

# Folkeuniversitetet

REGION MIDTJYLLAND – EFTERÅR/VINTER 2022-2023

A woman with brown hair, wearing a dark blue suit over a white shirt, stands in a field of tall grass. She is leaning her head against a black, glossy mannequin. The background shows a line of trees under a blue sky with light clouds.

## Få ny viden og inspiration

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



**METTE NYEGAARD**

Professor i genetik, Aalborg Universitet

# Kære medarbejder i Region Midtjylland

Som ansat i Region Midtjylland får du igen mulighed for i løbet af efteråret 2022 og vinteren 2023, 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 på [Folkeuniversitetet – Region Midtjylland \(rm.dk\)](https://www.folkeuniversitetet.dk/region-midtjylland)

Folkeuniversitetet samarbejder med landets universiteter om at formidle viden om den nyeste forskning – blandt andet vedrørende sundhed, psykologi, kultur, samfundsforhold, pædagogik, kommunikation og ledelse.

Du får mulighed for både at styrke dine faglige kompetencer og dyrke personlige interesser. Vi har ved valget af forelæsninger specielt lagt vægt på, at emnerne – bredt fortolket – er relevante for vores opgaver som ansatte i den offentlige sektor.

Normalt betaler du selv 25 % af kursusafgiften og Region Midtjylland dækker de resterende 75%.

**I denne valgrunde er kurserne gjort helt gratis.**

Du har stadig kun mulighed for at vælge **1 kursus pr. semester** (altså ét hvert halve år).

Det skyldes, at vi ønsker at så mange som muligt kan få glæde af tilbuddet.

Pladserne fordeles i den rækkefølge, tilmeldingerne kommer ind. Du bedes tilmelde dig via din arbejdsmail.

De seneste sæsoner har alle fået deres ønske opfyldt.

Hvis du ønsker at deltage i yderligere kurser fra Folkeuniversitet, kan du naturligvis tilmelde dig til normal pris direkte på Folkeuniversitetets egen tilmeldingsside – [www.fuau.dk](https://www.fuau.dk)

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

God fornøjelse!



Pernille Blach Hansen, Regionsdirektør



## Sådan gør du:

**1** Gå ind på [www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](https://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Benyt aftalekoden: RM-E22

**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 gratis.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normalpris.

# Emdrup

**Tilmelding**

Gå ind på:

[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug aftalekoden: RM-E22

**Undervisningssted**

Tuborgvej 164

2400 København NV

**Folkeuniversitetet**

Tlf. 88 43 80 00

[www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

# Samfund og verden

## EMDRUP

2222-095

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

— **TID:** 2/10, 1 søndag, kl. 10.00-14.00**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)**UNDERVISER:** Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

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

2312-179

### Velfærdsstatens udfordringer

— **TID:** 28/2, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15. NB! 28/3, kl. 19.45-21.30**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Der er nok udfordringer at få øje på i velfærdsstaten. Udbyttesagen og Britta Nielsens svindel i Socialstyrelsen er fundamentale tillidsbrud. Digitaliseringen vil føre til færre job til ufaglærte og i servicesektoren. Og globaliseringen, den frie bevægelighed og konkurrencestaten har i stigende grad udhulet ideen om den universelle velfærdsstat, hvor alle har ret til det samme uanset indkomst. Kan vi løse udfordringerne – og beholde velfærden?

**28/02: Opgør med de universelle ydelser?** Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet

**07/03: Udsyn – velfærdsstaten udenfor Danmarks grænser.** Carsten Jensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

**14/03: Hvordan tackler velfærdsstaten den digitale økonomi?** Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet

**21/03: Hvordan påvirker EU-samarbejdet velfærdsstaten?** Caroline de la Porte, professor MSO i statskundskab, Copenhagen Business School

**28/03: Mere kontrol eller tillid?** Gert Tinggaard Svendsen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet



FÅ INFORMATION OM SÆRARRANGEMENTER OG SÆRLIGE TILBUD

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

# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

## EMDRUP

2222-195

### Styrk din karriere

— **TID:** 5/9, 5 mandage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Vækkeuret ringer, og endnu en arbejdsuge venter forude. Vi bruger en stor del af vores vågne timer på vores job, og for de fleste af os handler arbejdet om mere end blot at tjene til føden. Samtidig er grænsen mellem arbejdsliv og privatliv udflydende, og mange tager arbejdet med hjem både mentalt og fysisk. På flere måder fylder vores arbejde altså i vores liv. Vi lægger meget energi i det, og vi får energi af det. Det betyder, at vi stiller høje krav til chefen, men også til vores egen udvikling og præstationer i arbejdslivet. Forelæsningsrækken stiller skarpt på konkrete redskaber og metoder, der styrker din karriere.

**05/09: Få magt over dit sprogbrug.** Louise Hansen, cand.pæd.ant., socialrådgiver og chefkonsulent, København Professionshøjskole

**12/09: Konfliktløsning i arbejdslivet.** Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

**19/09: Forhandlingsteknik i arbejdslivet.** Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet

**26/09: Stress i arbejdslivet.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner, og Mette Møller, cand.psych.aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

**03/10: Balance i arbejds- og privatlivet.** Eva Borgen Paulsen, cand.psych., psykolog, Borgen Psykologi

2222-225

### Ledelsespsykologi

— **TID:** 5/9, 5 mandage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

De konkrete udfordringer, som organisationer står overfor 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 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 i alle de andre sammenhænge, hvor vi lever vores liv.

**05/09: Ledelse og coaching.** Maja Nyboe Bjerrehuus, chefkonsulent, LEAD

**12/09: Ledelse af motivation.** Maja Nyboe Bjerrehuus, chefkonsulent, LEAD

**19/09: Ledelse af kreativitet.** Stephanie Bäckström, cand.psych., partner, LEAD

**26/09: Ledelse og bæredygtighed.** Simon Elsborg Nygaard, erhvervspsykolog, ph.d. i bæredygtighedspsykologi og ekstern lektor, Aarhus Universitet

**03/10: Ledelse af psykisk arbejdsmiljø og trivsel.** Hanne Dauer Keller, organisationspsykolog

2222-210

## Den retoriske værktøjskasse

**TID:** 6/9, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 895 kr.)

De fleste kender det. Argumenterne snubler over hinanden, og ordene kommer ikke ud over rampen. For formidlingens kunst er mere end overlevering af viden. Men hvordan mestrer man formidling, der fænger? Bliv klogere på alt fra kropssprogets indflydelse på kommunikationen til den gode argumentations grundtrin, når vi åbner op for en værktøjskasse fuld af retoriske hjælpemidler. Vi sætter fokus på, hvad forberedelse gør for din præsentation, det gode skriftsprogs betydning for teksten, stemmeføring i mundtlige præsentationer og fortællinger, der gør en forskel. Få et grundigt indblik i kommunikationens forskellige facetter og en række konkrete redskaber til at blive en bedre kommunikator.

**06/09: Introduktion til retorikkens verden.** Ida Borch, kommunikationsrådgiver, Orator og ekstern lektor i kommunikation, Copenhagen Business School

**13/09: Retorisk argumentation.** Ida Borch, kommunikationsrådgiver, Orator og ekstern lektor i kommunikation, Copenhagen Business School

**20/09: Forberedelse, der fremmer dit nærvær.** Ida Borch, kommunikationsrådgiver, Orator og ekstern lektor i kommunikation, Copenhagen Business School

**27/09: Kropssprogets betydning – om præsentation, stemmebrug og nervøsitet.** Ida Borch, kommunikationsrådgiver, Orator og ekstern lektor i kommunikation, Copenhagen Business School

**04/10: Giv teksten liv.** Andreas Graae, ph.d. i kulturvidenskab og adjunkt, Forsvarsakademiet

**11/10: Fortællinger, der gør en forskel.** Stefan Iversen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet

2222-107

## Den gode hukommelse

**TID:** 21/9, 4 onsdage, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 0 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 vores hukommelse, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre?

**21/09: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen?** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

**28/09: Motion og hukommelse.** Mikkel Malling Beck, postdoc, Danish Research Centre for Magnetic Resonance, Hvidovre Hospital

**05/10: Stress og hukommelse.** Mette Marie Støttrup, neuropsykolog på Center for Hjerneskade

**12/10: Aldring og hukommelse.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

2222-226

## Handlemod

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

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

**UNDERVISER:** Peter Laut Matzen, cand.mag. i Læring- og forandringsprocesser

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

2222-060

## Sådan arbejder du strategisk med sociale medier

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

**PRIS:** 595 kr., studerende 295 kr.

**UNDERVISER:** Katrine Emme Thielke, digital kommunikationsrådgiver og ekstern underviser i sociale medier, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

Den tid, hvor dine følgere så alle opdateringer på sociale medier, er forbi. Mængden af indhold er enorm, og der er meget støj, man som virksomhed eller organisation skal trænge igennem. Det stiller store krav til indholdet. Men hvad virker egentlig på sociale medier? Bliv introduceret for en model i fem faser, der beskriver, hvordan du arbejder strategisk med dit indhold på sociale medier. Cases, teorier og modeller kommer i spil, og gør dig i stand til at forstå og anvende sociale medier i praksis. På vegne af virksomheden, organisationen – eller dig selv som brand.

2222-227

## Social intelligens: Dit kørekort til det gode samarbejde

**TID:** 2/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Vores evne til at mærke og forstå hvad der foregår inde i et andet menneske er det, der adskiller os fra dyrene. Vi er skabt til at være sociale, hvilket underbygges af den nyere hjerneforsknings opdagelse af spejlneuroner, som nogle forskere kalder psykologiens svar på dna. Nyere videnskabelige studier viser også, at det nok så meget er menneskers evne for samarbejde fremfor konkurrencen, der har skabt fremskridt og udvikling. Hør, hvordan denne viden kan have indflydelse på liv og arbejdsliv, og hvordan samarbejde og samskabelse, empati og compassion kan trænes på linje med andre intelligenser.

2222-342

## Ledelse – nu og i fremtiden

- **TID:** 10/10, 1 mandag, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Leif Lyder Jensen, ledelseskonsulent, Lean, Life & Leadership

Mange ledere oplever, at unge medarbejdere stiller andre krav og tænker anderledes til og 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 imødegår den problemstilling, og kommer med et konkret bud på, hvordan der gennem personlig ledelse kan bygges bro over aldersgrænser og skabes en mere succesfuld ledelseskultur – en metode, der skaber ledelsesfokus, samarbejde og glade medarbejdere på tværs af aldersgrænser.

2222-228

## Kort og godt om paradokser i ledelse

- **TID:** 11/10, 1 tirsdag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Lotte Lüscher, erhvervspsykolog, ph.d. i ledelse og indehaver, Clavis Erhvervspsykologi

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

2222-105

## Kroppens sprog i professionel praksis

- **TID:** 12/10, 1 onsdag, kl. 17:30-21:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 425 kr.)  
**UNDERVISER:** Helle Winther, ph.d., lektor i bevægelsespsykologi, Københavns Universitet

Kroppens sprog har stor betydning for autenticitet, nærvær, empati, lederskab, relationskompetence og krisehåndtering i professionel praksis. Bevægelse og kropssprog er vores primære sprog. Ordnes strøm kan stoppes, men kroppen er altid i bevægelse – altid kommunikerende. Alligevel er kroppen, og ikke mindst bevægelsen, overset i psykologien. Gennem et kalejdoskop af forskningsbaseret teori og praksisnære fortællinger dykker vi denne aften ned i kropslighedens, sanselighedens og personlighedens betydning for professionel kommunikation. Hør, hvordan kroppens sprog kan bruges i undervisning, supervision og personlig udvikling i mangfoldige kontekster.

2222-229

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

- **TID:** 27/10, 5 torsdage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)  
**UNDERVISER:** Tommy Kjær Lassen, ph.d. i anvendt filosofi og ekstern lektor i videnskabsteori, Copenhagen Business School

I en professionel og teknologisk ledelsestid, er der mere end nogensinde brug for at styrke den menneskelige side af ledelse. Fremtidens ledelse er for den, der vil være menneske først, og leder næst. Få mere af dig selv med i det personlige lederskab og i dit arbejdsliv, og styrk det professionelle engagement med metoder og indsigter fra praktisk filosofi. Dette forløb præsenterer en række filosofiske emner til udvikling af ledelse og arbejdsliv. Lær at bruge filosofiens metoder til at få mere refleksion, indsigt og nærvær i det daglige arbejde.

- 27/10: Und dig at undre dig. Sæt ord på din egen ledelses- og arbejdsfilosofi**  
**03/11: Vær 'nogen' ikke 'noget'. Styrk dit engagement vha. Kierkegaards eksistentielle filosofi**  
**10/11: Kend dine værdier. Træf bedre beslutninger med klassisk teori om etik**  
**17/11: Sæt handling bag ordene. Styrk din handlekraft med Hannah Arendts originale filosofi om arbejde**  
**24/11: Vælg dialogen. Udvikl et lederskab med mere indlevelse, nærvær og intuition**

2222-184

## Styrk feedbackkulturen

- **TID:** 29/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISERE:** Charlotte Albrechtsen, ph.d. i virksomhedskommunikation, ejer af Tovejs og ekstern lektor i metode og undersøgelsesdesign, Syddansk Universitet, og Tine Wirenfeldt Jensen, ph.d. i læring og uddannelse, ejer af METoDo og ekstern adjunktvejleder, Syddansk Universitet

Workshoppen er for dig, der vil klædes på til at udvikle feedbackkulturen på din arbejdsplads og styrke din egen feedbackpraksis. Det gælder uanset, om du er leder eller medarbejder. Feedback er effektivt til at fremme læring og højne den faglige kvalitet på en arbejdsplads. Og ofte eksisterer der et stort uudnyttet potentiale i forhold til at integrere feedback i eksisterende praksisser. På workshoppen sætter vi fokus på, hvad der kendetegner en stærk feedbackkultur, og du bliver præsenteret for et redskab til at evaluere feedbackkulturen på din arbejdsplads. Samtidig lærer du forskellige feedbackstrategier at kende. Du får indblik i, hvordan strategierne fungerer i praksis, og du får mulighed for at koble dem til din arbejds hverdag.



Bliv bedre til at tage ordet i større forsamlinger – uanset om det er til et møde på arbejdet eller til den runde fødselsdag. På Folkeuniversitetet kan du lære af de bedste.

2222-097

## Ordet fanger – kunsten at overbevise og inspirere

**TID:** 30/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERSISER:** Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Alle kender situationen, hvor det er nødvendigt at sige nogle velvalgte ord. Ord som kan bevæge andre til at følge en idé, acceptere en undskyldning eller skabe en særlig følelse af fællesskab. Politikere, undervisere, lægmænd – alle har brug for at mestre situationerne, når de opstår. Nogle gange med god tid til forberedelse, andre gange helt spontant. Skal ordene bevæge publikum, så du får succes og taktfulde klapsalver, skal de være velvalgte. Der er ikke plads til slinger i valsen, hvis publikum skal bevare tilliden og acceptere dine ord som ærlige og fornuftige. Det kræver perfekt timing af pauser, bevægelser, ansigtsudtryk og betoning – og det kan læres.

2222-341

## Leder uden kasket

**TID:** 5/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERSISER:** Maibrith Kempa Jensen, ph.d. i ledelse, 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, der gør det muligt for dig at navigere i et krydspres af forventninger. 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.

2222-340

## Fra tanke til tekst – bliv bedre til skrivehåndværket

**TID:** 6/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERSISER:** Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk

Vil du lære at skrive bedre tekster? Ønsker du dig gode og færre frustrerende skriveoplevelser? Vil du skrive mere effektivt? Uanset om du skriver akademiske opgaver, projektrapporter, debatindlæg, essays eller skønlitteratur, finder du til denne kursusdag inspiration og hjælp til et bedre skrivelev. For kurset handler om det helt grundlæggende, som al skrivning hviler på: det gode håndværk. På kurset lærer du bl.a. hvordan din (projekt-)idé bliver skriveklar, så teksten skriver sig selv, hvordan du får det bedste ud af de meget forskellige faser, som skriveprocessen består af, og hvordan du opbygger rutiner, som sikrer dig et effektivt og produktivt skrivelev.

2222-230

## Skab mening og effekt med din ledelseskommunikation

**TID:** 12/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

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

**UNDERSISER:** Morten Svalgaard Nielsen, M.A. i læring, ledelse og organisationspsykologi

Hvorfor er ledelseskommunikation et helt central ledelsesgreb i moderne organisationer? Hvilken værdi kan høj kvalitet i ledelseskommunikation skabe? Hvem gør det? Hvornår gør vi det? Hvordan gør vi det? Workshopen giver svar på en lang række spørgsmål og hjælper deltagerne med at forstå og identificere de mange forskellige elementer i kommunikation, og hvordan man kan skabe de bedste betingelser for at kommunikere på en måde, der skaber ledelse. Ledere har tendens til at undervurdere vigtigheden af god kommunikation, men når det fungerer, er ledelseskommunikation med til at gøre den forskel, der giver retning, mening, koordinering og commitment for at levere på kerneopgaven.



2222-231

## Den respekterede leder – om at være stærk i det sårbare

— **TID:** 13/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Øyvind Lyngseth, ph.d. i filosofi, Aarhus Universitet og Det Jyske Musikonservatorium

Hvad legitimerer et personligt og fagligt velfunderet lederskab? Spørgsmålet diskuteres med udgangspunkt i den nyeste internationale lærings- og organisationsforskning. At en leder har en formel bemyndigelse til at træffe de beslutninger, vedkommende finder rigtige eller fordelagtige, indebærer ikke en sikkerhed for, at lederen bliver mødt med respekt blandt medarbejderne. Men hvad kendetegner den respekterede leder? Spørgsmålet diskuteres i lyset af teorier om læring, kommunikation samt ledelsesfaglig viden og kompetence. Kursusdeltagerne involveres bl.a. i guidede workshops, hvor de inviteres til at sætte deres egne erfaringer og viden i spil.

2222-232

## Mellemlederens værktøjskasse

— **TID:** 13/12, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Henrik Holt Larsen, professor emeritus, dr.merc. i human resource management, Copenhagen Business School

Mellemledere er heltene i midten af alle virksomheder – også i videnvirksomheder, hvor medarbejderne 'kan lede sig selv'. De kitter organisationen sammen og sikrer, at der bliver skabt klar retning og mening. De oversætter og implementerer topledelsens strategiske kurs, men leder også opad og giver indspil til topledelsen. De udøver personaleledelse, skaber kompetenceudvikling og engagement, bidrager til strategisk musikalitet på tværs i virksomheden og har dialog med eksterne aktører, så virksomheden kan løfte sit samfundsansvar. På kurset diskuteres de arenaer, hvor mellemlidelse udspilles. Vi tager en tur 360 grader rundt om mellemlideren og giver bud på udfordringer, dilemmaer og løsninger. Vi diskuterer stærkt personligt lederskab, samfundets nye krav, kundernes magt, ledelse opad og på tværs, ledelse så medarbejderne føler sig set, hørt og forstået – samt kigger ud mod fremtidens krav.

2222-233

## Personlig ledelsesudvikling i en kompleks verden

— **TID:** 14/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling, ledelsesudviklingskonsulent, CAPIO CONSULT ApS

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. Det vil denne aften handle om. Med afsæt i Harvard-professor Robert Kegan's forskning stiller vi skarpt på den personlige udvikling. Hør, hvordan du som leder kan blive klogere på det, du lader dig guide af, og få indsigter og inspiration til både selvledelse og ledelse af andre.

2312-004

## Skriv professionelt

— **TID:** 16/1, 5 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Arbejder du med skriftlig kommunikation i erhvervs-mæssig eller frivillig sammenhæng – eller vil du bare gerne blive bedre til at skrive professionelt? Stort set alle virksomheder og organisationer arbejder med skriftlig kommunikation, og mange steder er der ansat kommunikationsmedarbejdere til at løse opgaverne – opgaver, der varierer fra organisation til organisation, men som også på mange måder ligner hinanden. Fem forelæsere sætter fokus på, hvordan du driver den gode idé frem, hvordan du får gode skrivevaner, og hvordan du gør din tekst både levende, skarp og relevant for din modtager. Få indblik i, hvordan du får dit budskab igennem – fra retskrivning til brugen af argumentationsteknikker.

- 16/01: Konkretiser din idé.** Annette Hoffskov, ekstern lektor i retorik og kommunikation, Copenhagen Business School og Aalborg Universitet Copenhagen
- 23/01: Få gode skrivevaner – skriv gode tekster.** Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk
- 30/01: Skriv fejlfrit.** Richard Madsen, adjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet
- 06/02: Skriv velargumenteret.** Simone Brendstrup Søndergaard, udviklingskonsulent, cand.mag. i retorik
- 13/02: Skriv til websites.** Nanna Friis, forfatter, cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation



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

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

2312-027

## Positiv psykologi i ledelse

— **TID:** 16/1, 6 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 895 kr.)

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

### 16/01: Positiv psykologi og motivation.

Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet

### 23/01: Udvikling af en robust kultur på arbejdspladsen. Ida

Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed

### 30/01: Kollektiv stress og kollektiv coping.

Janne Skakon, ekstern lektor i organisationspsykologi, Københavns Universitet

### 06/02: Styrkebaseret ledelse. Jesper Schack

Clausen, styrkebaseret underviser og positiv psykologisk coach, Styrkeleder.dk

### 13/02: Kreativitet, humor og innovation

på arbejdspladsen. Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter

### 20/02: 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

2312-031

## Hjernen i arbejdslivet

— **TID:** 19/1, 5 torsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Hjernen ser måske ikke ud af meget, og den udgør kun lidt mere end et kilo af vores samlede kropsvægt, men samtidig er den også vores mest komplekse organ. Hjernen hjælper os med at skabe mening og lagre viden. Den er konstant på arbejde, både når vi daser og dovner, og når vi skal være kreative, fokuserede eller løse problemer. Hjernen er dermed afgørende for vores præstationer i arbejdslivet, og i hjerneboksen finder man bl.a. svaret på, hvorfor nogle mennesker er bedre til multitasking end andre. Forstå din hjerne bedre, lær, hvordan du øger din koncentrationsevne og kreativitet, og hør, hvad der sker, når hjernen kommer på overarbejde. Alt sammen i selskab med fem skarpe hjerneforskere.

### 19/01: Hjernen og dens arbejde. Ole Lauridsen,

lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

### 26/01: Hjernen i et læringsperspektiv: Den unge og den aldrende hjerne. Ole

Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

### 02/02: Hjernen på overarbejde. Claus Fischer,

privatpraktiserende speciallæge i psykiatri

### 09/02: Hjernen og kreativitet. Peter Thybo,

forfatter, master i læreprocesser, P.D. alm.pæd., fysioterapeut og certificeret specialist i Arbejdsliv

### 16/02: Koncentration og hukommelse i

arbejdslivet. Troels Wesenberg Kjær, forfatter, hjerneforsker, professor ved Københavns Universitet og specialeansvarlig overlæge, Sjællands Universitetshospital

2312-253

## Agil ledelse

— **TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)

**UNDERVISER:** Andrea Søndergaard Poulsen, ph.d.-studerende, Aarhus Universitet

Hvad vil det sige at lede agilt? Hvordan udvikler man agile ledelseskompetencer, der gør en i stand til at håndtere det uforudsete – og sikre høj performance og produktivitet i egen organisation? Til dette kursus går vi i dybden med spørgsmål som disse og stiller skarpt på, hvordan du kan arbejde med agile teams, kulturer og organisationer i din ledelsespraksis. Til kurset vil du blive præsenteret for forskellige aspekter af agil ledelse. Du vil i denne forbindelse få svar på spørgsmål såsom: Hvad er agil ledelse, og hvorfor bør du mestre denne ledelsesdisciplin i din praksis? Hvad skal der til for at opbygge et agilt mindset? Hvordan leder du et agilt team? Hvordan går du fra en nulfejls- eller performancekultur til en læringskultur i din organisation?

2312-252

## Tredje generations coaching

— **TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)

**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 sig med aktuel samfundsforskning, 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 bliv klogere på, hvordan du finder kernen i motivationen hos den enkelte, i teamet eller organisationen ved at udvikle en ny dialogkultur.

2312-077

## Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov

- **TID:** 7/2, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 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.

2312-078

## Mødefacilitering

- **TID:** 26/2, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og 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 og henvender sig til alle med mødeansvar.

2312-254

## Kunsten at dvæle i dialogen

- **TID:** 4/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**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 for at kunne give den værdi og mening. 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, som i sidste ende kan hjælpe dig til at finde dit etiske ståsted og egne personlige værdier.

2312-028

## Forhandling for vindere

- **TID:** 6/3, 3 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet

Vi forhandler alle hver dag og har gjort det, siden vi var små. Dengang forhandlede vi med vores forældre for at opnå noget. Som voksne forhandler vi med vores chef, kollegaer og øvrige samarbejdspartnere foruden vores børn, kæreste eller ægtefælle. Der er forskel på, om der skal forhandles om optagelse af et nyt EU-medlemsland, eller om emnet er rejsemålet for familiens kommende ferie, men når alt kommer til alt, er den centrale proces to forhandlere, der skal forhandle sig frem til en løsning, de begge synes, er god, eller i det mindste begge kan leve med. Hvor god man er til denne proces, afgør, hvor let man kommer gennem hverdagen, og hvor gode resultater man skaber. Få ny viden og inspiration til at vinde dine forhandlinger.

**06/03: Forhandlingsstrategi og taktik****13/03: Kommunikationen som redskab****20/03: Forberedelse til forhandling**

2312-255

## Lær fra dig

- **TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademi Aarhus

Skal du i gang med at undervise? Vil du vide, hvordan mennesker lærer? En ting er sikkert; du kan ikke bare fortælle, hvordan det hele hænger sammen. Du skal derimod tilrettelægge en proces, hvormed andre kan tilegne sig viden og færdigheder på egne præmisser. På denne workshop bliver du præsenteret for forskellige tilgange til læring, herunder dybdelæring, transformativ og problembaseret læring, og du får teknikker og greb til at udvikle dit eget undervisningsforløb. Du går fra dagen med en større bevidsthed om din egen rolle som faglig formidler og facilitator af andres læreprocesser, og du har forståelse for dine kursister eller studerendes behov.

2312-256

## Konfliktkompetent

- **TID:** 27/3, 1 mandag, kl. 17:15-19:00
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)
- UNDERVISER:** Timo Klindt Bohni, cand.psych., aut.

Konflikter er en uundgåelig bestanddel af arbejdslivet. At de også kan være nødvendige og til tider ligefrem værdiskabende, er måske mere overraskende. Uanset hvad er én ting sikkert: evnen til at tackle konfliktfyldte situationer er en central del af både ledere og medarbejderes værktøjskasse. De fleste mennesker forbinder konflikter med noget ubehageligt – vrede, tryk, stemning, skænderier og ødelagte relationer. Men med de rette metoder og forholdemåder er der faktisk en god chance for at værdiforskel og interesse modsætninger kan føre til nye erkendelser og bedre beslutninger. Det sidste kræver dog konfliktkompetente aktører – mennesker der formår at være uenige på en hensigtsmæssig måde. De færreste er konfliktkompetente af natur, men de fleste kan træne sig til at blive det, og ved hjælp af nogle enkelte greb opnå bedre relationer og resultater.

2312-030

## Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

- **TID:** 28/3, 1 tirsdag, kl. 17:15-19:00
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)
- UNDERVISER:** Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter med speciale i personlig effektivitet og planlægning

Har du tankemylder, kæmper du med at koncentrere dig om det, du er i gang med, og har du svært ved at være ordentligt til stede, når du er sammen med andre mennesker? Hopper du ofte frem og tilbage mellem idéer, opgaver og aktiviteter? Er du træt af at lave overspringshandlinger, og får du sjældent gjort ting færdige? Denne aften kan du få inspiration og værktøjer til at skærpe dit fokus og holde opmærksomheden ét sted ad gangen.

2312-040

## Den gode ansættelsessamtale

- **TID:** 28/3, 1 tirsdag, kl. 17:15-21:15
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)
- UNDERVISER:** Edith Kahlke, cand.pæd.psych., aut.

Stort set alle ansættelser sker gennem en form for samtale mellem ansøger og virksomhed. Men der er stor forskel på indhold og kvalitet af de samtaler, hvor økonomi og menneskelige omkostninger står på spil for begge parter. Uanset de rette kompetencer kan potentielle medarbejdere og virksomheder alligevel risikere at passe dårligt sammen, hvis man ikke også i rimelig grad deler værdisæt og indstilling til, hvad der er og ikke er til forhandling. Den gode ansættelsessamtale er derfor helt afgørende for, om de to parter vælger hinanden på det rette grundlag. Aftenen inddrager forskning fra områder som socialpsykologi, personlighedspsykologi og beslutningsteori, og er for ledere og andre som deltager i ansættelsessamtaler, der ønsker inspiration og enkelte værktøjer til at gøre disse bedre og for dig, der som ansøger er interesseret i at vide, hvad der ligger bag den måde, som virksomheders ansættelsessamtaler foregår på.

2312-073

## Stress og skam i arbejdslivet – en guide til fælles forebyggelse

- **TID:** 29/3, 1 onsdag, kl. 17:15-20:00
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 425 kr.)
- UNDERVISER:** Pernille Steen Pedersen, adjunkt, ph.d., Institut for Ledelse, politik og filosofi, Copenhagen Business School

Vores forhold til vores arbejde handler ikke kun om at have noget at stå op til. Det handler også om vores identitet og om at kunne bruge sig selv og føle tilfredshed og faglig stolthed. Forandringer, øgede krav og et stigende arbejdspress er en del af hverdagen for mange ansatte, som kan være svære for den enkelte at håndtere, fordi man kan opleve, at det går ud over fagligheden. Det stiller nye krav til både ledere og medarbejdere at navigere i. Pernille Steen Pedersen har i sin forskning undersøgt, hvad dette indebærer og opdaget, hvordan følelse af skam dukker op som et nyt arbejdsmiljøproblem. I løbet af aftenen vil hun fortælle os om forskningen, som peger mod nye, fælles løsninger, hvor både ledere og medarbejdere får et ansvar samt introducere nogle forskningsbaserede forebyggelsesværktøjer.

2312-032

## Konsulentens grønspættebog

- **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17:30-20:45
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 425 kr.)
- UNDERVISER:** Vibe Strøier, cand.psych., Willer, Bryld og Strøier Organisationspsykologer

Konsulenttydelser er i dag præget af en høj grad af kompleksitet, og konsulent skal kunne indtage en række forskellige roller som bl.a. underviser, rådgiver og procesleder. Forløbet stiller skarpt på de psykologiske udfordringer, dilemmaer, glæder og vanskeligheder, som enhver form for proceskonsulent kan møde i hverdagen. Forelæsningsen dykker ned i fire organisationspsykologiske paradigmer, som beskrives grundigt med en præsentation af de vigtigste teoretikere og deres betydning for den konkrete tilgang. Forelæsningsen henvender sig til den interne eller eksterne konsulent i både den offentlige og private sektor samt til alle andre med interesse for organisationspsykologiske teorier og metoder.

2312-260

## Retorikkens hemmelige steder – forstå og modstå tidens typiske argumenter

- **TID:** 11/4, 1 tirsdag kl. 17:15-20:30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 425 kr.)  
**UNDERVISERE:** Jonas Gabrielsen, ph.d. i retorik, Roskilde Universitet, Christina Pontoppidan, ekstern lektor i retorik, Københavns Universitet, og Heidi Jønch-Clausen, ph.d. og adjunkt ved Center for journalistik, Syddansk Universitet

Dagligdagen byder på en lang række situationer og genrer, hvor nogen forsøger at overbevise os: Den politiske debat, forældremødet, jobansøgningen, Tinder-matchet eller købet af ny computer. For at kunne modstå denne overbevisning, må man forstå den. Forelæsningen præsenterer dig for en 2500 år gammel retorisk metode, topikken, som antikkens retorikere brugte til at finde overbevisende argumenter. Ved at kortlægge tidens mest udbredte 'steder' at finde sine argumenter, kunne de hurtigt finde det mest overbevisende argument til at overbevise i retten eller over for folkeforsamlingen. Forelæsningen introducerer dig til tre argumentkataloger: et for politik, et for salg og et for personlig selvfremsættelse. De tre kataloger gør dig i stand til at gennemskue, hvordan politikere, sælgere og vores medmennesker vinkler deres sager, produkter og personligheder, når de skal overbevise dig om at stemme, købe eller like.

2312-257

## Lær fra dig online

- **TID:** 15/4, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademi Aarhus

Stadig mere undervisning og træning flyttes online, og det kræver en gentænkning af undervisningens form og indhold. På denne workshop bliver du præsenteret for formater som online, hybrid og blended samt synkron og asynkron undervisning, og du kommer til at forholde dig til, hvilke formater, der egner sig bedst til din målgruppe, dit indhold og din kontekst. Undervejs bliver du introduceret for greb og digitale værktøjer, der sætter dig i stand til at skabe interaktion, variation og individuel læring på distancen. Vi kommer til at prøve læringsteknologier af, så medbring en bærbar pc eller mobiltelefon.



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

Brug koden:  
RM-E22

2312-258

## Empati og compassion: Bliv en bedre leder og kollega med fremtidens vigtigste kompetencer

- **TID:** 16/4, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Kender du det at få netop den hjælp fra en kollega, som du har brug for? At føle dig hørt i en vanskelig situation? Sådan er det, når du oplever empatisk lytten og handling med compassion – vigtige kompetencer, der gør os mere socialt intelligente og afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empatiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbrændthed og forhindre klarhed i prioriteringer og beslutninger. Med compassion lærer du i stedet vigtigheden af at føle for mennesker og mærke motivationen til at hjælpe og støtte med sans for helheden. Når du har kontakt med din empati og compassion er det også langt lettere at udvikle dit etiske kompas som hjælp til at navigere i en kompleks verden.

2312-259

## Den effektive ledergruppe

- **TID:** 30/5, 1 tirsdag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling, ledelsesudviklingskonsulent, CAPIO CONSULT ApS

Et lederteam er for organisationen, hvad et hjerte er for menneskekroppen. Hvis ikke hjertet fungerer, kan man reparere nok så meget på resten af kroppen, uden at det afhjælper symptomerne. Hvis det skal lykkes at udvikle kompetente og bæredygtige organisationer, må lederteamet stå sammen om den værdi, de skal skabe for organisationen og for sig selv som ledergruppen. Visionsledelse og selvledelse er helt centralt 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.

# Psykologi & sundhed

## EMDRUP

2222-205

### Mindfulness

— **TID:** 5/9, 6 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Mindfulness handler om at træne en række mentale redskaber, som giver dig mulighed for at leve livet med al dets medgang og modgang. Vi kommer alle til at stå i svære situationer, men vores beredskab over for disse tilstande er meget forskelligt. Hør, hvordan man med mindfulness kan observere tanker, følelser og kropslige fornemmelser uden nødvendigvis at skulle reagere per impuls. Det er herigennem muligt at forbedre humør, opmærksomhed, robusthed og empati samt nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerte

- 05/09: Introduktion til mindfulness.** Karsten Bidstrup Skipper, cand. mag. i idéhistorie
- 12/09: Mindfulness og det stressede genom.** 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
- 19/09: Mindfulness-baseret terapi til angst og depression.** Lone Overby Fjorback, leder lektor, ph.d., og speciallæge Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
- 26/09: Mindfulness og arbejdsliv.** Marianne Thomas, kommunikationschef, mindfulnesslærer, journalist og MBA, Henley Business School
- 03/10: Mindfulness i mødet med moderniteten.** Martijn van Beek, lektor i antropologi, Aarhus Universitet
- 10/10: Hjernen, stress og mindfulness.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

2222-076

### 60+ en ny begyndelse

— **TID:** 5/9, 6 mandage, kl. 19.45-21.30. Nb. 5/9 kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 05/09: Den nye livsfase - når 'det er allerbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 12/09: Hold hjernen i gang.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 19/09: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 26/09: Sociale relationers indvirken på sund aldring.** Charlotte Juul Nilsson, læge, lektor og ph.d., Afdeling for Social Medicin, Københavns Universitet
- 03/10: Positiv psykologi og det meningsfulde liv.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 10/10: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

2222-204

## Alt hvad du bør vide om psykologi

— **TID:** 6/9, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 06/09: Socialpsykologi.** Se forelæser på fuau.dk
- 13/09: Personlighedspsykologi.** Jesper Dammeyer, lektor i personlighedspsykologi, Københavns Universitet
- 20/09: Udviklingspsykologi.** Osman Skjold Kingo, lektor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 27/09: Kognitionspsykologi.** Robin Døngart, ekstern lektor i psykologi, Københavns Universitet
- 04/10: Læringspsykologi.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 11/10: Anvendt psykologi.** Thomas Koester, Human Factors Specialist hos Maersk Drilling A/S

2222-257

## Jungs psykologi og filosofi: Menneske og natur

— **TID:** 7/9, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)  
**UNDERVISER:** Aksel Haaning, lektor i filosofi, Roskilde Universitet

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

- 07/09: Jungs erfaring af det moderne: 'Den Røde bog' og de 'Sorte Bøger' (2020)**
- 14/09: Kristendommen i moderne fortolkning. Jungs 'Psykologi og religion' (1938)**
- 21/09: Jungs senere værker: 'Den glemte naturforståelse i europæisk historie'. 'Genopdagelse som levende opgave i os selv'. 'Psykologi og alkymi' (1952)**
- 28/09: Opdagelsen af 'Aurora consurgens – opstigende morgenrøde' (1955)**
- 05/10: Aurora, eller Morgenrøde – ånd og natur, mennesket som bindeled**

2222-203

## En god mavefølelse – bakterier

— **TID:** 28/9, 3 onsdage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

I vores tarmsystem lever omkring 1,5 kg bakterier. Disse bakterier lever i et tæt fællesskab med os som vært, og ved at sikre bakterierne et gunstigt og næringsrigt miljø, udfører bakterierne til gengæld en række livsvigtige funktioner, som vi ellers ikke selv kan udføre. Bl.a. hjælper de os med at nedbryde og optage næringsstoffer, bidrager til dannelse af visse vitaminer og hormoner, og er således afgørende for vores daglige liv. Bliv klogere på, hvilken betydning tarmens bakterier har for vores sundhed og sygdomme.

- 28/09: Hvad er bakterier?** Martin Iain Bahl, seniorforsker i tarmmikrobiologi, DTU Fødevareinstituttet
- 05/10: Tarmens bakterier og kost.** Henrik Munch Roager, lektor i mikrobiologi og ernæring, Københavns Universitet
- 12/10: Tarmens bakterier og sygdomme – muligheder for behandling ved/af bakterier.** Trine Nielsen, læge og ph.d. i tarmbakterier, The Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research, Københavns Universitet

2222-207

## Mindfulness og fordybelse i teori og praksis

— **TID:** 1/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**NB:** Medbring selv liggeunderlag og et tæppe  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Esther Sorgenfrei Blom, cand.psych.aut. og certificeret MBSR-lærer, Aarhus Universitet

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

2222-079

## Fup og fakta om børns udvikling

— **TID:** 2/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Trine Sonne, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet. Toril Sveistrup Jensen, ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

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

2222-299

## Kort og godt om forhøjet blodtryk

— **TID:** 11/10, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Niels Wiinberg, overlæge, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital

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

2222-376

## Fri af angst – hjælp til børn og unge

— **TID:** 12/10, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Sonja Breinholst, aut.cand.psych., postdoc i psykologi, Københavns Universitet

Omkring 10 % af alle børn opfylder de diagnostiske kriterier for én eller flere angstlidelser i barn- og ungdommen. Ubehandlet angst har massive negative kort- og langsigtede konsekvenser for barnets og den unges udvikling. Ubehandlet angst føres videre ind i voksenlivet og medfører en øget risiko for misbrug og depression. Men hvad er angst egentligt? Hvornår er det normalt at være bange og bekymre sig, og hvornår bliver det et problem? Undervisningen giver indføring i netop dette og sætter fokus på de vedligeholdende mekanismer for angst. Få også viden og værktøjer til at forebygge angst hos børn og unge ved en introduktion til teknikkerne i kognitiv adfærdsterapi – trin for trin. Forelæsningsen tager afsæt i bogen 'Fri af angst – en forældrehåndbog' (Akademisk Forlag)

2222-295

## Slip bekymringerne

— **TID:** 12/10, 1 onsdag, kl. 17.30-20.45  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 275 kr.)  
**UNDERVISER:** Maiken Lykke Christiansen, cand.psych, McT-I certificeret psykolog

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

2222-066

## Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 24/10, 5 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere det, 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 fungerer godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri.

**24/10: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

**31/10: Mental robusthed i hverdagen.** Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed

**07/11: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

**14/11: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

**21/11: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, ph.d., forfatter og uddannelseschef i StyrkeAkademiet, postdoc ved DPU



2222-443

## Medicin på et semester

**TID:** 24/10, 5 mandage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

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

- 24/10: Human cellebiologi.** Niels Erik Møllegaard, lektor, Institut for Cellulær og Molekylær Medicin, Københavns Universitet
- 31/10: Anatomi og fysiologi.** Se forelæser på fuau.dk
- 07/11: Immunologi.** Ib Søndergaard, cand.scient., Biolearning
- 14/11: Epidemiologi.** Se forelæser på fuau.dk
- 21/11: Genetik.** Anne Nørremølle, lektor i genetik, Københavns Universitet



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

Brug koden:  
**RM-E22**

2222-078

## Førstehjælp til dit følelsesliv

**TID:** 26/10, 3 onsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)

**UNDERVISER:** Irene Henriette Oestrich, specialistpsykolog, ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Sankt Hans Hospital

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

- 26/10: Følelser og følelsesmæssig intelligens**
- 02/11: Accept og tolerance**
- 09/11: Lad dine følelser arbejde for dig og ikke imod dig**

2222-209

## Hjernen hele livet

**TID:** 26/10, 8 onsdage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 995 kr., studerende 495 kr.

Hjerneceller kan komme og gå, men alt i alt har vi kun én hjerne – og den skal holde hele livet. Det er komplekst at forstå, hvordan den fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem. Få indblik i en række nedslag i en menneskehjernes udvikling – fra den tidlige barndom, til vi ser tilbage på et forhåbentligt langt og godt liv. Vi ser nærmere på op- og nedture, når hjernen bliver skadet eller syg, og hvordan vi kan holde hjernen i gang uanset alder.

- 26/10: Hvad sker der i hjernen i de tidlige år?** Signe Allerup Vangkilde, lektor i psykologi, Københavns Universitet
- 02/11: Dyrk motion, og hold hjernen i gang.** Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet
- 09/11: Stress – når verden bryder sammen.** Søren Ballegaard, læge og ph.d., Ballegaard Stresscare
- 16/11: En hjerne i flow.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 23/11: Hjernen og hormoner.** Vibe Gedsø Frøkjær, læge og seniorforsker, Institut for Klinisk Medicin, Københavns Universitet
- 30/11: Når hjernen bliver skadet.** Lone Vesterager Martinus, autoriseret neuropsykolog, undervisningsleder, Center for Hjerneskade
- 07/12: Godnat og sov godt – hjernen og søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med. Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 14/12: Godt nyt om gamle hjerner.** Henning Kirk, seniorkonsulent, dr.med.

2222-288

## Demens – hvad ved vi?

**TID:** 30/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERVISER:** Peter Roos, neurolog, Neurocentret Rigshospitalet

Mange af os vil i løbet af livet komme i berøring med demens, måske som pårørende eller 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?

2222-453

## Fup og fakta om din sundhed

**TID:** 8/11, 5 tirsdage, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Fup og fakta om din sundhed Sundhed er godt stof, og blandt andet derfor bliver vi konstant bombarderet med – ofte modstridende – budskaber om, hvad der er sundt. Vender madpyramiden spidsen opad eller nedad? Hvad skal vi spise – og hvornår? Gavner en lille skarp eller en kop kaffe sundheden, eller fremkalder indtagelsen ligefrem sygdomme? Er det bedst at styrketræne eller løbe en tur, hvis du gerne vil booste din sundhed? Hvad sker der, hvis du sover dårligt om natten? Og hvilken rolle spiller tarmbakterierne egentlig for din sundhed? Man kan let få det indtryk, at det, der er sundt i den ene uge, skal du undgå i den næste. Meget forvirrende kan begge budskaber imidlertid være sande, for mennesket er en kompleks konstruktion. Bliv klogere, når en række eksperter stille skarpt på nogle af de mange sundhedsbudskaber. For hvad er fup, og hvad er fakta?

**08/11: Søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

**15/11: Kost, ernæring og tarmbakterier.** Se forelæser på fuau.dk

**22/11: Motion – (effekter på) Krop og Hjerne.** Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet

**29/11: Sociale relationer og sundhed.** Rikke Lund, lektor i socialmedicin, Københavns Universitet

**06/12: Sundhed er ikke ét tal – fedmens gåder.** Thorkild I. A. Sørensen, professor i metabolisk og klinisk epidemiologi, Københavns Universitet

2222-318

## Relationskompetencer – styrk dine relationer

**TID:** 26/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 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. Det kræver selvindsigt, og derfor handler relationskompetence om, hvordan vi som mennesker kan blive bedre til at gå i kontakt med både os selv og med andre mennesker. Med afsæt i ny såvel som klassisk forskning får du indsigter, øvelser og konkrete værktøjer, der kan styrke dine relationer på arbejdspladsen, i familien – og med dig selv.

2222-378

## Immundeforsvaret A-Z

**TID:** 26/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 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 den nye coronavirus. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæseringen 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, hvorfor nogle mennesker får allergier eller autoimmune sygdomme, mens andre ikke gør, og om man selv kan gøre noget for at få et kampklart immunforsvar. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immundeforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).



Forelæserne gør dig klogere på både krop og sind. Her er det lektor Jesper Lundbye-Jensen, der sætter gang i hjernen hos deltagerne.

2222-293

## Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

— **TID:** 8/12, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Peter Thybo, forfatter, master i læreprocesser, P.D. alm.pæd., fysioterapeut og certificeret specialist i Arbejdsliv

Nedsat mental sundhed, livstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme samvirker negativt med hinanden og er blandt de største udfordringer på sundhedsområdet i dag. Hvordan kan man holde alvorlig stress og den første sygdom fra døren og genopbygge sin mentale sundhed og trivsel – også når livet byder på modstand og sygdom? Denne aften stiller vi skarpt på sundhed og trivsel i hverdagslivet – især med fokus på de beskyttende faktorer: Dét der virker, og dét vi gerne vil have mere af. Hør bl.a. om sundheds- og trivselsmodellen Det Dobbelte KRAM. Her suppleres de traditionelle KRAM-faktorer med et mentalt sundheds-KRAM – Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring. Forelæsningsne bygger på 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

2222-375

## Klimapsykologi

— **TID:** 12/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk  
**UNDERVISER:** Solveig Roepstorff, cand.psych.aut.

Vi ved i dag, at det er vores egen adfærd og livsstil, der har presset klodens klimasystemer i en grad, så vi nu står i en global nødsituation. Og vi ved, at det vil kræve radikale ændringer i den måde, vi lever, arbejder og bor på, at bremse den alvorlige udvikling. Hvorfor fortsætter de fleste af os alligevel vores liv, som om intet var hændt? Netop fordi vi er mennesker. En stor del af vores reaktioner og adfærdsmønstre er automatiske. Med afsæt i den nyeste forskning og indsigter fra klimaaktivister og klient-cases, stiller undervisningen skarpt på klimapsykologi, og hvordan vi kan forstå og ændre vores reaktioner og adfærdsmønstre midt i klimakrisens alvor. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Klimapsykologi' (People's).

2222-283

## En ny vej i opdragelse og pædagogik

— **TID:** 12/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Lars Rasborg, cand.psych., praktiserende psykolog

De fleste forældre og pædagoger kender det: Man har prøvet alt, men der er ikke noget af det, som virker. Eller måske virker det at skælde ud eller belønne barnet, men det er ikke tilfredsstillende. Hvad gør man så? En ny model hedder enhedsmodel for metodevalg. Den supplerer velkendte pædagogiske metoder med de mindre kendte, spejling og jeg-støtte. Men det helt nye er, at modellen vejleder den voksne i dynamisk at vælge sine metoder i hvert øjeblik, afhængigt af, hvilken form for modstand, barnet yder. Undervisningen tager afsæt i 'Metodevalg i en dynamisk pædagogisk praksis' (2021).

2222-381

## Forbrydelsens sind

— **TID:** 12/12, 1 mandag, kl. 17.30-19.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 195 kr.)  
**MEDVIRKENDE:** Tine Wøbbe, retspsykolog og chefpsykolog ved Psykiatrisk center Sct. Hans, Mette Brandt-Christensen, overlæge, seniorforsker, retspsykiater, Psykiatrisk Center Glostrup samt næstformand i Retslægerådet, og Kristina Antivakis, journalist

Hvorfor ender et menneske med at begå en forbrydelse? Hvad driver nogle til at overtræde loven – til at begå indbrud, overfald eller ultimativt slå et andet menneske ihjel? Denne aften giver en retspsykiater og en retspsykolog et unikt indblik deres arbejde med gerningspersoner og og kriminelle og belyser de psykiatriske værktøjer, der bruges til at diagnosticere og behandle de dømte. Hør bl.a. om mentalerklæringer, psykopatitjeklister og personlighedstest, der benyttes ved mistanke om psykisk afvigende adfærd. Hør også om intense møder med de dømte; en drabsmand, en seriekrænker, et bandemedlem, og få indblik i sindet bag forbrydelsen. Oplev retspsykiater Mette Brandt-Christensen og chefpsykolog Tine Wøbbe i samtale med journalist Kristina Antivakis. Aftenen tager afsæt i bogen 'Forbrydelsens sind' (Politikens Forlag).

2222-374

## Din hjerne snyder dig

— **TID:** 13/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

Hvad end det handler om en trang til at spille om penge, overspise, drikke eller andet, er det hjernen, der snyder os til afhængighed. Afhængighed kan antage mange former. Men hvorfor udløses denne kraftige, tilsyneladende ukontrollerbare trang? Og hvordan slipper man ud af den igen? Denne aften dykker vi ned i den nyeste forskning i hjernen og afhængighed. Hør bl.a. om hjernens belønningssystemer, og bliv klogere på hvorfor og hvordan hjernen snyder os. Hør også hvordan, man kan komme ud af afhængighedens klør med en række simple psykologiske redskaber. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal).

2222-317

## Sund med kunst og kultur

— **TID:** 14/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Per Thorgaard, overlæge, Aalborg Universitetshospital

Musik, teater, læsning og dans. Mange steder i udlandet eksisterer kulturelle og kunstneriske tilbud allerede som en del af medicinskabet – med dokumenteret effekt. Forskning viser bl.a., at mennesker der deltager i kunst, kultur og kreative aktiviteter kan opnå øget selvtillid, trivsel og motivation, forbedre sociale relationer og mindske depression og angst. Kulturoplevelser kan også have fysiologiske effekter såsom at reducere blodtryk og styrke immunforsvar. Så hvordan virker det? Hvad er det ved kulturen, der har positive effekter? Og hvordan bruges det i praksis?

2222-320

## Tarmen – fra ende til anden

**TID:** 14/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 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 forskning i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. 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.

2222-314

## Taknemmelighed

**TID:** 14/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og 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. Taknemmelighed stimulerer livsglæde og trivsel, og du vil opleve øget tilfredshed, optimisme og håb, mindre vrede og færre konflikter. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet. Der vil være eksempler på øvelser, som alle kan være med til.

2222-377

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

**TID:** 15/12, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. 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, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er gigt egentlig? Hør om sygdommenes årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

2222-380

## Kort og godt om tilknytning

**TID:** 19/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Pernille Darling Rasmussen, ph.d., seniorforsker og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Privathospital Hejmdal og Center for Evidensbaseret Psykiatri

Små børn har behov for tæt og vedvarende kontakt til få, stabile voksne. Det lægger grunden til, at børn udvikler sig til livsduelige voksne med gode og trygge relationer til andre mennesker. Men hvad er en tryk tilknytning egentlig? I en hverdag, hvor børn kommer i institution tidligere og tidligere, og hvor alle er mere stressede end nogensinde før, er der behov for et større fokus på, hvordan vi som forældre og samfund giver tilknytningen og vores børn bedre vilkår. Hør om tilknytningsteori, og få viden og konkrete redskaber til at fremme børns trygge tilknytning i hverdagen. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort & godt om TILKNYTNING' (Dansk Psykologisk Forlag).

2222-379

## Udtrapning af psykofarmaka

**TID:** 19/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Anders Sørensen, psykolog, ph.d. i psykiatri

Vejen ud af psykofarmaka er svær for mange mennesker pga. abstinenser, tilbagevendende følelsesliv, tankemylder, angst, bekymringer, eksistentielle kriser og ikke mindst oprigtig behandling. Forelæsningsen sætter fokus på, hvordan man bedst og sikrest klarer sig igennem udtrapningen uden at blive slået tilbage af svære abstinenser eller tilbagefald. For hvordan håndterer man de svære følelser, traumerne og tankemylderet uden medicin, men via sin egen psyke? Hvordan klarer man sig igennem abstinenserne eller helt undgår, at de opstår? Er det korrekt, at psykofarmaka ikke er afhængighedsskabende – og hvad med de kemiske ubalancer, findes de? Forelæsningsen repræsenterer den kritiske stemme i psykiatridebatten.

2312-216

## Klinisk psykologi – forstå psykiske lidelser

**TID:** 17/1, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15

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

**UNDERVISER:** Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d. i psykiatri

I Danmark kommer hver 7. i kontakt med psykiatrien og får en diagnose inden de fylder 18 år, og tallet har de seneste år kun været stigende. Forelæsningsrækken stiller skarpt på, hvad det vil det sige at have en psykisk lidelse og dykker ned i en række af de mest almindelige psykiske lidelser. Hvad skyldes lidelsen? Hvad er symptomerne? Hvordan stilles diagnosen? Og hvilke muligheder er der for behandling? Undervisningen stiller også skarpt på den diagnostiske praksis og faren ved både under- og overdiagnosticering i dagens 'diagnosesamfund'. Hør også om, hvad en diagnose betyder for menneskers identitet.

**17/01: Angst**

**24/01: Depression**

**31/01: Psykose og skizofreni**

**07/02: ADHD**

**14/02: Autisme**

**21/02: Personlighedsforstyrrelser**

2312-279

## Forstå sorgen

**TID:** 18/1, 6 onsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 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 fortvivelsen, 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.

- 18/01: Den døendes sorg.** Christian Juul Busch, hospitalspræst, emeritus
- 25/01: Sorgens psykologi.** Lene Larsen, seniorforsker, Det Nationale Sorgcenter
- 01/02: Sorgens kultur og sorg som diagnose.** Ester Holte Kofod, psykolog og postdoc i forskningsprojektet Sorgens kultur, Aalborg Universitet
- 08/02: Kroppens rolle i sorgprocessen.** Allan Køster, Cand.mag. i filosofi, ph.d., Det Nationale Sorgcenter
- 15/02: Sorgritualer.** Dorthe Refslund Christensen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet
- 22/02: Sorg på internettet.** Stine Gotved, cybersociolog og lektor, IT-Universitetet i København

2312-201

## Moderne psykoterapi

**TID:** 19/1, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Psykoterapi dækker over flere forskellige former for behandling, hvor samtalen er den vigtigste metode. Alle former for psykoterapi har til formål at hjælpe klienten med at få højere livskvalitet. Hvert år går over 200.000 danskere i psykoterapi. Nogle går i behandling for at få løst problemer, der nedsætter livskvaliteten i forbindelse med fx depression og angst, mens andre bruger terapien til at få hjælp til personlig udvikling. Forelæsningsrækken giver indblik i en række dominerende retninger inden for moderne psykoterapi med afsæt i bogen 'Moderne psykoterapi. Teorier og metoder' (Hans Reitzels Forlag).

- 19/01: Kognitiv adfærdsterapi.** Nicole G. Rosenberg, adjungeret professor, Aarhus Universitet og klinikleder, Psykiatrisk Center København
- 26/01: Psykoterapiens diversitet.** Jacob Sander Hansen, cand.psych. aut., Psykiatrisk Center Glostrup
- 02/02: Interpersonel psykoterapi.** Francisco Alberdi, overlæge i psykiatri, Psykiatrisk Center København
- 09/02: Psykodynamisk psykoterapi.** Bent Rosenbaum, overlæge og adjungeret professor i psykologi, Psykiatrisk Center København og Københavns Universitet
- 16/02: Systemisk familierapi.** Fra familierapi til en postmoderne relationel praksis. Svend Aage Rasmussen, psykolog og ekstern lektor, Psykoterapeutisk Center Stolpegård og Københavns Universitet

2312-214

## Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

**TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Mange forskellige begivenheder kan få os til at skruer op for stressen, det kan være små problemer i dagligdagen, store personlige omvæltninger ved tab af en nærtstående, eller oplevelsen af global meningsløshed og uretfærdighed. Uanset årsagen reagerer hjernen på laveste fællesnævner, nemlig kontroltab og uforudsigelighed og igangsætter et alarmberedskab, som mobiliserer kroppens ressourcer. Men hvordan håndteres stress på bedste vis i hverdagen? Hør om den nyeste forskning på området, og få viden og værktøjer til konkret stresshåndtering. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, dialog, refleksioner og øvelser.

2312-213

## Metakognitiv terapi – få styr på dine tanker

**TID:** 25/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Anders Sørensen, psykolog, ph.d. i psykiatri

Moderne psykoterapi og forskning har slået fast, at tankemylder/over-tænkning er en af hovedårsagerne til psykisk lidelse, og at lidelsen generelt fortager sig, når vi opdager og styrker tiltroen til, at vi faktisk har kontrol over tankerne. Men hvordan kan noget så basal som tænkning vende sig imod os og blive vores værste fjende? Hvordan kan tankemylderet frarøve os søvnen, koncentrationen og endda nydelsen ved aktiviteter og samvær med mennesker, vi holder af? Hvilke mekanismer er på spil, og hvordan kan vi bruge tænkningen til vores fordel? Og ikke mindst, hvordan kommer vi ud af tankemylderet/overtænkningen, når det er blevet et problem? Metakognitiv terapi har vist sig at være en yderst effektiv vej ud af overtænkningen.

2312-220

## Det velfungerende menneske – hvad betyder din personlighed?

**TID:** 26/2, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Lennart Kiel, psykolog og ph.d.-stipendiat i psykologi, Aarhus Universitet

At fungere godt i livet handler bl.a. om at trives, at kunne omgås andre mennesker og at kunne varetage sine daglige gøremål og forpligtelser. Personlighedspsykologien har i mange år undersøgt, hvordan vores personlighed påvirker netop dette. Dagen stiller skarpt på, hvilken indflydelse personlighed har på vores daglige liv og trivsel, og hvordan vi håndterer livets udfordringer og muligheder. Få indblik i, hvad moderne psykologi forstår ved personlighed, og bliv klogere på, hvordan personlighedstræk og evnen til at forstå egne og andre menneskers tanker, følelser og handlinger hænger sammen med (mis)trivsel og (dys)funktion og påvirker dagliglivet.

2312-203

## Lær at rumme svære følelser

— **TID:** 4/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Nanja Holland Hansen, cand.psych.aut. og certificeret CCT-underviser

At have compassion for sig selv og andre vil sige at være opmærksom på og give plads til egne og andres svære følelser, reaktioner og udfordringer. Compassion er den følelse af omsorg, der opstår, når vi bliver konfronteret med egen og andres lidelse og føler motivation til at lindre denne lidelse. Denne dag stiller vi skarpt på den nyeste forskning i compassion, og hvordan vi kan bruge det i hverdagen? Hør bl.a. om, hvordan du kan blive bedre til at være i og acceptere de svære følelser og livsbegivenheder, som alle mennesker oplever fra tid til anden. Dagen tager bl.a. afsæt i bogen 'Compassion – lær at rumme svære følelser' (Psykiatri Fondens Forlag) og den danske forskning i compassion-træning til pårørende.

2312-205

## Fordybelse i mindfulness og meditation

— **TID:** 4-5/3, lørdag og søndag, begge dage kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)  
**NB.** Medbring liggeunderlag og tæppe  
**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 opmærksomhed. Mindfulness er ikke en mental intellektuel aktivitet, men en måde at være til stede på, der er forankret i krop, sanser og hjerte. 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. Bliv klogere på mindfulness i teori og praksis.



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

Brug koden:  
**RM-E22**

2312-272

## Sådan får du en glad ryg

— **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 195 kr.)  
**UNDERVISER:** Jan Hartvigsen, professor i klinisk biomekanik, Syddansk Universitet

Rygsmarter rammer næsten alle danskere og er nu den hyppigste årsag til, at danskere går til lægen, fysioterapeuten og kiropraktoren. 650.000 danskere har en diskusprolaps eller anden rygsygdom, og en gennemsnitsdanskere mister syv år med god livskvalitet på grund af smerter og funktionsnedsættelse i muskler og led. I disse år oplever vi en eksplosion af ny viden indenfor rygområdet, men det er også på tide. For hvis ikke vi finder på nye måder at forebygge og behandle rygsmarter på, vil problemet fortsætte med at vokse. Bliv klogere på, hvordan du får en glad ryg.

2312-200

## 60+ en ny begyndelse

— **TID:** 17/4, 6 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 17/04:** **Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'**. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 24/04:** **Hold hjernen i gang.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 01/05:** **Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 08/05:** **Sociale relationers indvirken på sund aldring.** Kristian Park Frausing, cand.psych, ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet
- 15/05:** **Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 22/05:** **Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

2312-204

## Pårørende – tæt på men udenfor

— **TID:** 30/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d. i psykiatri

Omkring hver tredje dansker bliver på et tidspunkt i livet ramt af en psykisk lidelse. Og de har pårørende, hvis tilværelse også bliver kraftigt påvirket. Mange pårørende oplever, at de er tæt på lidelsen, men alligevel står udenfor – de føler sig typisk forvirrede, magtesløse, vrede, angst og triste. Midt i kaosset, afmagten og sorgen er der en vej – også for de pårørende. Med afsat i den nyeste viden, forskning og psykologfaglige indsigter dykker vi denne aften ned i pårørendes krisereaktioner, tanker og handlemønstre. Hør om udfordringerne ved at være pårørende – og hvordan de håndteres på bedste vis. Undervisningen tager afsat i bogen 'Tæt på, men udenfor' (Gyldendal).

# Aarhus

**Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-E22

**Undervisningssted**

Ny Munkegade 118  
bygning 1530  
8000 Aarhus C

**Folkeuniversitetet**

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

# Samfund og verden

## AARHUS

2221-094

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

— **TID:** 8/10, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)**UNDERVISER:** Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

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

2221-306

### Hvor er sundhedsvæsenet på vej hen?

— **TID:** 10/10, 1 mandag, kl. 17.15-21.00**PRIS:** 0 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?

2311-202

### Juraen i din hverdag

— **TID:** 25/1, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Alle er lige for loven, men langt fra alle har samme forståelse for de til tider kringledede paragraffer, der danner den retslige ramme om vores liv som borgere i det danske samfund. Bliv klogere på loven og de specifikke situationer, mange af os kommer til at stå i på et tidspunkt i tilværelsen. Om det så gælder testamentet, skilsmissem, en tvist med din udlejer, dine rettigheder som forbruger eller juridiske forhold omkring ansættelse. Vi kommer omkring det hele.

**25/01: Familieret.** Charlotte Snorre Beck, advokat, Njord Law Firm**01/02: Arveret og fuldmagter.** Charlotte Snorre Beck, advokat, Njord Law Firm**08/02: Lejeret.** Daniel Skov, ph.d.-stipendiat i jura, Syddansk Universitet**15/02: Forbrugerret.** Thomas Faust Ryborg, jurist og områdechef, Forbruger og Erhverv, Nævnenes Hus**22/02: Ansættelsesret.** Leif Donbæk Thomsen, advokat og teamleder, HK



# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

## AARHUS

2221-301

### Præsentation for professionelle

— **TID:** 21/9, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Mange mennesker leverer præsentationer som en del af deres job eller virke. Det kan være store taler, præsentationer på konferencer, foran kollegerne eller til møder. Fælles for alle disse præsentationer er, at du ønsker at være godt forberedt, men fri. Det sætter dette kursus dig i stand til. Med udgangspunkt i undervisernes fire bøger, får du konkrete redskaber, ny viden og træning i at blive en mere fri, spontan og levende formidler.

- 21/09: Ord.** Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi
- 28/09: Retorisk improvisation.** Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik
- 05/10: Den gode præsentation.** Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik
- 12/10: Videnskommunikation.** Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi

2221-167

### Social intelligens: Dit kørekort til det gode samarbejde

— **TID:** 8/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 595 kr., studerende 295 kr.  
**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonulent, Liv og Lederskab

Vores evne til at mærke og forstå hvad der foregår inde i et andet menneske, er det, der adskiller os fra dyrene. Vi er skabt til at være sociale, hvilket underbygges af den nyere hjerneforsknings opdagelse af spejlneuroner, som nogle forskere kalder psykologiens svar på dna. Nyere videnskabelige studier viser også, at det nok så meget er menneskers evne for samarbejde fremfor konkurrencen, der har skabt fremskridt og udvikling. Hør, hvordan denne viden kan have indflydelse på liv og arbejdsliv, og hvordan samarbejde og samskabelse, empati og compassion kan trænes på linje med andre intelligenser. Dagen vil veksle mellem oplæg og dialog, teori og praksis, øvelser og refleksion.

2221-183

### Styrk feedbackkulturen

— **TID:** 8/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISERE:** Charlotte Albrechtsen, ph.d. i virksomhedskommunikation, ejer af Tovejs og ekstern lektor i metode og undersøgelsesdesign, Syddansk Universitet, og Tine Wirenfeldt Jensen, ph.d. i læring og uddannelse, ejer af METoDo og ekstern adjunktvejleder, Syddansk Universitet

Workshoppen er for dig, der vil klædes på til at udvikle feedbackkulturen på din arbejdsplads og styrke din egen feedbackpraksis. Det gælder uanset, om du er leder eller medarbejder. Feedback er effektivt til at fremme læring og højne den faglige kvalitet på en arbejdsplads. Og ofte eksisterer der et stort uudnyttet potentiale i forhold til at integrere feedback i eksisterende praksisser. På workshoppen sætter vi fokus på, hvad der kendetegner en stærk feedbackkultur, og du bliver præsenteret for et redskab til at evaluere feedbackkulturen på din arbejdsplads. Samtidig lærer du forskellige feedbackstrategier at kende. Du får indblik i, hvordan strategierne fungerer i praksis, og du får mulighed for at koble dem til din arbejds hverdag.

2221-168

## Den respekterede leder – om at være stærk i det sårbare

— **TID:** 10/10, 1 mandag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Øyvind Lyngseth, ph.d. i filosofi, Aarhus Universitet og Det Jyske Musikonservatorium

Hvad legitimerer et personligt og fagligt velfunderet lederskab? Spørgsmålet diskuteres med udgangspunkt i den nyeste internationale lærings- og organisationsforskning. At en leder har en formel bemyndigelse til at træffe de beslutninger, vedkommende finder rigtige eller fordelagtige, indebærer ikke en sikkerhed for, at lederen bliver mødt med respekt blandt medarbejderne. Men hvad kendetegner den respekterede leder? Spørgsmålet diskuteres i lyset af teorier om læring, kommunikation samt ledelsesfaglig viden og kompetence. Kursusdeltagerne involveres bl.a. i guidede workshops, hvor de inviteres til at sætte deres egne erfaringer og viden i spil.

2221-169

## Skab mening og effekt med din ledelseskommunikation

— **TID:** 11/10, 1 tirsdag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Morten Svalgaard Nielsen, M.A. i læring, ledelse og organisationspsykologi

Hvorfor er ledelseskommunikation et helt central ledelsesgreb i moderne organisationer? Hvilken værdi kan høj kvalitet i ledelseskommunikation skabe? Hvem gør det? Hvornår gør vi det? Hvordan gør vi det? Workshoppen giver svar på en lang række spørgsmål og hjælper deltagerne med at forstå og identificere de mange forskellige elementer i kommunikation, og hvordan man kan skabe de bedste betingelser for at kommunikere på en måde, der skaber ledelse. Ledere har tendens til at undervurdere vigtigheden af god kommunikation, men når det fungerer, er ledelseskommunikation med til at gøre den forskel, der giver retning, mening, koordinering og commitment for at levere på kerneopgaven.

2221-291

## Forhandling for vindere

— **TID:** 26/10, 5 onsdage, kl. 17:30-19:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)  
**UNDERVISER:** Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet

Vi forhandler alle hver dag og har gjort det siden, vi var små. Dengang forhandlede vi med vores forældre for at opnå noget. Som voksne forhandler vi med vores chef, kolleger og øvrige samarbejdspartnere foruden vores børn, kæreste eller ægtefælle. Uanset om det er store eller små emner, der forhandles om, er den centrale proces to forhandlere, der skal handle sig frem til en løsning, de begge synes er god, eller i det mindste begge kan leve med. Hvor god man er til denne proces, afgør, hvor let man kommer gennem hverdagen, og hvor gode resultater man skaber. Få ny viden til at vinde dine forhandlinger.

**26/10: Forhandlingsstrategi og taktik**  
**02/11: Adfærdsteori og forhandlingspsykologi**  
**09/11: Kommunikationen som redskab**  
**16/11: Forhandlingsetik**  
**23/11: Forberedelse til forhandling**

2221-297

## Kommunikationsmedarbejderens ABC

— **TID:** 27/10, 5 torsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

En skarp pen og et blik for strategisk kommunikation. Webformidling, presse og sociale medier. Kravene til den moderne kommunikationsmedarbejder har aldrig været større, og stillingsopslagene bugner af eksempler. Du skal få ideer, kommunikere til forskellige målgrupper og styre din SoMe-strategi med hård hånd. Men hvordan får du greb om det hele? På dette forløb stiller vi skarp på den kreative kommunikatør og de fordringer, som følger med rollen. Bliv klogere på, hvordan du opbygger dit argument og puster liv i din tekst. Lær også, hvordan du kommunikerer strategisk, til websites og til forskellige målgrupper. Forløbet henvender sig til alle, der beskæftiger sig med kommunikation – hvad end du er iværksætter, professionel eller autodidakt kommunikatør.

**27/10: Strategisk kommunikation.** Anders Ferdal, medstifter og partner i Polygraphic  
**03/11: Kommunikation i forandring.** Helle Petersen, ph.d. i forandringskommunikation og master i organisationspsykologi  
**10/11: Det gode argument.** Sofie Venge Madsen, studielektor i retorik, Aarhus Universitet  
**17/11: Find, forstå og fang din målgruppe.** Line Hassall Thomsen, ph.d. i TV nyheder og nyhedsproduktionskultur, journalist og medieforsker, Aarhus Universitet  
**24/11: Web-tekster, der virker.** Nanna Friis, forfatter, cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation

2221-292

## Hjernen i arbejdslivet

— **TID:** 27/10, 5 torsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Hjernen ser måske ikke ud af meget, og den udgør kun lidt mere end et kilo af vores samlede kropsvægt, men samtidig er den også vores mest komplekse organ. Hjernen hjælper os med at skabe mening og lagre viden. Den er konstant på arbejde, både når vi daser og dovner, og når vi skal være kreative, fokuserede eller løse problemer. Hjernen er dermed afgørende for vores præstationer i arbejdslivet, og i hjernekisten finder man bl.a. svaret på, hvorfor nogle mennesker er bedre til multitasking end andre. Forstå din hjerne bedre, lær, hvordan du øger din koncentrationsevne og kreativitet, og hør, hvad der sker, når hjernen kommer på overarbejde. Alt sammen i selskab med fem skarpe hjerneforskere.

**27/10: Hjernen og dens arbejde.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

**03/11: Hjernen i et læringsperspektiv: Den unge og den aldrende hjerne.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

**10/11: Koncentration og hukommelse i arbejdslivet.** Troels Wesenberg Kjær, forfatter, hjerneforsker, professor ved Københavns Universitet og specialeansvarlig overlæge, Sjællands Universitetshospital

**17/11: Hjernen på overarbejde.** Claus Fischer, privatpraktiserende speciallæge i psykiatri

**24/11: Hjernen og kreativitet.** Peter Thybo, forfatter, master i læreprocesser, P.D. alm.pæd., fysioterapeut og certificeret specialist i Arbejdsliv

2221-272

## Mellemlederens værktøjskasse

— **TID:** 29/10, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Henrik Holt Larsen, professor emeritus, dr.merc. i human resource management, Copenhagen Business School

Mellemledere er heltene i midten af alle virksomheder – også i videnvirksomheder, hvor medarbejderne 'kan lede sig selv'. De kitter organisationen sammen og sikrer, at der bliver skabt klar retning og mening. De oversætter og implementerer topledelsens strategiske kurs, men leder også opad og giver indspil til topledelsen. De udøver personaleledelse, skaber kompetenceudvikling og engagement, bidrager til strategisk musikalitet på tværs i virksomheden og har dialog med eksterne aktører, så virksomheden kan løfte sit samfundsansvar. Vi tager en tur 360 grader rundt om mellemlederen og giver bud på udfordringer, dilemmaer og løsninger. Vi diskuterer stærkt personligt lederskab, samfundets nye krav, kundernes magt, ledelse opad og på tværs, ledelse så medarbejderne føler sig set, hørt og forstået – samt kigger ud mod fremtidens krav.

2221-408

## Tredje generations coaching

— **TID:** 29/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**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 sig med aktuell samfundsforskning, 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 bliv klogere på, hvordan du finder kernen i motivationen hos den enkelte, i teamet eller organisationen ved at udvikle en ny dialogkultur.

2221-409

## Fra tanke til tekst – bliv bedre til skrivehåndværket

— **TID:** 30/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk

Vil du lære at skrive bedre tekster? Ønsker du dig gode og færre frustrerende skriveoplevelser? Vil du skrive mere effektivt? Uanset om du skriver akademiske opgaver, projektrapporter, debatindlæg, essays eller skønlitteratur, finder du til denne kursusdag inspiration og hjælp til et bedre skrivelev. For kurset handler om det helt grundlæggende, som al skrivning hviler på: det gode håndværk. På kurset lærer du bl.a. hvordan din (projekt-)idé bliver skriveklar, så teksten skriver sig selv, hvordan du får det bedste ud af de meget forskellige faser, som skriveprocessen består af, og hvordan du opbygger rutiner, som sikrer dig et effektivt og produktivt skrivelev.

2221-106

## Kroppens sprog i professionel praksis

— **TID:** 1/11, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 425 kr.)  
**UNDERVISER:** Helle Winther, ph.d., lektor i bevægelsespsykologi, Københavns Universitet

Kroppens sprog har stor betydning for autenticitet, nærvær, empati, lederskab, relationskompetence og krisehåndtering i professionel praksis. Bevægelse og kropssprog er vores primære sprog. Ordenes strøm kan stoppes, men kroppen er altid i bevægelse – altid kommunikerende. Al ligevel er kroppen, og ikke mindst bevægelsen, oversat i psykologien. Gennem et kalejdoskop af forskningsbaseret teori og praksisnære fortællinger dykker vi denne aften ned i kropslighedens, sanselighedens og personlighedens betydning for professionel kommunikation. Hør, hvordan kroppens sprog kan bruges i undervisning, supervision og personlig udvikling i mangfoldige kontekster.

2221-410

## Kunsten at dvæle i dialogen

**TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

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

**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 for at kunne give den værdi og mening. Dialogen er med til at sikre os et holdepunkt 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, som i sidste ende kan hjælpe dig til at finde dit etiske ståsted og egne personlige værdier.

2221-096

## Ordet fanger – kunsten at overbevise og inspirere

**TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERVISER:** Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Alle kender situationen, hvor det er nødvendigt at sige nogle velvalgte ord. Ord som kan bevæge andre til at følge en idé, acceptere en undskyldning eller skabe en særlig følelse af fællesskab. Politikere, undervisere, lægmænd – alle har brug for at mestre situationerne, når de opstår. Nogle gange med god tid til forberedelse, andre gange helt spontant. Skal ordene bevæge publikum, så du får succes og taktfulde klapsalver, skal de være velvalgte. Der er ikke plads til slinger i valsen, hvis publikum skal bevare tilliden og acceptere dine ord som ærlige og fornuftige. Det kræver perfekt timing af pauser, bevægelser, ansigtsudtryk og betoning – og det kan læres.

2221-411

## Konfliktkompetent

**TID:** 12/12, 1 mandag, kl. 17.15-19.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Timo Klindt Bohni, cand.psych., aut.

Konflikter er en uundgåelig bestanddel af arbejdslivet. At de også kan være nødvendige og til tider ligefrem værdiskabende, er måske mere overraskende. Uanset hvad er én ting sikkert: evnen til at tackle konfliktfyldte situationer er en central del af både ledere og medarbejderes værktøjskasse. De fleste mennesker forbinder konflikter med noget ubehageligt – vrede, trykket stemning, skænderier og ødelagte relationer. Men med de rette metoder og forholdemåder er der faktisk en god chance for at værdiforskelle og interessemodsatninger kan føre til nye erkendelser og bedre beslutninger. Det sidste kræver dog konfliktkompetente aktører – mennesker der formår at være uenige på en hensigtsmæssig måde. De færreste er konfliktkompetente af natur, men de fleste kan træne sig til at blive det, og ved hjælp af nogle enkelte greb opnå bedre relationer og resultater.

2221-300

## Den gode ansættelsessamtale

**TID:** 13/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

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

**UNDERVISER:** Edith Kahlke, cand.pæd.psych., aut.

Stort set alle ansættelser sker gennem en form for samtale mellem ansøger og virksomhed. Men der er stor forskel på indhold og kvalitet af de samtaler, hvor økonomi og menneskelige omkostninger står på spil for begge parter. Uanset de rette kompetencer kan potentielle medarbejdere og virksomheder alligevel risikere at passe dårligt sammen, hvis man ikke også i rimelig grad deler værdisæt og indstilling til, hvad der er og ikke er til forhandling. Den gode ansættelsessamtale er derfor helt afgørende for, om de to parter vælger hinanden på det rette grundlag. Aftenen inddrager forskning fra områder som socialpsykologi, personlighedspsykologi og beslutningsteori, og er for ledere og andre som deltager i ansættelsessamtaler, der ønsker inspiration og enkelte værktøjer til at gøre disse bedre og for dig, der som ansøger er interesseret i at vide, hvad der ligger bag den måde, som virksomheders ansættelsessamtaler foregår på.



Folkeuniversitetets undervisning  
foregår på Aarhus Universitet  
i Ny Munkegade

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

2311-281

## Den retoriske værktøjskasse

— **TID:** 23/1, 6 mandage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

De fleste kender det. Argumenterne snubler over hinanden, og ordene kommer ikke ud over rampen. For formidlingens kunst er mere end overlevering af viden. Men hvordan mestrer man formidling, der fænger? Bliv klogere på alt fra kropssprogets indflydelse på kommunikationen til den gode argumentations grundtrin, når vi åbner op for en værktøjskasse fuld af retoriske hjælpemidler. Vi sætter fokus på, hvad forberedelse gør for din præsentation, det gode skriftsprogs betydning for teksten, stemmeføring i mundtlige præsentationer og fortællinger, der gør en forskel.

### 23/01: Introduktion til retorikkens verden.

Mette Sejersen, Konsulent og ekstern lektor i retorik, Aarhus universitet

### 30/01: Forberedelse, der fremmer dit nærvær.

Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi

### 06/02: Kropssprogets betydning – om præsentation, stemmebrug og nervøsitet.

Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi

### 13/02: Retorisk argumentation.

Ida Borch, kommunikationsrådgiver, Orator og ekstern lektor i kommunikation, Copenhagen Business School

### 20/02: Tekster, der rykker.

Mette Sejersen, Konsulent og ekstern lektor i retorik, Aarhus universitet

### 27/02: Fortællinger, der gør en forskel.

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

2311-236

## Lær fra dig

— **TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademi Aarhus

Skal du i gang med at undervise? Vil du vide, hvordan mennesker lærer? En ting er sikkert; du kan ikke bare fortælle, hvordan det hele hænger sammen. Du skal derimod tilrettelægge en proces, hvormed andre kan tilegne sig viden og færdigheder på egne præmisser. På denne workshop bliver du præsenteret for forskellige tilgange til læring, herunder dybdelæring, transformativ og problembaseret læring, og du får teknikker og greb til at udvikle dit eget undervisningsforløb. Du går fra dagen med en større bevidsthed om din egen rolle som faglig formidler og facilitator af andres læreprocesser, og du har forståelse for dine kursister eller studerendes behov.

2311-237

## Innovation – Kreativitetens vej til nyskabelse

— **TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Arne Stjernholm Madsen, ph.d. i innovationsledelse, tidl. innovation manager, Novo Nordisk

På dette kursus stiller vi skarpt på begrebet innovation, som det udspiller sig i organisationer. Hvordan opstår innovation? Hvad sker der egentlig, hvad er processen? Hvilke roller spiller kreativitet, entreprenørrånd og kulturen i organisationen? Kan man hjælpe innovationen på vej med kreative teknikker eller ledelsesgreb? Vi gennemgår teori, diskuterer cases fra virkeligheden og prøver selv kræfter med udvalgte teknikker.

2311-079

## Mødefacilitering

— **TID:** 29/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

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

2311-238

## Agil ledelse

— **TID:** 29/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych., ph.d.-studerende, Aarhus Universitet

Hvad vil det sige at lede agilt? Hvordan udvikler man agile ledelseskompetencer, der gør en i stand til at håndtere det uforudsete – og sikre høj performance og produktivitet i egen organisation? Til dette kursus går vi i dybden med spørgsmål som disse og stiller skarpt på, hvordan du kan arbejde med agile teams, kulturer og organisationer i din ledelsespraksis. Til kurset vil du blive præsenteret for forskellige aspekter af agil ledelse. Du vil i denne forbindelse få svar på spørgsmål såsom: Hvad er agil ledelse, og hvorfor bør du mestre denne ledelsesdisciplin i din praksis? Hvad skal der til for at opbygge et agilt mindset? Hvordan leder du et agilt team? Hvordan går du fra en nulfejls- eller performancekultur til en læringskultur i din organisation?

2311-239

## Lær fra dig online

— **TID:** 25/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademi Aarhus

Stadig mere undervisning og træning flyttes online, og det kræver en gentænkning af undervisningens form og indhold. På denne workshop bliver du præsenteret for formater som online, hybrid og blended samt synkron og asynkron undervisning, og du kommer til at forholde dig til, hvilke formater, der egner sig bedst til din målgruppe, dit indhold og din kontekst. Undervejs bliver du introduceret for greb og digitale værktøjer, der sætter dig i stand til at skabe interaktion, variation og individuel læring på distancen. Vi kommer til at prøve læringsteknologier af, så medbring en bærbar pc eller mobiltelefon.

2311-071

## Forandringsledelse uden forandringslede

— **TID:** 1/3, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Hanne Jessen Krarup, advokat, ledelsesrådgiver og master i ledelses- og organisationspsykologi

Forandringer lurer konstant. De har et blakket ry og udfordrer din hverdag som leder og som medarbejder. Men hvor stammer forandringsledelsen fra, hvordan skal du gribe forandringsprocessen an, og hvordan agerer du som forandringsleder? På kurset kigger vi på tre indbyrdes afhængige parametre, som alle skal tilgodeses, hvis forandringsprocessen skal lykkes. Få indblik i en integrativ tilgang til forandringsledelse, der gennem både tankeværktøjer og konkrete handleværktøjer forbedrer oddsene for succesfulde forandringer betragteligt.

**01/03: Mellem management og leadership**  
**08/03: Kig indad, før du handler udad**  
**15/03: Medarbejdermotivation og -involvering**

2311-029

## Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

— **TID:** 20/3, 1 mandag, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

Har du tankemylder, kæmper du med at koncentrere dig om det, du er i gang med, og har du svært ved at være ordentligt til stede, når du er sammen med andre mennesker? Hopper du ofte frem og tilbage mellem ideer, opgaver og aktiviteter? Er du træt af at lave overspringshandlinger, og får du sjældent gjort ting færdige? Denne aften kan du få inspiration og værktøjer til at skærpe dit fokus og holde opmærksomheden ét sted ad gangen. Trine Kolding er underviser, forfatter med speciale i personlig effektivitet og planlægning. Hun har undervist i tidsstyring siden 2000 og er forfatter til flere bøger om tid og effektivitet.

2311-072

## Arbejdsrelationer og relationsarbejde

— **TID:** 22/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 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? Forelæsningskasteren 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. Med afsæt i organisationspsykologiske teorier præsenteres nye metoder og værktøjer, der kan give os farbare veje at gå. Få bl.a. indblik i værktøjerne 'Håndslag' og 'Klar Tale', der kan hjælpe os med at lave aftaler, der forpligter – og få os til at kommunikere klart, når aftalerne alligevel ikke overholdes.

2311-036

## Den effektive rådgiver

— **TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 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.

2311-261

## Nudging og adfærdsindsigter

**TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERVISER:** Allan Gade, adfærdsrådgiver, INudgeyou

Hvordan får man folk til at spise sundere, agere mere miljørigtigt og køre sikkert i trafikken? Forbud, fedtafgifter og fartbøder er klassiske værktøjer, men en prisstigning resulterer ikke altid i skrabet smør på brødet, og muligheden for en fartbøde får ikke alle til at løfte foden fra speederen. Nudging er et værktøj til adfærdsforandring. Et 'nudge' er et velment puf i den rigtige retning. I praksis kan det fx være farvede fodspor på gaden, der fører til en skraldespand. Nudge-tilgangen bygger på indsigter fra adfærdsøkonomien og kognitiv psykologi, der viser, hvordan det er muligt at påvirke adfærd uden brug af, eller som supplement til, de klassiske reguleringsstrategier: Information, incitamentsstyring og direkte regulering. Bliv klogere på nudge-tilgangen til adfærdsforandring i teori og praksis, og få de etiske aspekter sat i perspektiv.

2311-240

## Empati og compassion: Bliv en bedre leder og kollega med fremtidens vigtigste kompetencer

**TID:** 26/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Kender du det at få netop den hjælp fra en kollega, som du har brug for? At føle dig hørt i en vanskelig situation? Sådan er det, når du oplever empatisk lytten og handling med compassion – vigtige kompetencer, der gør os mere socialt intelligente og afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empatiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbrændthed og forhindre klarhed i prioriteringer og beslutninger. Med compassion lærer du i stedet vigtigheden af at føle for mennesker og mærke motivationen til at hjælpe og støtte med sans for helheden. Når du har kontakt med din empati og compassion er det også langt lettere at udvikle dit etiske kompas som hjælp til at navigere i en kompleks verden.

2311-241

## Den effektive ledergruppe

**TID:** 17/4, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

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

**UNDERVISER:** Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling, ledelsesudviklingskonsulent, CAPIO CONSULT ApS

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 selvlæring 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.

2311-243

## Sådan får du skarpe tanker

**TID:** 8/5, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

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

**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. Præcis som resten af kroppen. 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. Både små ændringer og lange træk kan skabe forandring. Aftenen har udgangspunkt i neurovidenskabelig teori og forskning inden for området omkring tænkning og styrkelse af kognition. 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.



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

Brug koden:  
RM-E22

# 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 får et meningsfuldt arbejdsliv, eller om, hvordan du leder dine medarbejdere frem mod målet.



2221-406

### Leder uden kasket

— **TID:** 9/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 1275 kr.) inkl. frokost og kaffe  
**STED:** Moesgaard Museum, lokale 301, Moesgård Alle 15  
**UNDERVISER:** Maibrith Kempa Jensen, ph.d. i ledelse, 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, der gør det muligt for dig at navigere i et krydspres af forventninger. 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.

2221-405

### Det meningsfulde arbejdsliv

— **TID:** 9/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 1275 kr.) inkl. frokost og kaffe  
**STED:** Moesgaard Museum, lokale 302, Moesgård Alle 15  
**UNDERVISERE:** Christian T. Lystbæk, lektor i organisation og ledelse, Aarhus Universitet og, Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Sundhedsstyrelsens rapport fra 2021 om 'Danskernes Sundhed' fortæller os, at det mentale helbred er i frit fald. Vi får stadig sværere ved at se meningen, med det vi foretager os. Der er brug for bæredygtige løsninger nu. Kom til heldagskursus og bliv klogere på hvad vi i fællesskab, på den enkelte arbejdsplads, kan gøre ved situationen. Kom og få noget at tænke over, værktøjer med hjem og noget at grine af: Gennem kurset bliver du inspireret til at forstå dig selv og de andre på måder, der giver selvindsigt, mening, skaber nye perspektiver og løfter dit eget dannelsesniveau. Kurset indeholder konkret og meget let tilgængelige metoder til langsomt men sikkert at udvikle dit og fællesskabets behov for stadig mere mening i arbejdslivet. Baggrunden er alvorlig, men vi er også nødt til at tage humor i brug, hvis vi skal få tilstrækkeligt mange med på ideen om det meningsfulde arbejdsliv.



# Psykologi & sundhed

## AARHUS

2221-021

### Mental sundhed i hverdagen

— **TID:** 5/9, 6 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 05/09: Spis dig glad.** Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 12/09: Sov godt.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med. Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 19/09: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Dorthe Raff, cand.psych.aut
- 26/09: Hold dig mentalt aktiv.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 03/10: Fysisk aktivitet, psykisk sundhed og livskvalitet.** Julie Midtgaard, klinisk professor i psykiatri og seniorforsker ved Psykiatrisk center Glostrup, Københavns Universitet
- 10/10: Tag en pause.** Mindfulness og meditation. Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2221-154

### Hjernemad

— **TID:** 5/9, 6 mandage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 05/09: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 12/09: Tarmen – den tredje hjerne?** Anders Abildgaard, læge, ph.d., Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet
- 19/09: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnert, dr.med., ph.d., cand. psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital
- 26/09: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 03/10: Hjernens aldring – kan den påvirkes af det, vi spiser?** Morten Scheibye-Knudsen, læge, lektor i aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet
- 10/10: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker, postdoc v. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2221-026

## Hverdagens udfordringer

— **TID:** 6/9, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

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

- 06/09: Tab og sorg.** Mai-Britt Guldin, psykolog, forskningsleder, professor i rehabilitering og palliation, Odense Universitetshospital og Odense Universitet
- 13/09: Parforhold og kærlighed.** Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 20/09: Den kære og svære familie.** Se forelæser på fuau.dk
- 27/09: Bliv ven med dine tanker – om metakognitiv terapi.** Maria Rasmussen, cand.psych.aut.
- 04/10: Trivsel og positiv psykologi i hverdagen.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

2221-151

## Relationskompetencer – styrk dine relationer

— **TID:** 8/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 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. Det kræver selvindsigt, og derfor handler relationskompetence om, hvordan vi som mennesker kan blive bedre til at gå i kontakt med både os selv og med andre mennesker. Med afsæt i ny såvel som klassisk forskning får du denne dag indsigter, øvelser og konkrete værktøjer, der kan styrke dine relationer på arbejdspladsen, i familien – og med dig selv.

2221-319

## Tarmen – fra ende til anden

— **TID:** 11/10, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 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 forskning i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. 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.

2221-150

## Kort og godt om grubleri og bekymring

— **TID:** 11/10, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 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, trivsel 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).

2221-077

## 60+ en ny begyndelse

— **TID:** 24/10, 6 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 24/10: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 31/10: Hold hjernen i gang.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 07/11: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 14/11: Sociale relationers indvirkning på sund aldring.** Kristian Park Frausing, cand.psych, ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet
- 21/11: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 28/11: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

2221-099

## Livskvalitet – grib det gode liv

— **TID:** 24/10, 5 mandage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

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

- 24/10: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 31/10: Naturens sundhedsfremmende potentiale.** Kristine Engemann Jensen, adjunkt i natur og sundhed, Aarhus Universitet
- 07/11: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 14/11: Positiv psykologi.** Hans Henrik Knop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 21/11: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, forsker i litteratur, Aarhus Universitet

2221-148

## Mindfulness

— **TID:** 24/10, 6 mandage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Mindfulness handler om at træne en række mentale redskaber, som giver dig mulighed for at leve livet med al dets medgang og modgang. For vi kommer alle til at stå i svære situationer i løbet af livet. Vores beredskab over for disse tilstande er meget forskelligt. Forelæsningsrækken stiller skarpt på, hvordan man med mindfulness kan observere tanker, følelser og kropslige fornemmelser uden nødvendigvis at skulle reagere per impuls. Det er herigennem muligt at forbedre humør, opmærksomhed, robusethed og empati samt nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerte.

- 24/10: Introduktion til mindfulness.** Karsten Bidstrup Skipper, cand.mag. i idéhistorie
- 31/10: Mindfulness og det stressede genom.** 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
- 07/11: Mindfulness-baseret terapi til angst og depression.** Lone Overby Fjorback, leder lektor, ph.d., og speciallæge Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
- 14/11: Mindfulness og arbejdsliv.** Marianne Thomas, kommunikationschef, mindfulnesslærer, journalist og MBA, Henley Business School
- 21/11: Mindfulness i mødet med moderniteten.** Martijn van Beek, lektor i antropologi, Aarhus Universitet
- 28/11: Hjernen, stress og mindfulness.** Karen Johanne Pallesen, Aarhus Universitet

2221-251

## Hjernen hele livet

— **TID:** 25/10, 7 tirsdage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Hjerner celler kan komme og gå, men alt i alt har vi kun én hjerne – og den skal holde hele livet. Det er komplekst at forstå, hvordan den fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem. I denne forelæsningsrække vil en stribe forskere lave en række nedslag i en menneskehjernes udvikling – fra den tidligere barndom og til vi ser tilbage på et forhåbentlig langt og godt liv. Vi ser nærmere på op- og nedture, når hjernen bliver skadet eller syg og hvordan vi kan holde hjernen i gang uanset alder.

- 25/10: Hvad sker der med børns hukommelse i de første år?** Trine Sonne, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet
- 01/11: Vi lærer, så længe vi lever.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 08/11: Når hjernen bliver skadet.** Chalotte Glinthborg, lektor i rehabiliteringspsykologi, Aalborg Universitet
- 15/11: Depression – når hjernen bliver trist.** Søren Dinesen Østergaard, professor i psykiatri, Aarhus Universitet
- 22/11: Når hjerner mødes.** Kristian Tylén, lektor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 29/11: Vær kreativ, og hold hjernen i gang.** Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner
- 06/12: Godnat og sov godt – hjernen og søvn.** Ali Amidi, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet

FÅ VIIDEN HJEM I STUEN



Vi byder på livestreamede forelæsnings, der kun er et klik væk

2221-282

## En ny vej i opdragelse og pædagogik

**TID:** 27/10, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Lars Rasborg, cand.psych., praktiserende psykolog

De fleste forældre og pædagoger kender det: Man har prøvet alt, men der er ikke noget af det, som virker. Eller måske virker det at skælde ud eller belønne barnet, men det er ikke tilfredsstillende. Hvad gør man så? En ny model hedder enhedsmodel for metodevalg. Den supplerer velkendte pædagogiske metoder med de mindre kendte, spejling og jeg-støtte. Men det helt nye er, at modellen vejleder den voksne i dynamisk at vælge sine metoder i hvert øjeblik, afhængigt af, hvilken form for modstand, barnet yder. Undervisningen tager afsæt i 'Metodevalg i en dynamisk pædagogisk praksis' (2021).

2221-294

## Fra selvkritik til selvvenlighed

**TID:** 29/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

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

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

**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).



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

Brug koden:  
RM-E22

2221-281

## Fup og fakta om børns udvikling

**TID:** 1/11, 4 tirsdage, kl. 19.45-21.30

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

"Du må ikke vække dit barn", "børn er ikke i stand til at huske" eller "hun er nok midt i et tigerspring". Som forælder, fagpersonale eller på anden vis bekendt med børn, er du sikkert stødt på flere af disse antagelser. Når det kommer til børn, findes der mange fortællinger om og holdninger til, hvad der former og driver deres udvikling. Men hvad er fup, og hvad er fakta? Hvad siger videnskaben? Bliv bl.a. klogere på søvn, tigerspring, skærmtid, leg og hukommelse. Der vil primært være fokus på de tidlige leveår og op til førskolealderen, men temaer vil også have relevans for ældre børn.

**01/11:** "Mit barn er lige midt i et tigerspring". Om børns udvikling og hvordan vi skal forstå det. Trine Sonne, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

**08/11:** Motorisk udvikling og to-sprogethed: skal man kravle før man kan gå? Og er det en fordel eller ulempe at være to-sproget? Toril Sveistrup Jensen, ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

**15/11:** Om børns hukommelse og søskende: Børn kan vel alligevel ikke huske noget? Søskenderækkefølgens betydning for personligheden. Toril Sveistrup Jensen, ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

**22/11:** Søvn og leg: Må vi vække vores børn? Og hvad er god leg? Trine Sonne, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

2221-252

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

**TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. 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, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er gigt egentlig? Hør om sygdommens årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

2221-313

## Følelsernes kompas

- **TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-15.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 420 kr.)  
**UNDERVISER:** Mia Skytte OToole, lektor i klinisk psykologi, Aarhus Universitet

Angst, jalousi, tristhed, glæde. Vi reagerer mange gange dagligt med følelser. Til tider kan de løfte os op på en lyserød sky. Andre gange er de forbundet med smerte og ubehag. Men 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. Dyk ned i de psykologiske følelseteorier med fokus på, hvordan du får adgang til dine følelser og regulerer dem på en hensigtsmæssig måde. Undervisningen tager afsæt i 'Følelsernes kompas' (Akademisk Forlag).

2221-161

## Mindfulness og fordybelse i teori og praksis

- **TID:** 13/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**NB.** Medbring liggeunderlag og evt. tæppe  
**UNDERVISER:** Esther Sorgenfrei Blom, cand.psych.aut. og certificeret MBSR-lærer, Aarhus Universitet

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. Mindfulness vil sige at observere og opleve på en måde, hvor vi øver os i at være ikke-dømmende, åbne og nysgerrigt interesserede. Mindfulness er en kvalitet af bevidst nærvær, som vi føjer til vores måde at opleve på. Vi anvender mindfulness i forhold til os selv og vores oplevelse af tanker, følelser og kropslige fornemmelser, og vi anvender mindfulness i forhold til andre i vores oplevelser af relationer, arbejde og hverdagslivet som helhed. Helt overordnet fremmer bevidst nærvær evnen til at leve et engageret liv uden at komme for meget ud af balance og forebygger dermed stress-relateret uhelse. Forskning viser, at øget bevidst nærvær mindsker oplevelse af stress og forebygger udvikling samt tilbagefald af fx depression og forbedrer livskvalitet og relationer. Dagen byder på undervisning i mindfulness og fordybelse i en kombination af praktiske øvelser, teori og indblik i forskningen.

2221-287

## Demens – hvad ved vi?

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

Mange af os vil i løbet af livet komme i berøring med demens, måske som pårørende eller 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?

2221-315

## Taknemmelighed

- **TID:** 13/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og 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. Taknemmelighed stimulerer livsglæde og trivsel, og du vil opleve øget tilfredshed, optimisme og håb, mindre vrede og færre konflikter. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet. Der vil være eksempler på øvelser, som alle kan være med til.

2221-260

## Kort og godt om forhøjet blodtryk

- **TID:** 14/12, 1 onsdag, kl. 18.00-20.45  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 275 kr.)  
**UNDERVISER:** Kent Lodberg Christensen, overlæge, dr.med. i hjertesygdomme, Aarhus Universitetshospital

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

2311-160

## 60+ en ny begyndelse

— **TID:** 23/1, 6 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 23/01: Den nye livsfase – når ’det er alderbedst’.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonulent og ph.d., en3karriere
- 30/01: Hold hjernen i gang.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 06/02: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 13/02: Sociale relationers indvirkning på sund aldring.** Kristian Park Frausing, cand. psych, ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet
- 20/02: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 27/02: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

2311-285

## Fup og fakta om din sundhed

— **TID:** 24/1, 7 tirsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Sundhed er godt stof, og blandt andet derfor bliver vi konstant bombarderet med – ofte modstridende – budskaber om, hvad der er sundt. Vender madpyramiden spidsen opad eller nedad? Hvad skal vi spise – og hvornår? Gavner en lille skarp i ny og næ? Er det bedst at styrketræne eller løbe en tur, hvis du gerne vil booste din sundhed? Hvad sker der, hvis du sover dårligt om natten? Og hvilken rolle spiller bakterierne egentlig for din sundhed? Man kan let få det indtryk, at det, der er sundt i den ene uge, skal du undgå i den næste. Meget forvirrende kan begge budskaber imidlertid være sande, for mennesket er en kompleks konstruktion. Bliv klogere, når en række eksperter stille skarpt på nogle af de mange sundhedsbudskaber. For hvad er fup, og hvad er fakta?

- 31/01: Søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med. Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 07/02: Tarmbakterier.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 14/02: Fysisk træning. Hvor sundt er det og hvor meget skal der til?** Ole Bækgaard Nielsen, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet
- 21/02: Sund mund, sund krop?** Lene Baad-Hansen, professor i orofacial funktion og viceinstitutleder, Aarhus Universitet
- 28/02: Kost og ernæring – hvad har kroppen brug for?** Esben Skipper Sørensen, professor i molekylær ernæring, Aarhus Universitet
- 07/03: Mental sundhed – angst og depression.** Se forelæser på fuau.dk

2311-163

## Medicin på et semester

— **TID:** 25/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 25/01: Anatomi og fysiologi – hvordan er kroppen opbygget?** Ole Bækgaard Nielsen, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet
- 01/02: Biokemi – hvad fortæller en blodprøve?** Anne-Mette Hvas, dekan og professor, Aarhus Universitet
- 08/02: Immunologi – hvordan forsvarer kroppen sig?** Christian Erikstrup, Aarhus Universitet
- 15/02: Genetik – hvad fortæller dine gener?** Uffe Birk Jensen, lærestolsprofessor i klinisk genetik, Aarhus Universitet
- 22/02: Epidemiologi – hvem er det, der bliver syge – og hvorfor?** Mette Nørgaard, professor i epidemiologi, Aarhus Universitet
- 01/03: Personlig medicin – kan behandling tilpasses den enkelte?** Claus Højbjerg Gravholt, professor i endokrinologi, Aarhus Universitet

2311-172

## Fordybelse i mindfulness og meditation

- **TID:** 28-29/1, 1 weekend, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)  
**NB.** Medbring liggeunderlag og tæppe  
**UNDERVISER:** Gull-Maja la Cour, cand.psych. og mindfulnessinstruktør

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær og intimitet med livet. 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 opmærksomhed. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde. Bliv introduceret til forskning inden for området, og få indsigt i hvad mindfulness er, og hvordan det virker.

2311-168

## Alt hvad du bør vide om psykologi

- **TID:** 30/1, 6 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Howdan 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 psykologien, og bliv introduceret til den nyeste viden på området. Forelæsningserne giver redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger. Bliv klogere på dig selv, og få en bedre forståelse for andre mennesker.

- 30/01: Kognitionspsykologi.** Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet  
**06/02: Læringspsykologi.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet  
**13/02: Socialpsykologi.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet  
**20/02: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet  
**27/02: Udviklingspsykologi.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet  
**06/03: Klinisk psykologi.** Mia Skytte O'Toole, lektor i klinisk psykologi, Aarhus Universitet

2311-170

## Forstå sorgen

- **TID:** 30/1, 6 mandage, kl. 19.30-21.15. NB 13/3 kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 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. Forelæsningsrækken giver nye perspektiver på de måder, vi i teori og praksis forstår og behandler sorg.

- 30/01: Den døendes sorg.** Christian Juul Busch, hospitalspræst, emiritus  
**06/02: Sorgens psykologi.** Mai-Britt Guldin, psykolog, forskningsleder, professor i rehabilitering og palliation, Odense Universitetshospital og Odense Universitet  
**20/02: Kroppens rolle i sorgprocessen.** Allan Køster, Cand.mag. i filosofi, ph.d., Det Nationale Sorgcenter  
**27/02: Sorgritualer.** Dorthe Refslund Christensen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet  
**06/03: Sorg på internettet.** Stine Gotved, cybersociolog og lektor, IT-Universitetet i København  
**13/03: Sorgens kultur og sorg som diagnose (kl. 17.15-19.00).** Ester Holte Kofod, psykolog og postdoc i forskningsprojektet Sorgens kultur, Aalborg Universitet

2311-162

## Lær at rumme svære følelser

- **TID:** 25/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Nanja Holland Hansen, cand.psych.aut. og certificeret CCT-underviser

At have compassion for sig selv og andre vil sige at være opmærksom på og give plads til egne og andres svære følelser, reaktioner og udfordringer. Compassion er den følelse af omsorg, der opstår, når vi bliver konfronteret med egen og andres lidelse og føler motivation til at lindre denne lidelse. Denne dag stiller vi skarpt på den nyeste forskning i compassion, og hvordan vi kan bruge det i hverdagen? Hør bl.a. om, hvordan du kan blive bedre til at være i og acceptere de svære følelser og livsbegivenheder, som alle mennesker oplever fra tid til anden. Dagen tager bl.a. afsæt i bogen 'Compassion – lær at rumme svære følelser' (Psykiatri Fondens Forlag) og den danske forskning omkring compassion-træning til pårørende.

2311-169

## Det velfungerende menneske – hvad betyder din personlighed?

— **TID:** 28/2, 4 tirsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)

At fungere godt i livet handler bl.a. om at trives, at kunne omgås andre mennesker og at kunne varetage sine daglige gøremål og forpligtelser. Personlighedspsykologien har i mange år undersøgt, hvordan vores personlighed påvirker netop dette. Forelæsningsrækken stiller skarpt på, hvilken indflydelse personlighed har på vores daglige liv, og hvordan vi håndterer livets udfordringer og muligheder. Bliv klogere på, hvordan personlighedstræk og evnen til at forstå egne og andre menneskers tanker, følelser og handlinger hænger sammen med (mis)trivsel og (dys)funktion og påvirker dagliglivet.

**28/02: Personlighed og det velfungerende menneske – en introduktion.** Lennart Kiel, psykolog og ph.d.-stipendiat, Aarhus Universitet

**07/03: Personlighedstræk – at tænke, føle og handle ens.** Lennart Kiel, psykolog og ph.d.-stipendiat, Aarhus Universitet

**14/03: Mentalisering – at forstå egne og andres følelser i en social verden.** Majse Lind, postdoc i psykologi ved Det Frie Danske Forskningsforbund og Aarhus Universitet

**21/03: Livshistorien – at forstå sig selv på tværs af fortid, nutid og fremtid.** Majse Lind, postdoc i psykologi ved Det Frie Danske Forskningsforbund og Aarhus Universitet

2311-269

## Din hjerne snyder dig

— **TID:** 14/3, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

Hvad end det handler om en trang til at spille om penge, overspise, drikke eller andet, er det hjernen, der snyder os til afhængighed. Afhængighed kan antage mange former. Men hvorfor udløses denne kraftige, tilsyneladende ukontrollerbare trang? Og hvordan slipper man ud af den igen? Denne aften dykker vi ned i den nyeste forskning i hjernen og afhængighed. Hør bl.a. om hjernens belønningssystemer, og bliv klogere på, hvorfor og hvordan hjernen snyder os. Hør også hvordan, man kan komme ud af afhængighedens klør med en række simple psykologiske redskaber. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal).

2311-270

## Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

— **TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Mange forskellige begivenheder kan få os til at skruer op for stressen, det kan være små problemer i dagligdagen, store personlige omvæltninger ved tab af en nærtstående, eller oplevelsen af global meningsløshed og uretfærdighed. Uanset årsagen reagerer hjernen på laveste fællesnævner, nemlig kontroltab og uforudsigelighed, og igangsætter et alarmberedskab, som mobiliserer kroppens ressourcer. Bliv klogere på, hvad stress er, og hør om nye metoder til stressforebyggelse og stresshåndtering. Få viden og værktøjer med hjem. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, dialog, refleksioner og øvelser.



Vi udbyder en række forelæsninger med fokus på børn og pædagogik. Her er det læge og kunstner Lærke Egefjord, der giver sin viden om hjernen og kreativitet videre til de mindste.



2311-159

## Immundeforsvaret A-Z

— **TID:** 26/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Ib Søndergaard, cand.scient., Biolearning

Immundeforsvaret er afgørende for vores overlevelse. Det kan være for at bekæmpe nye influenza typer, malaria, borrelia fra skovflåten, cancer eller coronavirus. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immundeforsvaret at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæsningsningen giver en basal introduktion til immundeforsvaret. 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, hvorfor nogle mennesker får allergier eller autoimmune sygdomme, mens andre ikke gør, og om man selv kan gøre noget for at få et kampklart immundeforsvar. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immundeforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

2311-161

## Kort og godt om ADHD

— **TID:** 27/3, 1 mandag, kl. 17.30-20.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 275 kr.)  
**UNDERVISER:** Per Hove Thomsen, overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri, Aarhus Universitet og Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital Psykiatrien, Skejby

Hvad er ADHD? Hvorfor får man ADHD? Hvad kan man selv gøre, og hvordan kan man hjælpe, hvis man er forældre til eller tæt på et menneske med ADHD? Få kort og klar viden om ADHD, om symptomer, årsager og behandling, særlige forhold for børn, unge og voksne med ADHD, og om hvordan man kan forholde sig til ADHD i hverdagen. Undervisningen giver viden og råd med fokus på opmærksomhed, hyperaktivitet, impulsivitet og andre vanskeligheder som søvn- og spiseproblemer. Forelæsningsningen tager afsæt i bogen 'Kort & godt om ADHD' (Dansk Psykologisk Forlag) og henvender sig til forældre, lærere, pædagoger, behandlere og alle andre med interesse for emnet.

2311-271

## Sådan får du en glad ryg

— **TID:** 27/3, 1 mandag, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 195 kr.)  
**UNDERVISER:** Jan Hartvigsen, professor i klinisk biomekanik, Syddansk Universitet

Rygsmarter rammer næsten alle danskere og er nu den hyppigste årsag til, at danskere går til lægen, fysioterapeuten og kiropraktoren. 650.000 danskere har en diskusprolaps eller anden rygsygdom, og en gennemsnitsdansk mister syv år med god livskvalitet på grund af smerter og funktionsnedsættelse i muskler og led. I disse år oplever vi en eksplosion af ny viden inden for rygområdet, men det er også på tide. For hvis ikke vi finder på nye måder at forebygge og behandle rygsmarter på, vil problemet vokse. Bliv klogere på, hvordan du får en glad ryg

2311-130

## Tilknytning gennem livet – det særlige bånd, der binder os

**TID:** 29/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISERE:** Trine Sonne, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet, og Toril Sveistrup Jensen, ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

Fra den dag, vi bliver født, begynder vi at danne relationer og knytte os til andre mennesker. En god og tryk tilknytning spiller en vigtig rolle for små børns udvikling og trivsel. Men hvad vil det sige at have en tryk tilknytning, og hvordan skaber vi de bedste betingelser for en god tilknytning i barndommen? Og hvilken rolle spiller tilknytningsmønstre i voksenlivet fx i forhold til venner eller kærlighedspartnere? Hvilken betydning har vores egen tilknytningsstil, når vi selv får børn? Bliv klogere på, hvad videnskaben siger om det særlige bånd, der binder os.

2311-033

## Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

— **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Peter Thybo, master i læreprocesser, P.D. alm.pæd., fysioterapeut og certificeret specialist i Arbejdsliv

Nedsat mental sundhed, livstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme samvirker negativt med hinanden og er blandt de største udfordringer på sundhedsområdet i dag. Hvordan kan man holde alvorlig stress og den første sygdom fra døren og genopbygge sin mentale sundhed og trivsel – også når livet byder på modstand og sygdom? Denne aften stiller vi skarpt på sundhed og trivsel i hverdagslivet – især med fokus på de beskyttende faktorer: Dét der virker, og dét vi gerne vil have mere af. Hør bl.a. om sundheds- og trivselsmodellen Det Dobbelte KRAM. Her suppleres de traditionelle KRAM-faktorer med et mentalt sundheds-KRAM – Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring. Forelæsningsningen bygger på 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

2311-164

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

— **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. 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, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er gigt egentlig? Hør om sygdommens årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

2311-171

## Tankernes kraft

**TID:** 11/4, 6 tirsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 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. Og det kan være næsten umuligt at stoppe et tankemylder og tænke på 'ingenting'. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? En række forskere stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver.

- 11/04: Placebo.** Lene Vase Toft, professor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet
- 18/04: Hypnose.** Bobby Zachariae, cand. psych., dr.med og professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, og Kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital.
- 25/04: Fantasi.** Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 02/05: Mindfulness.** Lone Overby Fjorback, leder lektor, ph.d., og speciallæge Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
- 09/05: Religiøs og spirituel tro, livskvalitet og helbred.** Uffe Schjødt Paldam, lektor i religionspsykologi, Aarhus Universitet
- 16/05: Tanketræning.** Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet

2311-165

## Positiv psykologi i hverdagen

**TID:** 11/4, 5 tirsdage, kl. 17:30-19:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Der vil altid eksistere dårligheder 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.

- 11/04: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 18/04: Mental robusthed i hverdagen.** Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed
- 25/04: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet
- 02/05: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 09/05: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, ph.d., forfatter og uddannelseschef i StyrkeAkademiet, post.doc. ved DPU

2311-167

## Bliv ven med dine tanker

**TID:** 15/5, 1 mandag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Ina Skyt, psykolog og ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet

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

FÅ VIDEN LIGE IND I ØRERNE



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

# Herning

**Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-E22

**Undervisningssted**

Birk Centerpark 15  
7400 Herning

**Folkeuniversitetet**

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

# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

## HERNING

2223-028

### Pausen under pres – pausens betydning for hjernen, læring og trivsel

— **TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERVISERE:** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet, og Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Pausen er under pres. Vi halsler gennem livet uden virkelig at stoppe op. Vi bliver stressede og syge, vi lærer og arbejder dårligere – hele vores kognitive potentiale lider under dette evige jag. Vi bilder os ganske vist ind, at vi stopper op og giver plads til os selv, men gør vi nu også det? På forløbet vil vi se nærmere på vores kognitive funktioner og vores læring. Vi vil behandle konsekvenserne af den pauseløse hverdag. Og først og sidst: Vi vil tage fat i den ægte pause, hjernepausen, og dens betydning for vores dagligdag og tankevirksomhed. Deltagerne vil få masser af råd og teknikker til at få lagt pauser ind i hverdagen – trods tidspres og tidsnød.

2223-119

### Social intelligens: Dit kørekort til det gode samarbejde

— **TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

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

**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Vores evne til at mærke og forstå hvad der foregår inde i et andet menneske, er det, der adskiller os fra dyrene. Vi er skabt til at være sociale, hvilket underbygges af den nyere hjerneforsknings opdagelse af spejlnuroner, som nogle forskere kalder psykologiens svar på dna. Nyere videnskabelige studier viser også, at det nok så meget er menneskers evne for samarbejde fremfor konkurrencen, der har skabt fremskridt og udvikling. Hør, hvordan denne viden kan have indflydelse på liv og arbejdsliv, og hvordan samarbejde og samskabelse, empati og compassion kan trænes på linje med andre intelligenser.

2313-041

## Præsentation for professionelle

**TID:** 8/3, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Mange mennesker leverer præsentationer som en del af deres job eller virke. Det kan være store taler, præsentationer på konferencer, foran kollegerne eller til møder. Fælles for alle disse præsentationer er, at du ønsker at være godt forberedt, men fri. Det sætter dette kursus dig i stand til. Med udgangspunkt i undervisernes fire bøger, får du konkrete redskaber, ny viden og træning i at blive en mere fri, spontan og levende formidler.

- 08/03: Ord.** Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi
- 15/03: Retorisk improvisation.** Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik
- 22/03: Den gode præsentation.** Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik
- 29/03: Videnskommunikation.** Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi

2313-227

## Empati og compassion: Bliv en bedre leder og kollega med fremtidens vigtigste kompetencer

**TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 595 kr.)  
**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Kender du det at få netop den hjælp fra en kollega, som du har brug for? At føle dig hørt i en vanskelig situation? Sådan er det, når du oplever empatisk lytten og handling med compassion – vigtige kompetencer, der gør os mere socialt intelligente og afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empatiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbændthed og forhindre klarhed i prioriteringer og beslutninger. Med compassion lærer du i stedet vigtigheden af at føle for mennesker og mærke motivationen til at hjælpe og støtte med sans for helheden. Når du har kontakt med din empati og compassion er det også langt lettere at udvikle dit etiske kompas som hjælp til at navigere i en kompleks verden.

2313-228

## Personlig ledelsesudvikling i en kompleks verden

**TID:** 29/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling, ledelsesudviklings-konsulent, CAPIO CONSULT ApS

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. Det vil denne aften handle om. Med afsæt i Harvard-professor Robert Kegan's forskning stiller vi skarpt på den personlige udvikling. Hør, hvordan du som leder kan blive klogere på det, du lader dig guide af, og få indsigter og inspiration til både selvledelse og ledelse af andre.



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

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

# Psykologi & sundhed

## HERNING

2223-090

### Alt hvad du bør vide om psykologi

— **TID:** 7/9, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

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

- 07/09: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet
- 14/09: Kognitionspsykologi.** Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 21/09: Udviklingspsykologi.** Osman Skjold Kingo, lektor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 28/09: Læringspsykologi.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 05/10: Socialpsykologi.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet

2223-086

### 60+ en ny begyndelse

— **TID:** 26/10, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Vi har ikke blot fået flere leveår, vi har – uden at det er gået rigtigt op for os – også fået en spritny fase i livet mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end forventet, og at det ikke er dem, men måske snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Tidligere har man troet, at blot man fik styr på økonomien som pensionist, skulle resten nok gå – som en leg ligefrem. I dag har flere og flere erfaret, at de sociale, de mentale og de fysiske aspekter i den nye livsfase efter arbejdslivet er langt vigtigere at få vendt og drejet. Hvad skal den nye livsfase så bruges til? Få et grundigt kig ind ad vinduet til de mange aspekter i den nye begyndelse som fuldvoksen 60+’er. Og hør forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv som 60+’er kan være i det 21. århundrede.

- 26/10: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 02/11: Hold hjernen i gang.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 09/11: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 16/11: Sociale relationers indvirken på sund aldring.** Kristian Park Frausing, cand.psych, ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet
- 23/11: Positiv psykologi og det meningsfulde liv.** Hans Henrik Knop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 30/11: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

2223-123

## Hjernemad

— **TID:** 26/10, 6 onsdage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Kan vi spise os til et bedre mentalt helbred? Hjernemad er et nyt ord, der er dukket op i det offentlige rum. Det pointerer en vigtig sammenhæng mellem hjerne, kost, tarme og vaner, som tidligere har været overset. Vi ved det alle sammen godt – det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men det har ikke altid været en selvfølge, og vi glemmer det tit i hverdagen. Men hvordan påvirker kosten rent faktisk vores hjerne? Er der nogle særlige fødevarer, der egner sig godt til at give vores hjerne energi? Hvad er sammenhængen mellem tarmen og hjernen? Og hvad betyder vaner, kropserfaring og selvkontrol for vores forhold til mad? Kom og få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen, vaner og mad, når ny viden bringes på banen i en ekstraordinær sammensætning af forskere inden for området.

**26/10: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

**02/11: Tarmen – den tredje hjerne?** Anders Abildgaard, læge, ph.d., Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

**09/11: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

**16/11: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

**23/11: Hjernens aldring – kan den påvirkes af det, vi spiser?** Morten Scheibye-Knudsen, læge, lektor i aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

**30/11: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker, postdoc v. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2223-122

## Relationskompetencer – styrk dine relationer

— **TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 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. Relationskompetence er kunsten at se og møde et andet menneske, som det er – uden at ville lave det om. Det kræver selvindsigt, og derfor handler relationskompetence om, hvordan vi som mennesker kan blive bedre til at gå i kontakt med både os selv og med andre mennesker. Med afsæt i ny såvel som klassisk forskning får du denne dag indsigter, øvelser og konkrete værktøjer, der kan styrke dine relationer både på arbejdspladsen, i familien – og med dig selv. Vi kommer bl.a. omkring disse emner: Selvrefleksivitet, selvfagrænsning og empati – det, der binder verden sammen. Ligeværdighed, positiv kommunikation og aktiv lytning. Hvordan vores tilknytningsmønster påvirker for vores evne til at indgå i relationer med andre mennesker – og hvordan kan vi styrke vores tilknytning gennem livet. Hvordan vi bliver relationskompetente forældre, der møder vores børn ligeværdigt – uden at fralægge os lederskabet.

2223-121

## Forstå dine drømme

— **TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**UNDERVISER:** Michael Rohde, drømmeforsker, medlem af International Association for the Study of Dreams, IASD

Forskning viser, at alle mennesker drømmer to timer hver nat. Men for mange af os er det stadig et mysterium, hvorfor vi drømmer, og hvad vores drømme rent faktisk handler om. Nogle drømme opleves så virkelige, at vi vågner med hjertebanken eller en stærk følelse i kroppen, som følger os resten af dagen. Andre drømme vender tilbage – igen og igen – mens mange drømme udviskes, så snart vi slår øjnene op. 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. Få en bedre forståelse af dine drømme, og bliv herigennem klogere på dig selv og det liv, du lever. Undervisningen tager bl.a. afsæt i Michael Rohdes bog "Sådan forstår du dine drømme" (Dansk Psykologisk Forlag), og hvordan man i dag arbejder med drømme – baseret på forskning og stor praktisk erfaring.

2223-124

## Mindfulness og fordybelse i teori og praksis

— **TID:** 12/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 495 kr.)  
**STED:** AU, Campus Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15  
**UNDERVISER:** Esther Sorgenfrei Blom, cand.psych.aut. og certificeret MBSR-lærer, Aarhus Universitet

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. Mindfulness vil sige observere og opleve på en måde, hvor vi over os i at være ikke-dømmende, åbne og nysgerrigt interesserede. Mindfulness er en kvalitet af bevidst nærvær, som vi føjer til vores måde at opleve på. Vi anvender mindfulness i forhold til os selv og vores oplevelse af tanker, følelser og kropslige fornemmelser, og vi anvender mindfulness i forhold til andre i vores oplevelser af relationer, arbejde og hverdagslivet som helhed. Helt overordnet fremmer bevidst nærvær evnen til at leve et engageret liv uden at komme for meget ud af balance og forebygger dermed stress-relateret uheld. Forskning viser, at øget bevidst nærvær mindsker oplevelse af stress og forebygger udvikling samt tilbagefald af fx depression og forbedrer livskvalitet og relationer. Dagen byder på undervisning i mindfulness og fordybelse i en kombination af praktiske øvelser, teori og indblik i forskningen. NB. Mød op i behageligt tøj/tøj til bevægelse og medbring liggeunderlag og evt. tæppe.

2313-244

## Positiv psykologi i hverdagen

**TID:** 25/1, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værd at leve – også når man møder modgang. Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri. Positiv psykologi er opstået, fordi man inden for psykologien i mange år har haft et dominerende fokus på behandling frem for forebyggelse – af fx stress og psykiske sygdomme. Bliv introduceret til den positive psykologis teorier og metoder, og få indblik i, hvordan positiv psykologi både kan bruges til at forebygge problemer og til at gøre hverdagen mere interessant.

- 25/01: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 01/02: Mental robusthed i hverdagen.** Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, chefkonsulent, Center for Mental Robusthed
- 08/02: Motivation i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 15/02: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 22/02: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, ph.d., forfatter og uddannelseschef i StyrkeAkademiet, post.doc. ved DPU

2313-286

## Fup og fakta om din sundhed

**TID:** 1/3, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 695 kr.)

Fup og fakta om din sundhed Sundhed er godt stof, og blandt andet derfor bliver vi konstant bombarderet med – ofte modstridende – budskaber om, hvad der er sundt. Vender madpyramiden spidsen opad eller nedad? Hvad skal vi spise – og hvornår? Gavner en lille skarp eller en kop kaffe sundheden, eller fremkalder indtagelsen ligefrem sygdomme? Er det bedst at styrketræne eller løbe en tur, hvis du gerne vil booste din sundhed? Hvad sker der, hvis du sover dårligt om natten? Og hvilken rolle spiller tarmbakterierne egentlig for din sundhed? Man kan let få det indtryk, at det, der er sundt i den ene uge, skal du undgå i den næste. Meget forvirrende kan begge budskaber imidlertid være sande, for mennesket er en kompleks konstruktion. Bliv klogere, når en række eksperter stille skarpt på nogle af de mange sundhedsbudskaber. For hvad er fup, og hvad er fakta?

- 01/03: Tarmsygdomme og kost.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 08/03: Fysisk træning. Hvor sundt er det og hvor meget skal der til?** Ole Bækgaard Nielsen, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet
- 15/03: Sund mund, sund krop?** Lene Baad-Hansen, professor i orofacial funktion og viceinstitutleder, Aarhus Universitet
- 22/03: Kost og ernæring – hvad har kroppen brug for?** Esben Skipper Sørensen, professor i molekylær ernæring, Aarhus Universitet
- 29/03: Mental sundhed – angst og depression.** Se forelæser på fuau.dk

2313-141

## Slip bekymringerne

**TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10:00-14:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Maria Rasmussen, cand.psych.aut.

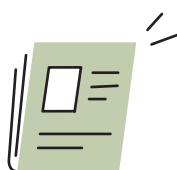
Hvad nu, hvis det går galt? Hvad mente vedkommende med det? Er jeg mon god nok? Det er en udbredt opfattelse, at den bedste måde at tackle kriser på, er ved at bearbejde dem. Vi taler, tænker og analyserer i et forsøg på at tømme rygsækken for dårlig baggage. Men psyken skal ikke betragtes som en rygsæk. Ifølge ny forskning inden for metakognitiv terapi bør sindet i stedet betragtes som en si, hvor alt passerer, med mindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det. Hvis vi bruger mange timer dagligt på at spekulere og bekymre os om, hvordan vi skal løse et problem, tapper vi os selv for energi og livsglæde. Vi bør i stedet fokusere på at begrænse tiden, vi bruger på denne slags tanker. Brug denne lørdag som en introduktion til metakognitiv terapi, og få øvelser til at arbejde med at løse konkrete bekymringer.

2313-082

## Tarmen – fra ende til anden

**TID:** 29/3, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**STED:** AU, Campus Herning, Lokale 2002 (Unimerco/Tønden), Birk Centerpark 15  
**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 vel-fungerende tarm, og emnet er med tiden blevet mindre tabubelagt. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Vi kan ikke lide at tænke på, at vi bærer rundt på en tarm smækkfyldt med bakterier, men foruden ville vi være fortabte. Tarmens bakterieflora beskytter os mod alt 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.



## 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