

Program *efterår 2018*



Få ny viden *og inspiration*

Tilmeld dig **ét** hold på Folkeuniversitetet med **75 % rabat**.

Medarbejdertilbud efteråret 2018 for
ansatte ved Region Midtjylland

Kære medarbejder i Region Midtjylland

Som ansat i Region Midtjylland får du igen mulighed for i efteråret 2018 at deltage i spændende og inspirerende forelæsninger og andre arrangementer, da Region Midtjylland fortsætter samarbejdet med Folkeuniversitetet i Emdrup, Herning og Aarhus.

Arrangementerne præsenteres her i kataloget og på Region Midtjyllands egen tilmeldingsside på www.fuau.dk (Klik på specialaftaler – aftalekode: RM).

Folkeuniversitetet samarbejder med landets universiteter om at formidle viden indenfor den nyeste forskning – blandt andet på områderne 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 i relation til vores opgaver og udfordringer som ansatte i den offentlige sektor.

Du betaler selv 25 % af kursusafgiften. Region Midtjyllands tilskud dækker de resterende 75 %. Du har mulighed for at vælge 1 kursus med tilskud pr. semester, (altså ét hvert halve år). Det skyldes de begrænsede ressourcer, og 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 synes, at Folkeuniversitetet har flere spændende arrangementer, som du gerne vil deltage i, men ikke finder i Region Midtjyllands katalog, kan du naturligvis tilmelde dig til normal pris direkte på Folkeuniversitetets egen tilmeldingsside – www.fuau.dk

Det specielle program for Region Midtjyllands medarbejdere bliver ikke trykt, men findes elektronisk på Region Midtjyllands hjemmeside om personalegoder og på www.fuau.dk under specialaftaler.

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

Jacob Stengaard Madsen
Regionsdirektør



Sådan gør du:

1

Gå ind på www.fuau.dk, og vælg menupunktet 'specialaftaler' nederst i midten for at starte din tilmelding.

Benyt aftalekoden *RM*

3

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

2

Vælg herefter det hold, du ønsker at tilmelde dig, og gennemfør tilmeldingsproceduren (OBS: tilmelding er først mulig fra d. 12. juni kl. 6.00)

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.

4

Du kan tilmelde dig ét hold med 75 % rabat.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normal pris.

Herning

Organisation, ledelse og kommunikation

Konflikthåndtering og -forebyggelse i ledelsesmæssigt perspektiv

Holdnummer: 1823-018
Tid: 5/9, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00
Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)
Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Uløste konflikter kan have store omkostninger – økonomisk, personligt og for organisationen. Konflikter i ledelse er ikke en forestilling eller et spil, hvor det handler om at vinde eller tabe. Konflikter er også i den sammenhæng et livsvilkår. I denne forelæsningsrække bliver du præsenteret for forskellige ledelsesmæssige situationer, hvor behovet for konflikt-håndtering og -forebyggelse er en vigtig faktor, når opgaven skal lykkes. Bliv bl.a. klogere på, hvordan du gennem mediering kan håndtere forandringer, optimere arbejdet i grupper og forebygge konflikter i projektarbejdet.

05/09: Forandringsledelse – modstand mod forandringer som livsvilkår. Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

12/09: Projektledelse – konflikternes holdeplads. Charlotte Bæk Risbjerg, mediator og cand.negot. med speciale i projektledelse, RisbjergRelation

19/09: Gruppeprocesser – hvorfor er de så vanskelige? Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

26/09: Strategisk ledelse og konflikt-håndtering. Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

Kommunikationsmedarbejderens ABC

Holdnummer: 1823-077
Tid: 5/9, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)
Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

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

05/09: Strategisk kommunikation. Ann Merit Rikke Nielsen, ph.d.-studerende i kommunikation, Københavns Universitet

12/09: Sociale medier – styr uden om krisen. Finn Frandsen, professor i virksomhedskommunikation, Aarhus Universitet og Winni Johansen, professor i virksomhedskommunikation, Aarhus Universitet

19/09: Find, forstå og fang din målgruppe. Line Hassall Thomsen, ph.d. i TV nyheder og nyhedsproduktionskultur, journalist og medieforsker, Aarhus Universitet

26/09: Det gode argument. Sofie Venge Madsen, studiektor i retorik, Aarhus Universitet

03/10: Web-tekster, der virker. Nanna Friis, forfatter, cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation

Hjernen i arbejdslivet

Holdnummer: 1823-105
Tid: 24/10, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)
Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15
Underviser: Ole Lauridsen, lektor i undervisning og læring, Aarhus Universitet

Hjernen hjælper os med at skabe mening og lagre viden. Den er konstant i gang, både når vi daser og dovner, og når vi skal være kreative, fokuserede eller løse problemer. Nok ligner den mest af alt havregrød, men hjernens betydning for vores evne til at lære og motivere er ikke til at komme uden om. De mange neurologiske processer er i sidste ende altafgørende for, hvordan vi præsterer i arbejdslivet. Hvornår bliver viden til læring i hjernen? Og hvad betyder pauser for vores evne til at yde? Ved at forstå vores hjerneprocesser, bliver vi bedre til at skabe rammerne for god læring og få hjernens potentiale til at udfolde sig på arbejdspladsen.

Tilmeld dig på
www.fuau.dk
Brug aftalekoden
RM

Sådan arbejder du strategisk med sociale medier

Holdnummer: 1823-150

Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Underviser: Signe Gren, tidl. digital rådgiver hos Astrid Haug Bureau, cand.comm. i sociale medier og marketingansvarlig, Heartbeats

Den tid, hvor dine følgere så alle opdateringer på sociale medier, er forbi. Mængden af indhold er enorm, og der er meget støj, man som virksomhed eller organisation skal trænge igennem. Det stiller store krav til indholdet. Men hvad virker egentlig på sociale medier? Med en indholdsstrategi får man fat om roden af de sociale medier: Hvad er formålet, hvor kan vi være relevante, og hvordan kan vi levere godt indhold? Bliv introduceret til en model i fem faser, der beskriver, hvordan du arbejder strategisk med dit indhold på sociale medier. Cases, teorier og modeller kommer i spil, og gør dig i stand til at forstå og anvende sociale medier i praksis. På vegne af virksomheden, organisationen – eller dig selv som brand. Forelæsningen tager afsæt i udgivelsen 'Sig du kan li' mig – indholdsstrategi for sociale medier' (Gyldendal Business).

Sproget får det glatte lagen! Faste vendinger i forandring

Holdnummer: 1823-038

Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Underviser: Michael Ejstrup, specialkonsulent, Folketingets Administration

Amalie fra Paradise Hotel gør det meget. Journalister og politikere gør det en del, og selv den ikke helt unge generation gør det indimellem. Vi ændrer konstant en lille smule på de faste vendinger. 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 billedeeksempler 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?

High Performance Teams og Positive energinetværk – når samarbejdet lykkes

Holdnummer: 1823-145

Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Underviser: Malene Mygind, cand.mag. i psykologi og sundhed, ledelseskonsulent og positiv coach

I det moderne arbejdsliv er samarbejde og trivsel afgørende for performance og succes. Men hvordan skaber man teams, der på den lange bane har ekstraordinær høj trivsel, samarbejde og performance – de såkaldte "High Performance Teams"? Ifølge positiv psykologi spiller "Positive energinetværk" en altafgørende rolle, hvis samarbejdet skal lykkes. Positive energinetværk er karakteriseret ved grupper af mennesker, der styrker, løfter og skaber positiv energi til hinanden. Dagen gør dig klogere på, hvordan du kan identificere og udvikle positive energinetværk i din organisation, og du vil få konkrete værktøjer til at udvikle High Performance Teams, der er karakteriseret ved en særlig måde at tænke, kommunikere og handle på. Forløbet henvender sig primært til ledere, men der trækkes perspektiver til forskellige målgrupper i undervisningen.

Gamification – udvikling, læring og refleksion i organisationer

Holdnummer: 1823-379

Tid: 6/12, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Undervisere: Sune Klok Gudiksen, lektor, ph.d., LAB for Design for Play, Designskolen i Kolding og Jake Inlove, cand.soc. i uddannelsesvidenskab, Gamebridges

I en tid, hvor organisationer står over for stadig mere kompleks udvikling, er der behov for ledelsestilgange, der arbejder med at nedbryde siloer og skabe tillidsfuldt samarbejde både horisontalt og vertikalt. Forelæsningen præsenterer en række eksempler på, hvordan spilbaserede tilgange kan spille en effektiv rolle som brobygger og udbytterig dialogskaber. Der gives en hands-on og kort øvelsesafprøvning af udvalgte spil. Forløbet tager afsæt i den nyeste forskning inden for emnet samt i bogen 'Gamification for business: Why innovators and changemakers use games to break down silos, drive engagement, and build trust' (Forlag Kogan Page).



Herning

Psykologi og sundhed

Positiv psykologi i hverdagen

Holdnummer: 1823-218

Tid: 5/9, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Stress, sygdom og kriser. Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer særligt på det velfungerende og det forebyggende. Det er videnskab, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri. Positiv psykologi er opstået, fordi man inden for psykologien i mange år har haft fokus på behandling frem for forebyggelse – af fx stress og psykiske sygdomme.

05/09: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

12/09: Mental robusthed i hverdagen. Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, specialkonsulent, Center for Mental Robusthed

19/09: Foretagsomhed i hverdagen. Anne Kirketerp Linstad, ph.d. i foretagsomhed og ekstern lektor, Aarhus Universitet

26/09: Flow i hverdagen. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

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

Professionel med følelser

Holdnummer: 1823-279

Tid: 26/9, 2 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Irritation, vrede, utålmodighed, skuffelse, utilstrækkelighed og betagelse. Selvfølgelig spiller dine følelser en rolle, når du står over for et andet menneske i en professionel sammenhæng. Og det er helt i orden. Med basis i Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og den mentaliseringsbaserede tilgang (MBT) sætter undervisningen fokus på normaliteten af selv stærke, tabuiserede følelser i arbejdet med mennesker. Få indblik i, hvorfor og hvordan sådanne følelser opstår i en professionel hverdag, og få anvendelige redskaber, som kan styrke din evne til at håndtere disse almindelige udfordringer professionelt. Undervisningen henvender sig til alle, der arbejder med mennesker, samt alle andre med interesse for emnet. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser' (Frydenlund).

26/09: Acceptance and Commitment Therapy. Berit Mus Christensen, cand.psych.aut., praktiserende psykolog

03/10: Den mentaliseringsbaserede tilgang. Maja Nørgård Jacobsen, cand.psych.aut., praktiserende psykolog

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

Holdnummer: 1823-233

Tid: 10/10, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

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 gigtssygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtssygdom, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er gigt egentlig? 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.

Tilmeld dig på

www.fuau.dk

Brug aftalekoden RM

Den fantastiske hjerne

Holdnummer: 1823-476

Tid: 24/10, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et uhyre kompliceret netværk. Hver eneste dag har vi brug for at huske, lære og navigere i en verden fyldt med informationer. Det er kroppens suveræne kommandocenter, hjernen, der løser disse opgaver. Men hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår, og hvorfor går det nogle gange galt? Hvorfor glemmer vi gang på gang de samme ting? Kan vi træne vores hjerne til at holde sig ung? Og hvorfor kan hjernen nogle gange spille os et puds? Seks af landets førende hjerneforskere giver dig svarene på spørgsmålene.

24/10: Introduktion til den fysiske hjerne. Leif Østergaard, professor i neurovidenskab og centerleder, Aarhus Universitet

31/10: Hjernens afhængighed af lykke, kærlighed, belønning. Jørgen Scheel-Krüger, professor i farmakologi, Aarhus Universitet

07/11: Hjernen og læring. Ole Lauridsen, lektor i undervisning og læring, Aarhus Universitet

14/11: Hjernen og motion. Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet

21/11: Hjernen og sprog. Ole Lauridsen, lektor i undervisning og læring, Aarhus Universitet

28/11: Hjernen og aldring. Ellen Garde, læge og hjerneforsker, MR-forskningssektionen, Hvidovre Hospital og Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

Alt hvad du bør vide om anti-inflammatorisk levevis

Holdnummer: 1823-234

Tid: 5/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Underviser: Jerk W. Langer, læge

Anti-inflammatorisk levevis er et af de nye buzzwords inden for sundhed. Inflammation er en betændelsestilstand i kroppen, som på længere sigt kan påvirke fx din hud, forværre småskader og øge træthed og hovedpine. Ved at omlægge til anti-inflammatorisk levevis kan du modvirke disse symptomer på et svækket helbred. Den nye livsstil har især fokus på kost, motion og søvn. Men hvordan opstår inflammationen? Hvilken mad skal vi spise? Og hvor meget motion er nødvendigt i en travl hverdag? Jerk W. Langer giver dig denne aften svarene og adskiller fup fra fakta. Undervejs kommer du op at stå, får praktiske råd og et venligt skub bag. Forelæsningen bygger bl.a. på bogen '21 Helbredende Dage med Anti-inflammatorisk Kost' (Politikens Forlag).

Hvor er sundhedsvæsenet på vej hen?

Holdnummer: 1823-164

Tid: 5/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet, Birk Centerpark 15

Underviser: Kjeld Møller Pedersen, professor i økonomi, Syddansk Universitet

Vil de historisk store sygehusbyggerier give bedre behandling og mere sammenhængende patientforløb? Vil vi se mere privatisering de kommende år? Hvordan står det til med behandlingsgarantier, og er almen praksis gearret til fremtidens sundhedsvæsen? Diskussionen om sundhedsvæsenets fremtid er mere aktuel end nogensinde. Den økonomiske krise har ført til nul-vækst i sundhedsudgifterne efter 3-4 % årlig vækst i årtusindets første tiår. Hvordan skal og kan der prioriteres? Forelæsningerne tager temperaturen på vores sundhedsvæsen og stiller skarpt på en række af de mest centrale udfordringer. Hør om nye sygehusbyggerier, privatisering, patientrettigheder, samarbejdet mellem de forskellige aktører – kommunerne, de praktiserende læger og sygehusene – og ikke mindst, hvordan man håndterer udfordringerne med en aldrende befolkning og dermed øgede omkostninger i social- og sundhedssektoren.



Aarhus

Samfund og filosofi

Ethiske teorier

Holdnummer: 1821-187

Tid: 3/9, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D211, Ny Munkegade 118

Underviser: Jørgen Husted, lektor i filosofi, Aarhus Universitet

Hvad siger moralen, jeg skal gøre? Hvorfor skal jeg gøre, hvad moralen siger? Få præsenteret de fremtrædende etiske teorier: pligtetik, nytteetik, common sense-etik, dydsetik, omsorgsetik og eksistensetik. Der tages udgangspunkt i moral og etik samt de forskellige værdibegreber. Desuden præsenteres etisk relativisme og etisk subjektivism. Teoriene bliver løbende illustreret med cases, udvalgte etiske spørgsmål og aktuelle etiske debattemner.

Velfærdsstatens udfordringer

Holdnummer: 1821-151

Tid: 6/9, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118

Er velfærdsstaten truet? Følger man den politiske debat, er det tydeligt, at der i alle politisk ansvarlige partier er en voksende erkendelse af, at det fremover vil blive vanskeligt at opretholde velfærdsstaten, som den ser ud i dag. Helle Thorning-Schmidt gik med egne ord "reformamok" som statsminister. Og nuværende statsminister Lars Løkke Rasmussen lancerede 2025-planen med forslag til bl.a. forandringer i SU'en og hævelse af pensionsalderen med ordene: "Hvis vi laver skønssomme forandringer i dag, kan vi sikre os mod barske reformer i morgen." Men hvordan vil det påvirke vores velfærdsstat? Hvad betyder reformerne for samfundet? Hvordan ser fremtiden ud for en velfærdsstat, der er i konstant forandring?

06/09: Det danske velfærdssamfunds historie.

Jørn Henrik Petersen, professor i socialpolitik, Syddansk Universitet

13/09: Spændinger i velfærdsstaten. Jørn

Henrik Petersen, professor i socialpolitik, Syddansk Universitet

20/09: Opgør med de universelle ydelser?

Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet

27/09: EU og velfærdsstaten – dengang

og i dag. Morten Rasmussen, lektor i historie, Københavns Universitet

04/10: En bæredygtig og social investerings-

velfærdsstat. Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet

Hvad skal vi lave, når robotterne laver det hele?

Holdnummer: 1821-120

Tid: 8/10, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

Underviser: Philipp Schröder, professor i økonomi og medlem af Disruptionrådet, Aarhus Universitet

Computerne har overhalet mennesket på mange områder. De kan slå os i skak, Jeopardy og det kinesiske spil Go. I USA er robotten Ross påbegyndt arbejdet som advokat med speciale i konkursret. Det er altså ikke 'blot' spil og det klassiske arbejde, der bliver påvirket af ny teknologi, men også højt kvalificeret arbejdskraft. Nogle taler om en ny industriel revolution. Andre bruger udtrykket 'disruption', der betegner, når en branche grundlæggende ændres af ny teknologi. Regeringen har tilmed nedsat et 'Disruptionråd', der konkluderer arbejdet i efteråret 2018. Hvilke økonomiske effekter forventes af automatiseringen, og hvad siger de nyeste data? Hvilke kompetencer bliver der brug for? Og hvordan møder vi udfordringerne som arbejder, virksomhed og samfund?

Tilmeld dig på

www.fuau.dk

Brug aftalekoden

RM

Værdier i forandring?

Holdnummer: 1821-156

Tid: 23/10, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D219, Ny Munkegade 118

Værdikampen har raset i politik de seneste mange år. Men spørgsmålet er, om værdierne faktisk har ændret sig som følge af den øgede opmærksomhed, eller om de er, hvad de altid har været? Engang var kernefamilien et ideal. Hvordan står det til med familien og parforholdet som institution i dag? Og hvorfor fylder værdier så meget i den politiske debat? Hvordan hænger værdierne og diskussionen sammen med international politik? Og hvilke værdier finder vi på det danske – og europæiske – arbejdsmarked? Vær med, når eksperterne tager pulsen på udviklingen af værdier i forskellige dele af det danske- og europæiske samfund over de seneste 30 år. Forelæsningsrækken er baseret på bogen 'Værdier, Videnskab og Visioner' (DJØF Forlag).

23/10: Værdikampen – stabilitet og forandring.

Peter Gundelach, professor emeritus i sociologi,
Københavns Universitet

30/10: Arbejdsværdier i Danmark og Europa. Frederik

Thuesen, forskningsleder, VIVE – Det nationale
forsknings- og analysecenter for Velfærd

06/11: Politiske værdier. Klaus Levinsen, lektor i statskund-

skab, Syddansk Universitet

13/11: Den fleksible familie. Per Schultz Jørgensen, profes-

sor emeritus i socialpsykologi, Aarhus Universitet

20/11: Værdier og spændinger – perspektivet for en

liberal verdensorden. Georg Sørensen, professor
emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

500 års høflighed

Holdnummer: 1821-276

Tid: 27/10, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet,
Ny Munkegade 118

Underviser: Ulla Gjedde, cand.mag. i fransk,
oversætter og forfatter

"Først og fremmest bør man gaa ud fra, at Høflighed er saa noget nær det stærkeste Vaaben, man kan have i Hænde." Sådan skrev Emma Gad i 'Takt og Tone – hvordan vi omgaas' i 1918. Bogen var en hjælpende hånd til de nyrige gullaschbaroner, der skulle lære borgerskabets sociale koder. I dag er samfundet globaliseret og kulturforståelse, og høflighed er nødvendige i en verden der overskrider landegrænser. Men hvad vil det sige at være høflig? Og hvorfor har det ændret sig? Få et idéhistorisk overblik over høflighedens guldgrube og en idé om, hvilken nytte de kan have i dag.



Aarhus

Organisation, ledelse og kommunikation

Dagskursus: Giv teksten liv

Holdnummer: 1821-012
Tid: 14/8, 1 tirsdag, kl. 09.00-15.30
Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)
 Inkl. morgenkaffe og frokost
Pris inkl. bog: 431,75 kr. (bog værdi 238 kr.)
Sted: AU, bygning 1530, (indgang): lokale D215 i bygning 1531, Ny Munkegade 118
Underviser: Christina Pontoppidan, ekstern lektor i retorik, Københavns Universitet

At skrive levende og legende er ikke forbeholdt de kreative få. Alle kan lære at give deres tekster liv, så det bliver sjovere både at skrive og læse dem. Forelæseren gennemgår systematisk, hvordan man med enkle midler kan gøre selv svære tekster levende. Hun præsenterer en række simple greb, som tilsammen giver teksten liv. Lær, hvordan du gør tekstens indhold dramatisk og nærværende. Lær, hvordan du giver teksten en form, der vækker læserens begær. Få råd om, hvordan du dræber klichéerne og sætter liv i sproget med overraskende metaforer, rim og rytme. Forløbet vil være rigt på konkrete eksempler og praktiske øvelser, der sætter de forskellige tekstgreb i spil. Forelæseren tager afsæt i bogen 'Giv teksten liv. Greb der griber' (Samfundslitteratur), som kan inkluderes i prisen.

Dagskursus: Konflikthåndtering og -mægling

Holdnummer: 1821-014
Tid: 14/8, 1 tirsdag, kl. 09.00-15.30
Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.) Inkl. morgenkaffe og frokost
Sted: AU, bygning 1530, lokale D219, Ny Munkegade 118
Underviser: Christian B. N. Gade, adjunkt i human security, Aarhus Universitet og konfliktrådmægler for Østjyllands Politi

Konflikter er en naturlig del af livet; noget vi alle har oplevet i forskellige sammenhænge, og som vi håndterer mere eller mindre konstruktivt. Vi vil begynde dagen med at se nærmere på, hvad konflikter er for størrelser, og hvordan de påvirker os på forskellig vis. I den forbindelse vil vi beskæftige os med sag og relation samt reaktionsmønstre i konflikter. Senere på dagen vil vi arbejde med konflikthåndtering, og der vil være fokus på aktiv lytning og mægling. Dagen vil indeholde en kombination af teori og praktiske øvelser.

Dagskursus: Evaluering i teori og praksis

Holdnummer: 1821-013
Tid: 14/8, 1 tirsdag, kl. 09.00-15.30
Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.) Inkl. morgenkaffe og frokost
Sted: AU, bygning 1530, lokale D211, Ny Munkegade 118
Underviser: Louise Møller Pedersen, adjunkt i arbejdsmiljø og evaluering, Aalborg Universitet

Der er sket en eksplosiv vækst i efterspørgslen på evaluering, evidens og dokumentation af resultater som bidrag til udvikling, styring og legitimering af beslutninger i offentlige og private organisationer. Produktivitet og kvalitet skal dokumenteres, og evalueringer skal bidrage til at sikre størst mulig sammenhæng mellem formål, indsats og (forventet) udbytte. Derudover er evaluering, dokumentation og evidens centrale elementer for kommunikationen. Det gælder såvel internt mellem aktører i organisationer som eksternt i organisationers og politikeres kommunikation med omverdenen. Få et opdateret indblik i evalueringslandskabet, forskellige evalueringstyper samt deres fordele og begrænsninger, og træn dine kompetencer i at gennemføre og anvende evalueringer på et grundlæggende niveau.

Trivsel i travlhed – på forkant med stress

Holdnummer: 1821-349
Tid: 20/9, 3 torsdage, kl. 17.15-19.00
Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)
Sted: AU, bygning 1530, lokale D211, Ny Munkegade 118

Store præstationskrav på jobbet og i privatlivet. Hjertebanken, søvnløshed og hovedpine. Mange kender til presset, og stadig flere ender med en sygemelding fra jobbet. Det skønnes, at 250.000-300.000 danskere i dag lider af alvorlig stress. Men hvad vil det sige at være stresset? Og hvordan kan ledere og medarbejdere få gavn af de gode sider ved det grænseløse, selvstændige arbejde og dermed undgå sygemelding? Find ud af, hvad forskellen er på vores indbyggede evne til at skifte mellem præstation og restitution og det, vi absolut ikke er bygget til: Den konstante overbelastning og tvivl om, at vi gør det godt nok. Bliv klogere på betydningen af rammer i arbejdslivet, og lær om de arbejdsbetingelser, der rummer alvorlige stressfaktorer, så du kan komme på forkant med stress.

- 20/09: Hvad er stress?** Pernille Rasmussen, erhvervspsykolog
- 27/09: Ledertrivsel i travlhed.** Lis Lyngbjerg, specialist i ledelse og trivsel/stress, proceskonsulent
- 04/10: Tidsoptimist, tidsrealist eller tidspessimist? Få styr på planlægningen.** Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

Holdnummer: 1821-333

Tid: 1/10, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118

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? Forelæsningsrækken kaster lys over, hvordan man kan arbejde med processer, der involverer mennesker, som skal ledes fra et sted til et andet. Det kan fx være, når to eller flere mennesker skal samarbejde om at løse en arbejdsopgave. Det ligger i sådanne processers natur, at vi ikke kan kontrollere dem, uanset hvilken kasket vi har på. Men vi kan udvikle vores evner til at mestre dem. Med afsæt i organisationspsykologiske teorier præsenteres nye metoder og værktøjer, der kan give os farbare veje at gå. Forelæsningsrækken er baseret på bogen 'Arbejdsrelationer & Relationsarbejde' (Dansk Psykologisk Forlag).

Faciliterende lederskab i teori og praksis

Holdnummer: 1821-294

Tid: 6/10, 1 lørdag, kl. 10.15-16.15

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 32 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Undervisere: Brian Frandsen, designer og innovationskonsulent, Fandenivoldsk Forandring og Helle Engelbrechtsen, procesdesigner og facilitator, Fandenivoldsk Forandring

I dag arbejder flere og flere projektorienteret og i tværfaglige- og skiftende grupper om at løse afgrænsede, men ofte komplekse opgaver. Det kræver en ny tilgang og attitude til tilrettelæggelse og ledelse af arbejdet. Faciliterende lederskab dækker over en praksis, der har til hensigt at designe, udvikle og indgå i processer, der skaber engagement, ejerskab og følgeskab til opgaverne, udfordringerne og løsningerne. Igennem forløbet vil du blive introduceret til og trænet i perspektiver, værktøjer og tilgange, der gør dig i stand til at skabe mere energi omkring dine egne, dine kollegers eller dine ansattes opgaver. Forløbet tager afsæt i bl.a. samskabelsteori, motivationsteori og procesdesign og foregår i en vekselvirkning mellem oplæg, dialog og gruppearbejde.

God grammatik

Holdnummer: 1821-350

Tid: 7/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Richard Madsen, adjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet

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

Nudging – et redskab til adfærdsændring

Holdnummer: 1821-137

Tid: 7/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Mia Simone Maltheisen, cand.polit. og daglig leder af iNudgeyou

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

Tendenser i ledelse

Holdnummer: 1821-117

Tid: 22/10, 6 mandage, kl. 17.30-19.15

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

Bakser du med at få innovationen og de gode idéer til at flyde? Eller har du måske allerede ideerne og temaet, men mangler kunderne? Hvordan er din stab påvirket af den stadig voksende effektivisering og konkurrence på jobmarkedet? Og hvordan kan du gøre arbejdet til en leg ved hjælp af nye ledelsesformer? Forelæsningsrækken stiller skarpt på nogle af de tendenser i ledelse, der fylder rigtig meget netop nu. Bliv klogere på digital forretningsudvikling, innovation og gamification og lær, hvad Big Data og disruption egentlig kan betyde for din virksomhed, så du kan styrke din egen og din virksomheds konkurrencedygtighed.

22/10: Introduktionsforelæsning.

Poul Rind Christensen, professor i ledelse og innovation, Syddansk Universitet

29/10: Digital transformation.

Hannu Vangsgaard, konsulent og digital chef

05/11: Gruppedynamik og -følelser i beslutningsprocessen.

Dorthe Døjbak Håkonsson, professor i forretningsudvikling og teknologi, Aarhus Universitet

12/11: Big Data – Big Business.

Bjarke Kovshøj, msc i økonomi og forretningsadministration, projektleder, Cleancluster

19/11: Disruption og brugeradfærd (på letforståeligt engelsk).

Marco Hubert, lektor i marketing, Aarhus Universitet

26/11: Gamification – organisatorisk udvikling, læring og refleksion.

Sune Klok Gudiksen, lektor, ph.d., LAB for Design for Play, Designskolen i Kolding og Jake Inlove, cand.soc. i uddannelsesvidenskab, Gamebridges

Kunsten at kommunikere – besøg bureauerne

Holdnummer: 1821-505

Tid: 24/10 kl. 17.15-19.00 (forelæsning).
31/10, 7/11 og 14/11 kl. 17.00-18.45
(virksomhedsbesøg)

Pris: 150 kr. (normalpris 600 kr.)

Maks. 30 deltagere

Sted: Se nedenfor

Flere store kommunikationsbureauer har hovedsæde i Aarhus, og nu kan du komme med bag facaden. Oplev tre århusianske bureauer på tæt hold, og få en rundvisning dér, hvor ideerne fødes og kampagnerne bliver til virkelighed. Forløbet indledes med en introduktion til kommunikationsbranchen, hvor du bl.a. lærer om kommunikation, ledelse og branding. Herefter går turen forbi bureauerne Seismonaut, OddFischlein og M2film, der laver reklamekampagner, filmproduktioner og udvikler kommunikationsstrategier. Hvordan arbejdes der med digital markedsføring, visuel identitet og storytelling? Hvad gør sig gældende, når man skal producere kreativt indhold og levere en fængende fortælling til det rigtige publikum? Og hvad ligger til grund for god og klar kommunikation?

24/10: Introduktion: Kommunikation og branding. Julie Østergaard

Jensen, ph.d.-studerende, institut for ledelse, Aarhus BSS
Mødested: AU, bygning 1530, lokale D211, Ny Munkegade 118

31/10: Seismonaut: Strategier for digital markedsføring. Christian

Schwarz Lausten, direktør, Seismonaut
Mødested: Seismonaut, Søndergade 66,5

07/11: Designit: Visuel identitet og idéudvikling i designprocessen. Hasse Betak, Senior Brand

Designer, Designit
Mødested: Designit, Fiskerivej 2 H

14/11: M2Film: Storytelling og filmproduktion. Hans Jan Pedersen,

Creative Director, M2Film
Mødested: M2Film, Filmbyen 23,4

Skriv professionelt

Holdnummer: 1821-190

Tid: 24/10, 6 onsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

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

24/10: Få idéen. Annette Hoffskov, ekstern lektor i retorik og kommunikation, Copenhagen Business School og Aalborg Universitet Copenhagen

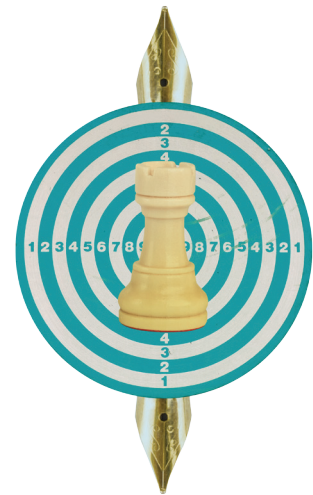
31/10: Få gode skrivevaner – skriv gode tekster. Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk

07/11: Skriv til sanserne. Andreas Graae, ph.d.-studerende i kulturvidenskab, Syddansk Universitet

14/11: Skriv velargumenteret. Stine Heger, cand.mag. i retorik og dansk, skrivekonsulent på Center for Undervisningsudvikling og Digitale Medier, Aarhus Universitet

21/11: Skriv fejlfrit. Richard Madsen, studieadjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet

28/11: Skriv til websites. Nanna Friis, forfatter, cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation



Styrk din karriere

Holdnummer: 1821-363

Tid: 25/10, 6 torsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118

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

25/10: Tal, så du bliver hørt. Linda Greve, ph.d. i virksomhedskommunikation og undervisningsudvikler, Aarhus Universitet

01/11: Konfliktløsning i arbejdslivet. Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

08/11: Forhandlingsteknik i arbejdslivet. Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet og LIS Consult

15/11: Stress i arbejdslivet. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

22/11: Skarpe tanker. Louise Meldgaard Bruun, specialpsykiolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet

29/11: Balance i arbejds- og privatlivet. Eva Borgen Paulsen, cand.psych., psykolog, Borgen Psykologi

Leder uden kasket

Holdnummer: 1821-146

Tid: 27/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 30 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Lene Worning, cand.merc., HRM-konsulent og coach, WOHA

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

Fra arbejdsliv til en karriere i den tredje alder

Holdnummer: 1821-207

Tid: 27/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 50 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., engkarriere

Har du holdt afskedsreception, eller er du på vej mod den store omstillingsproces fra arbejdslivet til de gode år derefter? Og er du usikker på, hvordan du fortsat kan fylde dit liv med aktiviteter, du brænder for, og som du er god til? Vi står midt i en brydningstid, hvor mange har behov for at udfordre gamle myter og forestillinger om aldring, arbejdslivet, senkarrieren og 'det store frikvarter' efter sidste dag på jobbet. Få inspiration til, hvordan du kan finde din helt egen løbebane i den nye fase i livet – som fuldvoksen mellem voksen og gammel. Dagen vil foregå i vekselvirkning mellem oplæg, dialog og gruppearbejde.

Kroppens sprog i professionel praksis

Holdnummer: 1821-015

Tid: 6/11, 1 tirsdag, kl. 17.15-20.45

Pris: 100 kr. (normalpris 400 kr.)

Maks. 50 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Helle Winther, 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. Aftenen tager udgangspunkt i bogen 'Kroppens sprog i professionel praksis' (Billesø & Baltzer) og foregår i en vekselvirkning mellem teori, bevægelse og dialog.

Bag om medierne

Holdnummer: 1821-188

Tid: 8/11, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118

Manipulation, spin og politikere, som hverken svarer på spørgsmål eller lytter. En urskov af skrevne medier, af radio og tv og senest nettet og mobilen. Det giver uendelige muligheder og frihed, men gør også det hele mere og mere uoverskueligt. Midt i alt det står medierne og journalistikken, som også er under pres og forandring. Spin, ytringsfrihed, undersøgelser, manipulation og snyd. Medierne er en integreret del af vores hverdag og et redskab i vores arbejdsliv. Men hvad sker der derude lige nu? Og hvordan gennemskuer du medierne? Bliv kloge på dagens og morgendagens medievirkelighed, og lær at navigere i mediernes spin, spil og grafer.

08/11: Hvor er journalistikken og

medierne på vej hen? Flemming Tait

Svith, forskningslektor i journalistik, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

15/11: Medier, spindoktorer og politi-

kere – hvem har magten? Roger Buch,

forskningschef i samfundsvidenskab, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

22/11: Ytringsfriheden til forhandling. Ytrings-

friheden som et trofæ i offentlighedens

tumult. Ejvind Hansen, forskningschef i journalistisk filosofi, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

29/11: Har medierne styr på kilderne?

Falske kilder, plagiatsager og kredit-

kortoplysninger. Vibeke Borberg, forskningschef i medieret, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

06/12: En ny undersøgelse viser – eller gør den?

Kresten Roland Johansen, projektleder og underviser i kvantitativ metode, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

13/12: Filterbobler og bekræftigelsesbias – journalistikkens nye udfordringer.

Henrik Berggreen, områdechef for journalistik, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

Styrk feedbackkulturen

Holdnummer: 1821-111

Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 09.45-15.45

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 40 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Undervisere: Anni Pedersen, cand.mag. i litteraturhistorie og retorik, selvstændig kommunikator og ejer af Teksthåndværkeren, Tine Wirefeldt Jensen, ph.d. i læring og uddannelse, ejer af METoDo og ekstern adjunktvejleder, Syddansk Universitet og Charlotte Albrechtsen, ph.d. i virksomhedskommunikation, ejer af Tovejs og ekstern lektor i metode og undersøgelsesdesign, Syddansk Universitet

Feedback er effektivt til at fremme læring og højne den faglige kvalitet på en arbejdsplads. Og ofte eksisterer der et stort uudnyttet potentiale i forhold til at integrere feedback i eksisterende praksisser. Med begrebet feedbackkultur bliver det muligt at stille skarpt på, hvad der skal til for at få udbytte af feedback i en organisatorisk sammenhæng. Vi ser nærmere på, hvad der kendetegner en stærk feedbackkultur, og du bliver præsenteret for et redskab til at evaluere feedbackkulturen på din arbejdsplads. Dagen veksler mellem oplæg og praktiske øvelser med inddragelse af deltagernes erfaringer. Forløbet er for dig, der vil klædes på til at udvikle feedbackkulturen på din arbejdsplads og styrke din egen feedbackpraksis. Det gælder uanset, om du er leder eller medarbejder.

Social intelligens – i livet og på arbejdet

Holdnummer: 1821-292

Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 10.15-16.15

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 24 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Lone Belling, cand.phil og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Nyere hjerneforskning viser, at vi er skabt til at være sociale. Vores hjerner går i med- og samspil, og følelser og fornemmelser spredes mellem mennesker. I mødet med andre mennesker genskaber hjernen det, der sker i den anden. Det betyder, at vi kan påvirke hjernen, følelser, hormoner og dermed kroppen hos hinanden. Hør, hvordan denne viden kan have indflydelse på liv og arbejdsliv med fokus på bl.a. læring gennem imitation, nærvær i møder og samtaler, intuitiv og tavs kommunikation samt udvikling og træning af social intelligens – bl.a. med Teori U som ramme i en organisatorisk sammenhæng. Hør også, hvad det moderne (arbejds)liv gør ved vores evne til opmærksomhed, læring, empati og medfølelse.

High Performance Teams og Positive energinetværk – når samarbejdet lykkes

Holdnummer: 1821-144

Tid: 11/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Malene Mygind, cand.mag. i psykologi og sundhed, ledelseskonsulent og positiv coach

I det moderne arbejdsliv er samarbejde og trivsel afgørende for performance og succes. Men hvordan skaber man teams, der på den lange bane har ekstraordinær høj trivsel, samarbejde og performance – de såkaldte 'High Performance Teams'? Ifølge positiv psykologi spiller 'Positive energinetværk' en altafgørende rolle, hvis samarbejdet skal lykkes. Positive energinetværk er karakteriseret ved grupper af mennesker, der styrker, løfter og skaber positiv energi til hinanden. Dagen gør dig klogere på, hvordan du kan identificere og udvikle positive energinetværk i din organisation, og du vil få konkrete værktøjer til at udvikle High Performance Teams, der er karakteriseret ved en særlig måde at tænke, kommunikere og handle på. Dagen henvender sig primært til ledere, men der trækkes perspektiver til forskellige målgrupper i undervisningen.

Tilmeld dig på
www.fuau.dk
Brug aftalekoden
RM

Den resiliente organisation

Holdnummer: 1821-335

Tid: 13/11, 4 tirsdage, 19.30-21.15

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, (indgang): lokale D215 i bygning 1531, Ny Munkegade 118

Undervisere: Andreas Granthof Juhl, organisationspsykolog, erhvervs-ph.d. og adjungeret lektor i IT-støttet organisationsforandring, Aarhus Universitet og Line Hvilsted, organisationspsykolog, Region Midtjylland

Stresssymptomer på stribe og medarbejdere, der føler, de mister kontrol over egne arbejdsvilkår. Sådan ser hverdagen ud i mange moderne organisationer. Men hvad nu hvis oplevelsen af at have det svært bl.a. skyldes, at vi opretholder traditionelle, hierarkiske organisationsformer? Og hvordan navigerer man i en verden, hvor du som både medarbejder og leder er nødt til at omstille dig til nye vilkår hele tiden? Bl.a. som følge af ny teknologi. Svaret er ikke at ansætte robuste medarbejdere men et fokusskifte til, hvordan vi kan arbejde sammen på nye måder og indrette vores organisationer i en mere resiliens retning. Resiliens handler om, hvordan vi som personer, fællesskaber eller organisationer møder udfordringer og formår at være i og håndtere udfordringerne på en måde, så vi lærer og bliver bedre til at håndtere dem i fremtiden.

13/11: Intro til den resiliente organisation og selvorganisering

20/11: Agilitet

27/11: Positivitet

04/12: Paradokshåndtering

Skriv med glæde

Holdnummer: 1821-336

Tid: 11/12, 1 tirsdag, kl. 09.00-15.30

Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)

Inkl. morgenkaffe og frokost

Pris inkl. bog: 405,75 kr. (bog værdi 180 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, (indgang): lokale D215 i bygning 1531, Ny Munkegade 118

Underviser: Charlotte Wegener, lektor i kommunikation, Aalborg Universitet

Cursoren blinker, og hjernen arbejder på højtryk. Men du har svært ved at få ideerne ned på papiret. For motivationen mangler, og skrivelysten halter. Dette forløb handler om glæden ved at skrive og henvender sig til alle, der gerne vil have mere lystbetonede og fleksible skriveprocesser. Alt for ofte præsenteres skriveprocessen som en møjsommeligt opgave, der forudsætter lange, uforstyrrede tidsrum. Men sådan behøver det ikke være. Dagen byder på teori og metoder om flow og kreativitet i skriveprocessen og ser nærmere på strategier til ideudvikling, fokus og revision af tekster. Dage er tilrettelagt med små skriveøvelser undervejs.

Tredje generations coaching

Holdnummer: 1821-191

Tid: 11/12, 1 tirsdag, kl. 09.00-15.30

Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)
Inkl. morgenkaffe og frokost

Pris inkl. bog: 546,75 kr. (bog værdi 398 kr.)

Maks. 30 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale G214,
Ny Munkegade 118

Underviser: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet

Coaching er blevet et betydningsfuldt redskab i hverdagen, fordi samfundet hele tiden stiller nye krav til kompetenceudvikling, læring, ledelse samt team- og organisationsudvikling. 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 samfunds forskning, 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. Og bliv klogere på, hvordan du finder kernen i motivationen hos den enkelte, i teamet eller organisationen ved at udvikle en ny dialogkultur.

Mødefacilitering

Holdnummer: 1821-118

Tid: 11/12, 1 tirsdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)
Inkl. morgenkaffe og frokost

Maks. 28 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, lokale D211,
Ny Munkegade 118

Underviser: Ib Ravn, lektor i organisatoriske videnprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende mødeledelse, der næsten umærkeligt bringer det bedste frem i mødedeltagerne. Forløbet introducerer en række redskaber til mødefacilitering, og deltagerne afprøver dem i mindre, faciliterede grupper. Central er den kunst at fokusere en diskussion, når en meget-talende mødedeltager har sadlet kæphesten og er på vej ud over prærien. Vi skal også øve, hvordan man med faciliterende spørgsmål kan kvalificere et møde, der ledes af en anden person. Forløbet henvender sig til alle med mødeansvar.

Professionel idéudvikling

Holdnummer: 1821-122

Tid: 12/12, 1 onsdag, kl. 09.00-15.30

Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)
Inkl. morgenkaffe og frokost

Sted: AU, bygning 1530, lokale D211,
Ny Munkegade 118

Underviser: Michael Breum Ramsgaard, lektor i entreprenørskab, VIA University College

Lær at få idéer frem på kommando og hør, hvordan udfordringer i dit professionelle virke kan imødegås med idéudvikling og viden om idéer. Dagen introducerer til forskning om idéudviklingens særlige metoder og rammesætninger og giver dig en dyb forståelse af vigtigheden og udfordringerne ved professionel idéudvikling. Gennem praktisk implementering af idégenereringsteknikker og øvelser samler du et personligt katalog over professionelle metoder til idéudvikling, systematisering og opsamling af idéer. Få konkrete metoder og værktøjer til planlægning og udvikling af din næste innovative idé.

Den kreative hjerne

Holdnummer: 1821-338

Tid: 12/12, 1 onsdag, kl. 09.00-15.30

Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)
Inkl. morgenkaffe og frokost

Sted: AU, bygning 1530, lokale D219,
Ny Munkegade 118

Undervisere: Ole Lauridsen, lektor i undervisning og læring, Aarhus Universitet og Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet

Nogle mennesker er kreative, andre er det ikke. Men hvad er overhovedet kreativitet, og hvordan opstår kreativitet? Kom bag om hjernens 'hardware' og 'software', når vi dykker ned i begreberne kreativitet og kognition (tænkning) og kigger på selve læreprocessen. Hør om arbejdshu-kommelse, opmærksomhed, intuition, følelser, flow og stress og om IQ-begrebet i den kliniske og den bredere forstand. Alt sammen for at sætte kreativitet ind i en hjernesammenhæng. Under overskriften 'gal eller genial' samler vi trådene ved at se på skikkelser, der kan betegnes på den ene eller den anden måde. Kendte kunstnere som bl.a. van Gogh og Mozart vil blive diskuteret, men vi ser også på mindre kendte kunstnere som maleren Ovarfati.

Den gode præsentation

Holdnummer: 1821-291

Tid: 12/12, 1 onsdag, kl. 09.00-15.30

Pris: 248,75 kr. (normalpris 995 kr.)
Inkl. morgenkaffe og frokost

Pris inkl. bog: 436,75 kr. (bog værdi 228 kr.)

Maks. 40 deltagere

Sted: AU, bygning 1530, (indgang): lokale D215 i bygning 1531, Ny Munkegade 118

Underviser: Linda Greve, ph.d. i virksomhedskommunikation og undervisningsudvikler, Aarhus Universitet

Den gode tale, fremlæggelse eller præsentation kræver metodisk forberedelse og modet til at møde sine lyttere. Som professionel og fagperson skal du ofte præsentere din faglige viden og dine resultater for kolleger, ledelse, interessenter, studerende og diverse andre grupper. Autenticitet er et kodeord for den gode præsentation: at man står autentisk frem for sine lyttere. Men hvordan arbejder man med at finde sin egen autentiske stil? Få en ramme for metodisk forberedelse og en række øvelser til at bruge kroppen i kommunikationen. Forløbet tager afsæt i bogen 'Den gode præsentation' (Samfundslitteratur), som kan inkluderes i prisen.

Aarhus

Psykologi og sundhed

Alt hvad du bør vide om psykologi

Holdnummer: 1821-217
Tid: 3/9, 5 mandage, kl. 17.15-19.00
Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)
Sted: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118

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 og respekt for menneskers forskelligheder.

03/09: Kognitionspsykologi.

Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet

10/09: Læringspsykologi.

Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

17/09: Udviklingspsykologi.

Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

24/09: Anvendt psykologi.

Thomas Koester, cand.psych., FORCE Technology, Afdelingen for Anvendt Psykologi

01/10: Socialpsykologi.

Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet

En god mavefølelse

Holdnummer: 1821-092
Tid: 4/9, 8 tirsdage, kl. 19.30-21.15
Pris: 215 kr. (normalpris 860 kr.)
Sted: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære, men dets funktioner er helst ikke noget, man taler om i de bedre selskaber. De seneste år har forskningen dog i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm, og emnet er med tiden blevet mindre tabubelagt. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Vi kan ikke lide at tænke på, at vi bærer rundt på en tarm smækfyldt med bakterier, men foruden ville vi være fortabte.

04/09: Løst og fast om tarmens funktion.

Søren Laurberg, overlæge og professor i kirurgi og tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital

11/09: Tarmens opbygning og normale funktion.

Klaus Krogh, professor i mave- og tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital

18/09: Nogle almindelige tarmsygdomme.

Klaus Krogh, professor i mave- og tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital

25/09: Behandling med bakterier.

Christian Lodberg Hvas, klinisk lektor og overlæge, Aarhus Universitetshospital

02/10: Ernæringens betydning for tarmens funktion.

Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

09/10: Kirurgi og mave-tarmsygdomme.

Peter Christensen, professor i mave- og tarmkirurgi, Aarhus Universitetshospital

23/10: Hyppige lidelser i den nederste del af tarmen.

Lilli Lundby, overlæge, Aarhus Universitetshospital

30/10: Smerter fra tarmsystemet.

Asbjørn Mohr Drewes, klinisk professor, overlæge, Aalborg Universitetshospital

Tab, sorg og ensomhed

Holdnummer: 1821-182
Tid: 5/9, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00
Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)
Sted: AU, bygning 1530, (indgang): lokale D215 i bygning 1531, Ny Munkegade 118
Underviser: Jørn Henrik Olsen, forfatter, billedkunstner og ph.d. i teologi

Tab og sorg kan ingen mennesker undgå. Tab er del af det at føle kærlighed til andre mennesker. Med tabet følger sorgen, som derfor er blevet kaldt kærlighedens og tilknytningens dyreste pris. Alle kan opleve at miste en, de ikke kan bære at undvære. I de situationer kan man blive påtvunget sorgen og et livslangt sorgforløb, hvor den viser sine mange ansigter. Det opleves forskelligt, men fører ofte til vemod og ensomhed, og får livet til at se meget anderledes ud. Forelæsningerne præsenterer tværfaglige perspektiver på sorg, sorgteori og sorgprocesser, eksistentiel omsorg, sorgintervention og medvandring i sorgens landskab. Til sidst fokuserer vi på, hvordan ny livsglæde kan finde vej ind i livet.

05/09: Sorg som kærlighedens dyreste pris

12/09: Medvandring i dødens og sorgens landskab

19/09: Ensomhedens sorg og vejen til nyt livsmod

Byvandring: En syg historie! – hospitalerne i Aarhus og deres historie

Holdnummer: 1821-044

Tid: 5/9, 4 onsdage. Se tidspunkter nedenfor

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 32 deltagere

Sted: Se nedenfor

Underviser: Doron Haahr, cand.mag. i historie, Aarushistorier

Med en forelæsning og tre ture – bl.a. til det nye supersygehus i Skejby – inviteres du med på en spændende, farefuld og fascinerende tur igennem mere end 100 års aarhusiansk hospitalshistorie. Vi bevæger os fra dengang, hvor Aarhus' eneste hospital rummede 20 sengepladser, til i dag, hvor en veritabel hospitalsby er skudt op i Skejby. Undervejs hører vi om både koleraens hærgen og kostbar radium, om indespærrede prostituerede og dårlige hjerter, om hospitalernes afgørende betydning for Aarhus' udvikling, og vi skal høre om nogle af de mange medarbejdere og patienter. Afsættet er Doron Haahrs bog 'På stuegang i Aarhus. Historien om byens hospitaler' (Aarhus Byhistoriske Fond).

05/09: 17.15-19.00: Forelæsning: Sygehusets historie

Sted: AU, bygning 1530, lokale D211, Ny Munkegade 118

12/09: 16.30-18.00: Byvandring: Byens gamle sygehuse

Mødested: Rosensgade 11

19/09: 16.30-18.00: Byvandring: Kommunehospitalet

Mødested: Hospitalsgaden ved Nørre Boulevard

26/09: 16.30-18.00: Omvisning: Det nye supersygehus

Mødested: Besøgscentret i Skejby

Diagnoser og retten til at være rask

Holdnummer: 1821-330

Tid: 18/9, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

I stort set alle moderne, vestlige samfund er brugen af psykiatriske diagnoser eksploderet de seneste år. Cirka 50 % af befolkningen vil opfylde kriterierne for mindst én psykiatrisk diagnose i deres liv. Er det tegn på deciderede epidemier af fx depression og ADHD? Eller er der snarere tale om en sygeliggørelse af normale menneskelige fænomener? Hensigten er at hjælpe, men følgerne er ofte komplekse. Forelæsningsrækken giver en grundlæggende introduktion til forskellige perspektiver på ekspansionen i psykiatriske diagnoser og dykker ned i, hvordan diagnoser opleves i hverdagslivet. Underviserne har alle været en del af Svend Brinkmanns forskningsprojekt 'Diagnosekultur'.

18/09: Introduktion til diagnosekulturen.

Mette Toft Rønberg, antropolog og ph.d. i psykologi, Aalborg Universitet

25/09: ADHD – erfaringer med en omdiskuteret diagnose. Mikka Nielsen, antropologi og postdoc, Københavns Universitet

02/10: Sorg som en diagnose. Ester Holte Kofod, psykolog og postdoc i forskningsprojektet Sorgens kultur, Aalborg Universitet

09/10: Depression – resultatet af et præstationssamfund? Mette Toft Rønberg, antropolog og ph.d. i psykologi, Aalborg Universitet

Sov godt

Holdnummer: 1821-199

Tid: 6/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Poul Jørgen Jennum, klinisk professor i neurofysiologi og overlæge, Glostrup Hospital og Københavns Universitet

Vi bruger ca. en tredjedel af livet på at sove, og bare en enkelt nat uden søvn minder de fleste om, at søvnen er vigtig – faktisk livsvigtig. Men hvad er det, der sker, når vi sover? Og hvorfor har vi behagelige drømme og uhyggelige mareridt? Forskning viser, at kroppen arbejder videre, mens vi sover og sørger bl.a. for at styrke immunforsvaret, forbedre hukommelsen, regulere appetitten og holde humøret i top. For mange er søvn en selvfølge, men ca. 20 % af befolkningen lider af dårlig søvnkvalitet eller alvorligere søvnsygdomme, som kræver behandling. Men hvilken grad af søvnmangel skal der til, for at vi skal være bekymrede? Og hvilke behandlingsmuligheder er der? Få et indblik i søvnens og drømmenes funktioner og betydning.

Autisme hos børn

Holdnummer: 1821-221

Tid: 7/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Cecilia Brynskov, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet og ekstern lektor i audiologopædi, Københavns Universitet

Omkring 1 % af alle børn har autisme. At have autisme betyder, at man har vanskeligt ved kommunikation og ved at indgå i sociale sammenhænge. Man har også en begrænset og ensformig adfærd. Men autisme kan se ud på mange forskellige måder, og det er også meget forskelligt, hvordan autismen påvirker den enkelte og familien. Dagen giver en introduktion til, hvad autisme er, og hvad autisme skyldes. De mest udbredte behandlingsformer bliver præsenteret og diskuteret, og vi ser nærmere på, hvor god dokumentation der er for de enkelte behandlingsformers effekt. Desuden rettes fokus mod, hvordan autismen påvirker familien, især søskende, bedsteforældre og forældre, herunder forældrenes parforhold.

Stoisk ro i hverdagen

Holdnummer: 1821-285

Tid: 7/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Anders Dræby Sørensen, cand.mag. i idéhistorie, master i humanistisk sundhedsvidenskab og ph.d. i psykologi

Livet kører for mange danskere i et højt tempo. Det moderne samfund stiller store krav til det enkelt menneskes udvikling, og for mange af os bliver hverdagen et kapløb med tiden, når vi på én gang skal være den perfekte forælder, den udviklingsorienterede medarbejder og det selvbevidste menneske. Tempoet kan blive så højt, at vi helt mister fokus og overblik – og til tider også os selv. Udtrykket 'at have en stoisk ro' bruges om personer, der har et fuldstændigt overblik og en uændret væremåde, uanset hvad der sker. Det er ikke uden grund, at stoicismen de seneste årtier har vundet fornyet fokus inden for såvel filosofi, psykologi og psykoterapi. Stoikerne forstår filosofien som en praktisk livsform, der skal hjælpe mennesket til at opnå sindsro og livsudfoldelse i vanskelige tider.

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

Holdnummer: 1821-232

Tid: 8/10, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118

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

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtsygdom, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er gigt egentlig? Hvad er forskellen på slid- og leddegigt, og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Hør om sygdommenes årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.



Professionel med følelser

Holdnummer: 1821-244

Tid: 22/10, 2 mandage, kl. 17.15-19.00

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118

Irritation, vrede, utålmodighed, skuffelse, utilstrækkelighed og betagelse. Selvfølgelig spiller dine følelser en rolle, når du står over for et andet menneske i en professionel sammenhæng. Og det er helt i orden. Med basis i Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og den mentaliseringsbaserede tilgang (MBT) sætter undervisningen fokus på normaliteten af selv stærke, tabuerede følelser i arbejdet med mennesker. Få indblik i, hvorfor og hvordan sådanne følelser opstår i en professionel hverdag, og få anvendelige redskaber, som kan styrke din evne til at håndtere disse almindelige udfordringer professionelt. Undervisningen henvender sig til alle, der arbejder med mennesker, og alle andre med interesse for emnet. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser' (Frydenlund).

22/10: Acceptance and Commitment Therapy.

Berit Mus Christensen, cand.psych.aut., praktiserende psykolog

29/10: Den mentaliseringsbaserede tilgang.

Maja Nørgård Jacobsen, cand.psych.aut., praktiserende psykolog

Medicin på et semester

Holdnummer: 1821-223

Tid: 22/10, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118

Medicin vil altid være et felt i rivende udvikling, hvor der opdaget nye sygdomme og udvikles nye behandlingsformer. Lægerne arbejder for at holde os sunde og raske og praktiserer hver dag et grundigt detektivarbejde i jagten på den rigtige diagnose eller behandling. Dette arbejde kræver en grundlæggende forståelse for mennesket, kroppens anatomi og fysiologi, genetik, biokemikemi og meget andet. Er du nysgerrig på menneskets helbred, så start her. Forelæsningsrækken er en tour de force gennem medicin, hvor en række af Aarhus Universitets førende eksperter giver dig en introduktion til grundlæggende områder.

22/10: Anatomi og fysiologi. Ole Bækgaard Nielsen, professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet

29/10: Biokemi. Simon Glerup Pedersen, lektor i biomedicin, Aarhus Universitet

05/11: Immunologi. Trine Hyrup Mogensen, professor MSO i biomedicin, Aarhus Universitet

12/11: Genetik. Thomas G. Jensen, institutleder og professor i medicinsk genetik, Aarhus Universitet

19/11: Epidemiologi. Mette Nørgaard, professor i epidemiologi, Aarhus Universitet

26/11: Personlig medicin. Claus Højbjerg Gravholdt, professor i endokrinologi, Aarhus Universitet

Mindfulness

Holdnummer: 1821-215

Tid: 23/10, 7 tirsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118

Dine tanker og følelser er helt afgørende for din oplevelse af livskvalitet. Mindfulness handler om at træne en række mentale redskaber, som giver dig mulighed for at leve livet med al dets medgang og modgang. For vi kommer alle til at stå i en situation, hvor vi mister, bliver syge, ældes og skal dø. Men de redskaber, vi har til at leve i disse tilstande, er meget forskellige. Forelæsningsrækken stiller skarpt på, hvordan man med mindfulness kan observere tanker, følelser og kropslige fornemmelser uden nødvendigvis at skulle reagere per impuls. Det er herigennem muligt at forbedre humør, opmærksomhed, robusthed og empati samt nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerte.

23/10: Introduktion til mindfulness.

Karsten Bidstrup Skipper, cand. mag. i idéhistorie

30/10: Mindfulness-baseret terapi til angst og depression.

Jacob Piet Jakobsen, ph.d. i mindfulness, Aarhus Universitet

06/11: Mindfulness i mødet med moderniteten.

Martijn van Beek, lektor i antropologi, Aarhus Universitet

13/11: Mindfulness og arbejdsliv.

Lone Overby Fjorback, leder af Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, ph.d., klinisk lektor, overlæge og CFM certificeret MBSR-lærer

20/11: Hjernen, stress og mindfulness.

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

27/11: Mindfulness og det stressede genom.

Jesper Dahlgaard, docent og lektor, VIA Sundhed, VIA University College og Klinisk Institut, Aarhus Universitet

04/12: Perspektiver på praktisk anvendelse.

Karsten Bidstrup Skipper, cand.mag. i idéhistorie

Vil du kende din skæbne?

Holdnummer: 1821-242

Tid: 24/10, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118

I dag fungerer medicinske tests som en krystalkule, der kan sige noget om vores sundhedsmæssige fremtid. Enhver har nu mulighed for at købe sig til en gentest, og ved hjælp af prædiagnosticering er det muligt at bedømme risiciene for at udvikle sygdomme som diabetes, hjertekarsygdomme, demens og cancer. Selv før vi er født, er det med fosterdiagnostik muligt at diagnosticere fostre med alvorlige sygdomme og syndromer. Tidlig diagnosticering er essentiel for at forbedre livskvaliteten, sænke antallet af sygdomsrelaterede dødsfald og reducere samfundets omkostninger. Men hvor meget ønsker vi egentlig at vide om disse risici? Hør om teknologiens muligheder og udfordringer.

24/10: Introduktion til DNA-stukturen – koden for vores arvemasse.

Peter K.A. Jensen, klinisk lektor i human genetik og overlæge, Aarhus Universitet

31/10: Gentest og prædiagnosticering.

Jesper Eugen-Olsen, ph.d. og seniorforsker i biokemi, Hvidovre Hospital

07/11: Moderne fosterdiagnostik.

Ida Vogel, klinisk lektor i genetik, Aarhus Universitet

14/11: Ethiske og filosofiske overvejelser i diskussionen om prædiagnosticering.

Uffe Juul Jensen, professor i filosofi og videnskabsteori, Aarhus Universitet

Forbrydelse og straf – psykologi og samfund

Holdnummer: 1821-485

Tid: 24/10, 5 onsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118

Stod det til mange politikere blev straffen for forbrydelser hævet, og der blev indført minimumsstraffe. Men faktisk viser undersøgelser, at det ikke hjælper at straffe. Så hvorfor er det, vi straffer? Kan man være for syg til at tage sin straf? Og hvordan virker straf psykologisk? Forelæsningsrækken dykker ned i forbrydelse og straf fra forskellige perspektiver. Bliv bl.a. klogere på, hvordan retssystemet virker, og hvilke former for straf, der er mulige. Hør også om, hvordan man behandler de psykisk syge kriminelle, og få indsigt i hverdagen på et retspsykiatrisk sengeaflsnit.

24/10: Forbrydelse og straf i loven: Hvorfor straffer vi og virker det?

Nicolaj Sivan Holst, lektor i jura, Aarhus Universitet

31/10: Forbrydelse og straf i psykiatrien: For sygt til straf.

Birgitte Jensen, afdelings- sygeplejerske, Retspsykiatrien, Aarhus Universitetshospital og Lisbeth Uhrskov Sørensen, overlæge, Retspsykiatrien, Aarhus Universitetshospital

07/11: Forbrydelse og straf i samfundsfilosofien: Hvilken rolle spiller straf i samfundet?

Bjarke Viskum, ekstern lektor i retsfilosofi, Syddansk Universitet

14/11: Forbrydelse og straf i politikken: Hvorfor er retspolitik vigtigt og for hvem?

Henrik Bech Seeberg, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

21/11: Forbrydelse og straf i psykologien: Hvordan forholder forbrydere og ofre sig til straf?

Claus Holger Werchmeister, psykolog, Retspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital

Optimer din hjerne

Holdnummer: 1821-099

Tid: 25/10, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118

Hver eneste dag har vi brug for at huske, lære og navigere i en verden fyldt med informationer. Det er kroppens suveræne kommandocenter, hjernen, der løser disse opgaver. Men hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår, og hvorfor går det nogle gange galt? Hvorfor glemmer vi gang på gang de samme ting? Den gode nyhed er, at din hjerne kan komme i topform, og at det aldrig er for sent at gå i gang. Med den rigtige træning, søvn, kost og motion kan du forbedre din hukommelse og koncentrationsevne og blive endnu bedre til at prioritere og tage beslutninger i hverdagen. Få inspiration til, hvordan du optimerer din hjerne.

- 25/10: Hjernen og læring.** Ole Lauridsen, lektor i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 01/11: Hjernen og hukommelsen.** Albert Gjedde, professor i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 08/11: Hjernen og søvn.** Poul Jørgen Jennum, klinisk professor i neurofysiologi og overlæge, Glostrup Hospital og Københavns Universitet
- 15/11: Hjernen og motion.** Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet
- 22/11: Hjernen og stress.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 29/11: Hjernen og aldring – få mest muligt ud af hjernen uanset alder.** Ellen Garde, læge og hjerneforsker, MR-forskningssektionen, Hvidovre Hospital og Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

Fake news og sundhed – når falske nyheder dræber

Holdnummer: 1821-220

Tid: 25/10, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118

Undervisere: Jens Kelsen, overlæge, klinisk lektor og ph.d., Aarhus Universitetshospital og Lars Elgård Pedersen, pressechef, Aarhus universitetshospital

Kan du spotte en falsk nyhed? Er du klar over, hvornår historier forfører og vildleder dig – også når det handler om dit helbred? Falske nyheder er blevet så stort et problem, at det er kommet på EU-dagsordenen. Fængende historier, der taler til følelserne, rammer os ofte langt stærkere end forskningens tal og fakta, og de spredes hastigt som 'videnspidemier' online og i medierne. Men der er ingen garanti for sandfærdigheden. Mange er i dag dybt skeptiske over for lægens diagnoser og vacciner og klikker hellere ind på Google for at blive klogere. Eller måske dummere. Få indblik i falske nyheder med fokus på sundhed, og bliv rustet til at spotte misinformation og forholde dig kritisk.

Demens og Alzheimers

Holdnummer: 1821-212

Tid: 27/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Undervisere: Lærke Egebjerg, læge, forfatter og ph.d.-studerende i biomedicin, Aarhus Universitet og Rita Knudsen, pårørende til patient med Alzheimers sygdom

Flere og flere mennesker lider af demens. Alzheimers sygdom er den hyppigste årsag til tilstanden, som kan ramme folk helt ned til 40-års alderen. Og selvom cirka 85.000 danskere er ramt af demens, hersker der stadig fordomme om, at demente er dumme og besværlige. Men hvad er demens og Alzheimers sygdom egentlig? Hvordan giver sygdommen sig til kende? Hvor langt er forskerne verden over i jagten på at finde en medicin mod sygdommen? Og kan man selv gøre noget for at undgå at blive ramt af demens? Dagen stiller skarpt på den nyeste viden og sætter fokus på hverdagslivet for både den demente og de pårørende – i forhold til synet på sig selv, ægteskab og familie.

”I alt for mange år har vi kun set mikroorganismer som årsag til infektioner. I virkeligheden kan vi ikke leve uden dem. De er ligefrem en integreret del af vores organisme og er afgørende for vores sundhed.”

Mogens Kilian

Professor i medicinsk mikrobiologi, Aarhus Universitet

Selvkontrol

Holdnummer: 1821-278

Tid: 5/11, 3 mandage, kl. 17.15-19.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118

Underviser: Rune Kappel, cand.psych.aut. og teamleder, Aarhus Universitet

Hvis der lå et stykke chokolade foran dig, ville du så spise det med det samme? Eller kunne du vente 20 minutter, hvis du fik endnu et stykke? Det kræver selvkontrol ikke at spise chokoladen med det samme. Men hvad er selvkontrol egentlig? Psykologien finder igen og igen frem til, at hvis vi forsøger at forudsige, hvordan et menneskes liv vil forme sig, så er selvkontrol en af de vigtigste kompetencer. Forelæsningsne giver en introduktion til selvkontrol og selvregulering, og sætter gennem den nyeste forskning fokus på, om fænomenet er arveligt, om det kan måles, og hvordan kompetencen har indflydelse på udviklingen af menneskers liv. Undervejs præsenteres empirisk afprøvede øvelser og metoder, der giver mulighed for at arbejde med egen selvkontrol.

Børns udvikling

Holdnummer: 1821-246

Tid: 10-11/11, 1 weekend, kl. 10.00-16.00

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

Er spædbørns motoriske formåen vigtig for deres intellektuelle udvikling? Hvordan lærer børn at forstå andre menneskers hensigter og antagelser? Og hvordan tilegner børn sig et sprog? Forskning i børns udvikling har gennemgået en rivende udvikling igennem de seneste 30 år. Tidligere var udviklingspsykologien primært præget af enkelte altomfavnende teorier som eksempelvis Freuds og Piagets. I dag tegnes faget snarere af en lang række 'mini-teorier'. Få indblik i børns perceptuelle og intellektuelle udvikling, deres følelser og temperament, sprogudvikling, forståelse af andre mennesker, og hvordan de husker. Fokus vil især være på førskolebørn.

Sæt turbo på retningen mod dit drømmeliv

Holdnummer: 1821-227

Tid: 11/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Underviser: Johan Frederik Banzhaf, studieadjunkt i præstationspsykologi, Aalborg Universitet

Har du kurs mod dine drømme? Og er du tilfreds med tempoet? Invester en dag og lær, hvordan du optimerer anvendelsen af din hjernes fantastiske potentiale. Du bliver gennem dagen introduceret til strategier, værktøjer og konkrete anbefalinger, som er direkte anvendelige i dit eget liv. Målet er klarhed, mod og mentalt overskud; evnen til at bryde fri uden at svinge dine eksisterende forpligtigelser. Dagen er baseret på den nyeste forskning inden for neurofysiologi, motivations- og præstationspsykologi og struktureres, så din forståelse og praktiske anvendelse er i højsædet. Hvis du ønsker at leve et ekstraordinært og meningsfyldt liv – og ønsker konkrete værktøjer til at sætte farten op i realiseringen af dine drømme – er denne dag for dig!

Immunforsvar – kampen i kroppen

Holdnummer: 1821-214

Tid: 11/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D219, Ny Munkegade 118

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? Forelæsningsne giver en basal introduktion til immunsystemet. Bliv bl.a. klogere på, hvorfor nogle mennesker får allergier eller autoimmune sygdomme, og hør om nye tiltag inden for cancerbehandling, malariavacciner samt opdagelser af sammenhænge mellem kroppens tarmflora og sygdomme som allergi og diabetes. Få indblik i kroppens forsvarsmekanismer og de angreb, kroppen udsættes for. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immunforsvar - kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

Tilbage til samtalen

Holdnummer: 1821-224

Tid: 20/11, 3 tirsdage, kl. 17.30-19.15

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118

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

20/11: Filosofien og samtalen. Carsten Fogh Nielsen, adjunkt i pædagogisk filosofi, Aarhus Universitet

27/11: Psykologiens teorier og værktøjer til den gode samtale. Asger Neumann, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

04/12: Samskabende møder – den professionelle samtale. Linda Greve, ph.d. i virksomhedskommunikation og undervisningsudvikler, Aarhus Universitet

Kroppens mikroliv – bakterier er dine venner

Holdnummer: 1821-239

Tid: 3/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118

Underviser: Mogens Kilian, professor i medicinsk mikrobiologi, Aarhus Universitet

Du er ikke alene. Menneskekroppen er koloniseret af 100 trillioner bakterier. De findes fx i munden, i tarmen og på huden. Tilsammen kaldes de også mikrobiomet. Tidligere blev bakterier betragtet som vores usynlige fjender, der forårsagede sygdom og død, og vi har derfor lært at bekæmpe dem med sæbe, sprit og antibiotika. Inden for de seneste år har bakterieforskningen dog vendt op og ned på dette. Flertallet af de bakterier, vi bærer rundt på, er nemlig yderst vigtige for vores sundhed. Vi skal i højere grad til at forstå mennesket som en slags superorganisme, der fungerer i uadskilleligt samspil med det mangfoldige mikroliv. Hør hvordan mikrobiomet fungerer og påvirker adfærd og sygdomme, og få inspiration til at leve i harmoni med nogle af dine bedste venner – bakterierne.

Alt hvad du bør vide om anti-inflammatorisk levevis

Holdnummer: 1821-235

Tid: 10/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118

Underviser: Jerk W. Langer, læge

Anti-inflammatorisk levevis er et af de nye buzzwords inden for sundhed. Inflammation er en betændelsestilstand i kroppen, som på længere sigt kan påvirke fx din hud, forværre småskader og øge træthed og hovedpine. Ved at omlægge til anti-inflammatorisk levevis kan du modvirke disse symptomer på et svækket helbred. Den nye livsstil har især fokus på kost, motion og søvn. Men hvordan opstår inflammationen? Hvilken mad skal vi spise? Og hvor meget motion er nødvendigt i en travl hverdag? Jerk W. Langer giver dig denne aften svarene og adskiller fup fra fakta. Undervejs kommer du op at stå, får praktiske råd og et venligt skub bagi. Forelæsningsen bygger bl.a. på bogen '21 Helbredende Dage med Anti-inflammatorisk Kost' (Politikens Forlag).

Kunsten at glædes

Holdnummer: 1821-240

Tid: 10/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118

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

Det kan i den grad øge livskvaliteten at kunne glæde sig på andres vegne og dele sin glæde med andre. Vi skal ikke alene tænke på vores egen glæde, men i høj grad også have fokus på at kultivere fællesskabet og medglæden. Med afsæt i den nyeste viden om stress, trivsel og livskvalitet sætter denne aften fokus på, hvordan du kan slippe fri fra misundelsens kløer, løfte din livsglæde og styrke dine sociale relationer – lige fra venskaber og parforhold til arbejdsrelationer – samt øge din robusthed mod stress. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Medglæde – kunsten at glæde sig med andre' (Forlaget Ella), der kan give alle inspiration til at glædes endnu mere.

Livskraftens psykologi

Holdnummer: 1821-455

Tid: 13/12, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D219, Ny Munkegade 118

Undervisere: Jan Tønnesvang, professor i integrativ psykologi, Aarhus Universitet og Sanne Schou, cand.psych.aut.

Hvad er det for nogle psykologiske forhold, der gør os i stand til at håndtere vores tilværelse? For alle mennesker gælder det, at vi er motiverede for at tilfredsstille nogle helt grundlæggende behov. Dels er der fysiologiske grundbehov, såsom behov for mad og drikke, og dels er der psykologiske grundbehov, såsom behov for at se mening, at opleve tilhør, at være sig selv og at mestre sit liv. Denne aften sætter vi fokus på betydningen af vores psykologiske grundbehov, og på hvad der skal til for at tilfredsstille disse behov og herigennem øge livskraften. Få en grundlæggende introduktion til vitaliseringspsykologi og hør om 'vitaliseringsmodellen', og vitaliserende samtaler, som kan bruges til at understøtte trivsel, vitalitet og engagement i livet.

To fag, ét emne: Hvad er angst?

Holdnummer: 1821-390

Tid: 13/12, 1 torsdag, 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118

Hvem kan svare på spørgsmålet – filosofen eller psykologen? Mindst 700.000 mennesker i Danmark lider af det, psykologien kalder 'patologisk angst' på et tidspunkt i løbet af deres liv. For psykologien er det en lidelse, man kan diagnosticere, og som medfører faldende livskvalitet og nedsat evne til at varetage familie- og arbejdsmæssige forpligtelser. For filosofien er angst ikke en sygdom, men en grundtilstand, som siger os noget om, hvad det vil sige at være menneske. Denne aften sætter vi spot på fænomenet angst fra to vinkler, der komplimenterer og udfordrer hinanden. Få et indblik i, hvordan to forskellige fagligheder går til samme emne, når vi har inviteret en filosof og en psykolog til at give hvert sit bud på, hvad angst er.

17.30: Psykologien om angsten. Silke Stjerneklar, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet

19.15: Pause

19.45: Filosofien om kærligheden.

Saman Atter Motlagh, cand.mag. i filosofi og cand.psych., Aarhus Universitet

Aarhus

Naturvidenskab og teknologi

Kunstig intelligens

Holdnummer: 1821-011

Tid: 4/9, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

Hvad er kunstig intelligens? Bliver vi overhalet af maskiner i den nære fremtid? Vil det ændre vores måde at tænke og interagere på? Den teknologiske udvikling er i fuld gang, og grænserne rykker sig hele tiden for, hvad vi tror er muligt. Biler der kan køre selv og højt specialiserede robotter er ikke længere kun noget, vi ser i science fiction film. Og en ting er sikkert, vores hverdag vil med garanti ændre sig i fremtiden på grund af kunstig intelligens. Bliv klogere på hvordan, og hvilke etiske spørgsmål og dilemmaer det stiller.

17.15: Kunstig intelligens: Historie og fremtidsperspektiver. Thomas

Bolander, professor i anvendt matematik og computervidenskab, Danmarks Tekniske Universitet

19.30: Etiske aspekter af anvendelsen af kunstig intelligens. Thomas

Ploug, professor i etik og videnskabsfilosofi, Aalborg Universitet

Den genetiske revolution

Holdnummer: 1821-090

Tid: 23/10, 4 tirsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale D219, Ny Munkegade 118

Det er blot 66 år siden, de to videnskabsmænd Watson og Crick løste gåden om DNA-strukturen, koden for vores arvemasse. Et banebrydende punkt for den genetiske forskning. Herefter eksploderede studiet af genernes sammenhæng med vores sundhed og sygdom, og forskningen har åbnet for en helt ny medicinsk anvendelse af genetikken. I takt med de seneste års teknologiske udvikling befinder vi os i dag i 'den genetiske revolution', hvor genteknologien er blevet hvermandseje, og vi kan alle få lavet en personlig analyse, der afslører vores helt særlige genetiske træk. Hør om opdagelsen af genetikken, udviklingen i 1900-tallet og om, hvor vi er i dag.

23/10: Opdagelsen af arvemassen. Tobias Wang Nielsen, professor i zoofysiologi, Aarhus Universitet

30/10: Studiet af menneskets kromosomer.

Peter K.A. Jensen, klinisk lektor i human genetik og overlæge, Aarhus Universitet

06/11: Den genetiske kode. Uffe Birk Jensen, lærestolsprofessor i klinisk genetik, Aarhus Universitet

13/11: Genterapi og forbedring af mennesket.

Thomas Vorup-Jensen, professor i biomedicin, Aarhus Universitet

Cybersikkerhed – er din computer sikker?

Holdnummer: 1821-106

Tid: 1/11, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118

Underviser: Søren Debois, lektor i IT-sikkerhed, IT-Universitetet i København

I medierne hører vi om cyberkrige mellem store nationer. Om Ruslands indblanding i den amerikanske valgkamp og om angreb på danske virksomheder. Meget er sket siden World Wide Web blev opfundet i starten af 1990'erne, og de mange nye muligheder er både fascinerende og skræmmende på samme tid. Denne aften åbner vi for den teknologiske verden og ser nærmere på, hvorfor computere overhovedet bliver angrebet, hvad der foregik under nogle af de største IT-sikkerhedsbrud i historien og tager et kig ud i fremtiden. Vi ser også nærmere på sammenhængen mellem IT-sikkerhed og borgerrettigheder. Vi slutter af med nogle praktiske tips til, hvordan du som almindelig forbruger skal forholde dig til IT-sikkerhed, hvordan du beskytter dine oplysninger bedre, og hvad du gør, hvis uheldet er ude.

Tilmeld dig på

www.fuau.dk

Brug aftalekoden

RM

Emdrup

Samfund og filosofi

Hvad kommer efter konkurrencestaten?

Holdnummer: 1822-008

Tid: 22/10, 7 mandage, kl. 19.45-21.30

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Den stigende europæisering og globalisering har sat en række af velfærdsstatens traditionelle institutioner under pres. Denne udvikling har kendetegnet stort set alle de industrialiserede lande, hvor den skærpede internationale konkurrence har ført til et politisk ønske om mere liberalisering. Denne afregulering er gået hånd i hånd med nedskæringer i den offentlige sektor og en 'trimning' af de europæiske velfærdsstater. Det har øget uligheden og fastholdt en høj arbejdsløshed. Selv blandt 'topøkonomer' synes der at være opstået tvivl om denne konkurrencestats-tænkning overhovedet kan sikre bæredygtige løsninger.

22/10: Konkurrencestaten: Har den leveret? En status.

Ove Kaj Pedersen, professor i statskundskab, Copenhagen Business School

29/10: Demokrati og populisme. Er det modsætninger?

Steen Nepper Larsen, lektor i uddannelsesvidenskab, Aarhus Universitet

05/11: For meget konkurrence / for lidt stat? Jesper Jespersen, professor i økonomi, Roskilde Universitet

12/11: Hvordan kan den finansielle sektor styres og organiseres mere demokratisk? Ole Bjerg, lektor i filosofi, Copenhagen Business School

19/11: Konsekvenser af internationale handelsaftaler og globale kapitalmarkeder. Jakob Vestergaard, lektor i global politisk økonomi, Roskilde Universitet

26/11: Konkurrencestaten – og alt det, der ikke kan købes for penge. Niels Kærgård, professor i økonomi, Københavns Universitet

03/12: Konkurrencestater og global bæredygtighed. Lars Josephsen, cand.scient., master of public policy

500 års høflighed

Holdnummer: 1822-275

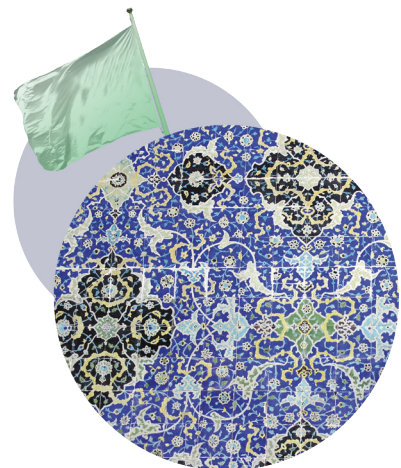
Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Ulla Gjedde, cand.mag. i fransk, oversætter og forfatter

"Først og fremmest bør man gaa ud fra, at Høflighed er saa noget nær det stærkeste Vaaben, man kan have i Hænde." Sådan skrev Emma Gad i 'Takt og Tone – hvordan vi omgaas' i 1918. Emma Gads bog var en hjælpende hånd til nyrige gullaschbaroner, der med bogen i hånden kunne lære borgerskabets sociale koder. I dag er samfundet globaliseret, og kulturforståelse og høflighed er nødvendige i en verden, der overskrider landegrænser. Men hvad vil det sige, at være høflig? Og hvorfor har det ændret sig? Få et idéhistorisk overblik over høflighedens guldgrube og en idé om, hvilken nytte, de kan have i dag.



Emdrup

Organisation, ledelse og kommunikation

Ledelsespsykologi

Holdnummer: 1822-017

Tid: 3/9, 5 mandage, kl. 19.45-21.30
(Ingen undervisning 1/10)

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Pris inkl. bog: 385 kr. (bog værdi 329 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning C, lokale C001
(Indgang fra Tuborgvej 166 for gangbesværede),
Tuborgvej 164

De konkrete udfordringer, som organisationer står overfor i en stadig mere globaliseret verden, kalder på nye forståelser af ledelse. Bliv introduceret for den nyeste forskning inden for ledelsespsykologien, hvor ledelse handler om processer og opgaver, snarere end frontfigurer og kontrol. Ifølge ledelsespsykologien bør vi vende blikket fra lederen som person og kigge nærmere på ledelse som sociale processer, der findes i vores organisationer, i vores arbejdsliv og i alle de andre sammenhænge, hvor vi lever vores liv. Forelæsningsrækken indledes med en præsentation af den særlige ledelsespsykologiske optik, hvorefter der stilles skarpt på en række specifikke temaer, som er centrale for nutidens ledere.

03/09: Introduktion til ledelsespsykologi

– **lederen som person og ledelse som social praksis.** Claus Elmholt, lektor i ledelses- og organisationspsykologi, Aalborg Universitet

10/09: Ledelse af psykisk arbejdsmiljø og trivsel.

Hanne Dauer Keller, lektor i læringsteori, Aalborg Universitet

17/09: Ledelse, magt og konflikt.

Morten Kusk Fogsgaard, cand.psych., erhvervs-ph.d.-stipendiat i ledelses- og organisationspsykologi, Aalborg Universitet

24/09: Ledelse af kreativitet.

Stephanie Bäckström, partner, LEAD

08/10: Ledelse af motivation.

Laust Søndertoft Pedersen, ledelseskonsulent, LEAD

Forhandling for vindere

Holdnummer: 1822-143

Tid: 4/9, 3 tirsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D165, Tuborgvej 164

Underviser: Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet og LIS Consult

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

04/09: Hvad er en forhandling?

11/09: Forhandlingens faser

18/09: Forberedelsen til forhandlingen

Forandringsledelse uden forandringslede

Holdnummer: 1822-209

Tid: 5/9, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Pris inkl. bog: 401 kr. (bog værdi 379 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Underviser: Hanne Jessen Krarup, advokat, ledelsesrådgiver og master i ledelses- og organisationspsykologi

Forandringer lurar konstant. De har et blakket ry og udfordrer din hverdag som leder og som medarbejder. Men hvor stammer forandringsleden fra, hvordan skal du gribe forandringsprocessen an, og hvordan agerer du som forandringsleder? Forandringsledelse uden forandringslede tager afsæt i bogen af samme navn og bygger på tre indbyrdes afhængige parametre, som alle skal tilgodeses, hvis forandringsprocessen skal lykkes. Få indblik i en integrativ tilgang til forandringsledelse, der gennem både tankeværktøjer og konkrete handleværktøjer forbedrer oddsene for succesfulde forandringer betragteligt.

25/10: Mellem management og leadership

01/11: Kig indad, før du handler udad

08/11: Medarbejdermotivation og -involvering

”Noget af det vigtigste, som ledere i disse år skal forholde sig til, er FN’s 17 bæredygtighedsmål. Det er uden tvivl den vigtigste ledelsesdagsorden.”

Steen Hildebrandt

Professor i ledelse, Aarhus Universitet

Den retoriske værktøjskasse

Holdnummer: 1822-016

Tid: 5/9, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D174, Tuborgvej 164

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



05/09: Introduktion til retorikkens

verden. Sofie Venge Madsen, studielektor i retorik, Aarhus Universitet

12/09: Retorisk argumentation. Heidi Jønch-Clausen, ph.d. og adjunkt ved Center for journalistik, Syddansk Universitet

19/09: Forberedelse der fremmer dit nærvær. Linda Greve, ph.d. i virksomhedskommunikation og undervisningsudvikler, Aarhus Universitet

26/09: Kropssprogets betydning – om præsentation, stemmebrug og nervøsitet. Linda Greve, ph.d. i virksomhedskommunikation og undervisningsudvikler, Aarhus Universitet

03/10: Giv teksten liv. Andreas Graae, ph.d.-studerende i kulturvidenskab, Syddansk Universitet

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

Mødefacilitering

Holdnummer: 1822-119

Tid: 30/9, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 30 deltagere

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Ib Ravn, lektor i organisatoriske videnprocesser, 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 mødedeledelse, der næsten umærkeligt bringer det bedste frem i mødedeltagerne, så gruppen sammen når det hele på den aftalte tid. Forløbet introducerer en række redskaber til mødefacilitering, og deltagerne afprøver dem i mindre, faciliterede grupper. Central er den kunst at fokusere en diskussion, når en meget-talende mødedeltager har sadlet kæphesten og er på vej ud over prærien. Vi skal også øve, hvordan man med faciliterende spørgsmål kan kvalificere et møde, der ledes af en anden person. Forløbet henvender sig til alle med mødeansvar.

Bedre videndeling på tværs

Holdnummer: 1822-007

Tid: 23/10, 6 tirsdage, kl. 19.45-21.30

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning C, lokale C001 (Indgang fra Tuborgvej 166 for gangbesværede), Tuborgvej 164

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

23/10: Barrierer for videndeling. Christian Waldstrøm, lektor i netværk og organisation, Aarhus Universitet

30/10: Videndeling kan faciliteres. Ib Ravn, faciliterings-træner og lektor i organisatoriske videnprocesser, Aarhus Universitet

06/11: Mod bedre videndeling. Peter Holdt Christensen, lektor i organisation og ledelse, Copenhagen Business School

13/11: Relationer og videndeling. Jesper Christensen, ph.d.-stipendiat i strategi og globalisering, Copenhagen Business School

20/11: Videndeling i et globalt og tværkulturelt perspektiv. Thomas Tøth, ph.d., konsulent og ekstern lektor i ledelse og globalt samarbejde, Copenhagen Business School

27/11: Ledelse af videndeling. Søren H. Jensen, lektor i strategi, ledelse og viden, Copenhagen Business School

Tæller vi det der tæller? Målstyring og standardisering i arbejdslivet

Holdnummer: 1822-115

Tid: 24/10, 6 onsdage, kl. 17.30-19.15

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Pris inkl. bog: 440 kr. (bog værdi 299 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D174, Tuborgvej 164

Kender du fornemmelsen af hele tiden at skulle præstere? Vi kvantificerer og måler os selv som aldrig før. Rationalet er, at vi på den måde bliver mere effektive og produktive i arbejdslivet – men bliver vi nødvendigvis det, når vi tæller alt? Og kan alle arbejdsopgaver måles og gøres op i tal og smiley-ordninger? Nu kan du få et kritisk perspektiv på 'målstyringens herredømme', som påvirker arbejdslivet for dig og for hundredtusindvis af andre danskere. I denne forelæsningsrække vil forfatterne til bogen 'Tæller vi det der tæller' (Forlaget KLIM) komme med deres bud på, hvilke konsekvenser der er ved målstyring og standardisering i arbejdslivet. Bogen kan tilkøbes forelæsningsrækken.

24/10: Lederen: Når ledere vurderer og rater sine medarbejdere.

Malene Friis Andersen, ph.d., cand.psych.aut. og postdoc, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og selvstændig organisationspsykolog

31/10: Derfor siger personlighedstest ikke noget om personer.

Lars Lundmann, ekstern lektor i psykologi, Københavns Universitet

07/11: Brugerdræve standarder i socialt arbejde.

Mads Bank, postdoc, ph.d. i psykologi, Københavns Universitet

14/11: Præstationsledelse gen-tænkt.

Kenneth Børgesen, ph.d.-studerende i ledelses- og organisationspsykologi, Aalborg Universitet og DTU

21/11: Arbejdsmiljøet – stress, kontrol eller frihed?

Peter Dahler-Larsen, professor i statskundskab, Københavns Universitet

28/11: Pædagogisk praksis mellem kvalitetsløft og faglig erosion.

Mia Husted, docent i forskning og udvikling, professionshøjskolen UCC

Kreativitet og innovation i teori og praksis

Holdnummer: 1822-273

Tid: 25/10, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D166, Tuborgvej 164

Undervisere: Brian Frandsen, designer og innovationskonsulent, Fandenivoldsk Forandring og Alexandra Benedicte Collin, kommunikations- og innovationskonsulent, Benedicte Kommunikation

Kreativitet og innovation er buzzwords, som bliver brugt i flæng. Vi skal fremme kreativitet på arbejdspladsen, og den innovative medarbejder er i høj kurs. Derfor er det paradoksalt, at mange kun har et mudret billede af, hvad kreativitet og innovation er. Og kun sjældent en god forståelse af, hvordan de to spiller sammen. Forløbet henvender sig til dig, der har lyst til at udforske kreativitet og innovation i dybden. Få en kombineret teoretisk og praktisk forståelse af begreberne fra forskellige vinkler og lær, hvordan du skaber rammen for nytænkning og udvikling i arbejdslivet. På forløbet vil vi undersøge, eksperimentere og sammen blive klogere på, hvordan man opbygger, understøtter og træner et kreativt mindset.

God grammatik

Holdnummer: 1822-361

Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Richard Madsen, adjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet

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

Leder uden kasket

Holdnummer: 1822-147

Tid: 11/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 30 deltagere

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Lene Worning, cand.merc., HRM-konsulent og coach, WOHA

Mange fagligt stærke specialister har ledelsesfunktioner uden mandat. Her er det vigtigste redskab for at trives og lykkes dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men hvordan driver du mennesker, projekter, teams og arbejdsgrupper frem mod målet? Hvordan håndterer du krydspres, kollegaer, der ikke samarbejder optimalt, og konflikter, som du er en del af, når du ikke har den formelle ledelsesautoritet? Forløbet introducerer til 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.

Trivsel i travlhed – på forkant med stress

Holdnummer: 1822-348

Tid: 12/11, 3 mandage, kl. 17.15-19.00
(Ingen undervisning 19/11)

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D166, Tuborgvej 164

Store præstationskrav på jobbet og i privatlivet. Hjertebanken, søvnløshed og hovedpine. Mange kender til presset, og stadig flere ender med en sygdomsmedling fra jobbet. Det skønnes, at 250.000-300.000 danskere i dag lider af alvorlig stress. Men hvad vil det sige at være stresset? Og hvordan får man gavn af de gode sider ved det grænseløse, selvstændige arbejde og undgår sygdomsmedling? Bliv klogere på betydningen af rammer i arbejdslivet, og lær om de arbejdsbetingelser, der rummer alvorlige stressfaktorer, så du kan komme på forkant med stress. Forløbet henvender sig til alle med interesse for trivsel i arbejdslivet.

12/11: Hvad er stress? Pernille Rasmussen, erhvervspsykolog

26/11: Ledertrivsel i travlhed. Lis Lyngbjerg, specialist i ledelse og trivsel/stress, proceskonsulent

03/12: Tidsoptimist, tidsrealist eller tidspessimist? Få styr på planlægningen. Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

Konflikthåndtering og -forebyggelse i ledelsesmæssigt perspektiv

Holdnummer: 1822-293

Tid: 15/11, 4 torsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D166, Tuborgvej 164

Uløste konflikter kan have store omkostninger – økonomisk, personligt og for organisationen. Konflikter i ledelse er ikke en forestilling eller et spil, hvor det handler om at vinde eller tabe. Konflikter er også i den sammenhæng et livsvilkår. På dette forløb bliver du præsenteret for forskellige ledelsesmæssige situationer, hvor behovet for konflikt håndtering og -forebyggelse er en vigtig faktor, når opgaven skal lykkes. Bliv bl.a. klogere på, hvordan du gennem mediering kan håndtere forandringer, optimere arbejdet i grupper og forebygge konflikter i projektarbejdet.

15/11: Forandringsledelse – modstand mod forandringer som livsvilkår. Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

22/11: Projektledelse – konflikternes holdeplads. Charlotte Bæk Risbjerg, mediator og cand.negot. med speciale i projektledelse, RisbjergRelation

29/11: Gruppeprocesser – hvorfor er de så vanskelige? Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisations-teori, Aarhus Universitet

06/12: Strategisk ledelse og konflikt-håndtering. Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

Tredje generations coaching

Holdnummer: 1822-189

Tid: 24/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Pris inkl. bog: 423 kr. (bog værdi 398 kr.)

Maks. 30 deltagere

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportpsykologi, Københavns Universitet

Coaching er blevet et betydningsfuldt redskab i hverdagen, fordi samfundet hele tiden stiller nye krav til kompetenceudvikling, læring, ledelse samt team- og organisationsudvikling. 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 samfunds forskning, 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.

Magt i organisationen

Holdnummer: 1822-112

Tid: 24/11, 1 lørdag, kl. 10.15-14.15

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Michael Dupont, antropolog, ph.d.

Magt er et centralt begreb i moderne forståelser af ledelse. Hvor chefens løftede pegefingre før var altafgørende, spiller sociale og kulturelle former for magt i dag en langt større rolle. Hør om ledelsesbegrebets historiske udvikling frem til i dag, og få konkrete eksempler på de magtlogikker, der kommer til udtryk mellem ledere og medarbejdere, medarbejdere indbyrdes og i udviklingen af arbejdsmiljø, organisationskultur og strategiske visioner. Forløbet kræver ingen ledelseserfaring, men henvender sig til enhver, der ønsker at uddybe forståelsen af organisationer med sociologisk viden om magtprocesser.

Styrk feedbackkulturen

Holdnummer: 1822-113

Tid: 25/11, 1 søndag, kl. 09.45-15.45

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 40 deltagere

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Undervisere: Anni Pedersen, cand.mag. i litteraturhistorie og retorik, selvstændig kommunikator og ejer af Teksthåndværken, Tine Wirenfelt Jensen, ph.d. i læring og uddannelse, ejer af METoDo og ekstern adjunktvejleder, Syddansk Universitet og Charlotte Albrechtsen, ph.d. i virksomhedskommunikation, ejer af Tovejs og ekstern lektor i metode og undersøgelsesdesign, Syddansk Universitet

Feedback er effektivt til at fremme læring og højne den faglige kvalitet på en arbejdsplads. Og ofte eksisterer der et stort uudnyttet potentiale i forhold til at integrere feedback i eksisterende praksisser. Med begrebet feedbackkultur bliver det muligt at stille skarpt på, hvad der skal til for at få udbytte af feedback i en organisatorisk sammenhæng. Denne dag ser vi nærmere på, hvad der kendetegner en stærk feedbackkultur, og du bliver præsenteret for et redskab til at evaluere feedbackkulturen på din arbejdsplads. Dagen veksler mellem oplæg og praktiske øvelser med inddragelse af deltagernes erfaringer. Forløbet er for dig, der vil klædes på til at udvikle feedbackkulturen på din arbejdsplads og styrke din egen feedbackpraksis. Det gælder uanset, om du er leder eller medarbejder.

Det nyeste om ledelse, kommunikation og innovation

Holdnummer: 1822-362

Tid: 29/11, 3 torsdage, kl. 19.45-21.30

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D174, Tuborgvej 164

Få indblik i de nyeste tendenser inden for ledelse, kommunikation og innovation. Hvordan leder man de selvledende? Hvordan skaber man konsistens i sin kommunikation? Og hvordan bliver man mere innovativ? Udfordringerne i det moderne arbejdsliv er mange, og hvad der før blev anset som modsætninger ses i dag som frugtbare udviklingsområder. Nye teorier, metoder og begreber dukker op og tilbyder nye strategier til at håndtere aktuelle udfordringer. Bliv opdateret på den nyeste viden, når tre eksperter udfolder de væsentligste nye udviklingsretninger, teorier og begreber.

29/11: Ledelse. Steen Hildebrandt, professor i ledelse, Aarhus Universitet

06/12: Kommunikation. Lars Thøger Christensen, professor i kommunikation, Copenhagen Business School

13/12: Innovation. Steen Høyrup Pedersen, lektor emeritus i pædagogik og innovation, Aarhus Universitet

Faciliterende lederskab i teori og praksis

Holdnummer: 1822-295

Tid: 1/12, 1 lørdag, kl. 10.15-16.15

Pris: 125 kr. (normalpris 500 kr.)

Maks. 32 deltagere

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Undervisere: Brian Frandsen, designer og innovationskonsulent, Fandenivoldsk Forandring og Helle Engelbrechtsen, procesdesigner og facilitator, Fandenivoldsk Forandring

I dag arbejder flere og flere projektorienteret og i tværfaglige grupper om at løse afgrænsede, men ofte komplekse opgaver. Det kræver en ny tilgang og attitude til tilrettelæggelse, udførelse og ledelse af arbejdet. Faciliterende lederskab dækker over en praksis, der har til hensigt at designe, afvikle og indgå i processer, der skaber engagement, ejerskab og følgeskab til opgaverne. Igennem forløbet vil du blive introduceret til og trænet i perspektiver, værktøjer og tilgange, der gør dig i stand til at skabe mere energi omkring dine egne, dine kollegers eller dine ansattes opgaver. Forløbet tager afsæt i bl.a. samskabelsesteori, motivationssteori og procesdesign og foregår i en vekselvirkning mellem oplæg, dialog og gruppearbejde.

Konsulentens grønspættebog

Holdnummer: 1822-247

Tid: 12/12, 1 onsdag, kl. 17.30-20.45

Pris: 77,50 kr. (normalpris 310 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning C, lokale C001 (Indgang fra Tuborgvej 166 for gangbesværede), Tuborgvej 164

Underviser: Vibe Strøier, cand.psych., Willer, Bryld og Strøier Organisationspsykologer

Konsulenttydelser er i dag præget af en høj grad af kompleksitet, og konsulenten skal kunne indtage en række forskellige roller som bl.a. underviser, rådgiver og procesleder. Forelæsningsen stiller skarpt på de psykologiske udfordringer, dilemmaer, glæder og vanskeligheder, som enhver form for proceskonsulent kan møde i hverdagen. Forelæsningsen henvender sig til den interne eller eksterne konsulent i både den offentlige og private sektor samt til alle andre med interesse for organisationspsykologiske teorier og metoder. Forelæsningsen er baseret på bogen 'Konsulentens grønspættebog' (Dansk Psykologisk Forlag).

Tal, så du bliver hørt

Holdnummer: 1822-114

Tid: 17/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D174, Tuborgvej 164

Underviser: Linda Greve, ph.d. i virksomhedskommunikation og undervisningsudvikler, Aarhus Universitet

Den gode tale, fremlæggelse eller præsentation kræver metodisk forberedelse og modet til at møde sine lyttere. Som professionel og fagperson skal du ofte præsentere din faglige viden og dine resultater for kolleger, ledelse, interessenter, studerende og diverse andre grupper. Autenticitet er et kodeord for den gode præsentation: at man står autentisk frem for sine lyttere. Men hvordan arbejder man med at finde sin egen autentiske stil? Få en ramme for metodisk forberedelse og en række øvelser til at bruge kroppen i kommunikationen.

Pseudoarbejde

Holdnummer: 1822-405

Tid: 18/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning C, lokale C001 (Indgang fra Tuborgvej 166 for gangbesværede), Tuborgvej 164

Undervisere: Dennis Nørmark, antropolog og Anders Fogh Jensen, filosof

Vi løber stærkere og stærkere, og stress er blevet en folkesygdom. Alligevel kæmper masser af mennesker med at finde mening i det travle, moderne arbejdsliv. Ifølge antropolog Dennis Nørmark og filosof Anders Fogh Jensen findes der en simpel forklaring: pseudoarbejdet. Møder uden konkrete resultater. Årsberetninger, rapporter og mails, som aldrig bliver læst. Og storslåede projektplaner, som drukner i almindelig travlhed og Excel-ark. Det er definitionen på pseudoarbejde. Alt det meningsløse arbejde, som ingen stiller spørgsmålstejn ved. Men hvorfor bliver vi ved med at finde på nye opgaver, som hverken skaber værdi, nytte eller mening for medarbejderen og arbejdspladsen? Og hvordan er vi nået hertil? Hør forfatterne til bogen 'Pseudoarbejde – hvordan vi fik travlt med at lave ingenting' (Gyldendal Business) give deres bud på, hvorfor pseudoarbejdet er opstået. Men også, hvad vi kan gøre ved det.

Tilmeld dig på

www.fuau.dk

Brug aftalekoden

RM

Emdrup

Psykologi og sundhed

Positiv psykologi i hverdagen

Holdnummer: 1822-219

Tid: 3/9, 5 mandage, kl. 17.30-19.15

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Stress, sygdom og kriser. Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer særligt på det velfungerende og det forebyggende. Det er videnskab, som arbejder med, hvordan man kan trives i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri.

03/09: Introduktion til den positive

psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

10/09: Mental robusthed i hverdagen.

Ida Thrane Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, specialkonsulent, Center for Mental Robusthed

17/09: Foretagsomhed i hverdagen.

Anne Kirketerp Linstad, ph.d. i foretagsomhed og ekstern lektor, Aarhus Universitet

24/09: Flow i hverdagen. Frans Ørsted

Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

01/10: Lykke i hverdagen. Jonas

Fisker, autoriseret psykolog og ph.d.-studerende, Psykiatrisk Center København

60+ en ny begyndelse

Holdnummer: 1822-503

Tid: 3/9, 6 mandage, kl. 19.30-21.15

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D166, Tuborgvej 164

Vi har ikke blot fået flere leveår, vi har faktisk fået en spritny fase i livet mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end forventet, og at det ikke er dem, men måske snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. I dag har flere erfaret, at de sociale, mentale og fysiske aspekter i den nye livsfase efter arbejdslivet er vigtige at få vendt og drejet. Hvad skal den nye livsfase så bruges til? Hør forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv som 60+’er kan være.

03/09: Den nye livsfase – når ’det er alderbedst’. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

10/09: Sociale relationers indvirken på sund aldring.

Charlotte Juul Nilsson, læge, lektor og ph.d. i social medicin, Københavns Universitet

17/09: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv.

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

24/09: Hold hjernen i gang. Ellen Garde, læge og hjerneforsker, MR-forskningssektionen, Hvidovre Hospital og Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

01/10: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk). Suresh I. S. Rattan, professor i

08/10: Hvordan vi ser tilbage på vores liv – livsfortællinger. Marianne Horsdal, professor emerita, dr. phil., Syddansk Universitet

Optimer din hjerne

Holdnummer: 1822-035

Tid: 4/9, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Hver eneste dag har vi brug for at huske, lære og navigere i en verden fyldt med informationer. Det er kroppens suveræne kommandocenter, hjernen, der løser disse opgaver. Men hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår, og hvorfor går det nogle gange galt? Den gode nyhed er, at din hjerne kan komme i topform, og at det aldrig er for sent at gå i gang.

04/09: Introduktion til hjernen og hukommelsen. Albert Gjedde,

professor i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet

11/09: Hvad den raske hjerne kan

lære af den syge. Jens Bo Nielsen, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet

18/09: Hjernen og søvn. Poul Jørgen

Jennum, klinisk professor i neurofysiologi og overlæge, Glostrup Hospital og Københavns Universitet

25/09: Hjernen og motion. Jesper

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

02/10: Hjernen og stress. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d.

i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

09/10: Hjernen og aldring – få mest muligt ud af hjernen uanset

alder. Ellen Garde, læge og hjerneforsker, MR-forskningssektionen, Hvidovre Hospital og Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

Moderne psykoterapi

Holdnummer: 1822-204

Tid: 11/9, 5 tirsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 140 kr. (normalpris 560 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D165, Tuborgvej 164

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

- 11/09: Kognitiv adfærdsterapi.** Nicole G. Rosenberg, adjungeret professor, Aarhus Universitet og klinikleder, Psykiatrisk Center København
- 18/09: Psykodynamisk psykoterapi.** Bent Rosenbaum, overlæge og adjungeret professor i psykiatri, Psykiatrisk Center København og Københavns Universitet
- 25/09: Interpersonel psykoterapi.** Francisco Alberdi, overlæge i psykiatri, Psykiatrisk Center København
- 02/10: Psykoterapiens diversitet.** Jacob Sander Hansen, cand.psych.aut., Psykiatrisk Center Glostrup
- 09/10: Systemisk familierapi. Fra familierapi til en postmoderne relationel praksis.** Svend Aage Rasmussen, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Psykoterapeutisk Center Stolpegård og Københavns Universitet

Tilmeld dig på
www.fuau.dk
Brug aftalekoden RM

Viden med puls: Løbetræning – bedre præstation og øget sundhed

Holdnummer: 1822-036

Tid: 29/9, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 85 kr. (normalpris 340 kr.)

Maks. 25 deltagere

NB! Mød op iklædt tøj og sko egnet til løb. En moderat grundform forventes (du kan løbe 5 kilometer)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Simon Lønborg, idrætsfysiolog, postdoc ved institut for klinisk medicin, Aarhus Universitet

En tredjedel af alle danskere løbetræner regelmæssigt. Mange løber for at forbedre deres kondition og præstation, mens nogle løber for sundhedens skyld. Men hvordan forbedrer man effektivt sin løbeprestation? Og hvor meget skal der til for at forebygge sygdom? Hvilke forskelle er der på lange, langsomme og korte, hurtige ture? Og kan man løbe for meget? Få inspiration til at få mest ud af din løbetræning, uanset hvad din motivation er for at løbe. Dagen byder på en vekselvirkning mellem oplæg og løbeture med indlagte øvelser, hvor vi afprøver teorierne i praksis.

Gode vaner med nudging og adfærdspsykologi

Holdnummer: 1822-355

Tid: 29/9, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Mathilde Astrid Schilling, adfærdsanalytiker, iNudgeyou

De fleste vil gerne leve et balanceret og sundt liv, måske tabe sig lidt eller ryge mindre og læse brevene fra det offentlige. Ofte er der bare så mange ting i hverdagen, at det ikke sker. Også selvom alle de gode intentioner er der. Nudging er et værktøj til adfærdsforandring. Nudge-tilgangen bygger på indsigter fra adfærdspsykologi og -økonomi, der viser, hvordan det er muligt at påvirke adfærd uden brug af klassiske reguleringsstrategier. Bliv klogere på nudging i teori og praksis, og få nye input til at opfylde de ønsker og intentioner, du allerede har, men aldrig får gjort noget ved.

Lær at forstå dit barn

Holdnummer: 1822-202

Tid: 23/10, 6 tirsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D166, Tuborgvej 164

Et barn gennemgår en helt fantastisk udvikling i starten af sit liv. Men hvordan rusten man bedst barnet til at møde de muligheder og udfordringer, som livet giver? Hvordan kan forældre og nære voksne støtte barnet til at blive et sundt, selvstændig og livsmodigt individ? Mød en række af landets førende eksperter, der alle arbejder med børns trivsel og udvikling. Få inspiration til, hvordan du kan give dit barn de bedste betingelser for en positiv udvikling.

- 23/10: Særligt sensitiv eller særligt udfordret?** Marie Tolstrup, cand. psych.aut., specialist i psykoterapi med børn
- 30/10: Hvordan lærer børn at forstå andre mennesker?** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 06/11: Børn, flow og læring.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 13/11: Børn, sundhed og overvægt.** Jens-Christian Holm, forskningsansvarlig overlæge i pædiatri, klinisk ekstern og forskningslektor, Københavns Universitet
- 20/11: Digitale medier i småbørnshøjde.** Stine Liv Johansen, lektor i børns brug af digitale medier, Aarhus Universitet
- 27/11: Styrk dit barns karakter.** Per Schultz Jørgensen, professor i socialpsykologi, Aarhus Universitet

Kroppens mikroliv

Holdnummer: 1822-075

Tid: 23/10, 6 tirsdag, kl. 19.45-21.30

Pris: 165 kr. (normalpris 660 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Underviser: Søren J. Sørensen, professor i mikrobiologi, Københavns Universitet

Menneskets krop er koloniseret af en myriade af forskellige bakterier. De findes fx i tarmen, i munden og på huden. Faktisk har vi omkring 100 trillioner bakterier i kroppen, som til sammen kaldes mikrobiomet. Mennesket er en slags superorganisme, der fungerer i et uadskilleligt samspil med det mangfoldige mikroliv. Foruden ville vi være fortabte. Forelæsningsrækken introducerer den nyeste viden inden for dette fascinerende og hastigt voksende forskningsområde. Med afsæt i professor Søren Sørensen's egen forskning og bl.a. bogen 'Tarme med Charme' får du indblik i vores mikrobielle partnere forskellige steder på kroppen, og hvilken rolle de spiller for vores liv.

23/10: Mennesket som superorganisme. Hvad er kroppens mikrobiom, og hvordan studerer man det?

30/10: Mikrobiom hos babyer. Hvor kommer mikrobiomet fra?

06/11: Mundens og lungernes mikrobiom – betydning af biofilmdannelse

13/11: Tarmens mikrobiom på godt og ondt

20/11: Mavefornemmelser – kan tarmbakterier påvirke vores adfærd?

27/11: Hvordan påvirker vi vores mikrobiom?

Mindfulness

Holdnummer: 1822-216

Tid: 25/10, 7 torsdage, kl. 17.30-19.15

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Mindfulness handler om at træne en række mentale redskaber, som giver dig mulighed for at leve livet med al dets medgang og modgang. For vi kommer alle til at stå i en situation, hvor vi mister, bliver syge, ældes og skal dø. Men de redskaber, vi har til at leve i disse tilstande, er meget forskellige. Forelæsningsrækken stiller skarpt på, hvordan man med mindfulness kan observere tanker, følelser og kropslige fornemmelser uden nødvendigvis at skulle reagere per impuls. Det er herigennem muligt at forbedre humør, opmærksomhed, robusthed og empati samt nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerte.

25/10: Introduktion til mindfulness. Jacob Piet Jakobsen, ph.d. i mindfulness, Aarhus Universitet

01/11: Mindfulness og det stressede genom. Jesper Dahlgaard, docent og lektor i klinisk medicin, VIA University College og Aarhus Universitet

08/11: Mindfulness i terapi. Karsten Bidstrup Skipper, cand.mag. i idéhistorie

15/11: Mindfulness og arbejdsliv. Lone Overby Fjorback, leder af Dansk Center for Mindfulness, klinisk lektor, overlæge og CFM certificeret MBSR-lærer, Aarhus Universitet

22/11: Mindfulness i mødet med moderniteten. Martijn van Beek, lektor i antropologi, Aarhus Universitet

29/11: Perspektiver på praktisk anvendelse. Karsten Bidstrup Skipper, cand.mag. i idéhistorie

06/12: Hjernen, stress og mindfulness. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog, ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Robusthed i praksis

– i hverdags- og arbejdslivet

Holdnummer: 1822-208

Tid: 25/10, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15 (OBS: Første undervisningsgang 25/10 er en helaftensforelæsning kl. 17.30-21.30)

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Pris inkl. bog: 440 kr. (bog værdi 298 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning C, lokale C001 (Indgang fra Tuborgvej 166 for gangbesværede), Tuborgvej 164

Robusthed og personlig styrke er egenskaber og personlige træk, som flere og flere efterspørger i en verden med store krav, konstante forandringer, fyldte familiekalendere, højt tempo og stress. Jobannoncer peger i stigende grad på "robusthed" som det altoverskyggende krav. Men er det rimeligt? Hvad er robusthed egentlig for noget, og hvordan udvikler man robusthed både privat og på arbejdet? Forelæsningsrækken stiller skarpt på forskellige praksisser og metoder, der kan fremme robusthed i hverdagen med fokus på praktisk anvendelse. Forelæsningsrækken bygger på bogen 'Robusthed i praksis' (Forlaget Mindspace), som kan tilkøbes.

25/10: Introduktion til robusthed og følelsesregulering skaber robusthed. Malene Mygind, cand.mag. i psykologi og sundhed, ledelseskonsulent og positiv coach

01/11: Robusthed via flowtilstande. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

08/11: Opbygning af mentale muskler og robusthed. Tanja Staal Wegner, cand.pæd. psyk., positiv psykologisk coach

15/11: Relationer og robusthed. Eva Hertz, psykolog, ph.d. og stifter af Center for Mental Robusthed

22/11: Mening – en vej til robusthed. Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent

29/11: Robusthed, livsduelighed og karakterstyrker. Mette Marie Ledertoug, MA i positiv psykologi, ph.d., ekstern lektor i generel pædagogik, Aarhus Universitet

Personlighedspsykologi

Holdnummer: 1822-411

Tid: 29/10, 7 mandage, kl. 19.45-21.30

Pris: 190 kr. (normalpris 760 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D174, Tuborgvej 164

Mennesker er på mange måder både meget ens og meget forskellige. Vi synes fx alle at have et behov for at blive anerkendt, men måden hvorpå vi søger anerkendelse kan være meget forskellig. Nogle mennesker er grundlæggende udadvendte og spontane, mens andre i højere grad er tilbageholdne og generte. Hvilke egenskaber og væremåder gør os til dem, vi er, og hvor stammer disse personlige karakteristika fra? Med afsæt i den nyeste forskning giver forelæsningsrækken en introduktion til en af psykologiens hoveddiscipliner, personlighedspsykologi. Forelæsningsrækken tager afsæt i bogen 'Personlighedspsykologi' (Hans Reitzels Forlag).

29/10: Introduktion til personlighedspsykologi og trækpsykologi.

Jesper Dammeyer, lektor i personlighedspsykologi, Københavns Universitet

05/11: Humanistisk psykologi. Rasmus Lund-Nielsen, ekstern lektor i psykologi og undervisningsassistent, Københavns Universitet

12/11: Fænomenologi. Rasmus Lund-Nielsen, ekstern lektor i psykologi og undervisningsassistent, Københavns Universitet

19/11: Kognitiv psykologi. Lasse Meinert Jensen, psykolog og postdoc i personlighedspsykologi

26/11: Sociokulturelle teorier. Mads Bank, postdoc, ph.d. i psykologi, Københavns Universitet

03/12: Narrativ personlighedspsykologi. Mads Bank, postdoc, ph.d. i psykologi, Københavns Universitet

10/12: Psykoanalyse. René Rasmussen, psykoanalytiker og lektor i dansk litteratur, Københavns Universitet

Demens og Alzheimers

Holdnummer: 1822-211

Tid: 3/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Undervisere: Lærke Egebjerg, læge, forfatter og ph.d.-studerende i biomedicin, Aarhus Universitet og Rita Knudsen, pårørende til patient med Alzheimers sygdom

Flere og flere mennesker lider af demens. Alzheimers sygdom er den hyppigste årsag til tilstanden, som kan ramme folk helt ned til 40-års alderen. Og selvom cirka 85.000 danskere er ramt af demens, hersker der stadig fordomme om, at demente er dumme og besværlige. Men hvad er demens og Alzheimers sygdom egentlig? Hvordan giver sygdommen sig til kende? Hvor langt er forskerne i jagten på at finde en medicin mod sygdommen? Og kan man selv gøre noget for at undgå at blive ramt af demens? Få den nyeste viden, og hør om hverdagslivet for både den demente og de pårørende – i forhold til synet på sig selv, ægteskab og familie.

Sov godt

Holdnummer: 1822-197

Tid: 3/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Poul Jørgen Jennum, klinisk professor i neurofysiologi og overlæge, Glostrup Hospital og Københavns Universitet

Vi bruger ca. en tredjedel af livet på at sove, og bare en enkelt nat uden søvn minder de fleste om, at søvnen er vigtig. Men hvad er det, der sker, når vi sover? Og hvorfor har vi behagelige drømme og uhyggelige mareridt? Forskning viser, at kroppen arbejder videre, mens vi sover og sørger bl.a. for at styrke immunforsvaret, forbedre hukommelsen, regulere appetitten og holde humøret i top. For mange er søvn en selvfølge, men ca. 20 % af befolkningen lider af dårlig søvnkvalitet eller alvorligere søvnsygdomme, som kræver behandling. Hvilke behandlingsmuligheder er der? Få et indblik i søvnens og drømmenes funktioner og betydning.

Autisme hos børn

Holdnummer: 1822-222

Tid: 10/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Cecilia Brynskov, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet og ekstern lektor i audiologopædi, Københavns Universitet

Omkring 1 % af alle børn har autisme. At have autisme betyder, at man har vanskeligt ved kommunikation og ved at indgå i sociale sammenhænge. Man har også en begrænset og ensformig adfærd. Men autisme kan se ud på mange forskellige måder, og det er også meget forskelligt, hvordan autismen påvirker den enkelte og familien. Forelæsningsrækken giver en introduktion til, hvad autisme er og skyldes. De mest udbredte behandlingsformer bliver præsenteret, og vi ser nærmere på forskellige behandlingsformer. Desuden rettes fokus mod, hvordan autismen påvirker familien, især søskende, bedsteforældre og forældre, herunder forældrenes parforhold.

Stress og stressreduktion

Holdnummer: 1822-210

Tid: 10-11/11, 1 weekend, kl. 11.00-15.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

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

De fleste mennesker lever i dag i en travl hverdag, hvor arbejde, familieliv og fritidsinteresser skal gå op i en højere enhed. Men hvornår bliver vores overfyldte kalendere farlige for os? Stress er ikke en sygdom, men en naturlig reaktion fra kroppen, så vi kan klare de situationer, hvor vi føler os trængt op i en krog. Alligevel lider rigtig mange danskere i dag af stress, og det skønnes, at omkring 10 % af os går rundt med alvorlige stresssymptomer hver dag. Men hvad er stress egentlig? Hvordan kan vi forebygge det i en travl hverdag? Og hvilke faresignaler, skal vi være opmærksomme på?

Bæredygtig dannelse – skitser til en empatisk verden

Holdnummer: 1822-402

Tid: 21/11, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 115 kr. (normalpris 460 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D165, Tuborgvej 164 (Bemærk: sidste undervisningsgang 12/12 foregår i lokale D166)

Kloden kalder på mennesker med dannelse og etisk kompas, så vi sammen kan løse tidens nøgleudfordringer – globalt og lokalt. Der er brug for en opdateret forståelse af almindelig dannelse – bæredygtig dannelse. Det kræver, at vi som mennesker og systemer udvikler kapaciteter som opmærksomhed og nærvær, empati og relation samt resiliens og bæredygtighed og genfinder en sund balance mellem data og dannelse. Forelæsningsrækken giver et bud på et fremtidsorienteret dannelsesbegreb, som begriber og griber nutidens udfordringer. Forløbet tager bl.a. udgangspunkt i bogen 'BÆREDYGTIG DANNEELSE' (Dafolo).

- 21/11: Introduktion til 'bæredygtig dannelse' som begreb, greb og ramme.** Lone Belling, cand.phil og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab
- 28/11: Hjertets dannelse.** Martijn van Beek, lektor i antropologi, Aarhus Universitet
- 05/12: Naturvidenskabelig dannelse.** Jeppe C. Dyre, professor i fysik, Roskilde Universitet
- 12/12: Opmærksomhed, empati og resiliens.** Lone Belling, cand.phil og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Immunforsvar – kampen i kroppen

Holdnummer: 1822-213

Tid: 24/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 90 kr. (normalpris 360 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale oplyses i cafeområdet, Tuborgvej 164

Underviser: Ib Søndergaard, cand.scient., Biolearning

Immunsystemet er afgørende for vores overlevelse. Det kan være for at bekæmpe nye influenzytper, malaria, borrelia fra skovflåten eller cancer. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæsningsrækken giver en basal introduktion til immunsystemet. Bliv bl.a. klogere på, hvorfor nogle mennesker får allergier eller autoimmune sygdomme, og hør om nye tiltag inden for cancerbehandling, malariavacciner samt opdagelser af sammenhænge mellem kroppens tarmflora og sygdomme som allergi og diabetes. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Immunforsvar – kampen i kroppen' (Forlaget Praxis).

Fri af angst – hjælp til børn og unge

Holdnummer: 1822-245

Tid: 12/12, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Undervisere: Sonja Breinholst, aut.cand.psych., postdoc i psykologi, Københavns Universitet og Bianca Munkebo Christiansen, cand.psych. og videnskabelig assistent, Københavns Universitet

Omkring 10 % af alle børn opfylder de diagnostiske kriterier for én eller flere angstlidelser i barn- og ungdommen. Ubehandlet angst har massive negative kort- og langsigtede konsekvenser. I barndommen er angsten sammenfaldende med øget risiko for mobning og skolefaglige vanskeligheder. Ubehandlet angst føres videre ind i voksenlivet og medfører øget risiko for misbrug og depression. Men hvad er angst egentligt? Få håndgribelig viden og værktøjet til at forebygge angst hos børn og unge med en introduktion til teknikkerne i kognitiv adfærdsterapi – trin for trin. Forelæsningsrækken tager afsæt i bogen 'Fri af angst – en forældrehåndbog' (Akademisk Forlag).

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

Holdnummer: 1822-248

Tid: 13/12, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

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

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen, og nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter, nedsat bevægelighed og forringet livskvalitet. Leddegigt er en inflammatorisk gigtsygdom, og ca. 1.700 personer får hvert år stillet diagnosen kronisk leddegigt i Danmark. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er gigt egentligt? Hvad er forskellen på slid- og leddegigt, og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv?

Tilmeld dig på

www.fuau.dk

Brug aftalekoden RM

Alt hvad du bør vide om anti-inflammatorisk levevis

Holdnummer: 1822-236

Tid: 17/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Underviser: Jerk W. Langer, læge

Anti-inflammatorisk levevis er et af de nye buzz-words inden for sundhed. Inflammation er en betændelsestilstand i kroppen, som på længere sigt kan påvirke fx din hud, forværre småskader og øge træthed og hovedpine. Ved at omlægge til anti-inflammatorisk levevis kan du modvirke disse symptomer på et svækket helbred. Men hvordan opstår inflammationen? Hvilken mad skal vi spise? Og hvor meget motion er nødvendigt i en travl hverdag? Jerk W. Langer giver dig denne aften svarene og adskiller fup fra fakta. Undervejs kommer du op at stå, får praktiske råd og et venligt skub bagi. Forelæsningen bygger bl.a. på bogen '21 Helbredende Dage med Anti-inflammatorisk Kost' (Politikens Forlag).

Kort og godt om selvtillid og selvværd

Holdnummer: 1822-237

Tid: 17/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning C, lokale C001 (Indgang fra Tuborgvej 166 for gangbesværede), Tuborgvej 164

Underviser: Irene Henriette Oestrich, adjungeret professor, ph.d., Skolen for Evidensbaseret Psykoterapi, Region Hovedstadens Psykiatri

Hvad er god selvtillid og et stærkt selvværd? Hvorfor kan det svigte? Og hvordan retter man op på det? Både selvtillid og et stærkt selvværd kræver gode sociale færdigheder, evnen til at holde på egne rettigheder og at kunne kræve sin ret og bede om det, man har behov for. Det kræver en tro på, at man fortjener at blive behandlet ordentligt og fair, og det er alt sammen færdigheder, man kan lære og forbedre gennem hele livet. Få gode råd og anvisninger til at styrke selvværd og psykisk modstandskraft. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort & godt om SELVTILLID & SELVVÆRD' (Dansk Psykologisk Forlag).

Personlig medicin

Holdnummer: 1822-415

Tid: 18/12, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D174, Tuborgvej 164

Underviser: Søren Brunak, professor i bioinformatik og forskningsdirektør, Novo Nordisk Foundation Center for Protein Research, Københavns Universitet

Inde i kroppens celler gemmer sig en unik instruktionsbog – din arvemasse. Arvemassen kan fortælle en masse om dig, fx din øjenfarve eller om du har risiko at udvikle sygdomme som kræft og diabetes. Ved at se nærmere på arvemassen hos den enkelte kan lægerne stille mere præcise diagnoser og målrette behandling til lige præcis dig. Det kaldes personlig medicin. Vores gener spiller nemlig ind på, hvor vidt en behandling virker eller ej, eller om vi får bivirkninger. Denne aften stiller en af landets førende forskere skarpt på, hvad personlig medicin er og kan og giver indblik i, hvordan man samler, bruger og håndterer denne type sundhedsdata.

Slip bekymringerne

Holdnummer: 1822-243

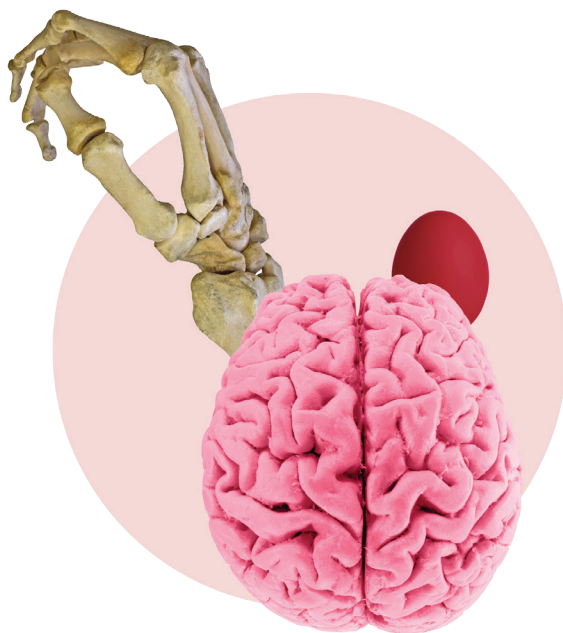
Tid: 18/12, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30

Pris: 65 kr. (normalpris 260 kr.)

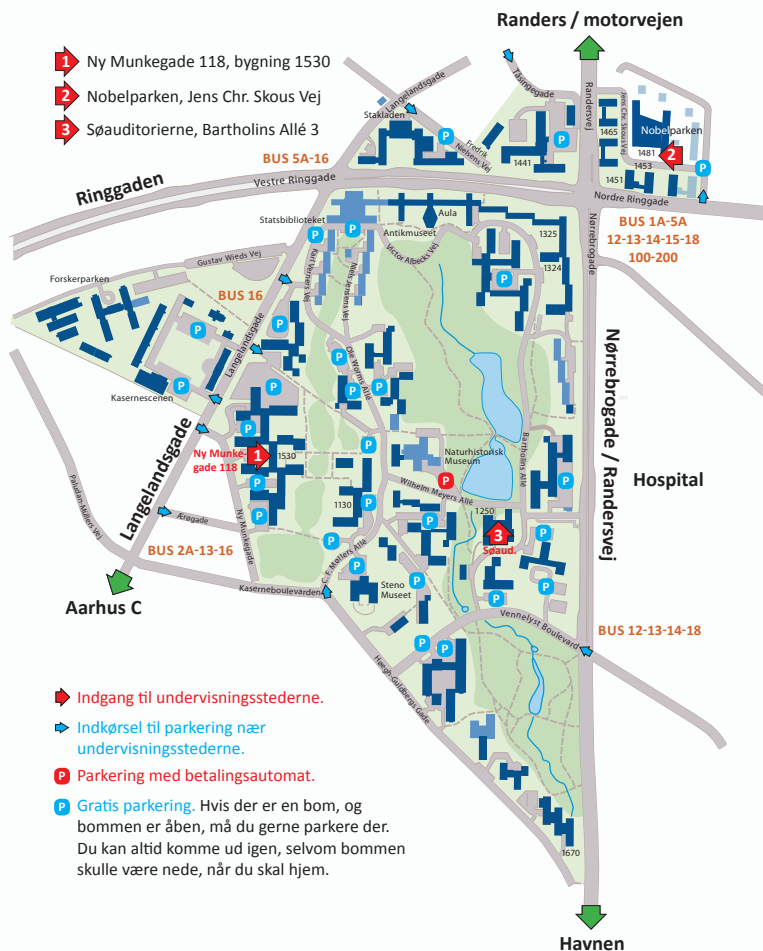
Sted: AU, Campus Emdrup, bygning D, lokale D169, Tuborgvej 164

Underviser: Pia Callesen, forfatter, cand.psych. og ph.d. i metakognitiv terapi samt klinikchef, Center for Kognitiv og Metakognitiv Terapi

Hvad nu hvis, det går galt? Hvad mente han med det? 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 væk. Men ifølge ny forskning inden for såkaldt metakognitiv terapi bør sindet nærmere betragtes som en sj, hvor alt passerer, med mindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det. Vi skal fokusere på at tage styringen og begrænse vores grublerier. Få en introduktion til metakognitiv terapi, og få konkrete øvelser til at håndtere og begrænse bekymringer og grublerier i hverdagen. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Lev mere, tænk mindre' (Politikens Forlag).



Aarhus



Emdrup



Praktisk info

Tilmelding

Åbn www.fuau.dk
 Vælg 'Specialaftaler'
 Brug aftalekoden 'RM'

Undervisningssteder

I Aarhus: Ny Munkegade 118, 8000 Aarhus C
 I Herning: Birk Centerpark 15, 7400 Herning
 I Emdrup: Tuborgvej 164, 2400 København NV

Sekretariat

Folkeuniversitetet i Aarhus
 Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk