisbaseret tilgang sætter vi fokus på en række af de udfordringer, som knytter sig til det moderne arbejdsliv og nutidens forestillinger om den gode work-life-balance. Udfordringer, som både rummer nye virtuelle måder at organisere arbejdet på, mangearterede forandringer i arbejdslivet og en arbejdskultur, som på forskellig måde udfordrer det kollektive fællesskab, prioriteringen af pauser og vores kapacitet til at balancere arbejds- og familieliv.

2211-352

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

- **TID:** 6/4, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektførelse, rekruttering og afskedigelser. Forelæsningsen kaster lys over, hvordan man kan arbejde med processer, der involverer mennesker, som skal ledes fra et sted til et andet. Det kan fx være, når to eller flere mennesker skal samarbejde om at løse en arbejdsopgave. Det ligger i sådanne processers natur, at vi ikke kan kontrollere dem, uanset hvilken kasket vi har på. Men vi kan udvikle vores evner til at mestre dem. Med afsæt i organisationspsykologiske teorier præsenteres nye metoder og værktøjer.

2211-396

Designerens guide til attraktive og livgivende rum på arbejdspladsen

TID: 7/4, 1 torsdag, kl. 17:15-20:00
PRIS: 106,25 kr. (normalpris 425 kr.)
UNDERVISER: Mette Milling, cand.arch.

Arbejdsrum er et spejl for, hvordan vi arbejder, agerer, og hvilken arbejdskultur vi udfolder. Arbejdsstedets indretning kan hjælpe med til, at vi oplever tilknytning til stedet, selvom vi arbejder hjemmefra halvdelen af tiden. Bliv klogere på, hvordan indretning af arbejdspladsens fysiske rammer medvirker til trivsel og positiv tilknytning til arbejdsstedet – eller det modsatte. Hør om klassisk designtænkning, kunstneriske tænkeredskaber og om praktiske erfaringer med, hvordan vi forholder os kropsligt og mentalt til fysiske rum. Få inspiration, metoder og viden, så du bedre kan inddrage arbejdsstedets rum som redskab for at fremme organisationens mål og strategier, og se konkrete eksempler på basale virkemidler i rumdesign.

2211-397

Ledergruppen på arbejde

TID: 16/5, 1 mandag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Morten Svalgaard Nielsen, MA. i læring, ledelse og organisationspsykologi

Ønsker I et mere effektfuldt samarbejde, nye fælles forståelser samt et større engagement i ledelsesteamet? Vil I gerne udvikle jer i en fælles retning i ledergruppen, hvor et større udbytte af jeres arbejdsindsats og succes i organisationen er resultatet? Tilstræber I en styrket evne til at arbejde systematisk, bevare styringsoverblikket og ikke mindst opbygge en glæde ved jeres samarbejde? Få indsigt i, hvordan disse mål kan opnås gennem en helt ny forståelse af ledelse og ledelsesteam. Forelæsningen giver konkrete og praksisnære indspark til, hvordan de udfordringer, I møder i arbejdet med ledelsesteam, bedst håndteres, samt hvordan jeres udviklingsproces og arbejdsmetoder i ledelsesteamet kan styrkes og forbedres med de ressourcer, I har til rådighed. Forelæsningen vil bl.a. tage udgangspunkt i 'Ledelsesteamet gentænkt' (Dansk Psykologisk Forlag).

2211-398

Virtuel ledelse og virtuelt samarbejde: Hvordan skaber du synlighed, resultater og nærvær på afstand?

TID: 17/5, 1 tirsdag, kl. 17:15-20:00
PRIS: 105 kr. (normalpris 420 kr.)
UNDERVISER: Mads Schramm, erhvervspsykolog og forfatter, Grow People

Virtuel ledelse er blevet hverdag for mange de senere år. Men hvad kendetegner en god leder på afstand? Og hvad er udfordringerne ved ledelse og samarbejde foran skærmen? Få et godt overblik og brugbare redskaber til at samarbejde og lede virtuelt, herunder: Hvordan skaber du tillid og motiverer dine medarbejdere på afstand? Hvordan navigerer du mellem de forskellige kommunikationsformer? Hvordan holder du effektive og engagerende online møder? Hvordan kommunikerer du effektivt og tillidsskabende via skriftlig kommunikation? Og hvordan passer vi på hinanden i det grænseløse arbejde? Forelæsningen tager bl.a. afsæt i bogen 'Kort og godt om virtuel ledelse' (Dansk Psykologisk Forlag).

2211-399

Sådan får du skarpe tanker

TID: 17/5, 1 tirsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISERE: Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved Medicin, Aarhus Universitet, og Line Kirstine Hauptmann, psykolog, specialist i klinisk neuropsykologi, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

Hjernen og tænkningen er i gang hele tiden og udfordres af de betingelser, vi giver den. Tænkningen og de kognitive processer påvirkes af, hvordan vi lever, arbejder og sover. Forskning viser, at det er muligt at styrke kognitionen og booste hjernens processer og derved blive bedre til at holde opmærksomheden, huske nyt og løse problemer. Forløbet henvender sig til alle, der ønsker at få mere viden om, hvordan vores tænkning fungerer, og indblik i, hvordan man med konkrete teknikker og strategier kan forbedre koncentrationsevnen, holde overblikket og styrke problemløsningsevnen. Forløbet tager afsæt i bogen 'Skarpe tanker – styrk dine kognitive færdigheder' (Dansk Psykologisk Forlag).



Folkeuniversitetets undervisning foregår på Aarhus Universitet i Ny Munkegade

– MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET. SE LOKALE PÅ FUAU.DK

Heldagskurser – få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Tilbring en lærerig dag i de smukke omgivelser på Moesgaard Museum, og få viden om, hvordan du faciliterer værdiskabende møder på arbejdspladsen, eller om, hvordan du leder dine medarbejdere frem mod målet.



2211-392

Leder uden kasket

— **TID:** 30/3, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15
PRIS: 318,75 kr. (normalpris 1.275 kr.) inkl. frokost og kaffe
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.

2211-393

Mødefacilitering

— **TID:** 30/3, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15
PRIS: 318,75 kr. (normalpris 1.275 kr.) inkl. frokost og kaffe
STED: Moesgaard Museum, lokale 302, Moesgård Alle 15
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? 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. Forløbet introducerer en række redskaber til mødefacilitering, og deltagerne afprøver dem i mindre, faciliterede grupper. Forløbet henvender sig til alle med mødeansvar.

Psykologi & sundhed

AARHUS

2211-120

Hjernemad

— **TID:** 24/1, 6 mandage, kl. 17:15-19:00 NB: 7/2 kl. 17:30-19:15
PRIS: 198,75 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.

24/01: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad. Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

31/01: Tarmen – den tredje hjerne? Anders Abildgaard, læge, ph.d., Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

07/02: Hjerne kemi og spiseadfærd (NB: kl. 17.30-19.15). Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

14/02: Toptrimmede tarme og tanker. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

21/02: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider. Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker, postdoc, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

28/02: Hjernens aldring – kan den påvirkes af det, vi spiser? Tinna Ventrup Stevnsner, professor i molekylærbiologi, Aarhus Universitet

2211-388

Psykologisk læseklub – fortællinger om os (II)

— **TID:** 24/1, 5 mandage, kl. 19:45-21:30. Undervisningsdatoer: 24/1, 21/2, 21/3, 25/4 og 16/5
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)
UNDERVISER: Karen Margrethe Schifter Kirketerp, cand.psych.aut., autoriseret psykolog

I denne læseklub dykker vi ned i de psykologiske aspekter og effekter ved at læse litteratur. Litteratur er et unikt medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser. Vi reagerer og oplever følelser, i takt med at vores øjne glider over ordene. Litteraturen kan vise os ting, vi ellers ikke ville have oplevet. Inden for psykologiens verden viser forskning, at litteratur og fortællinger bl.a. kan medvirke til stressforløsning, styrket analytisk tænkning, øget selvforståelse samt øget mentalisering. Dette forår vil vi læse litteratur omhandlende relationer. Bl.a. Brit Bennett og Leonora Christina Skov. Se mere på fuau.dk.

2211-291

Du er hvad du spiser

TID: 25/1, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 kr.)

Mad og måltider spiller en vigtig rolle, når det handler om at fremme trivsel, få bedre udbytte af fysisk aktivitet, forebygge livsstilssygdomme eller lære at leve med en sygdom. Få indblik i sammenhænge mellem sundhed og ernæring set fra forskellige faglige vinkler. Forelæsningsrækken er tilrettelagt i samarbejde med Aarhus Universitets netværk om ernæring og fødevarer.

- 25/01: Kostråd til motionister + Kosttilskud, en genvej til sundhed?** Mette Hansen, lektor og ph.d. i idræt, Aarhus Universitet, og Ole Døllerup, ph.d. og læge, Steno Diabetes Center Aarhus
- 01/02: Kost og ernæring, når lugtesansen svigter + Sund mund, sund krop?** Alexander Wieck Fjældstad, læge og ph.d. i lugtesans, Flavour Institute, Aarhus Universitet, og Hedonia Research Group, University of Oxford, og Lene Baad-Hansen, professor i orofacial funktion og viceinstituttleder, Aarhus Universitet
- 08/02: Kost og sundhed: et befolkningsperspektiv + Sund kost, type 2-diabetes og forebyggelse.** Anja Olsen, seniorforsker, cand.scient. i human ernæring, ph.d., Center for Kræftforskning, Kræftens Bekæmpelse, og Søren Gregersen, overlæge, Institut for Klinisk Medicin, Steno Diabetes Center Aarhus
- 22/02: Lægemidler og fedme, et voksende behandlingsfelt + Psykisk sygdom og overvægt – en moderne historie om hønen og ægget.** Gregers Wegener, læge, professor i klinisk medicin, og Niels Jessen, forskningschef, professor i farmakologi, Aarhus Universitet
- 01/03: Ernæring og tarmbakterier + Ernæring ved sygdom og underernæring.** Christian Lodberg Hvas, overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital, og Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 08/03: Hvad kan vores registre fortælle om overvægt + Børn og overvægt – skal vi gøre noget?** Jens Meldgaard Bruun, professor, overlæge og speciallæge i intern medicin og endokrinologi, Aarhus Universitet, og Sigrid Bjerre Gribsholt, ph.d. og læge i intern medicin og endokrinologi, Aarhus Universitet

2211-205

Positiv psykologi i hverdagen

TID: 26/1, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15. Ingen undervisning 2/3
PRIS: 173,75 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. 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.

- 26/01: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, Sydafrika
- 02/02: Mental robusthed i hverdagen.** Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed
- 09/02: Lykke i hverdagen.** Jonas Fisker, autoriseret psykolog og ph.d.-studerende, Psykiatrisk Center København
- 16/02: Foretagsomhed i hverdagen.** Anne Kirketerp, ph.d., psykolog og kunsthåndværker
- 23/02: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

2211-459

Tankernes kraft

TID: 26/1, 7 onsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 223,75 kr. (normalpris 895 kr.)

Mennesker tænker over 50.000 tanker hver eneste dag. Som regel kører tankerne som en indre, vanemæssig dialog, der opleves så naturlig, at vi først bliver opmærksomme på den, når vi bliver bedt om at stoppe. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? Hvordan kan tanker lindre smerte? Hvorfor er kreativitet en superkraft? Og hvad sker der med tankerne, når vi sover? En række forskere stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver.

- 26/01: Placebo.** Lene Vase Toft, professor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet
- 02/02: Hypnose.** Bobby Zachariae, cand. psych., dr.med. og professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, og Kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital
- 09/02: Fantasi.** Andreas Lieberoth, ph.d., adjunkt i spil og pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 16/02: Drømme.** Michael Rohde, drømmeforsker, medlem af International Association for the Study of Dreams, IASD
- 23/02: Religiøs og spirituel tro, livskvalitet og helbred.** Uffe Schjødt Paldam, lektor i religionspsykologi, Aarhus Universitet
- 02/03: Mindfulness.** Lone Overby Fjorback, leder lektor, ph.d. og speciallæge, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
- 09/03: Tanketræning.** Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet

2211-170

Jungs psykologi og filosofi: Menneske og natur

TID: 29/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 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. årh.s 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).

- 10.00: Kristendommen i moderne fortolkning. Jungs 'Psykologi og religion' (1938)**
- 11.45: Frokostpause**
- 12.30: Jungs senere værker: 'Den glemte naturforståelse i europæisk historie'. 'Genopdagelse som levende opgave i os selv'. 'Psykologi og alkymi' (1944; 1952) og udgivelsen af 'Aurora consurgens – opstigende morgenrøde' (1957)**
- 14.15: 'Den glemte naturforståelse' og 'Aurora consurgens' – fortsat**

2211-206

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

TID: 29/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 126,25 kr. (normalpris 505 kr.) Inkl. materialer
UNDERVISERE: Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner og Mette Møller, cand.psych.aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisorgodkendt 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 kreative 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**

2211-204

Kunsten at dvæle i dialogen

TID: 29/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet

Hvad kendetegner den bæredygtige og meningsfulde samtale, der giver værdi for samtalepartnere? Dialogen er med til at sikre os et holdepunkt og en integritet i vores måde at agere i verden på. Få input til at lytte til dig selv og den anden i dialogen, så du opnår en bæredygtig og meningsfuld samtale, som i sidste ende kan hjælpe dig til at finde dit etiske ståsted og egne personlige værdier. Forløbet henvender sig bl.a. til dig, som har brug for en introduktion til transformativ og støttende samtaler (fx coaching, mentoring, udviklingsamtaler eller lignende). Forelæsningerne bygger på bogen 'Kunsten at dvæle i dialogen' (Dansk Psykologisk Forlag).

2211-121

Demens – hvad ved vi?

TID: 30/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 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 som syg. Knap 90.000 danskere anslås 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?

2211-169

Fra selvkritik til selvvenlighed

TID: 30/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 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, og al den selvkritik gør os triste – nogle gange endda ulykkelige. 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).

2211-456

Socialpsykologi

TID: 30/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Maria Ovesen, ph.d. i socialpsykologi

Som mennesker er vi dybt afhængige af hinanden. Det gælder fysisk, men det gælder også psykologisk, fordi vores identitet og selv skabes igennem relationer med andre mennesker. Socialpsykologi handler om mennesket som socialt væsen og om forholdet mellem individ og samfund. Hele livet igennem påvirkes vores tanker og adfærd af vores medmennesker og det samfund, vi indgår i: vores venner, familie, kollegaer, partnere, kulturer, politiske strømninger mv. Få en bedre forståelse af dig selv og andre mennesker som sociale væsener – på godt og ondt.

2211-119

Alt hvad du bør vide om psykologi

TID: 2/3, 5 onsdage, kl. 17:15-19.00
PRIS: 173,75 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. Forelæsningerne giver dig redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger. Bliv klogere på dig selv og andre og få en bedre forståelse for menneskers forskelligheder.

02/03: Kognitionspsykologi. Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet

09/03: Læringspsykologi. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

16/03: Socialpsykologi. Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet

23/03: Personlighedspsykologi. Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet

30/03: Udviklingspsykologi. Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

2211-207

Stoisk ro i hverdagen

TID: 19/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Anders Dræby, ph.d., eksistentiel terapeut, filosof og forfatter

Det moderne samfund stiller store krav til det enkelte menneskes udvikling, og for mange af os bliver hverdagen et kapløb med tiden. Men tempoet kan blive så højt, at vi helt mister fokus – og til tider også os selv. Udtrykket 'at have en stoisk ro' bruges om personer, der har et fuldstændigt overblik og en uændret væremåde, uanset hvad der sker. Det er ikke uden grund, at stoicismen de seneste årtier har vundet fornyet fokus inden for såvel filosofi, psykologi og psykoterapi. Bliv introduceret til stoicismens livsfilosofi, og hør, hvad den stoiske tilgang har at tilbyde det moderne menneske.

2211-223

Gå og forstå dit parforhold

TID: 19/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISERE: Poula Helth, ph.d., ledelsesforsker, cand.scient.adm., og Hans Jørn Filges, ledelseskonsulent, cand.oecon.

Mange er os er begyndt at gå ture under coronapandemien. Nu peger ny forskning på, at der kan være store fordele ved at gå sammen med sin partner i naturen. Denne dag dykker vi ned i, hvordan samtaler i naturen kan åbne for større indsigt i hinandens tanker og følelser og give mulighed for at vende dårlig trivsel til god trivsel. Få indsigt i et nyt samtalekoncept, som er et vigtigt alternativ til parterapi og samtalekurser. Dagen vil veksle mellem teoretiske oplæg og praktiske øvelser og tager afsæt i bogen 'Gå og forstå. Vejen til den gode samtale i parforholdet' (Dansk Psykologisk Forlag).

2211-203

Mindfulness og meditation i teori og praksis

TID: 19-20/3, 1 weekend, kl. 10.00-16.00
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 kr.)
 NB: Medbring selv liggeunderlag og et tæppe
UNDERVISERE: Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, og Gull-Maja la Cour, cand.psyk. og mindfulnessinstruktør

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær og intimitet med livet – som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. At arbejde med mindfulness handler bl.a. om at træne evnen til at iagttage tanker, følelser og kropslige fornemmelser med en venlig og ikke-dømmende opmærksomhedsindstilling. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde. Undervisningen vil foregå i en dynamisk vekselvirkning mellem teori, praktiske teknikker og dialogbaserede øvelser. Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage.



KLIK IND PÅ [FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](https://fuaa.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug koden:
RM-F22

2211-213

Viden med puls: Gå dig sund

— **TID:** 20/3, 1 søndag, kl. 10.00-15.00
PRIS: 92,50 kr. (normalpris 370 kr.)
UNDERVISER: Marina Aagaard, forfatter og master i fitness og træning

Mange nyder en god gåtur. Vi kan nyde det smukke landskab, få styr på tankerne eller have en god samtale. Men kan vi også blive sundere af at gå? Hvilke fysiske og psykiske fordele har gåturen? Kan den regelmæssige gåtur for eksempel være en god erstatning for fysisk træning? Og hvor langt, hvor tit og hvor hurtigt skal man gå for at opnå disse positive helbredsmæssige virkninger? Få sat nye perspektiver på det at gå. Vi starter dagen med at høre om alle de sundhedsmæssige fordele ved gåturen, inden vi skal mærke det på egen krop på en rask gåtur. Du skal kunne gå 5 km i et rask tempo.

2211-209

Immunforsvaret A-Z

— **TID:** 20/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Ib Søndergaard, cand.scient., Biolearning

Immunsystemet er afgørende for vores overlevelse. Det kan være for at bekæmpe nye influenzatyper, malaria, borrelia fra skovflåten, cancer eller helt aktuelt coronavirus. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæsningsen giver en basal introduktion til immunsystemet. Hør om nye tiltag inden for virus- og malariavacciner, cancerbehandling samt opdagelser af sammenhænge mellem kroppens tarmflora og sygdomme som allergi og diabetes. Bliv også klogere på, om man selv kan gøre noget for at få et kampklart immunforsvar. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immunforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

2211-302

Forstå dine drømme

— **TID:** 20/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 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).

2211-201

Kort og godt om psykoterapi

— **TID:** 24/3, 1 torsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 48,75 kr. (normalpris 195 kr.)
UNDERVISER: Ole Karkov Østergård, ph.d., cand.psych., leder af Universitetsklinikken, Aalborg Universitet

Hvad er psykoterapi? Hvilke retninger er de mest almindelige, og hvordan foregår psykoterapi i praksis? Psykoterapeutisk behandling dækker over forskellige former for samtaleterapi, der har til formål at hjælpe mennesker med at håndtere forskellige psykiske symptomer og bearbejde følelsesmæssige og eksistentielle udfordringer. Få kort og klar viden om alle de vigtigste aspekter ved psykoterapi, og hvordan det virker. Undervisningen stiller også skarpt på psykoterapi ved forskellige psykiske lidelser og giver indblik i forskningen bag psykoterapien. Forelæsningsen tager afsæt i bogen 'Kort og godt om psykoterapi' (Dansk Psykologisk Forlag) og henvender sig til alle, der ønsker faglig indsigt i psykoterapi som behandlingsmetode.

2211-386

Bliv ven med dine tanker

— **TID:** 31/3, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 87,50 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 af psykisk lidelse. Få en introduktion til metakognitiv terapi og konkrete værktøjer til at identificere uhensigtsmæssige strategier og begrænse bekymringer og grublerier.

2211-301

Kender du en psykopat?

— **TID:** 4/4, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Tine Wøbbe, chefpsykolog ved Psykiatrisk Center Sct. Hans

De fleste af os vil nok mene, at vi ikke møder ret mange psykopater i hverdagen. Psykopater er bl.a. kendetegnede ved at være samvittighedsløse, manipulerende, charmerende og ofte aggressive. Men psykopati kan komme til udtryk i både større og mindre grad. I Danmark antager man, at der findes omkring 250.000 psykopater. Det betyder, at vi hver især kender én – måske to. Så hvad dækker begrebet egentlig over? Hvornår er man psykopat? Hvor møder man dem typisk, og hvordan tackler man en psykopat? Denne aften fører Tine Wøbbe, chefpsykolog på Psykiatrisk Center Sct. Hans, os helt ind i psykopaters liv og tankegang.



FÅ INFORMATION OM SÆRARRANGEMENTER OG SÆRLIGE TILBUD

Tilmeld dig Folkeuniversitetets
nyhedsbrev på fuau.dk

2211-210

Psykiske lidelser hos børn og unge

TID: 4/4, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Per Hove Thomsen, overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri, Aarhus Universitet og Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital Psykiatrien, Skejby

ADHD, autisme, triste tanker, bekymringer, tvangssymptomer, angst og spiseforstyrrelser. Børn og unge, psykiske problemer og psykiatriske diagnoser fylder mere og mere i den daglige debat blandt både fagfolk og forældre. Gennem de seneste år er der sket en mærkbar stigning af børn og unge, som henvises til psykiatrisk udredning og behandling. Denne aften kan du blive klogere på en række psykiske tilstande og lidelser hos børn og unge og få indblik i årsager, udvikling og behandlingsmetoder. Undervisningen tager bl.a. afsæt i Per Hove Thomsens bog 'Psykiske lidelser i skolealderen. En guide for forældre og lærere' (Hans Reitzels Forlag).

2211-166

Tarmen – fra ende til anden

TID: 7/4, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISERE: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital og Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære. Tarmen har en utroligt kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Tarmens bakterieflora beskytter os mod al mulig ondskab og kan muligvis påvirke, om vi fx bliver tykke eller udvikler kræft. Bliv klogere på tarmsystemet, når to eksperter gennemgår tarmens funktion, de mest almindelige forstyrrelser af tarm og afføring og ernæringens betydning for tarmen. Du får viden om, hvad du selv kan gøre for at få en sund tarm, og hvornår du skal søge professionel hjælp.

2211-164

Bag om sorg – Naja Marie Aidt og Mai-Britt Guldin

TID: 7/4, 1 torsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 48,75 kr. (normalpris 195 kr.)

MEDVIRKENDE: Naja Marie Aidt, forfatter, og Mai-Britt Guldin, psykolog, forskningsleder, professor i rehabilitering og palliation, Odense Universitetshospital og Odense Universitet.

I marts 2015 dør forfatter Naja Marie Aidts søn Carl i en ulykke, 25 år gammel. Midt i sorgen nærmer Aidt sig det umulige: at skildre sorgen over sønnens død. Det ærlige, rystende og smukke værk får titlen 'Har døden taget noget fra dig så giv det tilbage'. Selvom sorgen er et grundvilkår for mennesket, kan den alligevel overrumple os, når vi er mindst forberedte på den. Hvad sker der i kroppen og med psyken, når vi mister? Hvordan giver vi sorgen plads og lærer at leve med den? Oplev Naja Marie Aidt i samtale med sorgforsker Mai-Britt Guldin.

2211-163

Kort og godt om DNA

TID: 7/4, 1 torsdag, kl. 19.45-21.30

PRIS: 48,75 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Lotte Bjergbæk, lektor i molekylærbiologi, Aarhus Universitet

DNA er en sladrehanke. Det røber forfædres eskapader og afslører forbrydere og fjerne slægtninge. Vi kan ikke løbe fra vores arv. DNA-molekylet har eksisteret i ca. 3,8 milliarder år – men set med forskerøjne er det ungt, da det først blev opdaget og beskrevet i 1953. Så hvad er DNA egentlig? Hvad kan det fortælle om os selv? Og hvilke muligheder og udfordringer ligger der i, at forskere i dag kan manipulere med DNA? Vær med, når vi denne aften dykker ned i det fascinerende DNA. Forelæsningen bygger på Tænkepausebogen 'DNA' (Aarhus Universitetsforlag).

2211-202

Kunsten at glædes

TID: 19/4, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 87,50 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, lysten og energien? Det kan i den grad øge livskvaliteten at kunne glæde sig på andres vegne og dele sin glæde med andre. Vi skal ikke alene tænke på vores egen glæde, men i høj grad også have fokus på at kultivere fællesglæden og medglæden. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Medglæde – kunsten at glæde sig med andre' (Forlaget Ella).

2211-212

Hvad har coronakrisen lært os?

TID: 17/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

Hvordan kan coronakrisen forstås i en eksistentiel og positiv psykologisk optik? Og hvad kan vi tage med os og bruge fremadrettet i forbindelse med fremtidige kriser? Med afsæt i den nyeste forskning inden for bl.a. eksistentiel og positiv psykologi får du konkrete redskaber til at navigere i det uvisse og håndtere eksistentiel usikkerhed. Undervisningen tager afsæt i 'Hullerne i livet – og livet i hullerne' (Forlaget Ella) samt 'Recepten på lykke 2.0 – om kunsten at glædes, også i krisetider med usikkerhed, forvirring og frygt' (udgivet 2021).

Religion & filosofi

AARHUS

2211-148

Et menneske af kvalitet

— **TID:** 27/1, 8 torsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)

"Du har altid været rig, køn og i super god form. Hvor er det dog imponerende, at du har mere end 450 venner på Facebook. Og hvilken IQ! Skål for dig og tillykke med dagen!" Er det de kvaliteter, vi håber, venner og familie fremhæver under skåltaler til vores runde fødselsdage? Eller er det noget helt andet, vi sætter pris på ved andre – og håber andre ser i os. Bliv introduceret til, hvad historiens tænkere har tænkt om en række udvalgte, menneskelige kvaliteter. Og få større indsigt i, hvad der kendetegner et menneske – af kvalitet.

- 27/01: Generøsitet.** Kasper Lysemose, postdoc i filosofi, Aarhus Universitet
- 03/02: Dannelse.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 10/02: Venskab.** Søren Gosvig Olesen, lektor i filosofi, Københavns Universitet
- 17/02: Mod.** Hans Fink, docent emeritus i filosofi, Aarhus Universitet
- 24/02: Myndighed.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 03/03: Empati.** Anders Dræby, ph.d., eksistentiel terapeut, filosof og forfatter
- 10/03: Kærlighed.** Søren Gosvig Olesen, lektor i filosofi, Københavns Universitet
- 17/03: Humor.** Anne Engedal, Aarhus Universitet

2211-020

Det meningsfulde liv – ifølge filosofien og psykologien

— **TID:** 30/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Anders Dræby, ph.d., eksistentiel terapeut, filosof og forfatter

Hvad er et godt liv? I løbet af de senere år er man i stigende grad begyndt at forstå det som det meningsfulde liv. Selvom vi i dag har materiel velstand, demokrati og bedre sundhed, har vi imidlertid ikke nødvendigvis en større mening med tilværelsen. Stadig flere savner dybere sammenhæng og retning, og bøger om det meningsfulde liv bliver mere og mere populære. Men hvad er livsmening egentlig for noget, og hvordan opnår man et meningsfuldt liv?

2211-321

Ensomhed, kedsomhed og vemod

— **TID:** 2/3, 3 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 123,75 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Jørn Henrik Olsen, forfatter, billedkunstner og ph.d. i teologi

Er ensomhed, kedsomhed og vemod noget, vi skal bekæmpe og forsøge at komme til livs? Eller er der andre måder at håndtere og tænke om disse i høj grad aktuelle fænomener og følelser på? Kan tristhed og vemod måske ligefrem blive en drivkraft til fornyelse og kreativitet? Med væsentlige perspektiver og indsigter fra psykologien, eksistensfilosofien, sociologien og kunst- og litteraturhistorien vil vi forsøge at besvare disse udfordrende spørgsmål, når vi undersøger ensomhedens, kedsomhedens og vemodets væsen, begrænsninger og muligheder.

- 02/03: Ensomhedens og kedsomhedens problem og væsen**
- 09/03: Kedsomhed og vemod som kulturelle magtfaktorer**
- 16/03: Ensomhed, kedsomhed, vemod – og kreativitet**

Herning

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F22

Undervisningssted

Birk Centerpark 15
7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

HERNING

2213-279

Den gode hukommelse

— **TID:** 27/1, 4 torsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores liv og derfor også for vores arbejdsliv. Vi bruger hukommelsen, når vi skal huske vores arbejdsopgaver, og når vi vurderer, hvilken måde vi skal udføre dem på. Vi bruger også hukommelsen, når vi skal huske, hvad der blev sagt til møder, og hvad navnene er på vores kollegaer, kunder eller klienter. Vi bruger vores hukommelse hele tiden. Men hvad er hukommelse, og kan man tale om, at der er flere slags? Hvordan fungerer og optimeres hukommelsen, og hvad sker der, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre? Bliv klogere på den gode og dårlige hukommelse i arbejdslivet.

- 27/01: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen?** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 03/02: Motion og hukommelse.** Mikkel Malling Beck, postdoc, Danish Research Centre for Magnetic Resonance, Hvidovre Hospital
- 10/02: Stress og hukommelse.** Vita Ligaya Ponce Dalgaard, Adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet
- 17/02: Aldring og hukommelse.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

2213-181

Positiv psykologi i ledelse – robuste arbejdskulturer

— **TID:** 23/2, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 kr.)

Positiv psykologi i ledelse giver dig inspiration til at arbejde med robustheden blandt dig og dine medarbejdere. Forandring, kompleksitet og stigende krav udfordrer hver eneste dag vores evne som individer og vores muligheder som grupper. Forskningen viser, at robustheden i en organisation kan øges igennem en kultur, der fremmer en række robusthedsfaktorer. Det handler i høj grad om det samspil, der er medarbejderne imellem og mellem ledelse og medarbejder. Igennem forskning, eksempler og dilemmaer stiller forløbet skarpt på, hvordan du kan nuancere dit blik på det at skabe en stærk arbejdskultur.

- 23/02: Mental robusthed på individ- og organisationsniveau.** Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed
- 02/03: Kollektiv stress og kollektiv coping.** Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet, og medlem af Tænkertanken for Bæredygtigt Arbejdsliv
- 09/03: Positiv psykologi og motivation.** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter
- 16/03: Positiv psykologi, kreativitet, humor og innovation på arbejdspladsen.** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter
- 23/03: 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

2213-182

Skriv lettere end du tror

— **TID:** 19/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 kr.)

UNDERVISER: Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne

Skriver du dig frem til budskabet i din tekst? Eller har du overblik over det, inden du sætter dig til tasterne? Uanset hvordan du arbejder, kan du få det lettere og sjovere med at skrive. At skrive er et håndværk, alle kan blive bedre til. Gennem oplæg og øvelser får du indblik i de enkle og konkrete redskaber til alle faser af skriveprocessen. Forløbet er relevant for alle, der gerne vil have inspiration til at skrive hurtigere, få det sjovere undervejs og skrive tekster, der fænger, uanset om det er mails, notater, nyhedsbreve, artikler eller rapporter. Dagen tager afsæt i bogen 'Skriv lettere end du tror' (Samfundslitteratur).

2213-180

Den effektive ledergruppe

— **TID:** 7/4, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 123,75 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. På samme måde er det med lederteamet. Lederteamet spiller på den måde en central rolle i organisationen i dag. Visionsledelse og selvledelse er helt centralt i dette, ligesom det 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. Få indblik i forskning bag det effektive lederteam og konkrete metoder til arbejdet med dette. Forelæsningsen tager afsæt i bl.a. udgivelserne 'Effektive ledergrupper' og 'Det frygtløse lederteam' (Dansk Psykologisk Forlag).



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

— MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET. SE LOKALE PÅ FUAU.DK

Psykologi & sundhed

HERNING

2213-357

Den fantastiske hjerne

— **TID:** 26/1, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 173,75 kr. (normalpris 695 kr.)

Hjernen har muliggjort, at mennesket har gået på Månen, skabt mesterværker inden for filosofi, kunst, litteratur og musik og frembragt avancerede tekniske hjælpemidler. Alle mennesker har én, men hvad ved vi egentlig om denne fabelagtige konstruktion? Vær med, når en række eksperter dykker ned i hjernens gåder og besvarer spørgsmål som: Hvorfor er det vigtigt for hjernen at sove? Hvad sker der med hjernen, når vi er under pres? Og kan vi blive ved med at lære nyt igennem hele livet?

26/01: Den sociale hjerne. Kristian Tylén, lektor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

02/02: Den sovende hjerne. Ali Amidi, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet

09/02: Hjernen og læring. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

16/02: Hjernen og sprog. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

23/02: Den stressede hjerne. Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet og medlem af Tænketanken for Bæredygtigt Arbejdsliv

2213-118

Hverdagens udfordringer

— **TID:** 27/1, 4 torsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 148,75 kr. (normalpris 595 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 coronapandemien, 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.

27/01: Parforhold og kærlighed. Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

03/02: Den kære og svære familie. Per Schultz Jørgensen, professor emeritus i socialpsykologi, Aarhus Universitet

10/02: Trivsel og positiv psykologi i hverdagen. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

17/02: Tab og sorg. Mai-Britt Guldin, psykolog, forskningsleder, professor i rehabilitering og palliation, Odense Universitetshospital og Odense Universitet

2213-178

Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 24/2, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 173,75 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. Bliv introduceret til den positive psykologis teorier og metoder.

24/02: Introduktion til den positiv psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

03/03: Mental robusthed i hverdagen. Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed

10/03: Lykke i hverdagen. Jonas Fisker, autoriseret psykolog og ph.d.-studerende, Psykiatrisk Center København

17/03: Foretagsomhed i hverdagen. Anne Kirketerp, ph.d., psykolog og kunsthåndværker

24/03: Flow i hverdagen. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

2213-177

Taknemmelighed

TID: 19/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 87,50 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

Tak. Et lille ord, der kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og sundhed 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 positiv psykologi. Taknemmelighed stimulerer livsglæde og trivsel, øger tilfredshed, optimisme og håb og skaber mindre vrede og færre konflikter. Få indblik i, hvad taknemmelighed er og kan, og tag eksempler på taknemmelighedsøvelser med dig hjem.

2213-179

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

TID: 19/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 126,25 kr. (normalpris 505 kr.) inkl. materialer
UNDERVISERE: Lærke Egefjord, 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. Du kan ovenikøbet blive en bedre leder af at gå på kunstmuseum, og kunsten styrker din intuition og hjælper dig med at træffe bedre beslutninger. Men hvordan? 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, hvor du får konkrete redskaber med fra undervisningen.

2213-165

Fordøjelsessystemet og tarmens hundrede billioner bakterier

TID: 6/4, 1 onsdag, kl. 19.30-21.15
PRIS: 48,75 kr. (normalpris 195 kr.)
UNDERVISER: Esben Skipper Sørensen, professor i molekylær ernæring, Aarhus Universitet

"Dårlige tarme kan føre til psykisk sygdom". "Jo flere bakterier i vores tarme, jo sundere er vi". "Så meget påvirker dine tarmbakterier din vægt". Fascinerende nyt om tarmsystemet og dets bakterier er næsten daglig kost i medierne. I denne forelæsning gives en introduktion til opbygningen og funktionen af menneskets fordøjelsessystem fra mund til endetarm. Tarmsystemet er bolig for billioner af bakterier – tarmens mikrobiota – som gennem det sidste årti har vist sig at have stor indflydelse på både fordøjelse af kosten og på menneskets helbred generelt. Hør eksempler på den nyeste forskning i tarmens mikrobiota, og bliv klogere på, hvad dine tarme egentlig kan.



KLIK IND PÅ [FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](https://fuaa.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug koden:
RM-F22



Til foråret sætter Folkeuniversitetet fokus på tarmsystemet og dets indflydelse på både vores fysiske og psykiske helbred. Se ovenfor.

Religion & filosofi

HERNING

2213-021

Den meningsfulde tid

— **TID:** 26/1, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 198,75 kr. (normalpris 795 kr.)

Vi ønsker os meningsfuld tid. Tid, hvor vi er fuldt til stede, og hvor vi virkelig lever i livets øjeblikke. Sådanne øjeblikke kan vi opleve i en venskabelig eller kærlig relation. Vi kan finde de særlige øjeblikke i fordybelse, flow og udøvelse af fx musik eller sport. Vi kan opleve den meningsfulde tid i vores betragtning af naturen, indlevelse i kunst eller læsning af en bog. I disse situationer finder vi meningsfuld tid med indhold, glæde og livsfylde. Men hvordan fylder vi livet med de ting, som giver os mening?

- 26/01: Tidens komme: Guddommelighed, virke og mening.** Peter Lodberg, professor MSO i teologi, Aarhus Universitet
- 02/02: Tidens fordring: Eksistens og ånd.** Ole Morsing, lektor i idéhistorie, Aarhus Universitet
- 09/02: Tilblivelsens tid og den dvælende tid – alternativer til tidnød og stressende tid.** Mogens Pahuus, professor emeritus i filosofi, Aalborg Universitet
- 16/02: Tid og fordybelse: Forestilling om fortid og fremtid.** Anne Marie Pahuus, Aarhus Universitet
- 23/02: Tid og væren: Livsfylde, historie og mening.** Thomas Schwarz Wentzer, professor i filosofi, Aarhus Universitet
- 02/03: Når tiden rinder ud: Død, sorg og fravær af tid.** Mogens Pahuus, professor emeritus i filosofi, Aalborg Universitet

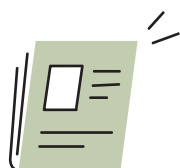
2213-158

Et menneske af kvalitet

— **TID:** 23/2, 7 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 223,75 kr. (normalpris 895 kr.)

"Du har altid været rig, køn og i super god form. Hvor er det dog imponerende, at du har mere end 450 venner på Facebook. Og hvilken IQ! Skål for dig og tillykke med dagen!" Er det de kvaliteter, vi håber, venner og familie fremhæver under skåltaler til vores runde fødselsdage? Eller er det noget helt andet, vi sætter pris på ved andre – og håber, andre ser i os? Bliv introduceret til, hvad man gennem historien har tænkt om en række udvalgte, menneskelige kvaliteter. Og få større indsigt i, hvad der kendetegner et menneske – af kvalitet.

- 23/02: Humor.** Anne Engedal, cand.mag. i filosofi og direktør, Videnslyd
- 02/03: Venskab.** Søren Gosvig Olesen, lektor i filosofi, Københavns Universitet
- 09/03: Mod.** Hans Fink, docent emeritus i filosofi, Aarhus Universitet
- 16/03: Dannelse.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 23/03: Myndighed.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 30/03: Kærlighed.** Søren Gosvig Olesen, lektor i filosofi, Københavns Universitet
- 06/04: Generøsitet.** Kasper Lysemose, postdoc i filosofi, Aarhus Universitet



Få nyhederne først

TILMELD DIG FOLKEUNIVERSITETETS NYHEDSBREV PÅ FUAU.DK, OG FØLG OS PÅ FACEBOOK.COM/FUEMDRUP, OG FÅ INFORMATION OM BL.A. SÆRLIGE TILBUD OG ARRANGEMENTER