

Folkeuniversitetet

REGION MIDTJYLLAND – FORÅR 2024

TOBIAS WANG NIELSEN

Professor i zoofysiologi

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 2024 at deltage i spændende og inspirerende forelæsninger og andre arrangementer via regionens samarbejde med Folkeuniversitetet i Herning, Aarhus og Emdrup.

Arrangementerne præsenteres her i kataloget og på Region Midtjyllands egen tilmeldingsside på [Folkeuniversitetet – Region Midtjylland \(rm.dk\)](https://www.folkeuniversitetet.dk/region-midtjylland)

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

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

Kurserne er gratis

Du skal bruge din **regionsmail**, når du tilmelder dig, og du har stadig kun mulighed for at vælge **ét 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.
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!



Jonas Dahl, Regionsdirektør



Sådan gør du:

- 1 Gå ind på www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Benyt aftalekoden: RM-F24
- 2 Vælg herefter det hold, du ønsker at tilmelde dig, og gennemfør tilmeldingsproceduren.
- 3 Der er et begrænset antal pladser, som fordeles efter 'først til mølle'-princippet.
- 4 Du kan tilmelde dig 1 hold gratis.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normalpris.

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.

Aarhus

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F24

Undervisningssted

Ny Munkegade 118
bygning 1530
8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

AARHUS

2411-355

AI mellem fornuft og følelse

— **TID:** 4/3, 1 mandag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Jan Damsgaard, cand.scient. i datalogi, ph.d. og professor på Institut for Digitalisering, Copenhagen Business School

AI (kunstig intelligens) har ramt hele verden, og brugerne er begejstrede. Teknologien har spredt sig med lynets hast og hurtigere end noget tidligere fænomen på internettet. Forelæsningsen afmystificerer AI og giver masser af eksempler på, hvordan teknologien kan hjælpe virksomheder og det offentlige med sagsbehandling, HR-opgaver, diagnostik, kommunikation og meget andet. Derudover handler den også om vigtigheden af regulering, der ifølge forelæseren ikke må være så hård, at vi bremser EU-landenes muligheder for at skabe konkurrencedygtige AI-baserede virksomheder og dermed overlader initiativet til andre. Hvad gemmer sig i 'den sorte boks', og hvordan skal vi høste fordelene, samt håndtere ulemperne og misbrug? Vi gør alle klogt i at forholde os til algoritmernes indtog i erhvervslivet, i det offentlige, i uddannelsessystemet, i sundhedsvæsenet, i vores hjem – ja i hele samfundet og økonomien.

2411-003

Det danske sprog – udvikling eller afvikling?

— **TID:** 18/3, 1 mandag, kl. 17:30-19:15
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Sabine Kirchmeier-Andersen, ph.d. og tidligere direktør for Dansk Sprogævn

Er sproget under udvikling eller afvikling? Vores sprog forandrer sig med tiden. Måske i dag en smule hurtigere end i gamle dage. Vi studser over nye engelske gloser, falder over udtryk, der ændrer betydning, og rynker panden over ord, der staves anderledes, end man er vant til. Hvordan opstår disse forandringer, hvad betyder de for vores sprog, og hvad er sproget i grunden for en størrelse? Hvordan påvirkes sproget af udviklingen i verden, i vores samfund og i de nye kommunikationsformer? Kan det ende med, at dansk forsvinder, eller at vi til sidst ikke kan forstå hinanden? Få svarene – godt krydret med tankevækkende og underholdende eksempler på mulighederne og umulighederne i vores forunderlige sprog.

2411-113

Hvor er sundhedsvæsenet på vej hen?

— **TID:** 18/3, 1 mandag, kl. 17:30-21:30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Kjeld Møller Pedersen, professor i sundhedsøkonomi- og politik, Syddansk Universitet

Sundhedsvæsenet er altid til debat. Reforme, økonomi og skandaler leverer løbende stof til politisk og offentlig diskussion. Få et overblik og vurdering af de aktuelle sundhedspolitiske problemstillinger og deres mulige løsningsforslag. Mens regeringen igen står klar til at reformere sundhedsvæsenet, presser mange spørgsmål sig på. Hvad skyldes manglen på sygeplejersker, og findes der hurtige løsninger eller kun lange seje træk? Har udviklingen af supersygehusene forsømt udviklingen af det nære sundhedsvæsen? Kan det nære sundhedsvæsen være løsningen på det stigende antal kroniske patienter? Hvad er status på de store sygehusbyggeriers tidsplaner og budgetter? Kom og hør, hvor sundhedsvæsenet er på vej hen.

2411-224

Demokrati på afveje

TID: 2/4, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

I mange lande, hvor man ellers har anset demokratiet som mere eller mindre rodfæstet, ser man tendenser, hvor helt fundamentale demokratiske spilleregler såsom frie valg, uafhængige domstole, pluralisme og ytrings- og pressefrihed tilsidesættes. I Ungarn har Viktor Orbán indskrænket befolkningens demokratiske rettigheder. I Brasilien har Lula genvundet magten, men udfordres af antidemokratiske kræfter på den yderste højrefløj. Demokratierne er her og mange andre steder på afveje. Få et bredt blik over udfordringerne.

- 02/04: Ungarn.** Vibe Termansen, cand.mag. i historie og journalist
09/04: Indien. Jørgen Dige Pedersen, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
16/04: Israel. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet
23/04: Brasilien. Marie Kolling, seniorforsker ved Dansk Institut for Internationale Studier
30/04: Tunesien. Rikke Hostrup Haugbølle, ph.d., selvstændig forsker og forfatter

2411-047

Alt hvad du bør vide om samfundet

TID: 8/4, 6 mandage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

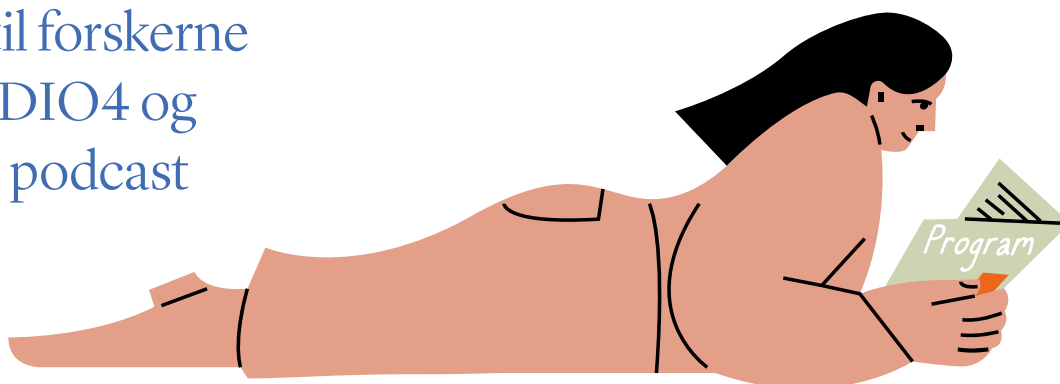
Vil du vide mere om, hvordan samfundet ser ud i dag, og hvordan det vil udvikle sig i fremtiden? Hør om Danmarks økonomi, velfærdssystem, parlamentariske system, retsvæsen, sikkerhedspolitik og meget mere. Disse elementer vil blive set i perspektiv af fortiden, ligesom vi vil skue ud i fremtiden. Mød centrale danske samfundsforskere og bliv klædt på til at deltage i samfundsdebatten.

- 08/04: Danmarks moderne statshistorie.** Claus Møller Jørgensen, lektor i historie, Aarhus Universitet
15/04: Danmarks parlamentariske system. Palle Svensson, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
22/04: Dansk retsvæsen. Nicolaj Sivan Holst, lektor i jura, Aarhus Universitet
29/04: Økonomi. Martin Paldam, professor emeritus i økonomi, Aarhus Universitet
06/05: Danmarks sikkerhedspolitik. Peter Viggo Jakobsen, lektor i forsvars- og sikkerhedspolitik, Forsvarsakademiet, og professor, Center for War Studies, Syddansk Universitet
13/05: Velfærdsstaten. Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet



FÅ VIDEN LIGE IND I ØRNERNE

Lyt til forskerne
 i RADIO4 og
 som podcast



Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

AARHUS

2411-314

Lær at mestre din økonomi

— **TID:** 22/1, 1 mandag, kl. 17:15-19:15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Desirée Ballegaard, cand.merc.aud., finansiel rådgiver og stifter af Boovot

I de tider vi lever i, med store udsving og mange usikre faktorer, der kan gøre hverdagslivet til en økonomisk udfordring, er det vigtigere end nogensinde at få bygget ovenpå fundamentet for en sund økonomi og givet sig selv den økonomiske frihed, man ønsker. Til denne forelæsning lærer du, hvordan du skal tilrettelægge og opbygge din formue, aktivt som passivt, så den understøtter dine mål, uagtet hvor du befinder dig i livet. Du kan se frem til emner som: formueforhold, bolig, lån, friværds, pension, investering og personskat, og hvordan du kan få dette til at gå op i en højere enhed. Du lærer, hvordan du tilrettelægger din økonomi og risikostyrer de elementer, som styrer den, så den understøtter dine drømme, ønsker og mål på kort, middel og lang sigt, samtidig med at du også skal leve og nyde livet.

2411-307

Den gode hukommelse

— **TID:** 24/1, 4 onsdage, kl. 17:45-19:30
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores arbejdsliv. Vi bruger hukommelsen, når vi skal huske vores arbejdsopgaver, og når vi vurderer, hvilken måde vi skal udføre dem på. Vi bruger også hukommelsen, når vi skal huske, hvad der blev sagt til møder, og hvad navnene er på vores kollegaer, kunder eller klienter. Med andre ord bruger vi hukommelsen hele tiden. Men hvad er hukommelse? Hvordan fungerer den, og hvad sker der med den, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre? Kan vi lære at aflaste hjernen, og kan det optimere vores hukommelse? Og hvad sker der i hjernen, når vi lærer, og når vi glemmer?

- 24/01: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen?** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 31/01: Aflast din hjerne og styrk din hukommelse.** Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv, CEO i SundhedsUniverset.com
- 07/02: Stress og hukommelse.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 14/02: Aldring og hukommelse.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

2411-102

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

— **TID:** 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 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 er afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empatiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbrændthed og forhindre klarhed i prioriteringer og beslutninger. Med compassion lærer du i stedet vigtigheden af at føle for mennesker og mærke motivationen til at hjælpe og støtte med sans for helheden. Når du har kontakt med din empati og compassion, er det også langt lettere at udvikle dit etiske kompas som hjælp til at navigere i en kompleks verden.

2321-225

Kroppens sprog i professionel praksis

- **TID:** 25/1, 1 torsdag, kl. 17.30-21.00
PRIS: 425 kr., studerende 200 kr.
UNDERVISER: Helle Winther, ph.d. og lektor i bevægelsespsykologi, Københavns Universitet

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

2411-157

Brug din mundtlighed strategisk

- **TID:** 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademiet Aarhus

Optrækket til en formel beslutning vil ofte have udfoldet sig over længere tid i både formelle og uformelle, synlige og usynlige arenaer – hvordan får man indflydelse her? Denne dag stiller skarpt på det kraftfulde redskab, som vi alle bærer rundt på, men ofte overser: Vores mundtlighed. Mundtligheden bruger vi naturligt i dagligdagens samarbejde og koordinering og i formelle mødesituationer. Men tænker vi mundtlighed som et strategisk redskab, åbner sig langt flere mulighedsrum. Dagen er for dig, som i din jobfunktion kunne tænke dig flere greb og tilgange til, hvordan du styrker din mundtlige formidling og bruger den strategisk.

2411-254

Temalørdag om projektledelse

- **TID:** 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Michael Breum Ramsgaard, lektor i entreprenørskab, VIA University College

At varetage opgaven som leder af projekter og samtidig have ansvaret for projektorganisering og -styring er ofte et komplekst arbejde. Projektstyringsværktøjer kan støtte projektledere, projektteams og projektdeltagere til bedre at udvikle og styre projekter af enhver karakter og størrelse. Til forelæsningsen får du viden om teorier, begreber og metoder inden for grundlæggende projektledelse, som du kan overføre direkte til dit arbejde. Du vil lære at anvende projektnalyser og projektstyringsværktøjer, så du kan få et bedre overblik over dit projekt, blive bedre til uddelegering af arbejdsopgaver, og opnå større fokus på detaljerne i projektet.

2411-029

Mødefacilitering

- **TID:** 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende 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. Weekendforløbet introducerer en række redskaber til mødefacilitering, og deltagerne afprøver dem i mindre, faciliterede grupper.

2411-155

Kreativitet og livskvalitet i arbejdet

- **TID:** 5/2, 6 mandage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

Vi mennesker ser ud til at være skabt til at skabe. Hele den menneskeskabte verden – dvs. kulturen i bredeste forstand – er, ja, skabt af mennesker. Omfattende forskning peger på, at kreativ aktivitet – ud over at være livsbekræftende i sig selv – er både afstressende og inspirerende. Denne forelæsningsrække præsenterer nogle af de vigtigste indsigter fra kreativitetsforskningen og viser, hvorledes man kan berige sin egen hverdag og arbejdslivet ved at gøre brug af dem.

- 05/02: Kreativitet, livskvalitet og lærende organisationer – et overblik.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 12/02: Craft-psykologi – om sundhedsfremmende manuelle aktiviteter i spændet mellem det kreative og rekreative.** Anne Kirketerp, ph.d., psykolog og kunsthåndværker
- 19/02: Kreativitet og flow i arbejdslivet.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 26/02: Kreativitet i relation til beslutningstagning, mestring og sundhed på arbejdspladsen.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner
- 04/03: Kreativitet, krop og musikalitet.** Jørgen Lyhne, psykolog og forfatter
- 11/03: Kreativitet i evaluering og forskning.** Tatiana Chemi, lektor, Aalborg Universitet, ekspert i kunstnerisk kreativitet, æstetiske læreprocesser og kreative lærings- og undervisningsformer

FÅ VIDEN LIGE IND I ØRNERNE



Lyt til forskerne
 i RADIO4 og
 som podcast

2411-399

ChatGPT-skrivekursus for begyndere

TID: 27/2, 1 tirsdag, kl. 17.45-19.30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i Virksomhedskommunikation, selvstændig tekstforfatter

Kunstig intelligens åbner nye døre for alle, der arbejder med tekster. Og de fremsynede tekstforfattere bruger energien på at gøre ChatGPT til sine betroede væbnere – frem for at frygte at blive erstattet af robotter. Denne aften introducerer vi dig til, hvordan du gør ChatGPT til din personlige hjælper og kreative skrivemakker. Du lærer, hvordan du anvender ChatGPT til at optimere din idégenerering, effektivisere din skriveproces og outsource din korrekturlæser. Få praktiske redskaber og en god grundforståelse, så du kan navigere og udnytte ChatGPT til at optimere din tekstproduktion.

2411-459

Designerens guide til attraktive og livgivende rum på arbejdspladsen

TID: 4/3, 1 mandag, kl. 17.15-20.00
PRIS: 425 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Mette Milling, cand.arch.

Bliv klogere på, hvordan indretning af arbejdspladsens fysiske rammer medvirker til trivsel og positiv tilknytning til arbejdsstedet – eller det modsatte. Hvordan inddrager jeg medarbejderne i indretningsprocessen, så de oplever medejerskab, når vi har brug for at ommøblere eller gentænke arbejdspladsens rum? Hvordan har stemningen betydning for nærvær, velvære og samarbejde? Hvordan er organisering af møbler, farver, formgivning og rummets overflader med til at styre, hvordan vi udfolder dagligdagens aktiviteter – og hvordan vi har det på arbejde? Få inspiration, metoder og viden, så du bedre kan inddrage arbejdsstedets rum som redskab for at fremme organisationens mål og strategier, og se konkrete eksempler på basale virkemidler i rumdesign.



UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

Snup en bid mad i kantinen

2411-089

Styrk din karriere med kunst og kultur

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISERE: Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner, og Mette Møller, cand.psych. aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

Kunst og kultur er med til at opbygge social kapital på arbejdspladser og styrke trivsel i det psykiske arbejdsmiljø. Men alligevel er denne oplagte løsning svær at tilvælge for mange ledere: For hvordan påvises sammenhængen imellem brug af kunst og kultur og effekten på bundlinjen? Hvorfor 'virker' kunst og kultur? Hvordan formaterer man kunstens energi til arbejdspladsens? Hvorfor og hvordan træffer du selv som leder bedre beslutninger efter et besøg på dit lokale kunstmuseum? Deltagerne præsenteres for hjernesmart viden om kunsts indvirkning på trivsel på arbejdspladsen – og redskaber til, hvordan det kan gøres.

2411-096

Skriv lettere end du tror

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne

Skriver du dig frem til budskabet i din tekst? Eller har du overblik over det, inden du sætter dig til tastene? Uanset hvordan du arbejder, kan du få det lettere og sjovere med at skrive. At skrive er et håndværk, alle kan blive bedre til. Ved at blive bevidst om tre vigtige faser fra blankt papir til færdig tekst: 'Tænk + Skriv + Rediger' kan du komme til at skrive hurtigere og bedre. Gennem oplæg og øvelser får du indblik i de enkle og konkrete redskaber til alle faser af skriveprocessen. Dagen er relevant for alle, der gerne vil have inspiration til at skrive hurtigere, få det sjovere undervejs og skrive tekster, der fænger, uanset om det er mails, notater, nyhedsbreve, artikler eller rapporter.

2321-246

Styrk vovemod, virkelyst og handlekraft gennem dialog – den professionelle samtale med Søren Kierkegaard som guide

TID: 17/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Pia Orloff Houmark, chefkonsulent i ledelse og organisation, Center for HR og Uddannelse, Region Hovedstaden

Stift bekendtskab med 'Den Kierkegaardske GPS', som er en samtaleguide, der inviterer til dialog om det væsentlige, og som rent praktisk viser vej gennem samtaleens mange mulige landskaber. Hvad end du er leder, coach, vejleder eller noget fjerde, får du som dialogholder inspiration til, hvordan du kan bidrage til en stærkere fornemmelse af eksistentielle værdier, til at styrke vovemod, virkelyst og handlekraft i organisationen. Målet med denne tilgang til samtaler er, at du som dialogholder opbygger et bevidst repertoire af spørge-, lytte- og refleksionsmåder, som sætter dig i stand til at hjælpe dialogpartneren til at komme i dybere kontakt med dét, der virkelig betyder noget i vedkommendes (arbejds)liv.

2411-339

Senkarrieren og den gode overgang

TID: 17/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISERE: Nina Tange, cand.scient. soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet, og Line Visti Andersson, cand.jur., HD(O) og ejer af Et Rigt Liv

I takt med at vi har fået flere og flere leveår, er der kommet en ny fase i livet: Livet fra omkring de 60 år og frem til man bliver gammel. Med livets forskellige faser og overgange følger normalt også ritualer. Men vi mangler ritualer til senkarrieren og overgangen til pensionslivet. Det betyder, at mange er uforberedte og ikke rigtig har fået overvejet, hvordan man ønsker, at senkarrieren og pensionslivet skal forme sig. Og manglende forberedelse er risikabelt ift. både livskvalitet og helbred. Dagen vil foregå som workshops, hvor du gennem forelæsning, oplæg, relevante værktøjer og refleksion (individuelt og sammen med andre) arbejder med, hvordan du gerne vil forme din senkarriere og livet i den næste livsfase.



Kroppen kommunikerer hele tiden. Også når vi er på arbejde. Ifølge lektor i bevægelsespsykologi Helle Winther har vores kropssprog stor betydning for bl.a. autenticitet, nærvær, empati og lederskab i arbejdslivet.

2411-153

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

— **TID:** 19/3, 1 tirsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Impostor-fænomenet er en slags professionelt mindreværdskompleks, der især rammer de mest kompetente, introverte og/eller begavede, som alligevel kan få præstationsangst og være bange for at blive bedømt, fordi de har høje forventninger til sig selv, men lav eller svingende selvtillid. I praksis betyder det, at den dygtige, kompetente, intelligente person andre ser, ikke stemmer overens med personens egen selvopfattelse. Derfor kan mange impostor-ramte have en oplevelse af at bluffe (impostor) og spille skuespil, så de går bare og venter på, at nogen skal gennemskue og afsløre dem. Få indblik i forskningen på området og bliv klogere på, hvorfor netop du og andre kæmper med det.

2411-082

Hjælp, jeg er leder!

— **TID:** 20/3, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Er du leder? Så har du måske også af og til lyst til at råbe: "Hjælp!". For nogle gange er ledelsesopgaven både svær og dilemmafyldt, og når løsningerne ikke ligger lige for, kan tvivlen dukke op. Heldigvis kan du gøre tvivlen til din hjælper, for uanset hvad, så er opgaven din. Det kræver mod at række ud, tage chancer og lære af sine fejl. Forelæsningsen belyser nogle af de typiske udfordringer og problemstillinger, som ledere møder i deres hverdag. Der ses på, hvad det vil sige at være leder, og hvordan man tager rollen på sig. Du får også viden om, hvad du kan gøre, for at tage rollen på dig og forløse de drømme, der fik dig til at blive leder, hvad enten du lige er sprunget ud i ledergeringen eller har mange års erfaring med den.

2411-084

Konfliktkompetent

— **TID:** 21/3, 1 torsdag, kl. 17:45-19:30
PRIS: 350 kr., studerende 195 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 medarbejders værktøjskasse. De fleste mennesker forbinder konflikter med noget ubehageligt – vrede, trykket stemning, skænderier og ødelagte relationer. Men med de rette metoder og forholdemåder er der faktisk en god chance for, at værdiforskelle og intersemodsætninger 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 enkle greb opnå bedre relationer og resultater.

2411-154

Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

TID: 2/4, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.

UNDERVISER: Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

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

2411-296

Den retoriske værktøjskasse

TID: 3/4, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 895 kr., studerende 450 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 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.

03/04: Introduktion til retorikkens verden.

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

10/04: Forberedelse, der fremmer dit nærvær.

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

17/04: Kropssprogets betydning – om præsentation, stemmebrug og nervøsitet.

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

24/04: Retorisk argumentation.

Simone Brendstrup Søndergaard, udviklingskonsulent og cand.mag. i retorik

01/05: Fortællinger, der gør en forskel.

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

08/05: Tekster, der rykker.

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

2411-156

Meningsfuld ledelse

TID: 8/4, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

UNDERVISER: Kristoffer Geer, organisationspsykolog, leadership consultant, Ennova

Meningsfuldhed er blevet et almenlydigt ord i det danske erhvervsliv, men hvad betyder det egentlig? Og hvordan begynder man at arbejde med meningsfuldhed både som individ, men også som leder? Dette kursus har til formål at hjælpe ledere og ledelsesinteresserede med at forstå og udvikle en meningsfuld og engagerende ledelsesstil. Kurset er designet til at udstyre deltagerne med viden, færdigheder og praktiske værktøjer til at skabe en mere meningsfuld arbejdsplads, hvor medarbejderne realiserer deres potentiale.

08/04: Introduktion til meningsfuldhed

15/04: Værdier og formål

22/04: Meningsfuldhed på arbejdet I

29/04: Meningsfuldhed på arbejdet II

06/05: Kommunikation og feedback

13/05: Fremtidens meningsfulde ledelse



Kom med til
Århundredets Festival
8.-17. marts

LÆS MERE PÅ AARHUNDREDETSFESTIVAL.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.

2411-325

Leder uden kasket

— **TID:** 13/3, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 1475 kr.

UNDERVISER: Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent

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

2411-326

Kunsten at dvæle i dialogen

— **TID:** 13/3, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 1475 kr.

UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet, og gæsteproffesor på CBS/Master of Public Governance

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.

Psykologi & sundhed

AARHUS

2411-178

Mental sundhed i hverdagen

— **TID:** 22/1, 6 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. Ifølge Sundhedsstyrelsen betegner mental sundhed en tilstand, hvor man trives, fordi man udfolder og udvikler sine evner, formår at håndtere dagligdagens udfordringer og indgår i fællesskaber med andre mennesker. For at opnå mental sundhed lyder nogle af rådene bl.a., at vi skal spise sundt og varieret, sove godt og huske at slappe af og tage en pause fra bekymringerne.

- 22/01: Sov godt.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 29/01: Kan du spise dig tilpas?** Anne Wilhelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 05/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Dorte Raff, cand.psych. aut.
- 12/02: Hold dig mentalt aktiv.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 19/02: Tag en pause.** Mindfulness og meditation. Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
- 26/02: Bliv gladere med/for fysisk aktivitet.** Julie Midtgaard, klinisk professor i psykiatri og seniorforsker, Psykiatrisk Center Glostrup, Københavns Universitet

2411-193

Alt hvad du bør vide om psykologi

— **TID:** 22/1, 6 mandag. NB: 26/2 kl. 19:30-21:15
PRIS: 795 kr., studerende 395 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. Bliv klogere på dig selv, og få en bedre forståelse for andre mennesker.

- 22/01: Kognitionspsykologi.** Dorte Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 29/01: Læringspsykologi.** Lea Lund, ph.d. i uddannelsesforskning, seniorforsker ved Center for fællesbeslutningstagning, Syddansk Universitet
- 05/02: Socialpsykologi.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet
- 12/02: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet
- 19/02: Udviklingspsykologi.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 26/02: Anvendt psykologi (NB: kl. 19:30-21:15).** Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

2411-186

Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 23/1, 5 tirsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Der vil altid eksistere dårligheder og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere det, 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.

- 23/01: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 30/01: Mental robusthed i hverdagen.** Tanja Staal Wegner, cand.pæd.psyk., positiv psykologisk coach
- 06/02: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet
- 13/02: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 20/02: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, lektor i pædagogisk psykologi, KP og uddannelseschef i Stykkeakademiet



2411-181

Psykologisk læseklub – et levet liv

- **TID:** 23/1, 13/2, 12/3, 16/4 og 7/5, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.
UNDERVISER: Karen Margrethe Schifter Kirketerp, cand.psych. aut.

Litteratur er et unikt medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser. Vi reagerer og oplever følelser i takt med, at vores øjne glider over ordene. Inden for psykologiens verden viser forskning, at litteratur og fortællinger bl.a. kan medvirke til stressforløsning, styrket analytisk tænkning og øget selvforståelse. I denne læseklub dykker vi ned i de psykologiske aspekter og effekter ved at læse litteratur. Der vil løbende være faglige oplæg, og vi vil vekle mellem snak i mindre grupper og fælles diskussioner og refleksioner. Se mere på hold-siden på fuau.dk.

- 23/01: Noveller og digte**
13/02: 'Stoner' af John Williams
12/03: 'Forsøg ud i håb' af Amalie Langballe
16/04: 'Har døden taget noget fra dig så giv det tilbage' af Naja Marie Aidt
07/05: 'Lektioner' af Ian McEwan



FÅ VIDEN LIGE IND I ØRNERNE

Lyt til forskerne
i RADIO4 og
som podcast

2411-310

Medicin på et semester

- **TID:** 23/1, 6 tirsdage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

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

- 23/01: Anatomi og fysiologi – hvordan er kroppen opbygget?** Ole Bækgaard Nielsen, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet
- 30/01: Biokemi – hvad fortæller en blodprøve?** Birgitte Sandfeld Paulsen, klinisk lektor og afdelingslæge, Blodprøver og Biokemi, Hospitalsenheden Midt
- 06/02: Genetik – hvad fortæller dine gener?** Jacob Giehm Mikkelsen, professor i genetik og genterapi, Aarhus Universitet
- 13/02: Personlig medicin – kan behandling tilpasses den enkelte?** Claus Højbjerg Gravholt, professor i endokrinologi, Aarhus Universitet
- 20/02: Immunologi – hvordan forsvaret kroppen sig?** Trine Hyrup Mogensen, professor i infektionsimmunologi, Aarhus Universitet
- 27/02: Epidemiologi – hvem er det, der bliver syge – og hvorfor?** Mette Nørgaard, professor i epidemiologi, Aarhus Universitet

2411-187

Tankernes kraft

- **TID:** 24/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Mennesker tænker over 50.000 tanker hver eneste dag. Som regel kører tankerne som en indre, vanemæssig dialog, der opleves som 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?

- 24/01: Placebo.** Lene Vase Toft, cand. psych., dr. med., professor i neurovidenskabelig psykologi ved Aarhus Universitet.
- 31/01: Hypnose.** Bobby Zachariae, cand. psych., dr.med og professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, og Kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital.
- 07/02: Fantasi.** Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 14/02: Mindfulness.** Lone Overby Fjorback, leder, lektor, ph.d. og speciallæge, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
- 21/02: Religion.** Uffe Schjødt Paldam, lektor i religionspsykologi, Aarhus Universitet
- 28/02: Tanketræning.** Line Kirstine Hauptmann, psykolog og specialist i klinisk neuropsykologi, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

2411-182

Kærlighedens kartotek

— **TID:** 25/1, 7 torsdage. NB: 8/2 kl. 19.00-21.15
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

Kærligheden er det eneste, der virkelig tæller. Mennesket er et elskende dyr, og spørgsmålet er, hvad livet i sidste ender handler om, hvis det ikke er at lære at elske. Men hvordan elsker man? Elsker man på forskellige måder, afhængigt af hvilken relation man indgår i? I hvor høj grad kan man tage livets amourøse skæbne i egne hænder? Bliv klogere på kærligheden, når en række eksperter stiller skarpt på kærligheden fra forskellige perspektiver. Undervisningen tager afsæt i antologien 'Kærlighedens kartotek' (Klim).

- 25/01: Introduktion.** Alfred Sköld, adjunkt i psykologi, Aalborg Universitet
- 01/02: Kærlighed og etik.** Anne Eggert Stevns, ph.d.-studerende i filosofi, Aarhus Universitet
- 08/02: Kærlighed og selvkærlighed (NB: kl. 19.30-21.15).** Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi, højskolelærer, Den Internationale Højskole
- 15/02: Kærlighed og sorg.** Ester Holte Kofod, psykolog og postdoc, Aalborg Universitet
- 22/02: Kærlighed og modernitet.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet
- 29/02: Kærlighed og undren.** Finn Thorbjørn Hansen, professor i anvendt filosofi, Aalborg Universitet
- 07/03: Kærlighed og ånd.** Joachim Viewiura, videnskabelig assistent, Aalborg Universitet



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

Brug koden:
RM-F24

2411-188

Livskvalitet – grib det gode liv

— **TID:** 25/1, 5 torsdage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 695 kr., studerende 350 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

- 25/01: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 01/02: Positiv psykologi.** Hans Henrik Knop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 08/02: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 15/02: Naturens sundhedsfremmende potentiale.** Kristine Engemann Jensen, gæsteforsker i natur og sundhed, Aarhus Universitet
- 22/02: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, direktør i Læseforeningen

2411-192

Angst hos børn og unge

— **TID:** 25/1, 3 torsdage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Mikael Thastum, professor i klinisk børnepsykologi, Aarhus Universitet

Angstlidelser er en af de hyppigst forekommende psykiske lidelser i barndommen. Det anslås, at ca. én ud af syv børn og unge på et tidspunkt opfylder kriterierne for en psykiatrisk angstdiagnose. Men hvad er angst, hvornår er det normalt at være bange og bekymre sig, og hvornår bliver det et problem? Forelæsningsrækken giver indblik i de hyppigst diagnosticerede angstlidelser, effektive behandlingsmetoder med afsæt i kognitive og adfærdsterapeutiske principper, og hvordan angst i barndommen ikke kun påvirker det angste barn, men hele familien og andre pårørende.

- 25/01: Hvad er angst, og hvad skyldes den?**
01/02: Behandling af angst
08/02: Angst, familie og pårørende

2411-183

Fordybelse i mindfulness og meditation

— **TID:** 27/1, 1 weekend, kl. 10.00-16.00 begge dage
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.
NB: medbring liggeunderlag og tæppe
UNDERVISERE: Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet. Gull-Maja la Cour, cand.psych. og mindfulnessinstruktør

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær og intimitet med livet – som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. At arbejde med mindfulness handler bl.a. om at træne evnen til at iagttage tanker, følelser og kropslige fornemmelser med en venlig og ikke-dømmende opmærksomhed. Bliv introduceret til mindfulness og meditation, få erfaringsbaseret indsigt i, hvad mindfulness er, og hvordan det virker. Undervisningen vil foregå i en dynamisk vekselvirkning mellem praktiske øvelser, udforskende dialog samt teoretiske perspektiver på den praktiske anvendelse. Alle kan deltage.

2411-185

Mig og mit immunforsvar

TID: 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 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 eller cancer. 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 virusvacciner, cancerbehandling samt opdagelser af sammenhænge mellem kroppens tarmflora og sygdomme som allergi og diabetes. Bliv også klogere på, hvorfor nogle mennesker får allergier eller autoimmune sygdomme, mens andre ikke gør, og om man selv kan gøre noget for at få et kampklart immunforsvar. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immunforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

2411-189

Litteraturterapi – magien ved at læse og skrive

TID: 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Karen Margrethe Schifter Kirketerp, cand.psych. aut.,

Litteratur er et enestående medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser og udvide livsverdener. Vi reagerer og oplever følelser, i takt med, at vores øjne glider over ordene. Og med det blanke papir kommer også en unik mulighed for at undersøge og placere vores egne indre verdenskort, skabe fiktive verdener uden restriktioner, værne om vores egen stemme og skabe en mulig 'verbal kremation' af svære oplevelser. Denne dag vil vi dykke ned i nogle af de psykologiske aspekter og effekter ved at læse og skrive litteratur. Teorier og metoder inden for biblio- og litteraturterapien gennemgås. Dagen er for alle, der har en interesse for ord, læsning og skrivning.

2411-394

Kort og godt om ADHD og ADD

TID: 4/3, 1 mandag, kl. 17.30-20.15
PRIS: 275 kr., studerende 145 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 og ADD? Hvad er forskellen? Hvorfor får man det? Hvad kan man selv gøre, og hvordan kan man hjælpe, hvis man er forældre til eller tæt på et menneske med ADHD eller ADD? Hør om symptomer, årsager og behandling, særlige forhold for børn, unge og voksne og om, hvordan man kan forholde sig til udfordringer i hverdagen. Undervisningen giver viden og råd med fokus på opmærksomhed, hyperaktivitet, impulsivitet og andre vanskeligheder som søvn- og spiseproblemer. Forelæsningsen tager afsæt i Per Hove Thomsens bøger 'Kort & godt om ADHD' samt 'Kort & godt om ADD' (Dansk Psykologisk Forlag).

2411-393

Vi omskriver livets kode

TID: 11/3, 1 mandag, kl. 17.15-19.45
PRIS: 275 kr., studerende 145 kr.
UNDERVISERE: Jacob Giehm Mikkelsen, professor i genetik og generapi, Aarhus Universitet, og Jeppe Kyhne Knudsen, videnskabsjournalist

Med genredigerings-teknikken CRISPR står vi mennesker med den ene fod i en ny tidsalder. En tidsalder, hvor vi kan mikse gener og redesigne alt liv. Hvor vi kan udrydde sygdomme i babyer, før de bliver født, helbrede uheldelige sygdomme, og få bakterier til at producere de råstoffer, vi mangler. Professor Jacob Giehm Mikkelsen og videnskabsjournalist Jeppe Kyhne Knudsen udruller den fascinerende historie om opdagelsen af generne og udviklingen af teknikken CRISPR, samt de muligheder og udfordringer, teknologien fører med sig. Hør også historien om en mystisk sygdom i Jeppe Kyhne Knudsens egen familie. Aftenen tager afsæt i bogen 'Vi omskriver livets kode' (Gads Forlag).

2411-379

Tarmen – fra ende til anden

TID: 11/3, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISERE: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital, og Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm lidelser

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsøger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Tarmens bakterieflora beskytter os mod alt mulig ondskab og kan muligvis påvirke, om vi fx bliver tykke eller udvikler kræft. Bliv klogere på tarmsystemet, når to eksperter gennemgår tarmens funktion, de mest almindelige forstyrrelser af tarm og afføring og ernærings 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.

2411-278

Din hjerne snyder dig

TID: 11/3, 1 mandag, kl. 17.45-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

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

2411-008

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

- **TID:** 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtsygdom, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. 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.

2411-380

God vejrtrækning: En vej til mental sundhed

- **TID:** 17/3, 1 søndag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Åndenød, hjertebanken og manglende overblik. Stress og angst kan ramme alle i både små og store doser. Men vidste du, at evolutionen har udstyret os alle med en 'stopknop', der kan dæmpe stress og øge mental sundhed? Det handler om din vejrtrækning. Vær med, når neurobiolog Karen Johanne Pallesen stiller skarpt på, hvad der sker i hjernen, nervesystemet og kroppen, når vi er stressede, og hvordan bevidst vejrtrækning kan være en nøgle til øget mental sundhed. Prøv forskellige vejrtrækningsøvelser, og hør, hvordan vejrtrækningsteknikker kan integreres i dagligdagen, både som reaktion på akut stress og som en forebyggende praksis.

2411-381

Naturmedicin og functional foods

- **TID:** 18/3, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

Gennem århundreder har mennesker brugt naturen til behandling af sygdomme. Det er ikke nyt, at naturlige kilder som fx medicinalplanter har en effekt. Forelæsningsen sætter fokus på udvikling af forskellige lægemidler, der alle har naturen som kilde – både dem, som har været på markedet i mange år, men også nye og kommende lægemidler. Hør bl.a. om rødkløver mod knogleskørhed i overgangsalderen samt plante-forbindelser anvendt til behandling af type 2 diabetes m.m. Hør også om 'functional foods' – fødevarer, der har positiv effekt på helbredet – og ændring af kostingredienser som en del af en sundere livsstil.

2411-174

Skærme og børns udvikling

- **TID:** 19/3, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Toril Sveistrup Jensen, ph.d. i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

De er alle steder. Skærmene. Men hvordan er det egentligt – bør de bruges af børn, eller kan det ligefrem være til skade for deres psykologiske udvikling? Skærme er uden tvivl et ivrigt debatteret emne, og desuden et emne, hvor der hersker mange holdninger. Med afsæt i forskning på området vil undervisningen belyse aktuelle spørgsmål, udfordringer og muligheder og præsentere anbefalinger om børns brug af skærme. Få indblik i, hvorvidt små børn overhovedet kan lære noget af det, de ser på skærmene, og hør om forældrenes rolle og betydning for børns udvikling. Fokus er hovedsageligt på børn i alderen 0-6 år.

2411-184

Sådan får du en glad ryg

- **TID:** 19/3, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15
PRIS: 195 kr., studerende 95 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 rygsmerter på, vil problemet fortsætte med at vokse. Bliv klogere på, hvordan du får en glad ryg med professor Jan Hartvigsen, der er en af verdens førende rygforskere og rådgiver for bl.a. verdenssundhedsorganisationen WHO om forebyggelse og behandling af rygsmerter.

2411-180

Slip bekymringerne

- **TID:** 21/3, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Dorte Fløe Lemming, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut, Psykologhuset ReView

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 aften som en introduktion til metakognitiv terapi, og få øvelser til at arbejde med at løse konkrete bekymringer.

2411-179

60+ en ny begyndelse

TID: 2/4, 7 tirsdage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

Vi lever længere og bedre. Uden det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til, og hvad prioriterer 60+’erne højest, når pensionsalderen banker på døren? Mange erfarer, at bl.a. sociale relationer, fysisk aktivitet og mental sundhed er langt vigtigere end et stort økonomisk overskud. Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

- 02/04: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 09/04: Vendepunkter – tab, sorg og vækst.** Mai-Britt Guldin, cand. psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet
- 16/04: Træning og fysisk aktivitet.** Casper Søndebroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet
- 23/04: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre?** (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 30/04: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet?** Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet
- 07/05: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.** Hans Henrik Knop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 14/05: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet.** Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

2411-392

Psykologiske barrierer og menneskeskabte trusler

TID: 3/4, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Rune Kappel, cand.psyk. aut. og teamleder, Aarhus Universitet

Vi lever i en tid, hvor vi er blevet i stand til at skabe teknologier, der udgør alvorlige trusseler mod vores eksistens. Det gælder fx kunstig superintelligens, som kan operere uden hensyn til vores værdier, eller rædslen for en verdensomspændende atomkrig. Vores udfordring ligger i evnen til at håndtere disse potentielle trusler, og det er her, psykologien spiller en afgørende rolle. Denne aften dykker vi ned i de mest omfattende menneskeskabte eksistentielle trusler og stiller skarpt på de psykologiske barrierer, der ofte gør det svært for os at tackle truslerne. Ud fra et psykologisk perspektiv bliver du klogere på, hvordan vores mentale og følelsesmæssige reaktioner på disse trusler kan hæmme evnen til at agere hensigtsmæssigt.

2411-205

Hjernemad

TID: 3/4, 5 onsdage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Kan vi spise os til et bedre helbred? Det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men vi glemmer det tit i hverdagen. Så hvordan påvirker kosten rent faktisk vores hjerne? Findes der særlige fødevarer, der egner sig godt til at give hjernen energi? Hvad er sammenhængen mellem tarmen og hjernen? Og hvilken rolle spiller vores sanser? Få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen og mad.

- 03/04: Introduktion til hjernen og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 10/04: Duft, smag og hjerne.** Alexander Wieck Fjældstad, læge og ph.d. i lugtesans, Flavour Institute, Aarhus Universitet og Hedonia Research Group, University of Oxford
- 17/04: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 24/04: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnert, dr.med., ph.d., cand. psych. aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital
- 01/05: Kost, hjerne og mental sundhed.** Gregers Wegener, læge og professor i klinisk medicin, Aarhus Universitetshospital

2411-397

Hjernens mysterier – fra stenalderhjernen til kunstig intelligens

TID: 8/4, 4 mandage, kl. 17.45-19.30
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Benjamin Svejgaard, læge, ph.d.-studerende og klinisk lærer, Aarhus Universitet

Menneskehjernen er et af de mest fascinerende mysterier, vi kender til. Men hvor kommer vores hjerner fra, hvordan kommer de til at se ud i fremtiden – og hvor meget ved vi overhovedet om menneskehjernen? Vi vil fokusere på nogle af de største ubesvarede spørgsmål om hjernen; hvorfor bliver menneskehjernen mindre? Hvorfor sover vi? Hvordan husker vi? Hvad er egentlig 'følelser' og 'intelligens'? Hvor kommer bevidstheden fra? Og hvad er de næste skridt i hjernens udvikling? Vil teknologien virkelig kunne smelte menneskehjernen sammen med kunstig intelligens? Tag med læge og hjerneforsker Benjamin Svejgaard på en rundrejse i hjernen med perspektiver fra biologi, historie, psykologi og fremtidsforskning – og få viden, der gør hjernens mysterier lidt nemmere at forstå.

- 08/04: Stenalderhjernen**
- 15/04: Mennesket opdager hjernen**
- 22/04: Mennesket opdager sindet**
- 29/04: Hjernen, computer og menneske**

Emdrup

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F24

Undervisningssted

Tuborgvej 164
2400 København NV

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund & verden

EMDRUP

2412-093

Dansk økonomis udfordringer

TID: 15/1, 5 mandage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Dansk økonomi kom nogenlunde helskindet igennem COVID-19-pandemien – bedre end de fleste af de lande, vi sædvanligvis sammenligner os med. Det kræver en forklaring. Men udfordringerne for samfundsøkonomien i fremtiden er dog ikke blevet mindre. Regeringens politiske ambition er fortsat at skabe høj økonomisk vækst gennem arbejdsmarkedsreformer, sikre en bæredygtig udvikling, ændre uddannelsernes struktur, øge militærudgifterne og reducere skatte trykket. Forelæsningerne sætter fokus på krav til samfundsøkonomien i forhold til råderummet i dansk økonomi.

- 15/01: Fra velfærdsstat til konkurrencestat.** Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet
- 22/01: I hvilken grad er konkurrencestaten udfordret?** Ove Kaj Pedersen, dr.phil., professor emeritus i komparativ politisk økonomi, Copenhagen Business School
- 29/01: En bæredygtig stat. Er det muligt?** Lars Josephsen, cand.scient., master of public policy
- 05/02: Arbejdsmarkeds-, uddannelses- og fordelingspolitik – hvordan hænger det sammen?** Lars Andersen, direktør, Arbejderbevægelsens Erhvervsråd
- 12/02: Hvad bestemmer råderummet i dansk økonomi, og er det tilstrækkeligt?** Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet

2412-125

Alt hvad du bør vide om dansk politik

TID: 16/1, 7 tirsdage, kl. 17.15-19.00
 NB! Ingen forelæsning 6/2 og 13/2
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

På Christiansborg går bølgerne ofte højt, når der skal prioriteres mellem forskellige politik-områder. Vi er vidner til brugen af modstridende tal, store løfter og tv-debatter, hvor der skrues op for dramatikken. Det kan til tider være svært at gennemskue, hvad prioriteringerne vil betyde for os som borgere. Kan vi se frem til skattelettelse, flere varme hænder i sundhedsvæsenet eller en mere ambitiøs klimapolitik? Hvor skal pengene komme fra? Og på bekostning af hvad?

- 16/01: Indledningsforelæsning. Nogle træk ved udviklingen i dansk politik efter 1973.** Flemming Juul Christiansen, lektor i politik og forvaltning, Roskilde Universitet
- 23/01: Udenrigspolitik.** Anders Wivel, professor i international politik, Institut for Statskundskab, Københavns Universitet
- 30/01: Indvandring og integration.** Liv Bjerrre, adjunkt i statskundskab, Aarhus Universitet
- 20/02: Klima.** Peter Birch Sørensen, professor i økonomi, Københavns Universitet
- 27/02: Økonomi.** Torben M. Andersen, professor i nationaløkonomi, Aarhus Universitet
- 05/03: Sundhed.** Lars Thorup Larsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 12/03: Udviklingspolitik.** Anne Mette Kjær, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

2412-317

Nok om mig – mød Vincent F. Hendricks

TID: 16/1, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Vincent F. Hendricks, dr.phil., ph.d., professor i formel filosofi ved Københavns Universitet og leder af Center for Information og Boblestudier

Foredraget 'Nok om mig' handler om, hvad der sker, hvis vi anskuer livet som et nulsumsspil, hvor vi enten vinder eller taber, og hvor det, som andre opnår, er noget, vi mister. Kollegaen bliver forfremmet, konkurrenten får et bedre årsresultat, eller kæresten vælger at tilbringe sin fridag med sine egne venner – og straks spørger vi os selv og omverdenen: Hvad med mig? Hvorfor skal jeg ikke også have, når de andre får? Det væsentlige svar er: "Det handler ikke om dig!" Vincent F. Hendricks trækker på moralfilosofi, spilteori og adfærdøkonomi i en skarp og bidende kritik af hvad-med-mig-tankegangen, som han anser for at være en perverteret form for egoisme med gunstige vilkår her i digitaliseringens og forbrugerdemokratiets æra. Men der er en vej ud. Den kræver et nysgerrigt opgør med os selv og en erkendelse af, at det hele ikke handler om mig! Det handler om os! Aftenen tager udgangspunkt i bogen 'Nok om mig' (Politikens Forlag), der kan købes i forbindelse med foredraget.



Hvorfor er demokratiet i flere lande under pres? Historiker og journalist Vibe Termansen dykker ned i Ungarn i rækken 'Demokrati på afveje'. Se side 21.



2412-048

Tænkepauser om samfundet

TID: 17/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

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

- 17/01: Lobbyisme.** Peter Munk Christiansen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 24/01: Sundhed.** Lars Thorup Larsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 31/01: Nationalitet.** Michael Böss, lektor emeritus i engelsk, Aarhus Universitet
- 07/02: Terror.** Carsten Bagge Laustsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 14/02: Valg.** Jørgen Elklit, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
- 21/02: Krig.** Gorm Harste, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

2412-148

Den sociologiske arv

TID: 17/1, 7 onsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.
UNDERVISER: Lars Bo Kaspersen, professor i statskundskab, Copenhagen Business School

Hvad lærte vi af de store samfundstænkere? Hvilke spørgsmål rejste de, hvilke spørgsmål besvarede de, og hvad står tilbage? Hvilke begreber og metoder har vi fået med os, og i hvilken udstrækning kan de hjælpe os til at forstå den globale verden i begyndelsen af det 21. århundrede? Denne forelæsningsrække vil gennemgå centrale aspekter af en række klassiske og nyere sociologiske tænkere. Vi vil studere deres indsigtfulde bidrag til at forstå og løse centrale samfundsmæssige problemer.

- 17/01: Karl Marx**
- 24/01: Émile Durkheim**
- 31/01: Max Weber**
- 07/02: Norbert Elias**
- 14/02: Pierre Bourdieu**
- 21/02: Anthony Giddens**
- 28/02: De nye tyske tænkere (Hartmut Rosa, Andreas Reckwitz og Axel Honneth)**

2412-223

Demokrati på afveje

TID: 21/2, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

I mange lande, hvor man ellers har anset demokratiet som mere eller mindre rodfæstet, ser man tendenser, hvor helt fundamentale demokratiske spilleregler såsom frie valg, uafhængige domstole, pluralisme og ytrings- og pressefrihed tilsidesættes. I Ungarn har Viktor Orbán indskrænket befolkningens demokratiske rettigheder. Indien under Modi undertrykker religiøse minoriteter, og ytringsfriheden knægtes. I Brasilien har Lula genvundet magten, men udfordres af antidemokratiske kræfter på den yderste højrefløj. Demokratierne er her og mange andre steder på afveje. Få et bredt vue over udfordringerne.

- 21/02:** **Ungarn.** Vibe Termansen, cand.mag. i historie og journalist
- 28/02:** **Indien.** Jørgen Dige Pedersen, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
- 06/03:** **Israel.** Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet
- 13/03:** **Tunesien.** Rikke Hostrup Haugbølle, ph.d., selvstændig forsker og forfatter
- 20/03:** **Brasilien.** Marie Kolling, seniorforsker ved Dansk Institut for Internationale Studier

2412-354

AI mellem fornuft og følelse

TID: 18/3, 1 mandag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Jan Damsgaard, cand.scient. i datalogi, ph.d. og professor på Institut for Digitalisering, Copenhagen Business School

AI (kunstig intelligens) har ramt hele verden, og brugerne er begejstrede. Teknologien har spredt sig med lynets hast og hurtigere end noget tidligere fænomen på internettet. Forelæsningsen afmystificerer AI og giver masser af eksempler på, hvordan teknologien kan hjælpe virksomheder og det offentlige med sagsbehandling, HR-opgaver, diagnostik, kommunikation og meget andet. Derudover handler den også om vigtigheden af regulering, der ifølge forelæseren ikke må være så hård, at vi bremser EU-landenes muligheder for at skabe konkurrencedygtige AI-baserede virksomheder og dermed overlader initiativet til andre. Hvad gemmer der sig i 'den sorte boks', og hvordan skal vi høste fordelene samt håndtere ulemper og misbrug? Vi gør alle klogt i at forholde os til algoritmernes indtog i erhvervslivet, i det offentlige, i uddannelsessystemet, i sundhedsvæsenet, i vores hjem – ja, i hele samfundet og økonomien.

2412-112

Hvor er sundhedsvæsenet på vej hen?

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Kjeld Møller Pedersen, professor i sundhedsvæsenet og -politik, Syddansk Universitet

Sundhedsvæsenet er altid til debat. Reform, økonomi og skandaler leverer løbende stof til politisk og offentlig diskussion. Få et overblik og en vurdering af de aktuelle sundhedspolitiske problemstillinger og deres mulige løsningsforslag. Mens regeringen igen står klar til at reformere sundhedsvæsenet, presser mange spørgsmål sig på. Hvad skyldes manglen på sygeplejersker, og findes der hurtige løsninger eller kun lange seje træk? Har udviklingen af supersygehusene forøget udviklingen af det nære sundhedsvæsen? Kan det nære sundhedsvæsen være løsningen på det stigende antal kroniske patienter? Hvad er status på de store sygehusbyggeriers tidsplaner og budgetter? Kom og hør, hvor sundhedsvæsenet er på vej hen.

2412-390

Vilde problemer – mød Sigge Winther Nielsen

TID: 30/4, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
Bog: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Sigge Winther Nielsen, ph.d. i statskundskab, direktør for INVI – Institut for vilde problemer

De vilde problemer hober sig op i samfundet. Mange storslåede planer, projekter og politikker kommer aldrig i mål. I Danmark bryster vi os af et velordnet velfærdssamfund. Vi har løst de fleste tamme problemer – anlagt veje, bygget skoler og behandlet borgerne på sygehusene. Men i dag står vi tilbage med de vilde problemer, som er sværere at tage hånd om. Hvordan styrker vi folkesundheden, skaffer flere medarbejdere til et presset arbejdsmarked, løfter socialt udsatte, forbedrer læring for de svageste i folkeskolen, imødegår unges mistrivsel, begrænser kriminaliteten og sætter ind mod klimakrisen? Sigge Winther Nielsen, direktør for INVI – Institut for vilde problemer, gør os klogere på, hvordan vi tackler de vilde problemer. Forelæsningsen er baseret på bogen 'Vilde problemer. Værktøjskasse til politikere, praktikere og policy-entreprenører' (Nord Academic).

2412-002

Det danske sprog – udvikling eller afvikling?

TID: 21/5, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Sabine Kirchmeier-Andersen, ph.d. og tidligere direktør for Dansk Sprognævn

Er sproget under udvikling eller afvikling? Vores sprog forandrer sig med tiden. Måske i dag en smule hurtigere end i gamle dage. Vi studser over nye engelske gloser, falder over udtryk, der ændrer betydning, og rynker panden over ord, der staves anderledes, end man er vant til. Hvordan opstår disse forandringer, hvad betyder de for vores sprog, og hvad er sproget i grunden for en størrelse? Hvordan påvirkes sproget af udviklingen i verden, i vores samfund og i de nye kommunikationsformer? Kan det ende med, at dansk forsvinder, eller at vi til sidst ikke kan forstå hinanden? Få svarene – godt krydret med tankevækkende og underholdende eksempler på mulighederne og umulighederne i vores forunderlige sprog.

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

EMDRUP

2412-120

Skriv professionelt

— **TID:** 15/1, 5 mandage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Arbejder du med skriftlig kommunikation i erhvervsmæssig eller frivillig sammenhæng – eller vil du bare gerne blive bedre til at skrive professionelt? 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 feedback og brugen af argumentationsteknikker.

- 15/01: Konkretiser din idé.** Annette Hoffskov, ekstern lektor i retorik og kommunikation, Copenhagen Business School og Aalborg Universitet Copenhagen
- 22/01: Skriv velargumenteret, og giv velbegrunder feedback.** Simone Brendstrup Søndergaard, udviklingskonsulent og cand.mag. i retorik
- 29/01: Skriv fejlfrit.** Richard Madsen, ph.d. i statistisk sprogvidenskab, freelance sprogkonsulent
- 05/02: Få gode skrivevaner – skriv gode tekster.** Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk
- 12/02: Skriv til websites.** Nanna Friis, forfatter og cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation

2412-313

Lær at mestre din økonomi

— **TID:** 17/1, 1 onsdag, kl. 17.15-19.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Desirée Ballegaard, cand.merc.aud., finansiell rådgiver og stifter af Boovot

I de tider, vi lever i, med store udsving og mange usikre faktorer, der kan gøre hverdagslivet til en økonomisk udfordring, er det vigtigere end nogensinde at få bygget oven på fundamentet for en sund økonomi og givet sig selv den økonomiske frihed, man ønsker. Til denne forelæsning lærer du, hvordan du skal tilrettelægge og opbygge din formue, aktivt som passivt, så den understøtter dine mål, uagtet hvor du befinder dig i livet. Du kan se frem til emner som: formueforhold, bolig, lån, friværdi, pension, investering og personskat, og hvordan du kan få dette til at gå op i en højere enhed. Du lærer, hvordan du tilrettelægger din økonomi og risikostyrer de elementer, som styrer den, så den understøtter dine drømme, ønsker og mål på kort, middel og lang sigt, samtidig med at du også skal leve og nyde livet.

2412-160

Meningsfuld ledelse

— **TID:** 17/1, 6 onsdage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.
UNDERVISER: Kristoffer Geer, organisationspsykolog, leadership consultant, Ennova

Meningsfuldhed er blevet et almenlydigt ord i det danske erhvervsliv, men hvad betyder det egentlig, og hvordan begynder man at arbejde med meningsfuldhed både som individ, men også som leder. Dette kursus har til formål at hjælpe ledere og ledelsesinteresserede med at forstå og udvikle en meningsfuld og engagerende ledelsesstil. Kurset er designet til at udstyre deltagerne med viden, færdigheder og praktiske værktøjer til at skabe en mere meningsfuld arbejdsplads, hvor medarbejderne realiserer deres potentiale. Gennem undervisningen vil deltagerne lære om meningsfuldhedens filosofiske ophav, begrebets betydning i professionelle sammenhænge, identificere individuelle værdier og formål samt få mulighed for at dele viden og erfaringer med hinanden.

- 17/01: Introduktion til meningsfuldhed**
24/01: Værdier og formål
31/01: Meningsfuldhed på arbejdet I
07/02: Meningsfuldhed på arbejdet II
14/02: Kommunikation og feedback
21/02: Fremtidens meningsfulde ledelse

2412-026

Tredje generations coaching

TID: 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet, og gæsteprofessor på CBS/ Master of Public Governance

Ønsker du at få indblik i den nyeste og banebrydende udvikling inden for coaching, og er du parat til at tænke dialoger og samtaler på en ny måde? Coaching er blevet et betydningsfuldt redskab i hverdagen, fordi samfundet hele tiden stiller nye krav til kompetenceudvikling, læring, ledelse samt team- og organisationsudvikling. Coaching kan hjælpe til at skabe ny viden og mestring af sociale forhandlinger. Dagen dykker ned i coaching og coachingpsykologiens verden og beskæftiger sig med aktuel samfundsforskning, nye læringsteorier og diskurser om det personlige lederskab. Lær, hvordan du med det nye udviklingsværktøj 'Tredje generations coaching' kan være med til at udvikle værdiorienterede samtaler, der skaber ny viden, refleksioner og perspektiver.

2412-033

Etik i lægegerningen og sygeplejen

TID: 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Lillian Zöllner, ph.d. i religion og forhenværende leder af Center for Selvmordsforskning

Mødet mellem læge, ansatte i sygeplejen, patient og pårørende finder sted i en blanding af naturvidenskab og mellemmenneskelige forhold. Og netop det, som foregår mellem mennesker, er centralt i K.E. Løgstrups filosofi og etik. K.E. Løgstrups filosofi og etik rummer overvejelser om bl.a. tillid, talens åbenhed, barmhjertighed, håb, magt samt normer og regler. Disse begreber er helt centrale i lægegerningen og sygeplejen og i de etiske dilemmaer, læger og sygeplejersker møder i det daglige arbejde og i samfundsdebatten. Den etiske fordring om altid at gøre det gode, som ethvert menneske bør forholde sig til, stiller lægen og sygeplejersken i etiske dilemmaer, som skal løses. Læger, ansatte i sygeplejen, patienter og pårørende har brug for hinanden, og de er afhængige af hinanden på godt og ondt. Bliv klogere på dette møde mellem læge, ansatte i sygeplejen, patient og pårørende.

2412-052

Stress i et eksistentielt perspektiv

TID: 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Mette Vesterager, cand.mag. i filosofi, rådgiver, coach, terapeut og forfatter

Stress har enorme omkostninger for mennesker, virksomheder og samfundet. I dag bliver stress ofte forstået som et individuelt problem forårsaget af bl.a. perfektionisme eller som en ubalance mellem omgivelsernes krav og den enkeltes ressourcer. Men sådanne forståelser er ikke tilstrækkelige til at forklare stress eller afhjælpe problemet. I et eksistentielt perspektiv ses stress som et resultat af, at vores eksistensmuligheder er under hastige forandringer. Den teknologiske og sociale udvikling har ændret vores opfattelse af tid, rum og relationer. Normer forandres hurtigere end nogensinde før. Vores mulighedsrum udvides, og det er op til os selv at skabe mening og identitet. Det giver en frihed, men er også en eksistentiel byrde. Få en dybere forståelse af årsagerne til stress samt mulige løsninger på problemet.

2322-140

Arbejdslivets svære følelser

TID: 1/2, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Jacob Thorsen, organisationspsykolog

Følelser i arbejdslivet er på mange måder noget mærkeligt ukonkret. Noget, der kan overvælde fra tid til anden, men samtidig noget, der kan være så uendeligt svært at tale og få helt greb om. Derfor reduceres arbejdslivets følelser for mange til bankende hjerter eller svedige håndflader. Men følelser i arbejdslivet er så meget mere end det, hvis vi bare lytter til og tager ved lære af dem. Følelser er nemlig data, der kan gøre os klogere på os selv, andre og det, vi står i – hvis vi tør få øje på det rationelle i deres irrationalitet. Denne aften er en fælles udforskning af arbejdslivets svære følelser igennem casehistorier iblandet teoretiske perspektiver. Aftenens ærinde er at tale arbejdslivets følelser frem og tage dem seriøst, men også at skille dem lidt ad, så der igen kan komme orden i både vores eget, gruppens eller organisationens følelsesliv.

2412-031

Selvbestemmelses-teorien: Motivation og psykologiske behov

TID: 13/2, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

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

2412-398

ChatGPT-skrivekursus for begyndere

TID: 19/2, 1 mandag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i virksomhedskommunikation, selvstændig tekstforfatter

Kunstig intelligens åbner nye døre for alle, der arbejder med tekster. Og de fremsynede tekstforfattere bruger energien på at gøre ChatGPT til deres betroede væbner – frem for at frygte at blive erstattet af robotter. Denne aften introducerer vi dig til, hvordan du gør ChatGPT til din personlige hjælper og kreative skrivemakker. Du lærer, hvordan du anvender ChatGPT til at optimere din idégenerering, effektivisere din skriveproces og outsource din korrekturlæser. Få praktiske redskaber og en god grundforståelse, så du kan navigere og udnytte ChatGPT til at optimere din tekstproduktion.

SE HER


2412-088

Styrk din karriere med kunst og kultur

TID: 24/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

UNDERSISERE: Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner, og Mette Møller, cand.psych. aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

Kunst og kultur er med til at opbygge social kapital på arbejdspladser og styrke trivsel i det psykiske arbejdsmiljø. Men alligevel er denne oplagte løsning svær at tilvælge for mange ledere: For hvordan påvises sammenhængen imellem brug af kunst og kultur og effekten på bundlinjen? Hvorfor "virker" kunst og kultur? Hvordan formaterer man kunstens energi til arbejdspladens? Hvorfor og hvordan træffer du selv som leder bedre beslutninger efter et besøg på dit lokale kunstmuseum? Deltagerne præsenteres for hjernesmart viden om kunsts indvirkning på trivsel på arbejdspladsen – og redskaber til, hvordan det kan gøres.

2412-032

Styrk din evne som formidler

TID: 24/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

UNDERSISERE: Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne, og Helle Brokjær, teaterinstruktør, skuespiller og ekstern underviser på Aarhus Teater og Randers Teater

Brænd igennem med både budskab, krop og stemme. Du skal holde et vigtigt oplæg og vil gerne motivere og begejstre dine tilhørere. På kurset får du de vigtigste redskaber fra teatrets og journalistikkens verden til at gøre dit stof relevant og forståeligt. Uanset om du skal holde et oplæg eller lede et møde. Fortællinger er som lim for hjernen. De forbinder viden, sanser og følelser og gør det nemt for dit publikum at forstå og huske dit budskab. Du får en basal viden om, hvordan du bruger historier og eksempler til at gøre dit oplæg inspirerende, så det bliver forstået og husket. Dit kropssprog, din stemme og din ro er afgørende for, hvordan budskabet bliver modtaget. Få konkrete eksempler på, hvad der gør dig til en autentisk formidler med et levende kropssprog og en behagelig og varieret stemme.

2412-343

Senkarrieren og den gode overgang

TID: 28/2, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

UNDERSISERE: Nina Tange, cand.scient. soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet, og Line Visti Andersson, cand.jur., HD(O) og ejer af Et Rigt Liv

I takt med at vi har fået flere og flere leveår, er der kommet en ny fase i livet: livet fra omkring de 60 år, og frem til man bliver gammel. Fasen er karakteriseret ved masser af livserfaring og mange erhvervede kompetencer, som kan være til glæde og nytte for dig og folk omkring dig. Flere og flere 60+’ere er nemlig i fuld vigør – både mentalt og fysisk. De tre aftener foregår som workshops, hvor du gennem forelæsning, oplæg, relevante værktøjer og refleksion arbejder med, hvordan du gerne vil forme din senkarriere og livet i den næste livsfase. Målet er, at du får tænkt over, hvordan du kan tilrettelægge din overgang, så du får en god start på din næste livsfase med høj livskvalitet lige fra starten.

28/02: At skabe den gode senkarriere

06/03: At have det godt

13/03: At gøre det godt

2412-327

Leder uden kasket

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

UNDERSISERE: Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent

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. Du har måske en funktion som projektleder, koordinator, teamleder eller tovholder.

2412-027

Kunsten at dvæle i dialogen

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERSISERE: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet

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

2412-159

Brug din mundtlighed strategisk

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

UNDERSISERE: Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademi Aarhus

Organisationers forandrings-, kommunikations- og beslutningsprocesser bliver stadig mere komplekse. Optrækket til en formel beslutning vil ofte have udfoldet sig over længere tid i både formelle og uformelle, synlige og usynlige arenaer – hvordan får man indflydelse her? Denne dag stiller skarpt på det kraftfulde redskab, som vi alle bærer rundt på, men ofte overser: vores mundtlighed. Mundtligheden bruger vi naturligt i dagligdagens samarbejde og koordinering og i formelle mødesituationer. Men tænker vi mundtlighed som et strategisk redskab, åbner der sig langt flere muligheder. Dagen er for dig, som i din jobfunktion kunne tænke dig flere greb og tilgange til, hvordan du styrker din mundtlige formidling og bruger den strategisk.

2412-104

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

- **TID:** 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

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

2412-255

Temasøndag om projektledelse

- **TID:** 17/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Michael Breum Ramsgaard, lektor i entreprenørskab, VIA University College

At varetage opgaven som leder af projekter og samtidig have ansvaret for projektorganisering og -styring er ofte et komplekst arbejde. Projektstyringsværktøjer kan støtte projektledere, projektteams og projektdeltagere til bedre at udvikle og styre projekter af enhver karakter og størrelse. Til forelæsningsen får du viden om teorier, begreber og metoder inden for grundlæggende projektledelse, som du kan overføre direkte til dit arbejde. Du vil lære at anvende projektanalyser og projektstyringsværktøjer, så du kan få et bedre overblik over dit projekt, blive bedre til uddelegering af arbejdsopgaver og opnå større fokus på detaljerne i projektet. Med andre ord kan du lære at styre og udvikle dine projekter med et væld af analyser og værktøjer, der hver især har fokus på del-elementerne af projekter, og som samlet set er med til at udvikle projekter mere systematisk og innovativt.

2412-030

Mødefacilitering

- **TID:** 17/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende 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.

2412-049

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

- **TID:** 19/3, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektførelse, rekruttering og afskedigelser? Forelæsningsen kaster lys over, hvordan man kan arbejde med processer, der involverer mennesker, som skal ledes fra et sted til et andet. Det kan fx være, når to eller flere mennesker skal samarbejde om at løse en arbejdsopgave. 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.

2412-162

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

- **TID:** 2/4, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Impostor-fænomenet er en slags professionelt mindreværds kompleks, der især rammer de mest kompetente, introverte og/eller begavede, som alligevel kan få præstationsangst og være bange for at blive bedømt, fordi de har høje forventninger til sig selv, men lav eller svingende selvtilid. I praksis betyder det, at den dygtige, kompetente, intelligente person, andre ser, ikke stemmer overens med personens egen selvopfattelse. Derfor kan mange impostor-ramte have en oplevelse af at bluffe (impostor) og spille skuespil, så de går bare og venter på, at nogen skal gennemskue og afsløre dem! Få indblik i forskningen på området, og bliv klogere på, hvorfor netop du og andre kæmper med det.



UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

Snup en bid mad i kantinen

2412-158

Den gode hukommelse

— **TID:** 2/4, 4 tirsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores liv og derfor også for vores arbejdsliv. Vi bruger hukommelsen, når vi skal huske vores arbejdsopgaver, og når vi vurderer, hvilken måde vi skal udføre dem på. Vi bruger også hukommelsen, når vi skal huske, hvad der blev sagt til møder, og hvad navnene på vores kollegaer, kunder eller klienter er. Med andre ord bruger vi hukommelsen hele tiden. Men hvad er hukommelse, og kan man tale om, at der er flere slags? Hvordan fungerer den, og hvad sker der med vores hukommelse, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre? Kan vi forbedre vores hukommelse ved at dyrke motion, og bliver den omvendt værre, når vi ikke gør? Og hvad sker der egentlig i hjernen, når vi lærer, og når vi glemmer?

- 02/04: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen?** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 09/04: Stress og hukommelse.** Søren Ballegaard, læge og ph.d., Ballegaard Stresscare
- 16/04: Motion og hukommelse.** Mikkel Malling Beck, postdoc, Danish Research Centre for Magnetic Resonance, Hvidovre Hospital
- 23/04: Aldring og hukommelse.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

2412-021

Positiv psykologi i ledelse

— **TID:** 3/4, 6 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

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

- 03/04: Positiv psykologi og motivation.** Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet
- 10/04: Udvikling af en robust kultur på arbejdspladsen.** Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation og director, Center for Mental Robusthed
- 17/04: Kollektiv stress og kollektiv coping.** Janne Skakon, ekstern lektor i organisationspsykologi, Københavns Universitet
- 24/04: Styrkebaseret ledelse.** Jesper Schack Clausen, styrkebaseret underviser og positiv psykologisk coach, Styrkeleder.dk
- 01/05: Kreativitet, humor og innovation på arbejdspladsen.** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter
- 08/05: 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

2412-161

Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

— **TID:** 8/4, 1 mandag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 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.

2412-138

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

— **TID:** 21/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 495 kr., studerende 250 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 vores liv og i vores 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 hvordan du kan bruge den i vigtige beslutningsprocesser – både som menneske og evt. som leder. Aftenen veksler mellem oplæg, refleksioner og øvelser.



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

Brug koden:
RM-F24

Psykologi & sundhed

EMDRUP

2412-220

Kunst, krop og terapi

— **TID:** 15/1, 7 mandage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

Menneskelige erfaringer er forbundet med sanselige oplevelser. Det er gennem sanserne, vi får mulighed for at forstå verden. Livet leves gennem kroppen, men mennesket har også altid søgt at bringe sindet i spil, bl.a. ved at bruge kunstneriske udtryk til at søge indsigter. Hvordan kan krop og kunst anvendes terapeutisk og hjælpe os med at tackle psykiske og personlige udfordringer? Få indblik i, hvordan bl.a. dans, musik, billedkunst og naturen kan bruges terapeutisk. Undervisningen tager afsæt i udgivelsen 'Krop, kunst og terapi' (Hans Reitzels Forlag).

- 15/01: Introduktion og psykoterapiens oprindelse.** Simo Køppe, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 22/01: Danseterapi.** Helle Winther, lektor i bevægelsespsykologi, Københavns Universitet
- 29/01: Musikterapi.** Hanne Mette Ochsner Ridder, professor i musikterapi, Aalborg Universitet
- 05/02: Billedkunstterapi.** Hanne Stubbe Teglbjerg, speciallæge i psykiatri
- 12/02: Skriveterapi.** Birgit Bundesen, overlæge, Psykiatrisk Center Amager
- 19/02: Naturen som terapi.** Christel Trøstrup, cand.pæd.psyk., psykoterapeut, ph.d. i narrativ naturbaseret intervention
- 26/02: Kropsorienteret psykoterapi.** Jim Toft, specialkonsulent, ph.d. og eks-tern lektor i psykologi, Københavns Universitet

2412-194

Sidste nyt fra sundhedsvidenskaben

— **TID:** 16/1, 6 tirsdage, kl. 19.30-21.15. NB!
Ingen undervisning 6/2
PRIS: 795 kr., studerende 395 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. Forelæsningserne dykker ned i aktuell sundhedsvidenskabelig forskning med en stribe af landets dygtige forskere. Få den nyeste viden, og bliv klogere på dig selv og din krop.

- 16/01: Hjernens rolle i appetitregulering og kropsvægt.** Christoffer Clemmensen, fedmeforsker og lektor ved Novo Nordisk Foundation Center, Københavns Universitet
- 23/01: Den livsvigtige søvn.** Birgitte Rahbek Kornum, ph.d. og lektor i neuroscience, Københavns Universitet
- 30/01: Ny forståelse af dopamin og hjernens belønningssystem.** Claus Juul Løland, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 13/02: Tung styrketræning hele livet.** Casper Søndebroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet
- 20/02: Hvordan kan vi reparere hjernen med stamceller?** Agnete Kirkeby, lektor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 27/02: Bakteriofagers betydning for en sund tarm.** Dennis Sandris Nielsen, professor i fødevarerens videnskab, Københavns Universitet

2412-209

Hjernemad

— **TID:** 17/1, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Kan vi spise os til et bedre helbred? Det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men vi glemmer det tit i hverdagen. Så hvordan påvirker kosten rent faktisk vores hjerne? Er der nogle særlige fødevarer, der egner sig godt til at give hjernen energi? Hvad er sammenhængen mellem tarmen og hjernen? Og hvordan fungerer vores appetit? Få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen og mad.

- 17/01: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 24/01: Sammenhængen mellem tarm, hjerne og kost.** Anke Ninija Karabanov, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet
- 31/01: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital
- 07/02: Hjerne, appetit og kropsvægt.** Christoffer Clemmensen, fedmeforsker og lektor ved Novo Nordisk Foundation Center, Københavns Universitet
- 14/02: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

2412-195

Hjernen hele livet

TID: 17/1, 8 onsdage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 995 kr., studerende 495 kr.

Vi har kun én hjerne, og den skal holde hele livet. Hvordan passer vi bedst muligt på den? Det er komplekst at forstå, hvordan hjernen fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem. I denne forelæsningsrække vil en stribe forskere lave en række nedslag i en menneskehjernes historie – fra den tidlige alder, og til vi ser tilbage på et forhåbentlig langt og godt liv.

- 17/01: Når hjernen bliver skadet.** Lone Vesterager Martinus, autoriseret neuropsykolog, undervisningsleder, Center for Hjerneskade
- 24/01: Stress – når verden bryder sammen.** Søren Ballegaard, læge og ph.d., Ballegaard Stresscare
- 31/01: Dyrk motion, og hold hjernen i gang.** Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet
- 07/02: En hjerne i flow.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 14/02: Tarm, hjerne og mental sundhed.** Anke Ninija Karabanov, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet
- 21/02: Hvad sker der i hjernen i de tidlige år?** Signe Allerup Vangkilde, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 28/02: Godnat og sov godt – hjernen og søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 06/03: Godt nyt om gamle hjerner.** Henning Kirk, seniorkonsulent, dr.med.

2412-196

Livskvalitet – grib det gode liv

TID: 18/1, 5 torsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 695 kr., studerende 350 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.

- 18/01: Den gode samtale.** Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet
- 25/01: Hjernen, fordybelse og koncentration.** Troels Wesenberg Kjær, forfatter, speciallæge, hjerneforsker og medical director
- 01/02: En pause i naturen.** Dorte Varning Poulsen, fysioterapeut, lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme, Københavns Universitet
- 08/02: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, direktør, Læseforeningen
- 15/02: Trivsel i en travl hverdag.** Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

2412-203

Klinisk psykologi – forstå psykiske lidelser

TID: 18/1, 6 torsdage, kl. 19.30-21.15. Ingen undervisning 15/2
PRIS: 795 kr., studerende 395 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 nogle 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.

- 18/01: Angst**
25/01: Depression
01/02: Psykose og skizofreni
08/02: ADHD
22/02: Autisme
29/02: Personlighedsforstyrrelser



FÅ VIDEN LIGE IND I ØRNERNE

Lyt til forskerne
 i RADIO4 og
 som podcast

2412-292

Din hjerne snyder dig

- **TID:** 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut. samt leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

Hvad enten 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 kløer med en række simple psykologiske redskaber. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal).

2412-416

Metakognitiv terapi – få styr på dine tanker

- **TID:** 27/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Anders Sørensen, psykolog, ph.d. i psykiatri

Moderne psykoterapi og forskning har slået fast, at tankemylder/over-tænkning er en af hovedårsagerne til psykisk lidelse, og at lidelsen generelt fortager sig, når vi opdager og styrker tiltroen til, at vi faktisk har kontrol over tankerne. Men hvordan kan noget så 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.

2412-197

Parforholdets psykologi

- **TID:** 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISERE: John Hjørnsø Mortensen, cand.psych. aut., og Pia Hjørnsø Mortensen, cand.psych. aut., certificeret Imagoterapeut

Det moderne liv har givet parforholdet nye rammer, og mange oplever, at det er en udfordring at få kærligheden til at fungere og udvikle sig, når forelskelsens første beruselse er aftaget. Men hvordan etablerer man en hverdag, når gensidigt ansvar og forpligtelser trænger sig på? Når de dybeste håb og drømme og stærkeste følelser er i spil? Det og meget mere vil parterapeuterne og psykologerne John og Pia Hjørnsø Mortensen lære os om denne søndag med udgangspunkt i forskningen om parforholdets udviklingsfaser og sammenhængen mellem nære betydningsfulde relationer og psykens udvikling. Bliv klogere på, hvordan man kan bruge den tilgængelige viden i teori og praksis.

2412-198

Klæbehjerne – bliv bedre til at huske

- **TID:** 28/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Troels Wesenberg Kjær, forfatter, speciallæge, hjerneforsker, gæsteprofessor, Københavns Universitet

Få bedre hukommelse, stærkere koncentrationsevne og større overblik. Vores tankegange 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 relativt 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).

2412-415

Fup og fakta om din sundhed

- **TID:** 30/1, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15. NB! Ingen undervisning 6/2
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Sundhed er godt stof, og blandt andet derfor bliver vi konstant bombarderet med – ofte modstridende – budskaber om, hvad der er sundt. 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.

- 30/01: Tarmens bakterier og kost.** Henrik Munch Roager, lektor i mikrobiologi og ernæring, Københavns Universitet
- 13/02: Sociale relationer og sundhed.** Rikke Lund, professor i socialmedicin, Københavns Universitet
- 20/02: Motion – effekter på krop og hjerne.** Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet
- 27/02: Sundhed er ikke ét tal – fedmens gåder.** Thorkild I.A. Sørensen, professor emeritus i metabolisk og klinisk epidemiologi, Københavns Universitet
- 05/03: Mental sundhed.** Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d. i psykiatri
- 12/03: Søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

2412-202

Kærlighedens kartotek

- **TID:** 1/2, 7 torsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

Kærligheden er det eneste, der virkelig tæller. Mennesket er et elskende dyr, og spørgsmålet er, hvad livet i sidste ende handler om, hvis det ikke er at lære at elske. Bliv klogere på kærligheden, når en række eksperter stiller skarpt på fænomenet fra forskellige perspektiver. Forelæsningsrækken belyser kærlighedens relation til etikken, erotikken, sorgen, moderniteten, ånden og forundringen og inviterer til en tværdisciplinær undersøgelse af dens forskellige fremtrædelsesformer. Undervisningen tager afsæt i antologien 'Kærlighedens kartotek' (Klim).

- 01/02: Introduktion.** Alfred Sköld, adjunkt i psykologi, Aalborg Universitet
08/02: Kærlighed og etik. Anne Eggert Stevns, ph.d.-studerende i filosofi, Aarhus Universitet
15/02: Kærlighed og selvkærlighed. Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi, højskolelærer, Den Internationale Højskole
22/02: Kærlighed og sorg. Ester Holte Kofod, psykolog og postdoc i forskningsprojektet 'Sorgens kultur', Aalborg Universitet
29/02: Kærlighed og modernitet. Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet
07/03: Kærlighed og udren. Finn Thorbjørn Hansen, professor i anvendt filosofi, Aalborg Universitet
14/03: Kærlighed og ånd. Joachim Viewiura, videnskabelig assistent, Aalborg Universitet

2412-289

Særligt sensitiv eller særligt udfordret?

- **TID:** 21/2, 4 onsdage, kl. 19:30-21:15
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Sofie Wille Østergaard, cand.psych., Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Ambulatorium for Småbørn

Begrebet 'særligt sensitiv' er blevet populært. Følsomme børn, der synes at reagere kraftigt på stimuli – både fra omverdenen og fra deres indre univers – bliver ofte betegnet som særligt sensitive. Men denne betegnelse kan muligvis gøre mere skade end gavn. Forelæsningsrækken går kritisk og konstruktivt til begrebet særligt sensitiv, og præsenterer en forståelse af børns psykiske sårbarhed, der gør det muligt at støtte barnet i en sund udvikling, hvormed det overkommer sine udfordringer. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Særligt sensitiv eller særligt udfordret?' (Akademisk Forlag).

- 21/02: Særligt sensitiv**
28/02: Introduktion til alternative begreber
06/03: Særligt sensitiv, autisme, ADHD eller angst?
13/03: Behandlingsmuligheder

2412-237

Naturmedicin

- **TID:** 29/2, 3 torsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Kaj Winther, læge og adjungeret professor i klinisk ernæring og naturlægemidler, Københavns Universitet

Siden tidernes morgen har man vidst, at mange urter havde helbredende egenskaber, hvorimod andre var giftige. Den moderne videnskab har også vist, at mange af naturens lægemidler har forebyggende og helbredende effekt og fortjener at blive taget med den største seriøsitet. Men naturlægemidler er i dag blevet et område, hvor mange skrupelløst bolttrer sig med skamløse påstande og reklamer, der ofte mangler klinisk dokumentation – bl.a. pga. for svag lovgivning. Så hvad er fup, og hvad er fakta? Over tre aftener vil undervisningen dykke ned i fakta om naturlægemidler set med moderne naturvidenskabelige øjne.

- 29/02: Naturlægemidler og effekten på hukommelse, koncentration og søvn**
07/03: Naturlægemidler med effekt på gig
14/03: Naturlægemidler og hjerte-kar-sygdom

2412-414

Sæt grænser

- **TID:** 18/3, 1 mandag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Irene Henriette Oestrich, specialistpsykolog og ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Sankt Hans Hospital

At turde sætte grænser kræver en særlig form for mod, god evne til selvbeskyttelse og omsorg for sig selv. Mod til at løbe en nødvendig risiko for at skuffe mennesker, der betyder noget for en. Vi har brug for at kunne sætte grænser og håndtere kritiske situationer. Det har afgørende betydning for vores trivsel og velvære. Med afsæt i psykologiske teorier og metoder dykker undervisningen bl.a. ned i evnen til at stille op for sig selv – at bryde grænser og overvinde begrænsninger. Få ny viden, inspiration og værktøjer. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Sæt grænser' (Dansk Psykologisk Forlag).



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

Brug koden:
RM-F24

2412-199

Taknemmelighed

TID: 18/3, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og sundhed og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse. Taknemmelighed er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker, frem for psykiske dysfunktioner. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet og giver eksempler på taknemmelighedsøvelser.

2412-290

Læg smerterne på hylden

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: 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? Forelæsningsen 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 en 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.

2412-291

Spis dig til en sund tarm

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

De fleste af os har i perioder oplevet at have problemer med maven, men for 10-20 % er det en daglig plage, som vi ikke har forklaringen på. Forstoppelse og irriteret tyktarm er blevet folkesygdomme, der giver nedsat livskvalitet. Som regel lyder rådet fra internettet eller lægen, at vi skal forsøge at spise mere grønt og flere kostfibre. Men det er ikke ligegyldigt, hvilke grøntsager og kostfibre vi spiser flere af, hvis vi døjer med luft i maven og smerter i tarmene. Det er meget individuelt, om man tåler de mange fibre, der anbefales. I forelæsningsen vil almindelige tarmproblemer som forstoppelse og irriteret tyktarm blive gennemgået. Få også anbefalinger til tarmvenlig ernæring og livsstil.

2412-200

Inflammation – ven eller fjende?

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Claus Henrik Nielsen, professor i immunologi, 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 livsstilssygdomme. Men hvad er inflammation i kroppen egentlig? Hvordan opstår inflammation? Hvilken rolle spiller vores gener, omgivelser og livsstil? Er inflammation altid dårligt, eller er den nødvendig for et godt helbred? Hvilke sammenhænge er der mellem inflammation og autoimmune sygdomme? Og hvad er anti-inflammatorisk behandling? Få et nuanceret indblik i, hvad inflammation er, når vi denne aften dykker ned i den nyeste viden.

2412-418

Lær at leve med tinnitus

TID: 21/3, 1 torsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Anne-Mette Mohr, cand.psych. aut., specialist i klinisk psykologi, House of Hearing

Rigtig mange mennesker lever med tinnitus. Op mod 700.000 danskere skønnes at være plaget af øresusen eller ringen i ørene. Når man får tinnitus, kan man nemt blive angst og bekymret: Hvordan kan jeg leve med det? Bliver jeg skør? Kan jeg passe mit arbejde og min familie? Hvad hvis det bliver værre? Nogle opsøger forgæves dyre og uvirksomme, alternative behandlingstilbud. Andre føler sig fastlåst i en håbløs situation, hvor tinnitus fylder det meste og dræber livsglæden. Heldigvis er der meget at gøre for at få tinnitus til at fylde mindre, så glæden ved livet kan fylde mere.

2412-417

Den fantastiske teenagehjerne

TID: 21/3, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Per Frederiksen, psykolog og børnesagkyndigt retsmedlem

Bag den lukkede teenagedør er der et fantastisk projekt i gang. Unge er hverken dumme eller dovne, og deres hjerner er ikke ude af drift. De er i gang med et kæmpe udviklingsprojekt, med at bygge deres personlighed og med at folde sig ud fra barn til voksen. Få indblik i den fantastiske teenagehjerne, og hør om alt det, der sker i ungdommen. Bliv fx klogere på risikoadfærd og konsekvensberegning, sex og relationer, mod, tvivl og om at opleve alting stærkere og mere intenst på godt og ondt. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Den fantastiske teenagehjerne' (Dansk Psykologisk Forlag).



UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

Snup en bid mad i kantinen

2412-471

Gode vaner

— **TID:** 2/4, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

En stor del af vores liv består af faste rutiner og gentagelser. Vaner, som er automatiserede og ligger uden for bevidst handlen. Når vi handler efter en vane, er motivation ikke nødvendig, hvilket gør det nemmere for os at vedligeholde adfærden. Det er godt, hvis vanen er god, men knap så godt, hvis vanen er dårlig for vores liv. Men hvordan skaber vi i første omgang vaner? Og hvordan får vi etableret de gode og ikke de dårlige? Hør, hvordan du kan skabe en sund livsstil gennem gode vaner.

- 02/04: Vaner i hjernen.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 09/04: Kost og ernæring.** Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 16/04: Søvn.** Birgitte Rahbek Kornum, ph.d. og lektor i neuroscience, Københavns Universitet
- 23/04: Motivation og træning.** Cecilie Thøgersen-Ntoumani, professor i fysisk aktivitet og adfærdspsykologi, Syddansk Universitet
- 30/04: Gode tankevaner. Grubleri og bekymringer.** Michael Baastrup Portz, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut
- 07/05: Nudging og adfærdsændring.** Jesper Elbæk Jensen, behavioural analyst, iNudgeyou

Klæbehjernen, musik i hjernen, teenagehjernen, og når hjernen snyder os. Det er bare nogle af de emner om hjerneforskning, som du kan få indblik i på Folkeuniversitetet.

2412-494

Den gode død

— **TID:** 3/4, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 695,00 kr., studerende 350 kr.

Hvad er en god død? Døden er et komplekst emne, og vores forståelse af, hvad der udgør en meningsfuld og værdig afslutning, varierer bredt. På tværs af kulturer ser vi dog træk, der forener os: kærlighedens kraft, nærværets betydning, værdighedens væsen, åndelig trøst og ønsket om kontrol og autonomi. Vi vil udforske nogle af disse fælles træk samt emner som aktiv dødsbistand og forsoning. Få et indblik i, hvordan disse elementer kan danne grundlaget for en forståelse af en god død. Se de fem forelæsningsemner på fuau.dk.

2412-413

Bag om forbrydelsen

— **TID:** 3/4, 4 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

'Det borende X' huserede på Sjælland i mellemkrigstiden og var kendt som Danmarks største pengeskabstyv. Da politiet omsider fik fanget den store mestertyv, viste det sig, at der bag den dristige forbryder i virkeligheden gemte sig en lille grønthandler med mavesår. Hvad får mennesker – både dengang og i dag – til at begå forbrydelser? Hør, hvordan forskningen kan hjælpe os til at forstå og måske endda forhindre menneskelige ugeringer. Tag med bag forbrydelsens facade.

- 03/04: Danmarkshistoriens største forbrydelser.** Frederik Strand, museumsleder, Politimuseet
- 10/04: Forbryderens sind – mennesket bag forbrydelsen.** Charlotte Mathiasen, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 17/04: Kriminelle netværk gennem historien.** Lars Andersen, lektor i historie, Aalborg Universitet
- 24/04: Hvorfor elsker vi krimien? Fascination af forbrydelsen.** Karen Klitgaard Povlsen, lektor i medievidenskab, Aarhus Universitet



2412-412

Musikken og hjernen

TID: 3/4, 1 onsdag, kl. 19.45-21.30

PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.

UNDERVISER: Jesper Ryberg, professor i etik og retsfilosofi, Roskilde Universitet

Mange har oplevet, hvordan musik kan løfte humøret til nye højder, få tårerne til at trille, eller mærket, hvordan rytme kan forplante sig i kroppen og gøre det svært ikke at vippe med foden eller danse. Musik bevæger os. Både følelsesmæssigt og fysisk. Mennesker elsker musik. Der er næsten ingen, der ikke har glæde af musik. Men hvorfor? Hvad gør musikken ved os psykologisk? Hvad sker der i hjernen, når vi lytter til eller spiller musik? Denne dag dykker vi ned i den psykologiske og neurovidenskabelige viden om musik og hjerne. Hvad karakteriserer f.eks. store musikalske oplevelser? Hvorfor har vi ofte større glæde af velkendt musik end af ny musik? Hvordan kan musik udtrykke følelser? Kan det at udøve eller lytte til musik gøre os klogere? Og kan musik påvirke vores etiske vurderinger eller få os til at handle forkert? Undervisningen tager afsæt i bogen 'Musikken og hjernen' (Gyldendal).

2412-387

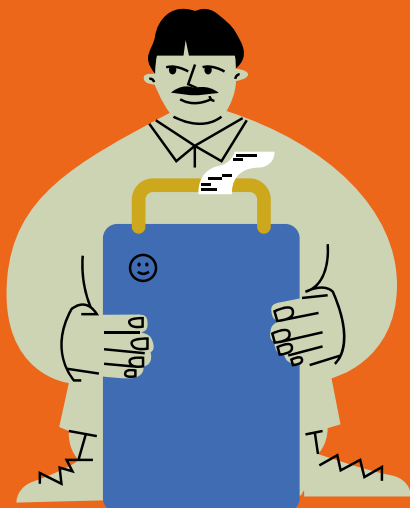
Lær at rumme svære følelser

TID: 6/4, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Jeanette Frost Ebstrup, compassion-instruktør ved Dansk Center for Mindfulness

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. Når vi handler med compassion, kan vi reagere på lidelse med forståelse og tålmodighed i stedet for at reagere med frygt og afvisning. Compassion handler om at skabe gode mentale vaner. Dagen tager afsæt i bogen 'Compassion – lær at rumme svære følelser' (Psykiatri Fondens Forlag) og forskning i compassion-træning til pårørende.



Sæt kryds i kalenderen til Historiske Dage 9.-10. marts

HISTORISKEDAGE.DK

2412-497

Fremtidens medicin

TID: 8/4, 4 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

Der er konstant tusindvis af lægemidler under udvikling, og mange af dem er helt nye og innovative behandlingsmetoder, der har potentiale til at revolutionere den måde, vi behandler alvorlige sygdomme på. Mød fire forskere, der til daglig arbejder med nogle af disse nye og lovende behandlingsmetoder. Kom nærmere den banebrydende udvikling inden for medicin, og bliv klogere på, hvordan disse nyskabelser ændrer landskabet for medicin og sundhed i fremtiden.

08/04: RNA medicin: det næste kvantespring i udviklingen af lægemidler. Jørgen Kjems, professor og centerleder, Nanoscience, Aarhus Universitet

15/04: Psykedeliske svampe: nyt mirakelmiddel til psykiske lidelser. Dea Siggaard Stenbæk, lektor i klinisk psykologi og bevidsthedsstudier, leder af Klinik for Psykedelisk Forskning, Københavns Universitet

22/04: Syntesebiologi: planter som fremtidens medicin. Birger Lindberg Møller, professor i plantebiokemi, Københavns Universitet

29/04: Genterapi: reparation af vores genetiske arvemateriale. Rasmus Otkjær Bak, lektor i biomedicin, Aarhus Universitet

2412-377

Overgangsalderen – bedre end sit rygte

TID: 9/4, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.

UNDERVISER: Lotte Hvas, speciallæge i almen medicin, dr.med. og forsker i overgangsalder

Overgangsalderen er en naturlig del af et kvindeliv og en periode, som hverken skal sygeliggøres eller bagatelliseres. Men mange kvinder mangler stadig viden om, hvad der sker i kroppen i denne periode af livet, og hvordan man skal forholde sig til forandringerne. Denne dag får du opdateret og lægefaglig viden om, hvad du kan forvente, samt redskaber til at komme godt igennem overgangsalderen. Hør bl.a. om fordele og ulemper ved såvel hormonbehandling som alternativ behandling, og bliv klogere på overgangsalderen og seksualitet. Undervisningen tager bl.a. afsæt i bogen 'Bogen om overgangsalderen' (Klim).

2412-201

60+ en ny begyndelse

TID: 10/4, 7 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

Vi lever længere og bedre. Uden det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til? Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

10/04: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

17/04: Vendepunkter – tab, sorg og vækst. Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet

24/04: Træning og fysisk aktivitet. Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns 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: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

15/05: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

22/05: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

2412-204

Mageløse mikrober

TID: 21/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-20.15
PRIS: 275 kr., studerende 145 kr.
UNDERVISER: Sandra Breum Andersen, lektor i evolutionsbiologi, Københavns Universitet

Samspillet mellem mikrober og mennesker har afgørende betydning for vores helbred. Vi har over et kilo bakterier i vores kroppe, som bl.a. findes på vores hud, i munden og i vores tarme. Bakterierne har stor indflydelse på fx vores vægt og humør, men samspillet mellem os og vores bakterier er komplekst, og for at forstå, hvilke bakterier der kan være gode, og hvilke der kan være skadelige for os, er det nødvendigt at undersøge samspillet mellem den specifikke vært og de specifikke bakterier. Det er den unikke kombination, der afgør udfaldet. Denne aften dykker vi ned i den nyeste forskning inden for de ofte ældgamle forhold, vi har til bakterier, og hvordan det forhåbentlig kan bidrage til at fremme vores sundhed.

2412-388

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

TID: 21/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtsygdom, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. 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.

2412-419

Pårørende – tæt på men udenfor

TID: 22/5, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d. i psykiatri

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



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

Brug koden:
RM-F24

Herning

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-F24

Undervisningssted

Birk Centerpark 15
7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund, arbejdsliv og psykologi

HERNING

2413-177

Alt hvad du bør vide om psykologi

— **TID:** 24/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00. Obs: 28/2 kl. 19.30-21.15
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Hvordan fungerer menneskets hukommelse, hvad påvirker vores sociale adfærd, hvordan lærer vi, og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, føler, tænker, lærer, 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. Bliv klogere på dig selv, og få en bedre forståelse for andre mennesker.

- 24/01: Kognitionspsykologi.** Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 31/01: Læringspsykologi.** Lea Lund, ph.d. i uddannelsesforskning og seniorforsker ved Center for Fælles Beslutningstagen, Syddansk Universitet
- 07/02: Socialpsykologi.** Christopher Kehlet Ebbrecht, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet
- 14/02: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet
- 21/02: Udviklingspsykologi.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 28/02: Anvendt psykologi (Obs: kl. 19.30-21.15).** Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

2413-143

Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 24/1, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Der vil altid eksistere dårligheder og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værdt 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 psykologiske teorier og metoder.

- 24/01: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 31/01: Mental robusthed i hverdagen.** Tanja Staal Wegner, cand.pæd.psyk. og positiv psykologisk coach
- 07/02: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet
- 14/02: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 21/02: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, lektor i pædagogisk psykologi, KP, og uddannelseschef i Styreakademiet

2413-176

Taknemmelighed

— **TID:** 24/1, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og sundhed og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse. Taknemmelighed er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker frem for psykiske dysfunktioner. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet og giver eksempler på taknemmelighedsøvelser.

2413-083

Konfliktkompetent

TID: 24/1, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 350 kr., studerende 195 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 medarbejders værktøjskasse. De fleste mennesker forbinder konflikter med noget ubehageligt – vrede, trykket stemning, skænderier og ødelagte relationer. Men med de rette metoder og forholdsvis små ændringer er der faktisk en god chance for, at værdiforskelle og interessemodsatninger kan føre til nye erkendelser og bedre beslutninger. Det sidste kræver dog konfliktkompetente aktører – mennesker, der formår at være uenige på en hensigtsmæssig måde. De færreste er konfliktkompetente af natur, men de fleste kan træne sig til at blive det og ved hjælp af nogle enkle greb opnå bedre relationer og resultater.

2413-009

Sproget får det glatte lagen! Faste vendinger i forandring

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

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

2413-101

Det meningsfulde arbejdsliv

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
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 selvsigt, 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.

2413-123

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Impostor-fænomenet er en slags professionelt mindreværds-kompleks, der især rammer de mest kompetente, introverte og/eller begavede, som alligevel kan få præstationsangst og være bange for at blive bedømt, fordi de har høje forventninger til sig selv, men lav eller svingende selvtillid. I praksis betyder det, at den dygtige, kompetente, intelligente person, andre ser, ikke stemmer overens med personens egen selvopfattelse. Derfor kan mange impostor-ramte have en oplevelse af at blufte (impostor) og spille skuespil, så de går bare og venter på, at nogen skal gennemskue og afsløre dem! Få indblik i forskningen på området, og bliv klogere på, hvorfor netop du og andre kæmper med det.

2413-142

Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut og certificeret specialist i arbejdsliv

Nedsat mental sundhed, livsstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme 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. Forelæsningsen bygger på bogen 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).



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

Brug koden:
RM-F24