

Folkeuniversitetet

REGION MIDTJYLLAND – VINTER/FORÅR 2023



Få ny viden og inspiration

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



Kære medarbejder i Region Midtjylland

Som ansat i Region Midtjylland får du igen mulighed for i løbet af vinteren og foråret 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.fuau.dk)

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

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

I denne valgrunde er kurserne gratis.

Du har stadig kun mulighed for at vælge 1 kursus (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 Folkeuniversitetet, kan du naturligvis tilmelde dig til normal pris direkte på Folkeuniversitetets egen tilmeldingsside – www.fuau.dk

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

God fornøjelse!



Pernille Blach Hansen, Regionsdirektør



Sådan gør du:

1

Gå ind på www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Benyt aftalekoden: RM-F23

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
Brug aftalekoden: RM-F23

Undervisningssted

Tuborgvej 164
2400 København NV

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

EMDRUP

2312-180

På kant med demokratiet

— **TID:** 17/1, 5 tirsdage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 695 kr.)

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

- 17/01: Putins Rusland.** Jakob Tolstrup, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 24/01: Xi Jinpings Kina.** Clemens Stubbe Østergaard, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
- 31/01: Erdoğan's Tyrkiet.** Deniz Serinci, cand.public. B, freelance-journalist
- 07/02: Khameneis Iran.** Claus Valling Pedersen, lektor i persisk, Københavns Universitet
- 14/02: Orbán's Ungarn.** Søren Riishøj, lektor emeritus i statskundskab, Syddansk Universitet

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, hvilket kan skabe øget arbejdsløshed og ulighed. Og globaliseringen, den frie bevægelighed og konkurrencestaten har i stigende grad udhulet idéen om den universelle velfærdsstat, hvor alle har ret til det samme uanset indkomst. Så hvor er vi egentlig på vej hen? Kan vi løse velfærdsstatens udfordringer – og beholde velfærden?

- 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

2312-364

Sprog, kultur og samfund

TID: 4/3, 1 lørdag, kl. 10.00-15.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 420 kr.)

UNDERVISER: Per Durst-Andersen, professor i sprog og kommunikation, Copenhagen Business School

Forholdet mellem sprog, kultur og samfund er komplekst, fordi der foregår en gensidig påvirkning alle tre størrelser imellem. Ét er dog sikkert: Et sprogs ordforråd, dets grammatik og hvordan det bliver brugt i aktion og interaktion med andre mennesker inden for den samme sprogkultur, afspejler i høj grad samfundets måde at se på tingene på. Som fx hvilke tanker man gør sig, hvordan man behandler og overbeviser andre mennesker, og hvordan man løser konflikter og problemer. Alt dette vil blive belyst i løbet af dagen, hvor der vil være fokus på forskellene mellem den danske, russiske og kinesiske sprogkultur, for at vi kan forstå os selv og samtidig dem, vi sprogligt, kulturelt og samfundsmæssigt står overfor.

2312-106

Danmarks sprog over sø og land

TID: 5/3, 1 søndag, kl. 10.30-14.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Sproglig mangfoldighed trives i Danmark og vil uden tvivl også fremover være en del af vores hverdag. Skoler og medier har i flere hundrede år brugt københavnsk som rettesnor for rigtigt og forkert dansk; uden at skelne klart mellem skrift og tale. Vi har bestemt både smag og fine fornemmelser, når det gælder sprog. Vestjysk, sønderjysk og sydsjællandsk er så godt som ukendt for andre end dem, der taler dialekterne og får sjældent plads i offentlig tale. Tiden er inde til at øge fokus på forskellene og glæde sig over vores sprudlende sproglige mangfoldighed.



FÅ INFORMATION OM SÆRARRANGEMENTER OG SÆRLIGE TILBUD

Tilmeld dig Folkeuniversitetets
nyhedsbrev på fuau.dk

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

EMDRUP

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 erhvervsmæssig 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 og cand.mag. i retorik
- 13/02: Skriv til websites.** Nanna Friis, forfatter, cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation

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 arbejdssammenhæng, 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. og specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet
- 23/01: Udvikling af en robust kultur på arbejdspladsen.** Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation og director, 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, Københavns Universitet, og specialeansvarlig overlæge, Sjællands Universitetshospital

2312-385

Flow effektive organisationer – gentænkning af ledelse, organisering og styring

— **TID:** 24/1, 4 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 695 kr.)

I moderne organisationer står vi overfor den udfordring at skulle tilgodese både hastighed, kvalitet, innovation, kundetilfredshed og medarbejdertrivsel på en gang, samtidig med at de opgaver, vi skal finde løsninger på, ofte både er komplekse og tidskritiske. Denne udfordring kan vi ikke håndtere med mere traditionelle ledelsesformer og styringsteknologier. I stedet er vi nødt til at finde nye måder at lede, samarbejde og styre på, som tillader os at favne det komplekse, samtidig med at vi møder vores aftageres forventninger om rettidighed og kvalitet i værdiskabelsen. Særligt bliver det afgørende at kunne træde ind i et lederskab, der engagerer mennesker og styrker selvorganisering og samarbejde på tværs af fagligheder og kontekster. Med denne foredragsrække vil du blive introduceret til grundtænkning, erfaringer og praktikker fra ledelse i kompleksitet, agile og lean, der har vist sig at være aldeles effektive i arbejdet med at gentænke ledelse, organisering og styring.

- 24/01: Bliv klog på flow – historier fra hverdagen.** Pia Petersen, partner og seniorkonsulent, Agil Procesforbedring
- 31/01: Gentænkning af det personlige lederskab.** Pia Petersen, partner og seniorkonsulent, Agil Procesforbedring
- 07/02: Gentænkning af det operationelle lederskab.** Ulrik H. Gade, seniorkonsulent, Agil Procesforbedring
- 14/02: Gentænkning af det strategiske lederskab.** Henrik Sternberg, partner og seniorkonsulent, Agil Procesforbedring

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?

2312-242

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 coachingspsykologiens verden og beskæftiger os med aktuel samfundsforskning, nye læringsteorier og diskussioner 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.)
UNDERSISER: 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.)
UNDERSISER: 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 mødedeltagelse, 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. Dagen 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.)
UNDERSISER: 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.

2312-392

Leder uden kasket

— **TID:** 5/3, 1 søndag, kl. 10:00-16:00
PRIS: 0 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERSISER: Maibrith Kempa Jensen, ph.d. i ledelse og coach, WOHA

Mange fagligt stærke specialister har ledelsesfunktioner uden mandat. Her er det vigtigste redskab for at trives og lykkes dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men hvordan driver du mennesker, projekter, teams og arbejdsgrupper frem mod målet? Hvordan håndterer du krydspres, kollegaer, der ikke samarbejder optimalt, og konflikter, som du er en del af, når du ikke har den formelle ledelsesautoritet? Dagen introducerer en række konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konflikthåndtering, der gør det muligt at navigere i et krydspres af forventninger. Kurset 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.

2312-028

Forhandling for vindere

— **TID:** 6/3, 3 mandage, kl. 17:30-19:15
PRIS: 0 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERSISER: 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



Lektor Ole Lauridsen er optaget af vores hjerne – hvordan den lærer, er kreativ, holdes i gang, holder pause, og hvad den betyder for vores livskvalitet. Se mere på side 7.

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 dybde-læring, 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, trykket stemning, skænderier og ødelagte relationer. Men med de rette metoder og forholdemåder er der faktisk en god chance for at værdiforskelles og intersemomodsatninger 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

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.

De fleste 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 passe dårligt sammen. 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 og 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. Hør om hendes forskning, som peger mod nye, fælles løsninger, hvor både ledere og medarbejdere får et ansvar, og bliv introduceret til 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.psyk., Willer, Bryld og Strøier Organisationspsykologer

Konsulenttydelser er i dag præget af en høj grad af kompleksitet, og konsulenten skal kunne indtage en række forskellige roller som bl.a. underviser, rådgiver og procesleder. Aftenen 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.

2312-257

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.

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 empathiske 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.

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, og 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.



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

Brug koden: RM-F23

Psykologi & sundhed

EMDRUP

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. Tallet har de seneste år kun været stigende. Forelæsningsrækken sætter fokus 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. Hør desuden om, hvad en diagnose betyder for vores 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 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.

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 og 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, 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 udfordringer, der nedsætter livskvaliteten, depression og angst, mens andre bruger terapien 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, aut. cand.psych., 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

2312-402

Sidste nyt fra sundhedsvidenskaben

— **TID:** 19/1, 6 torsdage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Vi ved efterhånden en hel del om vores komplekse kroppe. Men der er stadig og opstår hele tiden en lang række mysterier og gåder, som forskere og eksperter forsøger at finde svarene på. For hver lille opdagelse får vi en større forståelse for, hvordan nerveceller, tarmbakterier, proteiner, signalstoffer og meget andet interagerer i den enorme maskine, som kroppen udgør. Forelæsningsrækken dykker ned i aktuel sundhedsvidenskabelig forskning med en stribe af landets dygtige forskere. Få de nyeste resultater, og bliv klogere på din krop.

- 19/01: Hjernens rolle i appetitregulering og kropsvægt.** Christoffer Clemmensen, fedmeforsker og lektor ved Novo Nordisk Foundation Center, Københavns Universitet
- 26/01: Den livsvigtige søvn.** Birgitte Rahbek Kornum, ph.d. og lektor i neurosciencce, Københavns Universitet
- 02/02: Ny forståelse af dopamin og hjernens belønningssystem.** Claus Juul Løland, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 09/02: Hvordan kan vi reparere hjernen med stamceller?** Agnete Kirkeby, lektor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 16/02: Tung styrketræning hele livet.** Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet
- 23/02: Bakteriofagers betydning for en sund tarm.** Dennis Sandris Nielsen, professor i fødevarevidenskab, 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 og 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? Få viden og værktøjer til konkret stresshåndtering. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, dialog, refleksioner og øvelser.

2312-401

Kroppens mikroliv

— **TID:** 16/2, 6 torsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)
UNDERVISER: Søren J. Sørensen, professor i mikrobiologi, Københavns Universitet

Menneskets krop er koloniseret af en myriade af forskellige bakterier. De findes fx i tarmen, i munden og på huden. Mennesket fungerer i et uadskilleligt samspil med det mangfoldige mikroliv, og foruden ville vi være fortabte. Få indblik i vores mikrobielle partnere forskellige steder i og på kroppen. Hør bl.a. om, hvor mikrobiomet kommer fra, hvordan det fungerer og påvirker adfærd og livsstilssygdomme som fedme og diabetes. Få også en forståelse for, hvilken rolle antibiotikabehandling og fækaltransplantation spiller for vores sundhed.

- 16/02: Mennesket som superorganisme. Hvad er kroppens mikrobiom, og hvordan studerer man det?**
- 23/02: Mikrobiom hos babyer. Hvor kommer mikrobiomet fra?**
- 02/03: Mundens og lungernes mikrobiom – betydning af biofilmdannelse**
- 09/03: Tarmens mikrobiom på godt og ondt**
- 16/03: Mavefornærmelser – kan tarmbakterier påvirke vores adfærd?**
- 23/03: Hvordan påvirker vi vores mikrobiom?**

2312-302

Livskvalitet – grib det gode liv

TID: 20/2, 5 mandage, kl. 17.30-19.15
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. En række eksperter giver deres bud på forskellige veje til livskvalitet.

- 20/02: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 27/02: Trivsel i en travl hverdag.** Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi
- 06/03: En pause i naturen.** Dorte Varning Poulsen, fysioterapeut, lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme, Københavns Universitet
- 13/03: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, forsker i litteratur, Aarhus Universitet
- 20/03: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Troels Wesenberg Kjær, speciallæge, hjerneforsker og gæsteprofessor, Københavns Universitet

2312-301

Det gode selskab – seks veje til det gode liv

TID: 22/2, 6 onsdage, kl. 10.30-12.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)
STED: Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18

Hvad giver dig værdi i hverdagen? Hvornår oplever du følelsen af at være i flow eller Zen? Og hvad er vejen til det gode liv? Denne forelæsningsrække sætter fokus på det, der kan give vores liv ekstra værdi.

- 22/02: Hvad kan litteraturen tilbyde os?** Anne-Marie Mai, professor i litteratur, Syddansk Universitet
- 01/03: De store følelser i kunsthistorien.** Peter S. Meyer, mag.art. i kunsthistorie og fhv. museumsdirektør
- 08/03: Hvordan fastholder vi vores opmærksomhed?** Emma Louise Louth, postdoc i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 15/03: Lev mens du gør det. En indføring i bevidst nærvær og zen.** Esther Sorgenfrei Blom, cand.psych.aut. og certificeret MBSR-lærer, Aarhus Universitet
- 22/03: Styrk dit helbred med kunst og kreativitet.** Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner
- 29/03: Hvad vil det sige at holde en tænkepause?** Kasper Lysemose, postdoc i filosofi, Aarhus Universitet

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.)
UNDERSISER: Anders Sørensen, psykolog og ph.d. i psykiatri

Moderne psykoterapi og forskning har slået fast, at tankemylder/overtænkning 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 tanker. Men hvordan kan noget så basalt som tænkning vende sig imod os og blive vores værste fjende? Hvilke mekanismer er på spil, og hvordan kan vi bruge tænkningen til vores fordel? Og ikke mindst hvordan kommer vi ud af tankemylderet, når det er blevet et problem? Metakognitiv terapi har vist sig at være en yderst effektiv vej ud af overtænkningen.

2312-363

Læg smerterne på hylden

TID: 27/2, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERSISER: Morten Sebastian Høgh, specialist i sportsfysioterapi, ph.d. og lektor i smerte og neurovidenskab, Aalborg Universitet

Smerte er en livsnødvendig oplevelse, men hvorfor oplever hver femte dansker, at det ikke holder op med at gøre ondt igen? Forelæsnningen dykker ned i smertens univers og stiller skarpt på, hvad kroniske smerter er, hvorfor vi får ondt, om det virkelig kan passe, at videnskaben ikke kan helbrede kroniske smerter, og hvorfor nogle mennesker oplever, at én behandling virker, mens andre ingen effekt har af den. Få også input fra bogen 'Læg smerterne på hylden', som underviser Morten Høgh har skrevet sammen med Lotte Heise med konkrete råd til mennesker med kroniske smerter og deres pårørende.



Evnen til nærvær kan trænes og være en vej til at håndtere stress og bedre livskvalitet. Tag med til 'Fordybelse i mindfulness og meditation'. Se side 14.

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 retter vi blikket mod 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, 1 weekend, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)
NB. Medbring liggeunderlag og tæppe
UNDERVISER: Jacob Piet, psykolog og 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 effektivisering 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.

2312-454

Klæbehjerne – bliv bedre til at huske

TID: 5/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 475 kr.)
UNDERVISER: Troels Wesenberg Kjær, speciallæge, hjerneforsker og gæsteforsker, Københavns Universitet

Få bedre hukommelse, stærkere koncentrationsevne og større overblik. Vores tankegang og adfærd er ikke statiske karaktertræk, men vaner, der kan forandres. Med de rette øvelser kan hjernen optimeres. Permanent. Men hvad skal der til? Lær, hvordan du med blot en relativ lille indsats kan slippe for huller i hukommelsen. Få indblik i, hvad der sker i hjernen, hvordan den dirigerer tanke- og handlemønstre, og hvad der kan styrke evnen til at holde fokus, bevare overblikket og sortere unødvendige informationer fra. Dagen byder på konkrete teknikker og øvelser til at optræne huskeevnen og lære nye ting – uanset alder. Undervisningen tager bl.a. afsæt i bøgerne 'Klæbehjerne – bliv bedre til at huske' (Politikens Forlag) og 'Hjernestarter – sådan træner du din hjerne' (FADL's Forlag).

2312-400

God søvn – i alle aldre

TID: 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Poul Jørgen Jennum, professor og overlæge, Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

I en hverdag med fart på kan det virke som spild af tid at bruge en tredjedel af livet på at sove. Men voksne mennesker har brug for mindst syv timers søvn hver nat for at blive ved med at have en velfungerende krop og hjerne. Under søvnen styrkes immunforsvaret, vores hukommelse forbedres, appetitten reguleres, og hjernen renses for skadelige affaldsstoffer. Rigtig mange af os har problemer med søvnen i dag: 20 % af den danske befolkning lider af dårlig søvnkvalitet. Vær med, når vi bruger en dag på at blive klogere på nattens søvn.

2312-399

Tarmen – fra ende til anden

TID: 27/3, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
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 samt 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

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 kirurgen. 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 inden for rygområdet. Få svar på, hvordan du får en glad ryg.



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

Brug koden:
RM-F23

2312-398

Fri af angst – hjælp til børn og unge

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Sonja Breinholst, aut. cand.psych. og 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 børn og unges udvikling. Men hvad er angst egentligt? Hvornår er det normalt at være bange og bekymre sig, og hvornår bliver det et problem? Få viden og værktøjer til at forebygge angst hos børn og unge – trin for trin. Forelæsningsen tager afsæt i bogen 'Fri af angst – en forældrehåndbog' (Akademisk Forlag).

2312-330

Hjernemad

TID: 11/4, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 695 kr.)

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

11/04: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.

Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

18/04: Toptrimmede tarme og tanker.

Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

25/04: Hjerne kemi og spiseadfærd.

Jakob Linnet, dr.med., ph.d., aut. cand.psych., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

02/05: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider.

Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker og postdoc ved Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

09/05: Hjernens aldring – kan den påvirkes af det, vi spiser?

Morten Scheibye-Knudsen, læge og lektor i aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

2312-397

Kroppen og psykiske lidelser

TID: 11/4, 3 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Jim Toft, specialkonsulent, ph.d. og ekstern lektor i psykologi, Københavns Universitet

Der er ingen tvivl om, at krop og sind er uløseligt forbundet. Bekymringer kan give ondt i maven og dårlig søvn. En løbetur og fysisk træning kan ændre humøret og gøre os gladere. Men hvordan hænger krop og psyke egentlig sammen? Hvilken betydning har kroppen for udviklingen af fx bevidsthed og psykiske lidelser? Forskning peger på, at behandling af psykiske lidelser, der udelukkende fokuserer på det mentale aspekt, ikke er tilstrækkeligt til at helbrede eller rehabilitere mennesker med psykiske udfordringer eller lidelser. Når fysisk aktivitet og bevægelse inddrages, hjælper det betydeligt på behandlingen. Bliv klogere på forholdet mellem krop og sind, og hør om udvikling og behandling af psykiske lidelser.

2312-396

Åndehuller i hverdagen

TID: 12/4, 6 onsdage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Det kan være en kunst at holde en pause eller finde et åndehul i en travl hverdag. Vi glemmer pauserne og fordybelsen, og de aktiviteter, vi nyder, såsom kreativ udfoldelse, at løbe en tur, læse en bog eller lave absolut ingenting, nedprioriteres for at nå andet, der umiddelbart virker mere vigtigt. Men hverken krop eller psyke kan undvære pauser, restitution eller fordybelse. Det kan være forskelligt, hvordan vi 'lader op', men nogle aktiviteter og teknikker viser at have dokumenteret effekt på vores trivsel og sundhed – og kan være effektive veje til gavnlige åndehuller i hverdagen.

12/04: Hjernen, pauser og livskvalitet. Hvorfor er det vigtigt med pauser?

Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

19/04: Ro – lyd og harmoni.

Iben Have, lektor i medievidenskab, Aarhus Universitet

26/04: Naturen som åndehul. Sund i naturen.

Søren Andkjær, lektor i idræt og biomekanik, Syddansk Universitet

03/05: Motion og trivsel.

Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet

10/05: Kreativitet.

Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

17/05: Den stressede hjerne, vejtrækning og restitution.

Karen Johanne Pallesen, biolog, ph.d. og lektor i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

2312-395

Træn din hjerne med kunst, litteratur og kreativitet

— **TID:** 15-16/4, 1 weekend, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 835 kr.) inkl. materialer
UNDERVISER: Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Hjernen forandrer sig, når vi dyrker kunsten, kulturen og det kreative, og ligesom du kan træne dine muskler, kan du træne din hjerne til at blive mere robust. Forskning viser, at kulturoplevelser og kreative processer kan dæmpe symptomer på stress, demens, depression, angst og uro. Herudover kan litteraturen være med til at åbne for oplevelser og refleksioner, og der kan der opstå ny selvindsigt. På dette todages-forløb får du indblik i, hvad der sker i hjernen og kroppen, når vi dyrker kunsten, og hvordan litteratur og kreative processer kan styrke vores sundhed, både fysisk og mentalt. Teorierne bindes op på kreative øvelser, smagsprøver på guidet fælleslæsning og refleksioner.

2312-220

Det velfungerende menneske – hvad betyder din personlighed?

— **TID:** 16/4, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Lennart Kiel, psykolog og ph.d.-stipendiat i psykologi, Aarhus Universitet

At fungere godt i livet handler 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. Undervisningen 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.

2312-438

Forståelsens psykologi – mentalisering i teori og praksis

— **TID:** 17/4, 5 mandage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 695 kr.)
UNDERVISER: Nanna Broch Clemmensen, videnskabelig assistent i sprogpsykologi, Københavns Universitet

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

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 rigtigt er gået 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 indvirkning på sund aldring.** Kristian Park Frausing, cand.psych. og ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet
- 15/05:** **Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.** Hans Henrik Knop, 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

2312-394

Kierkegaard – hverdagslivets psykolog

— **TID:** 17/4, 6 mandage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)
UNDERVISER: Bjarne Jacobsen, lektor i personlighedspsykologi, Roskilde Universitet

Søren Kierkegaard var ikke kun filosof og teolog. Han var også psykolog. Han stod på tærsklen til den videnskabelige psykologis opståen og så, hvad den ville bringe og bidrage til: Mennesket risikerer at komme på afstand af sig selv. Kierkegaards psykologi tager udgangspunkt i det enkelte menneskes perspektiv og kan ses som et modtræk til modernitetens fremmedgørelse. I denne forelæsningsrække rejser vi med Kierkegaard gennem menneskets livsvej. Rejsen er lang, men spørgsmålet er kort: Hvad er meningen? Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kierkegaard - hverdagslivets psykolog' (Hans Reitzels Forlag).

- 17/04:** **Kierkegaard: person, forfatterskab og menneskesyn**
- 24/04:** **Kierkegaards syn på barndom og ungdom**
- 01/05:** **Kierkegaards forståelse af eksistens**
- 08/05:** **Valg, angst og personlighed**
- 15/05:** **Fortvivlelse og selvbedrag**
- 22/05:** **Stadier på livets vej**

2312-393

Den gode samtale

TID: 18/4, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 595 kr.)

Samtalen er grundstenen i alle relationer. Vi taler sammen hver dag, udveksler ord og holdninger. Men hvad gør vi egentlig? Og hvad hvis den gode samtale ikke kun behøver at handle om det, der bliver sagt, men også om måden, det bliver sagt, og måske det, der ikke bliver sagt? Vi lever i en tid med hurtigt og ofte overfladisk online kommunikation. Vi har mulighed for at være til stede i flere samtaler på én gang. Forelæsningsrækken sætter spot på den dybe, fokuserede og nærværende samtale. Lær kunsten at tale sammen. Rigtigt.

18/04: Kunsten at tale sammen – hvordan gør man egentlig? Jakob Steensig, lektor i lingvistik, Aarhus Universitet

25/04: Filosofiske refleksioner over den gode samtale. Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet

02/05: Den nødvendige samtale i parforholdet. Poula Helth, ledelsesforsker og cand.scient.adm.

09/05: Samskabende møder – den professionelle samtale. Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi

2312-439

Din hjerne snyder dig

TID: 25/4, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Jakob Linnet, dr.med., ph.d., aut. cand.psych., 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? 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).

2312-415

Inflammation – ven eller fjende?

TID: 30/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)
UNDERVISER: Claus Henrik Nielsen, professor i reumatologi, overlæge og leder af Institut for Inflammationsforskning, Rigshospitalet

Inflammation og anti-inflammation er blevet populære begreber, når det handler om vores sundhed. I dag kan man til tider få det indtryk, at inflammation i kroppen er roden til alle dårligdomme – bl.a. de store livstilssygdomme. Men hvad er inflammation i kroppen egentlig? Hvordan opstår inflammation? Hvilken rolle spiller vores gener, omgivelser og livsstil? Er inflammation altid dårligt, eller er det nødvendigt for et godt helbred? Hvilke sammenhænge er der mellem inflammation og autoimmune sygdomme? Hvad er anti-inflammatorisk behandling? Og findes der anti-inflammatorisk kost? Få et nuanceret indblik i, hvad inflammation er, når vi denne aften dykker ned i den nyeste viden.

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 og 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, angste og triste. Midt i kaosset, afmagten og sorgen er der en vej – også for de pårørende. Med afsæt i den nyeste viden dykker vi denne aften ned i pårørendes krisereaktioner, tanker og handlemønstre. Hør om udfordringerne ved at være pårørende – og hvordan udfordringerne håndteres på bedste vis. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Tæt på, men udenfor' (Gyldendal).

2312-367

Kedsomhed – en overfladisk dybde

TID: 30/5, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Nis Langer Primdahl, ekstern lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

Vi kender alle til kedsomheden. Tiden står stille, tomheden indfinder sig. Vi erindrer den fra skolen, arbejdet eller hjemme. En overfladisk dybde, som Søren Kierkegaard betegner den. Men hvad er kedsomhed egentlig? Hvad vil det sige at kede sig? Er kedsomhed altid det samme? Vi siger til børn, at det er sundt at kede sig, men er det sandt? Med afsæt i den dobbeltheden, som Kierkegaard tematiserer, dykker vi denne aften ned i kedsomheden i krydsfeltet mellem psykologi og filosofi med inddragelse af begrebets nyere historie og aktuelle betydning. For kan man overhovedet stadig kede sig i det 21. århundrede?

2312-440

Kort og godt om kriser og traumer

TID: 31/5, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Anne Sofie Møller Sparre, aut. psykolog, specialist i klinisk psykologi, chefpsykolog og leder af pædagogisk-psykologisk rådgivning, Hillerød Kommune

Hvad er kriser og traumer? Hvilke reaktioner er almindelige? Og hvad kan man gøre for at hjælpe mennesker igennem kriser? Ingen mennesker kommer igennem livet uden at opleve belastende eller svære hændelser. Det kan være dødsfald, ulykke, trusler og overfald eller at få en alvorlig diagnose. Forelæsningsrækken giver en introduktion til viden og begreber inden for krise- og traumeområdet og belyser, hvordan vi kan hjælpe os selv og hinanden, når livet bider fra sig. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort & godt om kriser og traumer' (Dansk Psykologisk Forlag).

Aarhus

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F23

Undervisningssted

Ny Munkegade 118
bygning 1530
8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

AARHUS

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, skilsmissen, købet af drømmeboligen, 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

2311-383

Sprog, kultur og samfund

— **TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-15.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 420 kr.)
UNDERVISER: Per Durst-Andersen, professor i sprog og kommunikation, Copenhagen Business School

Forholdet mellem sprog, kultur og samfund er komplekst, fordi der foregår en gensidig påvirkning alle tre størrelser imellem. Ét er dog sikkert: Et sprogs ordforråd, dets grammatik, og hvordan det bliver brugt i aktion og interaktion med andre mennesker inden for den samme sprogkultur afspejler i høj grad samfundets måde at se på tingene på. Som fx hvilke tanker man gør sig, hvordan man behandler og overbeviser andre mennesker, og hvordan man løser konflikter og problemer. Alt dette vil blive belyst i løbet af dagen, hvor der vil være fokus på forskellene mellem den danske, russiske og kinesiske sprogkultur, for at vi kan forstå os selv og samtidig dem, vi sprogligt, kulturelt og samfundsmæssigt står overfor.

2311-105

Danmarks sprog over sø og land

TID: 26/3, 1 søndag, kl. 10.30-14.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Sproglig mangfoldighed trives i Danmark og vil uden tvivl også fremover være en del af vores hverdag. Skoler og medier har i flere hundrede år brugt københavnsk som rettesnor for rigtigt og forkert dansk; uden at skelne klart mellem skrift og tale. Vi har bestemt både smag og fine fornemmelser, når det gælder sprog. Vestjysk, sønderjysk og sydsjællandsk er så godt som ukendt for andre end dem, der taler dialekterne, og får sjældent plads i offentlig tale. Tiden er inde til at øge fokus på forskellene og glæde sig over vores sprudlende sproglige mangfoldighed.

2311-150

Velfærdsstatens udfordringer

TID: 17/4, 5 mandage, kl. 17.15-19.00

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, hvilket kan skabe øget arbejdsløshed og ulighed. Og globaliseringen, den frie bevægelighed og konkurrencestaten har i stigende grad udhulet idéen om den universelle velfærdsstat, hvor alle har ret til det samme uanset indkomst. Så hvor er vi egentlig på vej hen? Kan vi løse velfærdsstatens udfordringer – og beholde velfærden?

17/04: Mere kontrol eller tillid? Gert Tinggaard Svendsen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

24/04: Opgør med de universelle ydelser? Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet

01/05: Udsyn – velfærdsstaten udenfor Danmarks grænser. Carsten Jensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

08/05: Hvordan tackler velfærdsstaten den digitale økonomi? Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet

15/05: Hvordan påvirker EU-samarbejdet velfærdsstaten? Lars Hovbakke Sørensen, lektor, ph.d., Professionshøjskolen Absalon



Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

AARHUS

2311-281

Den retoriske værktøjskasse

— **TID:** 23/1, 6 mandage, kl. 19.45-21.30

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 kommunikatør.

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. og leder af VIA Uddannelsesakademi

06/02: Kropssprogets betydning – om præsentation, stemmebrug og nervøsitet. Linda Greve, ph.d. og 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. og tidl. innovation manager hos Novo Nordisk, Stjernholm Strategic Innovation

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, entreprenørånd 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

Mødefacitering

— **TID:** 29/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisationelle 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. Facitering 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. Dagen introducerer en række redskaber til mødefacitering, 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. og ph.d.-studerende, Aarhus Universitet

Hvad vil det sige at lede agilt? Hvordan udvikler man agile ledelseskompeterencer, 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 lurar konstant. De har et blakket ry og udfordrer din hverdag som leder og som medarbejder. Men hvor stammer forandringsleden 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 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.

2311-357

Ledelse med mening og identitet

— **TID:** 7/3, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Leif Lyder Jensen, ledelses-konsulent, Lean, Life & Leadership

Nutidens ledelsesform er i de fleste organisationer styret af budgetter, måltal og standarder, hvilket mange unge medarbejdere opfatter som begrænsende for deres muligheder og udvikling. Desuden har du måske oplevet, at dine unge medarbejdere stiller krav om 'ubegrænsede' muligheder, selvom du nok mener, at de stadig mangler noget på kompetencer og erfaring. Kom og hør baggrunden for, at de unge efterspørger 'ubegrænset' fleksibilitet samt søger fuld fokus på egen involvering og udvikling, og hvordan mening og identitet i fremtiden er nøglen til at skabe ansvarlighed og fokus hos de unge medarbejdere. Få forståelse for og inspiration til at anskue ledelse på en måde, der er drevet af den seneste samfundsudvikling - og hør konkrete bud på, hvordan mening og personlig identitet kan integreres gennem en bredere ledelsesforståelse.

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? Forelæsningskaster 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.

2311-240

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 empathiske 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 og 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.

2311-261

Nudging og adfærdsindsigter

— **TID:** 24/4, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Jesper Elbæk Jensen, behavioural analyst, 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.

2311-304

Tør du stole på din intuition? Om intuition – i livsledelse og lederliv

TID: 24/4, 1 mandag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Mette Møller, cand.psych.aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

Intuition er i mange år i vores videnssamfund blevet stedmoderligt behandlet, som en underlødige måde at beslutte på. Måske fordi vi ikke har haft særlig stor viden om, hvad intuition er. Måske fordi vores samfund fokuserer på alt, hvad der kan måles og vejes. Måske fordi vi selv i vore liv og i vore organisationer ikke anerkender dens vigtighed. Heldigvis vokser interessen for intuition frem med hastige skridt, og aftenens program vil indvie dig i emnet, give indsigt i, hvordan intuition virker, hvilke faldgruber den har, og hvad du kan bruge den til, og hvordan i vigtige beslutningsprocesser – både som menneske og evt. som leder. Undervisningen veksler mellem oplæg, refleksioner og øvelser.

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. Forelæsningen tager afsæt i bogen 'Skarpe tanker – styrk dine kognitive færdigheder' (Dansk Psykologisk Forlag).



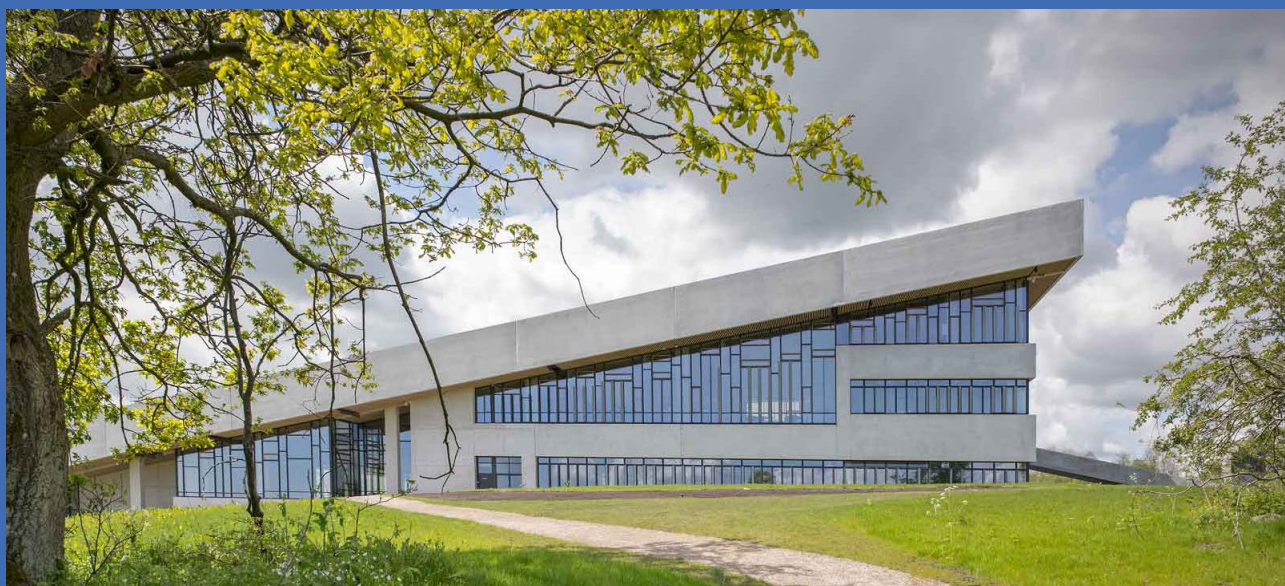
Folkeuniversitetets undervisning
foregår på Aarhus Universitet
i Ny Munkegade

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

Heldagskurser

– få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Tilbring en lærerig dag i de smukke omgivelser på Moesgaard Museum, og få konkrete værktøjer inden for ledelse, kommunikation og konflikthåndtering, eller viden om, hvordan du skaber mere mening i arbejdslivet.



2311-458

Det meningsfulde arbejdsliv

TID: 15/3, 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

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. Bliv klogere på, hvad vi i fællesskab, på den enkelte arbejdsplads, kan gøre ved situationen. 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 konkrete og meget let tilgængelige metoder til langsomt, men sikkert at udvikle dit og fællesskabets behov for stadig mere mening i arbejdslivet.

2311-391

Leder uden kasket

TID: 22/3, 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

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? Dagen 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. Kurset 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.

Psykologi & sundhed

AARHUS

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, chefkonsulent 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 indvirken 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 Knop, 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

2311-331

Hjernemad

— **TID:** 23/1, 5 mandage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 695 kr.)

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

- 23/01: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 30/01: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 06/02: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., aut. cand.psych., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital
- 13/02: Tarmmikrobiomet og vores mentale sundhed.** Suzette Sørensen, senior scientist, Center for Klinisk Forskning, Sygehus Vendsyssel
- 20/02: Mindful spisning.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker og postdoc, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2311-362

Hverdagslivets følelser

— **TID:** 24/1, 7 tirsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Hverdagslivet er ikke alene fyldt med sanseindtryk, gøremål, projekter og sociale relationer. Det er også præget af et væld af forskellige sindstilstande og følelser, som kan svinge fra alt mellem glæde, tristhed, sorg, mod, taknemmelig og lykke inden for bare en enkelt dag. Følelser er en iboende del af menneskers hverdagsliv og er uundgåeligt på spil i alt, hvad vi foretager os – både privat og i arbejdslivet. Få indblik i, hvad følelser er og betyder for os i hverdagslivet, når en række eksperter dykker ned i udvalgte temaer. Undervisningen tager bl.a. afsæt i bogen 'Hverdagslivets følelser' (Hans Reitzels Forlag).

- 24/01: Sorg.** Maja OConnor, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 31/01: Kærlighed.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet
- 07/02: Skam.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet
- 14/02: Stress.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 21/02: Glæde.** Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi
- 28/02: Kedsomhed.** Rasmus Johnsen, filosof of lektor, Copenhagen Business School
- 07/03: Mod.** Poul Poder, lektor i sociologi, Københavns Universitet

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 riven- de 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 forsvaret kroppen sig?** Christian Erikstrup, lærestolsprofessor i klinisk immunologi, 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

2311-166

En god mave- fornemmelse

— **TID:** 25/1, 6 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

De seneste år har forskningen i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi, bl.a. har den sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner. Tarmens bakterieflora beskytter os mod sygdomme og kan muligvis påvirke, om vi fx bliver overvægtige eller udvikler kræft. Hør om tarmsystemets opbygning, funktioner, sundhed og sygdom, ernæringens betydning og om, hvordan vi i dag kan behandle med bakterier.

- 25/01: Løst og fast om tarmens funktion.** Søren Laurberg, overlæge og professor i kirurgi og tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital
- 01/02: Tarmens opbygning og normale funktion.** Klaus Krogh, professor i mave- og tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital
- 08/02: Ernæringens betydning for tarmens funktion.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 15/02: Behandling med bakterier.** Christian Lodberg Hvas, overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital
- 22/02: Afføringsforstyrrelser – forstoppelse og irritable tyktarm (IBS).** Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm lidelser
- 01/03: Kirurgi og mave-tarmsygdomme.** Peter Christensen, professor i mave- og tarmkirurgi, Aarhus Universitetshospital

2311-172

Fordybelse i mindfulness og meditation

TID: 28/1, 1 weekend, begge dage kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

NB. Medbring liggeunderlag og tæppe
UNDERVISER: Gull-Maja la Cour, cand.psyk. 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 i teori og praksis.

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.)

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 psykologien, og bliv introduceret til den nyeste viden på området. Forelæsningerne giver desuden redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger.

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 Krøgaard, 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 mandag, kl. 19.30-21.15.

OBS! 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, emeritus

06/02: Sorgens psykologi. Mai-Britt Guldin, aut. cand.psyk., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet

20/02: Kroppens rolle i sorgprocessen. Allan Køster, cand.mag. i filosofi og 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, 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



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

Brug koden:
RM-F23

2311-285

Fup og fakta om din sundhed

TID: 31/1, 6 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? 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 stiller skarpt på nogle af de mange sundhedsbudskaber. Hvad er fup, og hvad er fakta?

31/01: Søvn. Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge og dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

07/02: Tarmsygdomme og kost. 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 viceinstituttleder, 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. Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi og ph.d. i psykiatri

2311-468

Det gode selskab – seks gode pauser

TID: 15/2, 6 onsdage, kl. 09:15-11.00. OBS: Ingen undervisning i uge 10
PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)
STED: Dokk1, Store Sal, Hack Kampmanns Plads 2

Hvad er en god pause? Hvad tager man sig til, når man sådan rigtigt skal slappe af Og hvad er den bedste pause for dig? Denne forelæsningsrække sætter fokus på det, der kan give os en bedre pause i dagligdagen. Tag med til 'Det gode selskab' - Folkeuniversitetets forelæsningsrække med viden og hyggeligt samvær i dagtimerne på Dokk1.

- 15/02: Den gode pause.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 22/02: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, forsker i litteratur, Aarhus Universitet
- 01/03: Hvordan fastholder vi vores opmærksomhed?** Emma Louise Louth, forsker i neurovidenskab, Arla Food Ingredients
- 15/03: Tid og fordybelse – i hjemmet og på arbejdet.** Anne Marie Pahuus, lektor i filosofi og prodekan, Aarhus Universitet
- 22/03: Positiv psykologi og et gladere sind.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 29/03: Tag en pause med kunsten.** Se forelæser på hjemmesiden.

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 i 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 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 kommer omkring, hvilken indflydelse personlighed har på vores daglige liv, og hvordan vi håndterer livets udfordringer og muligheder. Find ud af, 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, 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, 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.)
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Jakob Linnet, dr.med., ph.d., aut. cand.psych, 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).

FÅ VIDEN LIGE IND I ØRERNE



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

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 og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Mange forskellige begivenheder kan få os til at skrue 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.

2311-159

Immunforsvaret A-Z

TID: 26/3, 1 søndag, 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 coronavirus. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæsningsen giver en basal introduktion til immunsystemet. Hør om nye tiltag inden for virus- og malariavacciner, cancerbehandling samt opdagelser af sammenhænge mellem kroppens tarmflora og sygdomme som allergi og diabetes. Få forklaringen 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 'Immunforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

2311-377

Gå og forstå – vejen til den gode samtale

TID: 26/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

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

UNDERVISER: Poula Helth, ledelsesforsker og cand.scient.adm., og Hans Jørn Filges, ledelseskonsulent, cand.oecon.

Samtaler i naturen kan åbne for større indsigt i hinandens tanker og følelser og give mulighed for at vende dårlig trivsel til god trivsel. Ny forskning peger på, at der kan være store fordele ved at gå sammen i naturen. Denne dag får du mulighed for at få indsigt i og afprøve et nyt samtalekoncept, som er et vigtigt alternativ til både samtalekurser og parterapi. Dagen vil veksle mellem teoretiske oplæg og praktiske øvelser. Alle er velkomne. Undervisningen henvender sig også til professionelle behandlere og tager afsæt i bogen 'Gå og forstå. Vejen til den gode samtale i parforholdet' (Dansk psykologisk forlag).

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 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 inden for rygområdet. Hvis ikke vi finder på nye måder at forebygge og behandle rygsmarter på, vil problemet vokse. Få svar på, hvordan du får en glad ryg.

2311-161

Kort og godt om ADHD

TID: 27/3, 1 mandag, kl. 17.30-20.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 275 kr.)

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

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

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 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. Forelæsningsen 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.

2311-130

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 og forsker i psykologi, Aarhus Universitet, og Toril Sveistrup Jensen, ph.d. i udviklingspsykologi, 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? Hvad siger videnskaben om det særlige bånd, der binder os?

2311-083

Sund med kunst og kultur

— **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVERS: 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?

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.)
UNDERVERS: 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. Forelæsningen bygger på 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

2311-164

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

— **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVERS: 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. Men hvad er gigt egentlig? Hvad er forskellen på slid- og leddegigt, og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? 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. 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. Har positive tanker en gavnlig effekt på helbredet? Hvordan kan tankemønstre forandres gennem mindfulness? Kan spirituelle tanker og tro virkelig flytte vores indre bjerge?

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

- 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 og director, 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, uddannelseschef, StyrkeAkademiet, og postdoc, DPU

2311-310

Trivsel i en travl hverdag

TID: 11/4, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

For mange arbejdsopgaver, fritidsaktiviteter, aftaler med venner og familie og alt, alt for lidt tid. Mange af os har rigtig travlt og oplever måske af og til symptomer på stress. Det kan i sidste ende gå ud over både vores fysiske og mentale helbred og kan føre til alt fra forhøjet blodtryk og hjertekarsygdom til manglende (arbejds)glæde eller depression. Denne aften kan du få input og værktøjer til at trives i en travl hverdag. Undervisningen tager bl.a. afsat i forelæserens bøger 'Mærk efter!' og 'Recepten på lykke 2.0'.

2311-167

Bliv ven med dine tanker

TID: 15/5, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVERISER: Ina Skyt, autoriseret psykolog, ph.d., selvstændig psykolog og parterapeut

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



Speciallæge Lone Fjorback i paneldebat til Hearts & Minds Festival. Mød hende i forelæsningsrækken 'Tankernes kraft'. Se side 39.

Herning

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F23

Undervisningssted

Birk Centerpark 15
7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

HERNING

2313-043

Sprogdetektiv – når sproget fælder mordere og terrorister

TID: 25/3, 1 lørdag, kl. 11.00-15.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Mads Christiansen, lektor i sprog, Aalborg Universitet

Kan man fange mordere og terrorister ved hjælp af sproglige analyser? Ja, er det korte svar, og derfor anvender FBI ofte sprogligt materiale i sin efterforskning, bl.a. e-mails og sms'er. For ingen mennesker skriver eller taler helt ens, og derfor kan sproget give et værdifuldt fingerpeg om, hvem der står bag fx et anonymt trusselsbrev. Dagen giver en introduktion til sprogligt bevismateriale i efterforskning og retssager. Der gives løbende eksempler på danske og udenlandske sager, hvor sproget har bidraget til at fælde gerningsmanden.

FÅ VIIDEN HJEM I STUEN



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

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

HERNING

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 fire af undervisernes 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

2313-275

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

— **TID:** 15/3, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 0 kr. (normalpris 495 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. Denne forelæsning præsenterer en række filosofiske tilgange til udvikling af ledelse og arbejdsliv. Aftenen tager afsæt i bogen 'Filosofi for ledere' (Samfundslitteratur) og er relevant for alle, der ønsker mere dybde, refleksion og eftertanke i dagligdagen.

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 empathiske 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.

2313-228

Personlig ledelses-udvikling 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, 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.



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

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

Psykologi & sundhed

HERNING

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. 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 og Director, 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, postdoc, DPU, Aarhus Universitet

2313-289

Få styr på din hukommelse

TID: 25/1, 4 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 595 kr.)

Navne, fødselsdage og pinkoder. Barndoms minder om sommerferie på landet eller lejrskole ved havet. Gennem hele livet skaber og bearbejder hjernen minder og erindringer, og hver dag hjælper hukommelsen dig med at huske fakta, færdigheder og oplevelser, som gør dig til lige præcis den, du er. Nogle gange dukker et gammelt minde spontant op – fx ved en særlig duft. Andre oplevelser glemmer vi. Men hvorfor, og hvad er forskellen? Få styr på hukommelsen, når en række forskere giver dig svar på, hvad hukommelsen består af, hvordan den udvikles og fungerer, og hvordan den kan påvirkes igennem hele livet.

25/01: Introduktion til hukommelsen. Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

01/02: Hukommelsens udvikling og de første minder. Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

08/02: Kan vi stole på vores hukommelse? Trine Sonne, postdoc og forsker i psykologi, Aarhus Universitet

15/02: Hukommelse og emotioner. Se underviser på fuau.dk



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

Brug koden:
RM-F23

2313-286

Fup og fakta om din sundhed

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

Sundhed er godt stof, og bl.a. derfor bliver vi konstant bombarderet med – ofte modstridende – budskaber om, hvad der er sundt. Vender mad-pyramiden spidsen opad eller nedad? Hvad skal vi spise – og hvornår? Er det bedst at styrketræne eller løbe en tur, hvis du gerne vil booste din sundhed? Og hvilken rolle spiller bakterier 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. En række eksperter stille skarpt på nogle af de mange sundhedsbudskaber.

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 Bæk-gaard 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. Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psy-koterapi, ph.d. i psykiatri

2313-366

Relationskompetencer – styrk dine relationer

— **TID:** 25/3, 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 selvrefleksivitet, selvafrænsning, empati, igeværdighed, positiv kommunikation og aktiv lytning.

2313-141

Slip bekymringerne

— **TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Maria Rasmussen, aut. cand.psych

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

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære, men dets funktioner er helst ikke noget, man taler om. De seneste år har forskningen dog 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. Tarmens bakterieflora beskytter os mod sygdom og kan muligvis påvirke, om vi fx bliver tykke eller udvikler kræft. Bliv klogere på tarmens funktioner, de mest almindelige forstyrrelser 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.

2313-309

Trivsel i en travl hverdag

— **TID:** 12/4, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

For mange arbejdsopgaver, fritidsaktiviteter, aftaler med venner og familie og alt, alt for lidt tid. Mange af os har rigtig travlt og oplever måske af og til symptomer på stress. Det kan i sidste ende gå ud over både vores fysiske og mentale helbred og kan føre til alt fra forhøjet blodtryk og hjertekarsygdom til manglende (arbejds)glæde eller depression. Men er det muligt at trives i travlheden? Denne aften kan du få input og værktøjer til at trives i en travl hverdag. Du vil bl.a. høre om flow i en digitaliseret verden, samt hvordan du konkret kan træne din evne til at mærke efter og gøre det i tide. Undervisningen tager bl.a. afsat i bøgerne 'Mærk efter!' og 'Recepten på lykke 2.0'.