

Folkeuniversitetet

EFTERÅR/VINTER 2025

MICHAEL BANG PETERSEN
Professor i statskundskab,
Aarhus Universitet

Få ny viden
og inspiration

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



Kære medarbejder i Region Midtjylland

Som ansat i Region Midtjylland får du igen mulighed for i løbet af efteråret/vinteren 2025 at deltage i spændende og inspirerende forelæsninger og andre arrangementer via regionens samarbejde med Folkeuniversitetet i Herning, Aarhus og Emdrup.

Arrangementerne præsenteres her i kataloget og på Region Midtjyllands egen tilmeldingsside på [Folkeuniversitetet - Medarbejder.rm.dk](https://www.folkeuniversitetet.dk/medarbejder.rm.dk)

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

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

Kurserne er gratis

Du skal bruge din **regionsmail**, når du tilmelder dig, og du har stadig kun mulighed for at vælge **ét kursus** (altså ét hvert halve år). Det skyldes, at vi ønsker, at så mange som muligt kan få glæde af tilbuddet.

Pladserne fordeles i den rækkefølge, tilmeldingerne kommer ind.

Hvis du ønsker at deltage i yderligere kurser fra Folkeuniversitetet, kan du naturligvis tilmelde dig til normal pris direkte på Folkeuniversitetets egen tilmeldingsside – www.fuau.dk

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

God fornøjelse!

Jonas Dahl, Regionsdirektør



Sådan gør du:

- 1 Gå ind på www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Benyt aftalekoden: RM-E25

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

Tilmeldingen er først afsluttet, når du kan udskrive et adgangskort, så du kan roligt starte en tilmelding, som beskrevet ovenfor, hvis du blot vil se, hvad du kan tilmelde dig.

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

- 4 Du kan tilmelde dig 1 hold gratis.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normalpris.

Aarhus

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-E25

Undervisningssted

Ny Munkegade 118
bygning 1530
8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund & verden

AARHUS

Alt hvad du bør vide om samfundet

HOLD: 2521-190

TID: 20/10, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 850 kr.)

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

20/10: Danmarks moderne statshistorie.

Claus Møller Jørgensen, lektor i historie, Aarhus Universitet

27/10: Danmarks parlamentariske system.

Palle Svensson, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

03/11: Økonomi. Martin Paldam, professor emeritus i økonomi, Aarhus Universitet

10/11: Danmarks sikkerhedspolitik. Peter Viggo Jakobsen, lektor i forsvars- og sikkerhedspolitik, Forsvarsakademiet

17/11: Velfærdsstaten. Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet

24/11: Dansk retsvæsen. Nicolaj Sivan Holst, lektor i jura, Aarhus Universitet

Forstå din tid med tidens største tænkere

HOLD: 2521-244

TID: 21/10, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

Over fem aftener stiller vi skarpt på vores tids udfordringer, belyst af tidens største tænkere. Hør om Hartmut Rosas tanker om det meningsfulde liv i højhastighedssamfundet. Om Jonathan Lear og muligheden for at finde håb i livets absurditet ved at omfavne sårbarhed. Om Thomas Piketty og problemerne med verdens økonomiske ulighed. Om Peter Sloterdijk og den evige konflikt mellem frihed og socialitet. Og om Jean-Pierre Lebrun og vores tids fundamentalt anderledes måde at være til på (hvis vi ikke længere er neurotikere, hvad er vi så?).

21/10: Hartmut Rosa og livet i højhastighedssamfundet. Lotte Meinert, professor i antropologi, Aarhus Universitet

28/10: Jonathan Lear og eksistentiel ironi og radikalt håb. Kresten Lunds-gaard-Leth, ph.d. i filosofi og projektleder, Det Etske Råd

04/11: Thomas Piketty og verdens økonomi. Rune Lykkeberg, chefredaktør, Dagbladet Information

11/11: Peter Sloterdijk og konflikten mellem frihed og socialitet. Per Jepsen, ph.d. i filosofi, forfatter og oversætter

18/11: Jean-Pierre Lebrun og neo-subjektet. Jakob Rosendal, ph.d. i kunsthistorie og analytiker ved Institut for Vild Analyse

Overskudskvinder – med Nina Smith

HOLD: 2521-360

TID: 3/11, 1 mandag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)

UNDERVISER: Nina Smith, professor, Institut for Økonomi, Aarhus Universitet

Økonomiprofessor Nina Smith har med et glimt i øjet kaldt kvinder for en "underskudsforretning". Denne aften vil hun fortælle om, hvordan kvinder kan blive en overskudsforretning – både for sig selv og for staten. Vi dykker ned i, hvordan kvinder kan opnå en bedre balance mellem arbejdsliv og familieliv. Og hvordan vi kan bryde fri af de kønsroller og samfundsskabte forventninger, der stadig hæmmer os og stresser os. I løbet af aftenen afliver vi myter, bryder tabuer og stiller de nødvendige spørgsmål: Hvordan kan vi fremtidssikre velfærdssamfundet? Hvordan kan vi sikre, at vi får det økonomiske overskud, vi fortjener? Og hvordan kan vi undgå at føle, at vi skal kæmpe en daglig kamp mod uret blot for at overleve? Forelæsnningen er baseret på bogen 'Overskudskvinder – Økonomernes vej til det frie og lige liv' (Lindhardt og Ringhof, 2025).

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

AARHUS

Den gode hukommelse

HOLD: 2521-133

TID: 2/9, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores liv og derfor også for vores arbejdsliv. Vi bruger den, når vi skal huske, vores kollegaers og klienters navne, hvad der blev sagt på mødet, og når vi prioriterer i vores arbejdsopgaver. Men hvad er hukommelse, og kan man tale om flere slags? Hvad sker der med den, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre? Kan vi lære at aflaste hjernen og optimere vores hukommelse? Og hvad sker der egentlig i hjernen, når vi lærer, og når vi glemmer? Bliv klog på den gode og den dårlige hukommelse i arbejdslivet.

02/09: Introduktion: Hvordan fungerer

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

09/09: Stress og hukommelse. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

16/09: Aflast din hjerne, og styrk din hukommelse. Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv samt CEO i SundhedsUniverset.com

23/09: Aldring og hukommelse. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

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

HOLD: 2521-031

TID: 8/9, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

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

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

Psykisk arbejdsmiljø og trivsel. Viden og værktøjer til en bedre arbejdsplads

HOLD: 2521-337

TID: 15/9, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

UNDERVISERE: Johan Simonsen Abildgaard, lektor, Copenhagen Business School, og Thomas Clausen, seniorforsker, Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Langt de fleste ledere og medarbejdere ønsker at forbedre det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen. Det er dog lettere sagt end gjort. Denne aften kan du få et bud på, hvordan man konkret kan styrke arbejdsmiljøet og dermed skabe en positiv spiral for trivsel og opgaveløsning på arbejdspladsen. Lektor Johan Simonsen Abildgaard fra Copenhagen Business School og seniorforsker Thomas Clausen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø præsenterer centrale forståelser og definitioner af psykisk arbejdsmiljø og kommer med eksempler på, hvordan man kan arbejde med at forbedre det psykiske arbejdsmiljø.

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



Brug koden:
RM-E25

Social intelligens: Dit kørekort til det gode samarbejde

HOLD: 2521-207
TID: 25/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISER: Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskon-sulent, Liv og Lederskab

Vores evne til at mærke og forstå, hvad der foregår inde i et andet men-neske, er dét, der adskiller os fra dyrene. Vi er skabt til at være so-ciale. Det underbygges af den nyere hjerne-forsknings opdagelse af spejlneuroner, som nogle forskere kalder psykologiens svar på DNA. Nyere videnskabelige studier viser også, at det nok så meget er menneskers evne for samarbejde frem for konkurren-cen, der har skabt fremskridt og udvikling. Hør, hvordan denne viden kan have ind-flydelse på liv og arbejdsliv, og hvordan samarbejde og samskabelse, empati og compassion kan trænes på linje med andre intelligenser.

Lær fra dig

HOLD: 2521-030
TID: 25/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISER: Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og projektleder, Erhvervsaka-demi Aarhus

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

Håb som strategi i arbejdsliv og ledelse

HOLD: 2521-377
TID: 27/10, 4 mandage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

I en verden præget af konstante forandrin-ger og usikkerhed er håb en undervurderet, men afgørende ressource – både i samfun-det bredt set, men også i organisationer. I denne foredragsrække udforsker vi, hvor-dan ledere og medarbejdere kan skabe og fastholde håb i alt fra strategiarbejde til ledelse. Med udgangspunkt i forskning og praksis får du værktøjer til at træne håb som retningsangiver og til at styrke både samarbejde, modstandskraft og innovation i dit arbejde. Bliv klog på emner som håb som strategi, generationsledelse, regene-rativ ledelse og håb i ledelse og organi-sationsudvikling til foredragene, der kom-binerer inspirerende cases med konkrete redskaber.

27/10: Håb er en strategi. Mads Bab, master i positiv psykologi, forfatter, indehaver af Gnist

03/11: Generationsledelse og fremtidsfore-stillinger. Nanna Vedel-Hertz, master i journalistik, medier og globalisering, forfatter, medstifter af Generation Hope, og Stella René, master i filosofi og kritisk teori, medstifter af Generation Hope

10/11: Regenerativ ledelse. Louise Møller, cand.mag i læring og forandrings-processer, master i positiv psykologi, medstifter og partner i Re-Lab

17/11: Organisationsudvikling med afsæt i håb og forestillingsevne. Line Hvilsted, organisationspsykolog, Regi-on Midtjylland

Find fejlene, og skriv, så det fænger

HOLD: 2521-023
TID: 8/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISER: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Alle vil have opmærksomhed og tages alvor-ligt. For at sikre, at det sker, når vi skriver, er det afgørende, at vi overholder alle retskriv-ningens regler. Selv det mindste lille bitte tegn og bogstav har betydning; både når de mangler, er forkert valgt eller er der uden grund. Forelæsningen fokuserer på at få dig til at komme i tvivl og tjekke det, du tror du ved. Du lærer at blive din egen skrivecoach, som konstant sætter spørgsmålstegn ved det, du tror er den korrekte form. Vi gen-nemgår grundigt tre opslagsværker inden for retskrivningen og fokuserer på de udfor-dringer, som de fleste dansere bøvler med.

Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov

HOLD: 2521-010
TID: 9/11, 1 søndag, kl. 10.15-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISER: Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet

Hvorfor er det en dårlig idé at motivere folk med stok og gulerod? Fordi det typisk hæm-mer oplevelsen af, at en opgave kan være sjov, interessant eller spændende i sig selv. Man kan i stedet være opmærksom på de tre almenmenneskelige behov for autonomi, kompetence og samhørighed. Forskere har dokumenteret, at når menneskers psyko-logiske behov dækkes, oplever de livsud-foldelse og opblomstring og gør det fornød-ne. Det har betydelige konsekvenser for forældreskab, skolegang, arbejdsliv, psy-ken og meget andet. Bliv klog på selvbe-stemmelsesteorien, motivation og psykolo-giske behov.

Styrk din evne som formidler

HOLD: 2521-300

TID: 22/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

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

Den effektive ledergruppe

HOLD: 2521-029

TID: 24/11, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

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

Et lederteam er for organisationen, hvad et hjerte er for menneskekroppen. Hvis ikke hjertet fungerer, kan man reparere nok så meget på resten af kroppen, uden at det afhjælper symptomerne. På samme måde er det med lederteamet. Hvis ikke det fungerer optimalt, kan problemer i organisationen være tæt på umulige at løse. Lederteamet derfor en central rolle i organisationen i dag. Hvis det skal lykkes at udvikle kompetente og bæredygtige organisationer, må lederteamet stå sammen om den værdi, det skal skabe for organisationen og for sig selv som ledergruppe. Få indblik i forskningen bag det effektive lederteam og konkrete metoder til arbejdet med dette.

Skab retning og mening i dit arbejdsliv

HOLD: 2521-396

TID: 2/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

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

Hvordan bringer du dine styrker og værdier i spil og skaber et arbejdsliv med mere retning og mening – et arbejdsliv, der stemmer overens med dine ressourcer og giver dig følelsen af at gøre en reel forskel? Mange oplever i dag manglende engagement og tvivl om deres karrierevej og, hvorvidt deres arbejde stadig matcher deres værdier. Måske mærkede du det selv i kølvandet på corona-pandemien og skiftede job – eller overvejede det? Men du behøver ikke at skifte job for at finde ny mening i dit arbejdsliv. På denne aftenforelæsning arbejder vi med, hvordan du kan skabe fornyet retning og engagement – hvad enten du ønsker at styrke dit nuværende arbejdsliv eller udforske nye veje.

ChatGPT for begyndere

HOLD: 2521-405

TID: 2/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.45

PRIS: 0 kr. (normalpris 400 kr.)

UNDERVISER: Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i virksomhedskommunikation, selvstændig tekstforfatter

Kunstig intelligens åbner nye døre for alle, der arbejder med tekster. Og de fremsynede tekstforfattere bruger energien på at gøre ChatGPT til sin betroede væbner – frem for at frygte at blive erstattet af robotterne. Denne aften introducerer vi dig til, hvordan du gør ChatGPT til din personlige hjælper og kreative skrivemakker. Du lærer, hvordan du anvender ChatGPT til at: optimere din idégenerering, effektivisere din skriveproces, får hjælp til korrekturlæsning. Du får praktiske redskaber og en god grundforståelse, så du kan navigere i og udnytte ChatGPT til at optimere din tekstproduktion – allerede sekundet efter at forelæsningen er slut.

Vi tilbyder også gratis
livestreamede forelæsninger,
der kun er et klik væk



Gid min chef var høvding – sådan får vi de ledere, vi fortjener

HOLD: 2521-295

TID: 3/12, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVERS: Christian Groes, lektor i interkulturelle studier, Roskilde Universitet

Dårlig ledelse er den hyppigste årsag til medarbejderflugt på danske arbejdspladser, og 'chefen' er en væsentlig grund til, at mange mistri- ves. Men måske er vi på vej imod en ledelsesrevolution? Som svar på ledelseskrisen samler der sig et oprør imod despotiske, fraværende og uduelige ledere, og der opstår tanker om helt at afskaffe ledelse. Forelæsningsen er baseret på bogen 'Gid min chef var høvding'. Igennem studier af urfolk og stammesamfund præsenterer bogen et svar på ledelseskrisen gennem det forfatterne kalder 'Høvdinge- ledelse'. Tankegangen inspireret af oprindelig ledelsesstil, der har fungeret eksemplarisk og været levedygtig i årtusinder og har væ- ret praktiseret verdens oprindelige folk i evigheder, og nu måske er ved at finde fodfæste igen.

Bæredygtig konflikthåndtering

HOLD: 2521-505

TID: 8/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

UNDERVERS: Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

Konflikter er en naturlig og uundgåelig del af både privat- og arbejds- livet – og mens nogle konflikter er destruktive, kan de også være kil- den til nye idéer, andre vinkler og i sidste ende nære innovation og kreativitet. Hvordan vi håndterer konflikter, er afgørende for, om de udvikler sig positivt eller negativt. Ved at blive bevidst om egne og andres reaktionsmønstre kan du lære at navigere konstruktivt – også når uenigheder spidser til. I denne temaforelæsning får du viden og værktøjer fra organisationspsykologien og konkrete eksempler fra arbejdslivet og forhandlingssituationer. Bliv klogere på, hvorfor kon- flikter opstår, hvad der er på spil, konfliktadfærd, og hvordan ledere og medarbejdere kan arbejde med konflikter uden at grave dybe grøfter.



De kognitive omkostninger ved AI

HOLD: 2521-476

TID: 8/12, 1 mandag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVERS: Nanna Inie, ph.d. i digital design, adjunkt, IT-Universitetet i København

Der er både fordele og ulemper, når menneskelige evner såsom kreativitet og analytisk tænkning udliciteres til generativ AI og sprogmodeller. Modellerne lovprises for at effektivisere og løfte menneskers arbejde til hidtil usete niveauer. I dette foredrag ifører vi os den kritiske kasket og kaster et skeptisk blik på generativ AI. For hvad betyder det egentlig for menneskers kognitive evner, at vi nu bruger generativ AI i såkaldt 'knowledge work' – altså i vidensarbejde, som normalt afhænger af essen- tielle menneskelige kompetencer som kreativitet, viden, og analytisk tænkning? Gå på opdagelse i menneskets hjerne og de kognitive omkostninger ved AI til aftenens forelæsning. Nanna Inie er adjunkt på IT-Universitetet i København og forsker til dagligt i menneskers inter- aktion med computere. Hendes interesse i kognitive konsekvenser af AI er især langsigtede, og hun vil præ- sentere den seneste forskning og sine egne hypoteser for nogle af de potentielle omkostninger, brugen af AI kan have for vores tænkning i nutiden og fremtiden.



Heldagskurser på Moesgaard Museum

– få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Leder uden kasket

HOLD: 2521-276

TID: 6/11, 1 torsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1600 kr.) Inkl. forplejning

UNDERVERS: Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent, indehaver af Naturligt Lederskab

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

Coaching som transformativ dialog i liv og ledelse

HOLD: 2521-398

TID: 6/11, 1 torsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1600 kr.) Inkl. forplejning

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

Ønsker du at få indblik i den nyeste banebrydende udvikling inden for coaching som transformativ dialog, og er du parat til at tænke dialoger og udviklingssamtaler på en helt ny måde? Så er du havnet det rette sted. Med et samfund under stor forandring, som i stigende grad opleves uoverskueligt, bliver coaching og dialog stadig mere betydningsfulde redskaber i hverdagens levede liv og i arbejdslivet. Dyk ned i coaching og coachingpsykologiens verden på dette heldagskursus og opdag coaching-disciplinen som en refleksiv og samskabende praksis mellem to eller flere personer. Med underviserens eget udviklingsværktøj 'Tredje generations coaching®' lærer du at udvikle værdiorienterede samtaler, der skaber ny viden, refleksioner og perspektiver.

Psykologi & sundhed

AARHUS

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

HOLD: 2521-252

TID: 1/9, 7 mandage, kl. 17.15-19.00. Ingen undervisning 13/10

PRIS: 0 kr. (normalpris 950 kr.)

Vi lever længere og bedre. Uden det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end forventet, og det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til, og hvad skal prioriteres højest, når denne nye begyndelse med større frihed banker på døren? Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

01/09: Modne mennesker kan også være cool. Dorrit Bøilerhauge, adjunkt, forsker i modebranding og aldersdiversitet, Aarhus Universitet

08/09: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, cheffkonsulent og ph.d., en3karriere

15/09: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

22/09: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

29/09: Vendepunkter – tab, sorg og vækst. Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, samt leder af Center for Sorg og Eksistens

06/10: Træning og fysisk aktivitet – hold kroppen ung. Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

20/10: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Trækteori – personlighedens fem byggesten

HOLD: 2521-254

TID: 1/9, 3 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

UNDERVISER: Anna Pacak-Vedel, postdoc i psykologi, Aalborg Universitet

Er personlighed noget, man har, eller noget, man gør? I årevis var forestillingen, at man kunne kategorisere mennesker i personlighedsarketyper. Ny forskning peger dog på, at personlighed i højere grad handler om individers kombination af fem afgørende personlighedstræk: 'Big Five'. Hør om de fem personlighedstræk: neuroticisme, ekstroversion, åbenhed, omgængelighed og samvittighedsfuldhed, og om hvordan forskning med afsæt i de fem træk kan være med til at besvare spørgsmål om den menneskelige personlighed.

01/09: 'Big Five' og neuroticisme

08/09: Ekstroversion og åbenhed

15/09: Omgængelighed og samvittighedsfuldhed

Positiv psykologi i hverdagen

HOLD: 2521-183

TID: 2/9, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

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

02/09: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

09/09: Mental robusthed ved sygdom. Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet

16/09: Motivation i hverdagen. Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet

23/09: Flow i hverdagen. Jørgen Lyhne, neuropsykolog, konsulent, forfatter

30/09: Glæde og lykke i hverdagen. Louise Tidmand, ph.d., lektor KP, og uddannelseschef i Styrkeakademiet

Vores forunderlige hjerne

HOLD: 2521-220

TID: 2/9, 7 tirsdage, kl. 17:15-19.00. Ingen undervisning 14/10

PRIS: 0 kr. (normalpris 950 kr.)

Hjernen er kroppens komplekse kommandocenter. Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et komplekst netværk. Hjernen har muliggjort, at mennesket har gået på Månen, skabt mesterværker inden for filosofi, kunst, litteratur og musik og frebragt avancerede teknologier. Hjernens mysterier har optaget mennesker i århundreder, men hvad ved vi egentlig om denne fabelagtige konstruktion i dag? Forelæsningsrækken dykker ned i en række af hjernens mysterier med afsæt i den nyeste forskning.

02/09: Bevidsthed. Morten Storm Overgaard, professor i kognitiv neurovidenskab, Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab, Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

09/09: Hukommelse: Fra erindringer til molekyler og retur. Magnus Kjærgaard, lektor i neurobiologi, Aarhus Universitet

16/09: Hjernen og sprog. Mikkel Wallentin, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

23/09: Køn, hormoner og hjerne. Michael Winterdahl, seniorforsker, Sexologisk Center, Aalborg Universitetshospital

30/09: Hjernen og beslutninger. Dan Bang, lektor, Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab, Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

07/10: Den biologiske funktion af søvn og drømme. Brian Hansen, professor, Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab, Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

21/10: Samspillet mellem hjerne og tarm. Nikolaj Rittig, forsker, Institut for Klinisk Medicin – SDCA-Steno Diabetes Center Aarhus, Aarhus Universitet



Gode vaner

HOLD: 2521-184

TID: 3/9, 6 onsdage, kl. 17:15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 850 kr.)

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

03/09: Vaner i hjernen. Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet

10/09: Motivation og træning. Cecilie Thøgersen-Ntoumani, professor i fysisk aktivitet og adfærdspsykologi, Syddansk Universitet

17/09: Søvn. Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

24/09: Kost og ernæring. Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

01/10: Gode tankevaner. Grubleri og bekymringer. Mia Skytte O'Toole, professor i klinisk psykologi, Aarhus Universitet

08/10: Nudging og adfærdsændring. Annemette Staal, adfærdspsykolog



Kan man faste sig sund?

HOLD: 2521-430
TID: 30/9, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
UNDERVISER: Niels Møller, Professor, Institut for Klinisk Medicin – Medicinsk Forskningslaboratorium

Kan faste virkelig forlænge livet, dæmpe inflammation og forebygge sygdom? Interessen for periodisk faste vokser, men hvad siger den nyeste forskning om de sundhedsmæssige effekter? Professor Niels Møller forsker i kroppens reaktioner under faste, og især i de ketonstoffer, der dannes under længere tids fedtforbrænding. Denne aften dykker han ned i, hvad vi ved – og hvad vi stadig mangler svar på – om faste som medicinsk og biologisk fænomen. Få et videnskabeligt overblik over fordele og begrænsninger ved faste. Er 16 timers faste nok? Er det sikkert for alle? Og virker det i det hele taget?

Er det fedt at have en psykisk diagnose?

HOLD: 2521-222
TID: 6/10, 1 mandag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
UNDERVISER: Rune Kappel, cand.psych. aut. og afsnitsleder, Aarhus Universitet

I Danmark får hver tredje af os på et tidspunkt i livet en psykisk sygdom. Men hvad betyder det egentligt at have en psykisk diagnose? Hvilke fordele og udfordringer følger med? I dag ved vi, at mange psykiske lidelser ikke kun er moderne fænomener – de er dybt forankret i vores arvemasse med rødder i vores evolutionære historie. Har træk, vi nu ser som symptomer eller lidelser, fx ADHD og autisme, engang givet os overlevelseseffekter? Er der en god grund til, at vores sind udtrykker sig så forskelligt? Denne aften stiller vi skarpt på fordele og udfordringer ved at have en psykisk diagnose samt de evolutionære aspekter.

Autisme hos børn og unge

HOLD: 2521-256
TID: 20/10, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
BOG: Mulighed for særpris ved forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Kåte From, psykolog, specialist og supervisor i klinisk børne- og ungdomspsykiatri

Autisme er en udviklingsforstyrrelse, der medfører en anderledes måde at opleve og være i verden på. Udviklingsforstyrrelsen kan betyde, at man kan have svært ved at overskue sociale sammenhænge og forstå andre menneskers tanker og følelser. Autisme forstås i dag som en spektrumforstyrrelse og kan se ud på vidt forskellige måder. Forelæsningsen giver en introduktion til, hvad autismespektrumforstyrrelse er. Der lægges særlig vægt på begreberne forestillingsevne og empati. Blikket rettes således mod forståelse af adfærd, men også mod forskellige indsatser og former for støtte. Endelig berøres det faktum, at flere og flere børn og unge diagnosticeres med autisme og forskellige mulige årsager til dette.

Lær at leve med tinnitus

HOLD: 2521-221
TID: 21/10, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
UNDERVISER: Anne-Mette Mohr, cand.psych. aut., specialist i klinisk psykologi, House of Hearing

Op mod 700.000 danskere skønnes at være plaget af øresusen eller ringen i ørene, som ikke kommer fra omgivelserne. Når man får tinnitus, kan man nemt blive angst og bekymret: Hvordan kan jeg leve med det? Bliver jeg skør? Kan jeg passe mit arbejde og min familie? Hvad hvis det bliver værre? Heldigvis er der meget at gøre for at få tinnitus til at fylde mindre, så glæden ved livet kan fylde mere. Få del i ny viden, og hør, hvordan du kan få et godt liv på trods af tinnitus. Forelæsningsen henvender sig både til personer med tinnitus og andre med interesse for emnet.

Er du dig selv? Hvordan psykologien opfandt selvet

HOLD: 2521-427
TID: 21/10, 3 tirsdage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)
UNDERVISER: Nicklas Runge, ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

Mere end nogensinde før er vi mennesker rettet mod os selv som unikke individer. Tanker, følelser, livsmål, personligheder, kompetencer, motivationer og relationer til andre mennesker bliver målt, vurderet og sammenlignet i vores virke på arbejdet, i skolen, i familien og i vores egen fortælling om os selv. Er vi tilstrækkeligt samvittighedsfulde og arbejdsomme? Bidrager vi af egen vilje og lyst til fællesskabet og udviklingen af os selv? De fleste kender nok til det pres, der kan opstå fra dette intensive arbejde med 'selvet'. Men hvordan opstod denne form for 'selv'? Vi kigger på psykologiens enorme indflydelse og dens implementering af begreber og kategorier, der har møbleret vores indre liv på ganske nye måder – måske endda opfundet dette indre liv.

21/10: Da psykologien blev til: Om skabelsen af det indre liv
28/10: Psykologien og det 'frie' individ: Tvunget til at være sig selv
04/11: Endepunkt eller afsæt: Kritiske perspektiver på det psykologiske menneske

Kend din ryg – få greb om rygsmerterne

HOLD: 2521-137
TID: 22/10, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
UNDERVISER: Birgitte S. Karlshøj, cand.manu., kiropraktor

Har du ondt i ryggen? Så er du ikke alene. På en vilkårlig dag har 880.000 danskere ondt i ryggen. Rygsmerter kan tage pusten fra én, punktere privatlivet og energien til at gå på arbejde. I de senere år har forskningen inden for smerter bidraget med afgørende ny viden om, hvad smerter er, og hvorfor de hos nogle udvikler sig til at blive vedvarende eller tilbagevendende. Rygsmerter påvirkes i høj grad af, hvordan vi tænker, og af vores kultur og det samfund, vi lever i. Undervisningen giver dig ny viden om rygsmerter og viser flere veje til et liv med færre smerter. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kend din ryg. Få greb om rygsmerterne' (Muusmann Forlag).

Få styr på din søvn

HOLD: 2521-265

TID: 22/10, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

Har du svært ved at falde i søvn, vågner du ofte om natten, eller føler du dig stadig træt, når dagen begynder? Så er du ikke alene. Hver tredje dansker oplever søvnbesvær. Forelæsningsrækken dykker ned i søvnens fascinerende univers. Hvad sker der i kroppen og hjernen, mens vi sover? Hvordan påvirker søvnkvalitet vores fysiske og mentale sundhed? Hvad stiller man op med søvnudfordringer, og hvornår er problemet så alvorligt, at det kræver behandling? Få viden og gode råd til at vågne mere veludhvilet.

22/10: Hvad er god søvn, og hvad skal der til for at sove godt?

Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

29/10: Søvnforstyrrelser og behandling.

Bobby Zachariae, cand.psych., dr.med og professor i sundhedspsykologi, Aarhus Universitet, og Kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital

05/11: Musik som sovemedicin.

Kira Vibe Jespersen, lektor ved Center for Music in the Brain, Aarhus Universitet

Børns udvikling

HOLD: 2521-136

TID: 23/10, 6 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 850 kr.)

UNDERVISER: Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

Skal man kunne kravle, før man kan gå? Hvordan lærer børn at forstå, hvad andre mennesker vil og ved? Hvordan tilegner børn sig sprog? Og hvordan husker børn begivenheder? Børns udvikling er fascinerende og kompleks. Vi ser dem lære, vokse og udvikle sig i en rivende fart, men hvad foregår der egentlig i deres små hoveder? Gennem psykologiske teorier, eksempler og videooptagelser fra virkelige forsøg stiller vi skarpt på børns udvikling. Fokus vil især være på førskolealderen – en periode, hvor de vigtige grundsten for bl.a. sprog, tænkning og social forståelse bliver lagt.

Fordybelse i mindfulness og meditation

HOLD: 2521-420

TID: 25-26/10, 1 weekend, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 850 kr.) NB: medbring liggeunderlag og tæppe

UNDERVISERE: Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, og Gull-Maja la Cour, cand.psych. og mindfulnessinstruktør

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær og intimitet med livet – som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. At arbejde med mindfulness handler bl.a. om at træne evnen til at iagttage tanker, følelser og kropslige fornemmelser med en venlig og ikke-dømmende opmærksomhed. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde. Ny forskning viser, at mindfulness-baserede interventioner er blandt de mest effektive metoder til forbedring af mental sundhed. Undervisningen vil foregå i en dynamisk vekselvirkning mellem teori og praksis.



Børn og unge i en digital verden

HOLD: 2521-419

TID: 23/10, 6 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 850 kr.)

Skærme er blevet en naturlig del af børn og unges liv – fra de første YouTube-videoer til sociale medier, gaming og digital læring. Skærmene er også blevet en fast kilde til bekymring hos forældre, konflikter i familien og diskussioner i den offentlige debat. For hvordan påvirkes børn og unges udvikling og mentale sundhed i en verden fuld af algoritmer og notifikationer? Hvad betyder det for forældreskab, undervisning og for børnene selv? Mange har en mening og bud på svar, men hvad siger forskningen egentlig? Forelæsningsrækken stiller skarpt på børn og unges digitale liv. Få et nuanceret indblik i den digitale virkelighed – nu og i fremtiden.

23/10: Skærmforskning og danske unges trivsel.

Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

30/10: Børneperspektiver i skoleregi.

Pernille Damm Mønsted Pjedsted, ph.d. og lektor Læreruddannelsen og HF

06/11: Computerspil.

Anne Fiskaali, psykolog og ph.d. i digital trivsel og gaming

13/11: Overvågning, algoritmer og digital omsorg.

Daniel M. Blaabjerg-Zederkoff, cand.mag. i Idéhistorie, ph.d.-stipendiat i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

20/11: Skærme og børns udvikling.

Trine Sonne, lektor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

27/11: Hjerne, afhængighed(?), adfærd og sundhed.

Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

God vejtrækning: En vej til mental sundhed

HOLD: 2521-411

TID: 26/10, 1 søndag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Åndenød, hjertebanken og manglende overblik. Stress og angst kan ramme alle i både små og store doser. Men vidste du, at evolutionen har udstyret os alle med en 'stopknap', der kan dæmpe stress og øge mental sundhed? Det handler om din vejtrækning. Dyb og bevidst vejtrækning kan være en effektiv metode til at reducere stress og angst og forbedre vores generelle velbefindende. Vi stiller skarpt på, hvad der sker i hjernen, nervesystemet og kroppen, når vi er stressede, og hvordan bevidst vejtrækning kan være en nøgle til øget mental sundhed. Prøv forskellige vejtrækningssøvelser, og hør, hvordan vejtrækningsteknikker kan integreres i dagligdagen.

Hukommelsens mysterier

HOLD: 2521-346

TID: 28/10, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

Hukommelsen kan spille os et puds, fremkalde følelser, vi troede, vi havde glemt, eller fordreje minder, så de med tiden ændrer karakter. Hvad er det for nogle mekanismer, der styrer, hvordan vi husker, glemmer og bearbejder erfaringer – og hvorfor brænder visse oplevelser sig ind i vores bevidsthed, mens andre synes at forsvinde sporløst? Forelæsningsrækken inviterer til en dybere forståelse af hukommelse og erindringer med en række eksperter fra CON AMORE – Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning ved Aarhus Universitet.

- 28/10: Introduktion til hukommelse og de første minder.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 04/11: Børns episodiske hukommelse.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 11/11: Kan vi stole på det, vi husker?** Trine Sonne, lektor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 18/11: Følelsernes kraft – nostalgi og minder.** Alejandra Zaragoza Scherman, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet
- 25/11: Demens og hukommelse hos ældre.** Katrine Willemoes Rasmussen, ph.d., seniorforsker ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

En sund tarm

HOLD: 2521-399

TID: 28/10, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

Ondt i maven? Du er langt fra alene. I de senere år har forskningen tydeliggjort, hvor vigtig en sund tarm er for både krop og sind. Tarmen har sit eget nervesystem, er hjemsted for milliarder af gavnlige mikroorganismer og spiller en central rolle i alt fra fordøjelse til immunforsvar og hormonbalance. Bliv klogere på tarmens funktion, udbredte lidelser og på, hvordan din kost påvirker tarmens sundhed. Hør, hvad du selv kan gøre for at styrke din tarm, og hvornår det er tid til at søge professionel hjælp.

- 28/10: Tarmen og mikroorganismer – i medgang og modgang.** Christian Lodberg Hvas, professor og overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet
- 04/11: Forstoppelse og irritabel tyktarm.** Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser
- 11/11: Fødevarers betydning for tarmens sundhed.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 18/11: Cøliaki – glutenintolerance.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 25/11: Hvornår bør du søge læge – laktoseintolerans, inflammatorisk tarmsygdom m.m.** Janne Fassov, overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital

Vejen tilbage efter hjernerystelse

HOLD: 2521-428

TID: 10/11, 1 mandag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)

UNDERVISER: Jørgen Feldbæk Nielsen, klinisk professor i neurorehabilitering, Hammel Neurocenter, Aarhus Universitet

Hvert år rammes tusindvis af danskere af en hjernerystelse, der sætter livet på standby. Når man lider af hjernerystelse, bliver sanserne så overbelastede, at selv et almindeligt hverdagsliv kan føles for højlydt og overvældende. Mange isolerer sig og kæmper med eftervirkninger i flere år efter hændelsen. Men hvad ved vi egentlig om behandlingen af denne udbredte, men uforudsigelige lidelse? Hvilke behandlingsmuligheder findes der i Danmark i dag? Hvordan genoptrænes hjernen – skal man holde sig i ro, eller er fysisk aktivitet bedre? Hvilke fysiske og mentale udfordringer følger med? Og hvordan finder man vejen tilbage til sig selv igen efter skaden?

Narrativ identitet, psykisk lidelse og bedring

HOLD: 2521-429

TID: 10/11, 4 mandage, kl. 17.30-19.15

BOG: Mulighed for særpris ved forlaget via hold-siden på fuau.dk

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

Narrativ identitet er de historier, vi mennesker danner om vores liv for at forstå os selv. Livshistorier binder fortid, nutid og fremtid sammen og forklarer, hvorfor vi er blevet den, vi er, og hvor vi er på vej hen. Men hvorfor er narrativ identitet vigtigt? Hvordan påvirkes livshistorier af psykisk lidelse, og kan de være en ressource for bedring? Undervisningen henvender sig til alle med interesse i psykisk lidelse – som professionel, pårørende, eller hvis du selv er ramt af psykisk lidelse. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Fortællinger om psykisk lidelse og bedring' (Aarhus Universitets forlag).

- 10/11: Hvad er narrativ identitet, og hvorfor er det vigtigt?** Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 17/11: Hvordan påvirkes narrativ identitet af psykisk lidelse?** Dorthe Kirkgaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 24/11: Hvordan kan narrativ identitet være en ressource for bedring?** Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet
- 01/12: Hvordan kan man arbejde terapeutisk med narrativ identitet for at støtte bedring?** Dinne Skjærlund Christensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

Funktionelle lidelser – når kroppen siger fra

HOLD: 2521-431
TID: 24/11, 3 mandage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

Hvad sker der, når kroppen reagerer med smerter, træthed eller fordøjelsesproblemer – uden at lægerne kan finde en tydelig fysisk forklaring? Funktionelle lidelser er komplekse tilstande, hvor kroppens funktion er forstyrret, men hvor traditionelle undersøgelser ofte ikke viser noget unormalt. Det kan føre til misforståelser, frustration og udfordringer for både patienter og sundhedsvæsenet. Funktionelle lidelser inkluderer bl.a. diagnoserne fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom og irritabel tyktarm. Men hvad er en funktionel lidelse egentlig? Hvad er årsagerne? Findes der behandlinger? Og hvordan tackler man hverdagen med en funktionel lidelse?

- 24/11: Hvad er funktionelle lidelser?** Cecilia Pihl Jespersen, læge og ph.d.-studerende i medicin, Aarhus Universitet
- 01/12: Funktionelle lidelser og hjernen.** Lise Kirstine Gormsen, psykolog, specialist i psykoterapi og professor i sundhedspsykologi, Aarhus Universitet
- 08/12: Behandlingsmuligheder.** Lisbeth Frostholt, chefpsykolog og professor i sundhedspsykologi, Aarhus Universitet

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

HOLD: 2521-424
TID: 1/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, speciallæge i reumatologi, lektor og ph.d., Aarhus Universitet

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

Kort og godt om forhøjet blodtryk

HOLD: 2521-425
TID: 2/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-20.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 275 kr.)
UNDERVISER: Kent Lodberg Christensen, overlæge, dr.med. i hjertesygdomme, Aarhus Universitetshospital

Hvert minut pumper dit hjerte blod rundt i kroppen. Nogle gange stiger trykket i blodkarrene – fx når du er stresset. Men du kan også være genetisk disponeret for forhøjet blodtryk (hypertension), og tilstanden kan være livstruende. Forhøjet blodtryk er den vigtigste risikofaktor for hjertekarsygdom. 20-25 % af voksne har forhøjet blodtryk, de fleste i lettere grad. Men hvad er blodtrykket egentlig, hvordan varierer det, og hvorfor er det farligt, når det er for højt? Bliv klogere på blodtrykket, og hør hvordan man måler det og fortolker målingerne, hvornår og hvordan man bliver syg af det, og hvordan det behandles, så man undgår sygdom.

Forstå vores følelsesmæssige landskab – og skab stærkere relationer med emotionsfokuseret terapi

HOLD: 2521-421
TID: 2/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Ina Skyt, autoriseret psykolog, ph.d., selvstændig psykolog og parterapeut

Emotionsfokuseret terapi (EFT) bygger på tilknytningsteori og sætter følelser i centrum for terapeutisk forandring. Vores følelser fungerer som et indre kompas, der guider os i forhold til vores tilknytningsbehov, og både indre oplevelser, reaktioner og relationelle mønstre kan forstås i lyset af dette. Formålet med EFT er at styrke trykge bånd, hvor følelsesmæssige oplevelser kan udforskes og forandres. Metoden blev oprindeligt udviklet som parterapi, men anvendes i dag også med familier og enkeltpersoner og har vist sig virkningsfuld ved blandt andet angst, depression og PTSD. Bliv introduceret til EFT's grundlæggende principper og praksis.

Kort og godt om grubleri og bekymring

HOLD: 2521-456
TID: 9/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Stine Bjerrum Møller, lektor i psykologi, Syddansk Universitet

Hvad er grubleri og bekymring egentlig? Hvorfor gør man det? Hvordan påvirker det humøret og hverdagen? Og hvordan kan man ændre sine vaner? Forskning viser, at det faktisk har større betydning, hvordan man tænker, end hvad man tænker på. Når man grubler og bekymrer sig, påvirker det humøret, trivslen og adfærden negativt. Få viden om grubleri og bekymring og hør, hvordan det påvirker os i hverdagen. Med praktiske råd og enkle øvelser får du inspiration til at håndtere negative følelser uden at blive fanget i grubleri og bekymring. Undervisningen tager afsæt i 'Kort og godt om grubleri & bekymring' (Dansk Psykologisk Forlag).

Taknemmelighed

HOLD: 2521-426
TID: 9/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Jane Flarup, cand.mag., master i positiv psykologi

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

Emdrup

Tilmelding

Gå ind på:

www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale

Brug aftalekoden: RM-E25

Undervisningssted

Se det enkelte hold

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk

Samfund & verden

EMDRUP

Tænkepauser om samfundet

HOLD: 2522-016

TID: 1/9, 6 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 850 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

'Tænkepause'-serien er et enestående koncept udviklet af Aarhus Universitetsforlag. På blot 60 sider præsenterer en ekspert levende og indsigtfuldt et af tidens mest presserende emner. Nu har du en unik mulighed for at høre stoffet formidlet af forfatterne selv. Kom med til seks spændende aftener, hvor vi inviterer en række fremtrædende forskere til at holde forelæsninger baseret på deres bidrag til 'Tænkepause'-serien. Fælles for dem alle er, at de skaber indsigt i de store spørgsmål, som præger vores samfund.

01/09: Lobbyisme. Peter Munk Christiansen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

08/09: Valg. Jørgen Elklit, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

15/09: Nationalitet. Michael Böss, historiker, lektor emeritus ved Aarhus Universitet

22/09: Terror. Carsten Bagge Laustsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

29/09: Sundhed. Lars Thorup Larsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

06/10: Krig. Gorm Harste, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

Kan et bæredygtigt Danmark realiseres i år 2050?

HOLD: 2522-225

TID: 2/9, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Som tankeeksperiment ser vi i denne forelæsningsrække tilbage fra et potentielt bæredygtigt Danmark i år 2050 til realiteterne i år 2025. Rækken indledes med en forelæsning, der udfolder en fremtidsvision for et samfund i år 2050. Hvordan kunne et sådant samfund se ud? Hvordan vil visionen kunne realiseres? De følgende forelæsninger vil belyse nogle forskellige faktorer, der vil være bestemmende for, om udviklingen fra 2025 til 2050 faktisk vil lede frem mod at virkeliggøre visionen. Her skitseres nogle af de forandringer i samfundets kurs, der skal til, for at der kan skabes et bæredygtigt og retfærdigt Danmark anno 2050.

02/09: En vision for et bæredygtigt Danmark i 2050. Steen Hildebrandt, professor emeritus i ledelse, Aarhus Universitet

09/09: Ny styringstænkning rettet mod menneskers og planetens trivsel. Lars Josephsen, cand.scient., master of public policy

16/09: Hvorfor er lighed så vigtig og ulighed så skadelig for både mennesker og samfund? Birthe Larsen, lektor i økonomi, Copenhagen Business School

23/09: Fra pengemagt til medmenneskelighed. Mikkel Wold, cand. theol., sognepræst ved Marmorkirken, medlem af Etisk Råd

30/09: Kan dansk politik skabe rammerne for et bæredygtigt samfund i år 2050? Lars Tønder, professor i statskundskab, Københavns Universitet

Forstå din tid med tidens største tænkere

HOLD: 2522-246
TID: 2/9, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vi stiller skarpt på vores tids udfordringer, belyst af tidens største tænkere. Hør om Hartmut Rosas tanker om det meningsfulde liv i højhastighedssamfundet, om Jonathan Lear og muligheden for at finde håb i livets absurditet ved at omfavne sårbarhed, om Thomas Piketty og problemerne med verdens økonomiske ulighed, om Peter Sloterdijk og den evige konflikt mellem frihed og socialitet samt om Jean-Pierre Lebrun og vores tids fundamentalt anderledes måde at være til på.

- 02/09: Hartmut Rosa og livet i højhastighedssamfundet.** Lotte Meinert, professor i antropologi, Aarhus Universitet
- 09/09: Jonathan Lear og eksistentiel ironi og radikalt håb.** Kresten Lunds-gaard-Leth, ph.d. i filosofi og projektleder, Det Ethiske Råd
- 16/09: Thomas Piketty og verdens økonomi.** Rune Lykkeberg, chefredaktør, Dagbladet Information
- 23/09: Peter Sloterdijk og konflikten mellem frihed og socialitet.** Per Jepsen, ph.d. i filosofi, forfatter og oversætter
- 30/09: Jean-Pierre Lebrun og neo-subjektet.** Jakob Rosendal, ph.d. i kunsthistorie og analytiker ved Institut for Vild Analyse

UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

Snup en bid mad i kantinen

Megatrends – se fremtiden i et nyt lys

HOLD: 2522-279
TID: 8/10, 1 onsdag, kl. 19.30-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
UNDERVISER: Mathias Behn Bjørnhof, fremtidsforsker, ANTICIPATE

Hvordan ser verden ud, når vi ser den gennem megatrends' briller? I dette foredrag vil vi blive præsenteret for otte globale skift, der allerede nu er med til at forme vores fremtid – fra teknologiske gennembrud og klimaforandringer til ændringer i den måde, vi lever og arbejder på. Foredraget vil give ny viden og inspiration til at reflektere over de kræfter, der præger vores verden, og som vi måske kender til, men endnu ikke forstår fuldt ud. Vi vil gennemgå nogle af de sammenhænge, som ofte går ubemærket hen, og få et mere nuanceret blik på de muligheder og udfordringer, vi står over for.

Overskudskvinder – med Nina Smith

HOLD: 2522-361
TID: 12/11, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
NINA Smith, professor, Institut for Økonomi, Aarhus Universitet

Økonomiprofessor Nina Smith har med et glimt i øjet kaldt kvinder for en "underskudsforretning". Denne aften vil hun fortælle om, hvordan kvinder kan blive en overskudsforretning – både for sig selv og for staten. Vi dykker ned i, hvordan kvinder kan opnå en bedre balance mellem arbejdsliv og familieleven. Og hvordan vi kan bryde fri af de kønsroller og samfundsskabte forventninger, der stadig hæmmer os og stresser os. I løbet af aftenen afliver vi myter, bryder tabuer og stiller de nødvendige spørgsmål: Hvordan kan vi fremtidssikre velfærdssamfundet? Hvordan kan vi sikre, at vi får det økonomiske overskud, vi fortjener? Og hvordan kan vi undgå at føle, at vi skal kæmpe en daglig kamp mod uret blot for at overleve? Forelæsningen er baseret på bogen 'Overskudskvinder – Økonomernes vej til det frie og lige liv' (Lindhardt og Ringhof, 2025).

Linjer i sundhedsvæsenets udvikling – vejen til sundhedsvæsenet i velfærdssamfundet

HOLD: 2522-268
TID: 11/12, 1 torsdag, kl. 17.15-20.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 275 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
UNDERVISER: Kjeld Møller Pedersen, professor i sundhedsøkonomi og -politik, Syddansk Universitet

"Hvis man ikke kender fortiden, forstår man ikke nutiden og egner sig ikke til at forme fremtiden" – det gælder også for sundhedsvæsenet. Vi tænder både det lange og det korte lys ved at gå helt tilbage til klosterhospitalerne, men vi fokuserer primært på udviklingen af sundhedsvæsenet gennem de sidste 2-300 år. De tre dele af et sundhedsvæsen: Indsatsen for folkesundheden, udbygningen af sygehusene, lægedækningen og det primære sundhedsvæsen, diskuteres sammen med skiftende tiders regulering af sundhedsvæsenet. Til sidst sættes den netop vedtagne sundhedsreform i perspektiv ved at se den i sammenhæng med sundhedsvæsenets udvikling siden 1970.



Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

EMDRUP

Positiv psykologi i ledelse

HOLD: 2522-015

TID: 1/9, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 950 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

01/09: Positiv psykologi og motivation. Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet

08/09: Mental robusthed i arbejdslivet. Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, director v. Center for Mental Robusthed

15/09: Kollektiv stress og kollektiv coping. Janne Skakon, ekstern lektor i organisationspsykologi, Københavns Universitet

22/09: Styrkeledelse som ledelsesdisciplin. Jesper Schack Clausen, master i positiv psykologi, foredragsholder og styrkebaseret underviser, Styrkeleder.dk

29/09: Kreativitet, humor og innovation på arbejdspladsen. Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter

06/10: Mindfulness og stresshåndtering. Jesper Dahlgaard, docent og forskningsleder, VIA UC, og lektor ved Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

Den retoriske værktøjskasse

HOLD: 2522-072

TID: 1/9, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 950 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

01/09: Introduktion til retorikkens verden. Nikolaj Ottosen-Støtt, chefredor, partner og medejer, Retorikfirmaet

08/09: Retorisk argumentation. Nikolaj Ottosen-Støtt, chefredor, partner og medejer, Retorikfirmaet

15/09: Forberedelse, der fremmer dit nærvær. Nikolaj Ottosen-Støtt, chefredor, partner og medejer, Retorikfirmaet

22/09: Stemmebrug og kropssprog i den mundtlige formidling. Hanne Smith Pedersen, cand.mag. i retorik og musik samt ekstern lektor, Københavns Universitet

29/09: Skriv levende – brug sproget. Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk

06/10: Fortællinger, der gør en forskel. Hanne Smith Pedersen, cand. mag. i retorik og musik samt ekstern lektor, Københavns Universitet

Lær fra dig

HOLD: 2522-043
TID: 4/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISER: Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og projektleder, Erhvervsakademi Aarhus
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Senkarrieren og den gode overgang

HOLD: 2522-404
TID: 5/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISERE: Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet, og Line Visti Andersson, cand.jur., HD(O) og ejer af Et Rigt Liv
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Den effektive ledergruppe

HOLD: 2522-028
TID: 8/10, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)
UNDERVISER: Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling, ledelsesudviklingskonsulent, CAPIO CONSULT ApS
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Et lederteam er for organisationen, hvad et hjerte er for menneskekroppen. Hvis ikke hjertet fungerer, kan man reparere nok så meget på resten af kroppen, uden at det afhjælper symptomerne. På samme måde er det med lederteamet. Hvis ikke det fungerer optimalt, kan problemer i organisationen være tæt på umulige at løse. Lederteamet derfor en central rolle i organisationen i dag. Hvis det skal lykkes at udvikle kompetente og bæredygtige organisationer, må lederteamet stå sammen om den værdi, det skal skabe for organisationen og for sig selv som ledergruppe. Få indblik i forskningen bag det effektive lederteam og konkrete metoder til arbejdet med dette.

ChatGPT for begyndere

HOLD: 2522-406
TID: 21/10, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.45
PRIS: 0 kr. (normalpris 400 kr.)
UNDERVISER: Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i virksomhedskommunikation, selvstændig tekstforfatter
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Kunstig intelligens åbner nye døre for alle, der arbejder med tekster. Og de fremsynede tekstforfattere bruger energien på at gøre ChatGPT til sin betroede væbner – frem for at frygte at blive erstattet af robotterne. Denne aften introducerer vi dig til, hvordan du gør ChatGPT til din personlige hjælper og kreative skrivemakker. Du lærer, hvordan du anvender ChatGPT til at: optimere din idégenerering, effektivisere din skriveproces, få hjælp til korrekturlæsning. Du får praktiske redskaber og en god grundforståelse, så du kan navigere i og udnytte ChatGPT til at optimere din tekstproduktion – allerede sekundet efter at forelæsningen er slut.

Den gode hukommelse

HOLD: 2522-134
TID: 22/10, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores liv og derfor også for vores arbejdsliv. Vi bruger den, når vi skal huske, vores kollegaers og klients navne, hvad der blev sagt på mødet, og når vi prioriterer i vores arbejdsopgaver. Men hvad er hukommelse? Hvad sker der med den, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre? Kan vi lære at aflaste hjernen og optimere hukommelsen? Og hvad sker der egentlig i hjernen, når vi lærer og glemmer? Bliv klog på den gode og den dårlige hukommelse i arbejdslivet.

- 22/10: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen?** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 29/10: Stress og hukommelse.** Søren Ballegaard, læge og ph.d., Ballegaard Stresscare
- 05/11: Motion og hukommelse.** Mikkel Malling Beck, postdoc, Danish Research Centre for Magnetic Resonance, Hvidovre Hospital
- 12/11: Aldring og hukommelse.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov

HOLD: 2522-205
TID: 22/10, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)
UNDERVISER: Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hvorfor er det en dårlig idé at motivere folk med stok og gulerod? Fordi det typisk hæmmer oplevelsen af, at en opgave kan være sjov, interessant eller spændende i sig selv. Man kan i stedet være opmærksom på de tre almenmenneskelige behov for autonomi, kompetence og samhørighed. Forskere har dokumenteret, at når menneskers psykologiske behov dækkes, oplever de livsudfoldelse og opblomstring og gør det fornødne. Det har betydelige konsekvenser for forældreskab, skolegang, arbejdsliv, psyken og meget andet. Bliv klog på selvbestemmelsesteorien, motivation og psykologiske behov.

Find fejlene, og skriv, så det fænger

HOLD: 2522-022

TID: 22/10, 3 onsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVERS: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Alle vil have opmærksomhed og tages alvorligt. For at sikre, at det sker, når vi skriver, er det afgørende, at vi overholder alle retskrivningens regler. Selv det mindste lille bitte tegn og bogstav har betydning; både når de mangler, er forkert valgt eller er der uden grund. Forelæsningsen fokuserer på at få dig til at komme i tvivl og tjekke det, du tror du ved. Du lærer at blive din egen skrivecoach, som konstant sætter spørgsmålstejn ved det, du tror er den korrekte form. Vi gennemgår grundigt tre opslagsværker inden for retskrivningen og fokuserer på de udfordringer, som de fleste dansere bøvler med.

Konflikthåndtering

HOLD: 2522-026

TID: 25/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVERS: Rikke Bjergaard, cand.mag. i kommunikation, journalist og forfatter

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vil du have den nyeste viden inden for konfliktteori og blive klogere på, hvad forskningen siger om, hvordan vi bedst muligt løser konflikter? Så kom med til denne dag om konflikthåndtering. Vi ser på, hvorfor konflikter opstår, hvilke typer af konflikter der findes, og hvordan de udvikler sig. På kurset får du også mulighed for at tage en konfliktstiltest og få indblik i din egen personlige konfliktstil. Om eftermiddagen får du konkrete redskaber til, hvordan du sætter grænser på en hensigtsmæssig måde og løser konflikter konstruktivt.

Genveje til et bedre arbejdsliv

HOLD: 2522-259

TID: 25/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVERS: Jacob Magnussen, ph.d., cand.scient.adm., foredragsholder og konsulent

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Mange oplever, at deres arbejde er præget af paradokser: Flere ledere, mindre ledelse. Flere opgaver, mindre indflydelse. Det kan føre til en følelse af meningsløshed, men løsningen handler om mere end blot at tænke positivt. Det handler om at finde genveje til trivsel og klogere beslutninger. I denne praksisnære weekendforelæsning får du indblik i, hvordan psykologiske tommelfingerregler – såkaldte heuristikker – kan bruges som mentale genveje i komplekse arbejds-situationer. Du lærer at aktivere din tavse viden og træffe beslutninger med større sikkerhed og mindre stress. Kurset bygger på ny forskning i kognition og adfærd og kombinerer refleksioner med øvelser. Fokus er ikke på alt det, du burde ændre, men på det, du faktisk kan gøre for at finde mening og handlekraft i dit arbejdsliv.



Leder uden kasket

HOLD: 2522-278

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 1600 kr.) Inkl. forplejning

UNDERVERS: Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent, indehaver af Naturligt Lederskab

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Symfonien, Islands Brygge 18

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

Arbejdslivets svære følelser

HOLD: 2522-260
TID: 13/11, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)
UNDERVISER: Jacob Thorsen, organisationspsykolog
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Følelser i arbejdslivet kan være svære at tale om og virke ukonkrete. De viser sig som uro i kroppen, uventede reaktioner, tvivl, udmattelse – og alligevel taler vi sjældent direkte om dem. De reduceres til tanke-mylder, bankende hjerter og svedige håndflader. Men følelser er ikke støj. De er data og fortæller os noget om det, vi står i, om relationer, strukturer og grænser. Hvis vi tør lytte til dem, kan vi forstå både os selv, vores kolleger og organisationer bedre. Denne aften er en fælles undersøgelse af arbejdslivets følelsesmæssige landskab. Gennem cases og teoretiske perspektiver taler vi følelserne frem og tager dem alvorligt for at kunne navigere mere klart i det, de prøver at fortælle os.

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

HOLD: 2522-067
TID: 29/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISER: Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet, og Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Social intelligens: Dit kørekort til det gode samarbejde

HOLD: 2522-204
TID: 29/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
UNDERVISER: Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelses-konsulent, Liv og Lederskab
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Skab retning og mening i dit arbejdsliv

HOLD: 2522-395
TID: 9/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)
UNDERVISER: Peter Laut Matzen, cand.mag. i lærings- og forandrings-processer
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hvordan bringer du dine styrker og værdier i spil og skaber et arbejdsliv med mere retning og mening – et arbejdsliv, der stemmer overens med dine ressourcer og giver dig følelsen af at gøre en reel forskel? Mange oplever i dag manglende engagement og tvivl om deres karrierevej og, hvorvidt deres arbejde stadig matcher deres værdier. Måske mærkede du det selv i kølvandet på corona-pandemien og skiftede job – eller overvejede det? Men du behøver ikke at skifte job for at finde ny mening i dit arbejdsliv. På denne aftenforelæsning arbejder vi med, hvordan du kan skabe fornyet retning og engagement – hvad enten du ønsker at styrke dit nuværende arbejdsliv eller udforske nye veje.

De kognitive omkostninger ved AI

HOLD: 2522-469
TID: 9/12, 1 tirsdag, kl. 19.30-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Nanna Inie, ph.d., adjunkt, IT-Universitetet i København
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Der er både fordele og ulemper, når menneskelige evner såsom kreativitet og analytisk tænkning udliciteres til generativ AI og sprog-modeller. Modellerne lovprises for at effektivisere og løfte menneskers arbejde til hidtil usete niveauer. I dette foredrag ifører vi os den kritiske kasket og kaster et skeptisk blik på generativ AI. For hvad betyder det egentlig for menneskers kognitive evner, at vi nu bruger generativ AI i vidensarbejde, som normalt afhænger af essentielle menneskelige kompetencer som kreativitet, viden, og analytisk tænkning? Gå på opdagelse i menneskets hjerne og de kognitive omkostninger ved AI til aftenens forelæsning.

Ledelse opad – gør din chef til din bedste allierede

HOLD: 2522-303
TID: 16/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-20.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 425 kr.)
UNDERVISER: Lene Flensborg, selvstændig erhvervspsykolog
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Mange har den opfattelse, at ledelse kun kan gå én vej, nemlig nedad i organisationen. At ledelse kun er noget, man udøver over for sine underordnede. Mange er ikke klar over, at ledelse kan gå i andre retninger, og mange ved ikke, om de kan eller må. Men sandheden er en anden, for en stor del af mellemlederens rolle er at lede opad. Få inspiration til, hvordan du udvikler en tillidsfuld relation til din chef, hvordan du får en bedre forståelse for din chefs præmisser samt til at få afklaret, hvad forventningerne er til dig som medarbejder eller mellemleder. Forløbet vil vise, at det er muligt at lede opad på en måde, hvor du udtrykker dine holdninger, arbejder for at sikre gode vilkår for din organisation og samtidig er loyal over for din chef.

Psykologi & sundhed

EMDRUP

Medicin på et semester

HOLD: 2522-249

TID: 3/9, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hver dag arbejder læger for at holde os sunde og raske og praktiserer et grundigt detektivarbejde i jagten på den rigtige diagnose eller behandling. Dette arbejde kræver en grundlæggende forståelse for mennesket, kroppens anatomi og fysiologi, genetik, biokemi og meget andet. Forelæsningsrækken er en tour de force gennem medicin med seks eksperter. Start her, og få en introduktion til de grundlæggende områder, og bliv klogere på mennesket, sundhed og sygdom.

- 03/09: Anatomi og fysiologi – hvordan er kroppen opbygget?** Pia Rengtved Lundegaard, adjunkt i kardiologi, Københavns Universitet
- 10/09: Human cellebiologi – hvordan fungerer kroppens celler?** Niels Erik Møllegaard, lektor, Institut for Cellulær og Molekylær Medicin, Københavns Universitet
- 17/09: Genetik – hvad fortæller dine gener?** Anne Nørremølle, lektor i genetik, Københavns Universitet
- 24/09: Immunologi – hvordan forsvaret kroppen sig?** Ib Søndergaard, cand.scient., Biolearning
- 01/10: Epidemiologi – hvem er det, der bliver syge og hvorfor?** Katrine Strandberg-Larsen, lektor i epidemiologi, Københavns Universitet

Vores forunderlige hjerne

HOLD: 2522-241

TID: 3/9, 7 onsdage, kl. 19:30-21:15. Ingen undervisning 15/10

PRIS: 0 kr. (normalpris 950 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hjernen er kroppens komplekse kommandocenter og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et komplekst netværk. Hjernen har muliggjort, at mennesket har gået på Månen, skabt mesterværker inden for filosofi, kunst, litteratur og musik og frembragt avancerede teknologier. Hjernens mysterier har optaget mennesker i århundreder, men hvad ved vi egentlig om denne fabelagtige konstruktion i dag? Forelæsningsrækken dykker ned i en række af hjernens mysterier med afsæt i den nyeste forskning.

- 03/09: Dyrk motion, og hold hjernen i gang.** Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet
- 10/09: Opmærksomhed.** Signe Allerup Vangkilde, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 17/09: Kunst og hjerne.** Martin Skov, hjerneforsker, Københavns Universitetshospital
- 24/09: Aldring – hold hjernen skarp.** Carl-Johan Boraxbekk, klinisk professor i neurologi, Københavns Universitet og Bispebjerg Hospital
- 01/10: Den gode søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 08/10: Når hjernen bliver skadet.** Randi Starr-felt, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 22/10: Hjerneteknologi – i dag og i fremtiden.** Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

HOLD: 2522-253
TID: 9/9, 7 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 950 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vi lever længere og har fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere oplever, at de både mentalt og fysisk kan mere end forventet. Men hvad skal den nye livsfase bruges til, og hvad skal prioriteres højest, når denne nye begyndelse med større frihed banker på døren? Få forskernes bud på et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder.

- 09/09: Modne mennesker kan også være cool.** Dorrit Bøilerehauge, adjunkt, forsker i modebranding og aldersdiversitet, Aarhus Universitet
- 16/09: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chef-konsulent og ph.d., en3karriere
- 23/09: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring? (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 30/09: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet?** Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet
- 07/10: Vendepunkter – tab, sorg og vækst.** Mai-Britt Guldin, cand. psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet
- 21/10: Træning og fysisk aktivitet – hold kroppen ung.** Casper Søndenbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet
- 28/10: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Hjernemad

HOLD: 2522-224
TID: 10/9, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

- 10/09: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 17/09: Sammenhængen mellem tarm, hjerne og kost.** Anke Ninija Karabanov, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet
- 24/09: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand. psych. aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital
- 01/10: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 08/10: Hjerne, appetit og kropsvægt.** Christoffer Clemmensen, fedmeforsker og lektor ved Novo Nordisk Foundation Center, Københavns Universitet

Autisme hos børn og unge

HOLD: 2522-257
TID: 30/9, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Käte From, psykolog, specialist og supervisor i klinisk børneneuropsykologi

Autisme er en udviklingsforstyrrelse, der medfører en anderledes måde at opleve og være i verden på. Udviklingsforstyrrelsen kan betyde, at man kan have svært ved at overskue sociale sammenhænge og at forstå andre menneskers tanker og følelser. Autisme forstås i dag som en spektrumforstyrrelse og kan se ud på vidt forskellige måder. Forelæsningsen giver en introduktion til, hvad autismespektrumforstyrrelse er. Der lægges særlig vægt på begreberne forestillingsevne og empati. Blikket rettes således mod forståelse af adfærd, men også mod forskellige indsatser og former for støtte. Endelig berøres det faktum, at flere og flere børn og unge diagnosticeres med autisme og forskellige mulige årsager til dette.

Psykiske lidelser og diagnoser – forståelser og samfundsperspektiver

HOLD: 2522-450
TID: 10/10, 4 fredage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
UNDERVISER: Tine Eismark, Specialpsykolog, specialist og supervisor i psykoterapi

Hver tredje dansker får en psykiatrisk diagnose i løbet af livet. Hvordan forstår vi psykisk sygdom i dag – som individ, som samfund og som sundhedssystem? Få indblik i de mest udbredte psykiske lidelser og diagnoser samt de systemer, der anvendes til diagnostisering (ICD og DSM). Hør bl.a. om diagnoser som depression, angst, psykose, personlighedsforstyrrelser ADHD og autisme. Vi ser nærmere på både behandling, forståelse af nutidens kritik af psykiatrien og de etiske og sociale spørgsmål, der knytter sig til det at få – eller give – en psykiatrisk diagnose.

- 10/10: Psykisk sygdom – begreber, forståelser og grænser**
17/10: Diagnoser og psykiatri – mellem hjælp og stempling
24/10: Overblik over psykiske lidelser
31/10: Behandling, etik og samfundsperspektiver

Alt hvad du bør vide om psykologi

HOLD: 2522-209

TID: 21/10, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 850 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hvordan fungerer menneskets hukommelse? Hvordan lærer vi? Hvad påvirker vores sociale adfærd? Og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, lærer, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Få indblik i vigtige milepæle inden for psykologi, og bliv introduceret til ny viden på området. Forelæsningerne giver desuden redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger.

- 21/10: Socialpsykologi.** Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet
- 28/10: Personlighedspsykologi.** Jesper Dammeyer, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 04/11: Kognitionspsykologi.** Signe Allerup Vangkilde, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 11/11: Klinisk psykologi.** Sonja Breinholst, lektor i klinisk børnepsykologi, Københavns Universitet
- 18/11: Læringspsykologi.** Lea Lund, seniorforsker ved Center for Fælles Beslutningstagning og lektor i kompetenceudvikling ved Syddansk Universitet
- 25/11: Anvendt psykologi.** Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

Formiddage i Kulturhuset Islands Brygge: Viden til din hverdag – psykologi og sundhed

HOLD: 2522-263

TID: 22/10, 8 onsdage, kl. 10.30-12.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1050 kr.)

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18

Vi støder konstant på råd om, hvordan vi passer på vores krop og sind, men hvad er egentlig videnskabeligt underbygget? Hvordan skelner vi mellem myter og fakta, når det kommer til sundhed? Få klarhed og ny viden fra førende eksperter. Forelæsningsrækken dykker ned i udvalgte emner inden for sundhed og psykologi og giver viden og gode råd, der kan gøre en forskel i hverdagen. Forelæsningsrækken er for alle, der ønsker at forstå sig selv og andre lidt bedre.

- 22/10: Motivation og træning.** Cecilie Thøgersen-Ntoumani, professor i fysisk aktivitet og adfærdspsykologi, Syddansk Universitet
- 29/10: Hvorfor bliver man glad af at være fysisk aktiv?** Jens Bo Nielsen, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 05/11: Den gode søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 12/11: Slip bekymringerne.** Michael Bastrup Portz, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut
- 19/11: Naturens positive effekter på krop og sind.** Dorthe Varning Poulsen, fysioterapeut, lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme, Københavns Universitet
- 26/11: Flow og glæde.** Frans Ørsted Andersen, lektor, ph.d. i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 03/12: Fra stress til resiliens.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 10/12: Selvtillid og selvværd.** Irene Herietie Oestrich, specialistpsykolog, ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Sankt Hans Hospital

Mageløse mikrober

HOLD: 2522-451

TID: 22/10, 1 onsdag, kl. 17.15-20.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 275 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Sandra Breum Andersen, lektor i evolutionsbiologi, Københavns Universitet

Samspillet mellem mikrober og mennesker har afgørende betydning for vores helbred. Vi har over et kilo bakterier i vores kroppe, som bl.a. findes på vores hud, i munden og i vores tarme. Bakterierne har stor indflydelse på fx vores vægt og humør, men samspillet mellem os og vores bakterier er komplekst og for at forstå, hvilke bakterier der kan være gode, og hvilke der kan være skadelige for os, er det nødvendigt at undersøge samspillet mellem den specifikke vært og de specifikke bakterier. Hør om samspillet, og hvordan det forhåbentlig kan bidrage til at fremme vores sundhed.

Sundhed til din hverdag

HOLD: 2522-506

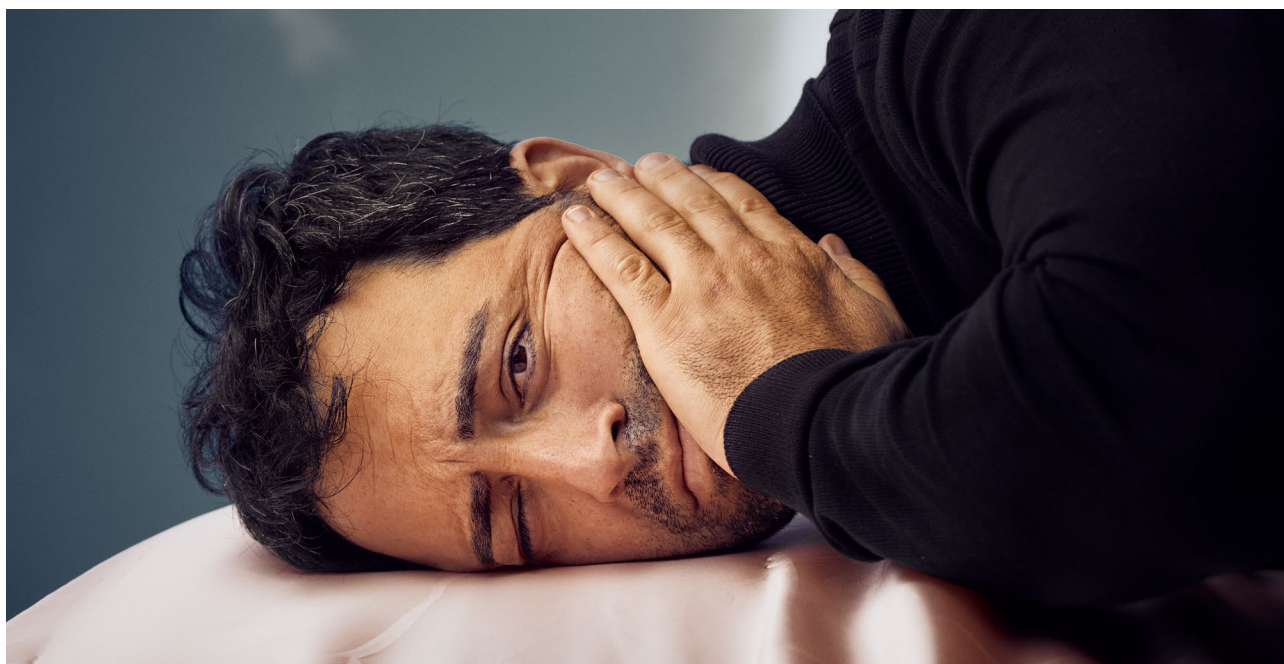
TID: 23/10, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Er det godt at faste eller måske bedre at spise plantebaseret? Er korte, intense træningspas på få minutter tilstrækkeligt? Og hvilken betydning har sociale relationer, en god nattesøvn for den mentale trivsel? Når det kommer til sundhed, er informationsmængden stor og rådene mange, og det kan være svært at navigere i, hvad der er fagligt belæg for, og hvad der er såkaldte sundhedstrends. Få indsigt i en række temaer, der har stor betydning for dit helbred og din livskvalitet, så du undgår at blive fanget i kortsigtede tendenser eller overvældet af modsatrettede råd.

- 23/10: Kost.** Lars Ove Dragsted professor i klinisk og forebyggende ernæring, Københavns Universitet
- 30/10: Søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 06/11: Motion.** Jens Bo Nielsen, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 13/11: Betydningen af sociale relationer.** Rikke Lund, professor i socialmedicin, Københavns Universitet
- 20/11: Minimer stress-niveauet i din hverdag.** Karen Johanne Pallesen, lektor, bio-log og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet



Værd at vide om kvinders sundhed

HOLD: 2522-565

TID: 23/10, 5 torsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

De seneste år er der i stigende grad blevet sat fokus på kvinders sundhed, og ny forskning afslører fx kønsforskelle i symptomer og sygdomsforløb, der kan have afgørende indflydelse på diagnosticering og behandling. Herudover er der sygdomme, der rammer kvinder oftere end mænd, fx migræne, men hvorfor? Og hvad ved vi egentlig om endometriose, graviditetstab og overgangsalderen? På trods af store medicinske fremskridt lever mange kvinder fortsat med ubehandlede eller misforståede lidelser og gener.

23/10: Den oversete kvindekrop og tabte liv.

Astrid Marie Kolte, afdelingslæge og klinisk forskningslektor, Hvidovre Hospital og Københavns Universitet

30/10: Endometriose – hvad ved vi?

Dorte Rytter, lektor i epidemiologi, Aarhus Universitet

06/11: Migræne rammer oftest kvinder.

Mona Ameri Chalmer, læge, ph.d. og migræneforsker, Dansk Hovedpinecenter, Rigshospitalet

13/11: Kvinders overgangsalder.

Lasse Gliemann, lektor i molekylær fysiologi, Københavns Universitet

20/11: Hormoner og depression – hvilken rolle spiller hormonal prævention?

Søren Vinther Larsen, postdoc i neurobiologi, Rigshospitalet

På styr på din søvn

HOLD: 2522-358

TID: 23/10, 3 torsdage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Har du svært ved at falde i søvn, vågner du ofte om natten, eller føler du dig ikke udhvilet om morgenen? Så er du ikke alene. Omkring hver tredje dansker oplever søvnproblemer – og det kan have stor betydning for både helbred og livskvalitet. Forelæsningsrækken stiller skarpt på søvnens betydning og de mange faktorer, der påvirker den: Hvad sker der i hjernen og kroppen, når vi sover? Og hvilke muligheder findes der for at forbedre søvnkvaliteten – både gennem livsstilsændringer og behandling?

23/10: Søvnens biologi – hvad er god søvn, og hvad skal der til for at sove godt?

Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

30/10: Hvad sker der i hjernen, når vi sover?

Celia Kjærby, lektor i neuromedicin, Københavns Universitet

06/11: Søvnforstyrrelser og behandling.

Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

God vejrtrækning: En vej til mental sundhed

HOLD: 2522-410

TID: 23/11, 1 søndag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Åndenød, hjertebanken, og manglende overblik. Stress og angst kan ramme alle i både små og store doser. Men vidste du, at evolutionen har udstyret os alle med en 'stopknap', der kan dæmpe stress og øge mental sundhed? Det handler om din vejrtrækning. Dyb og bevidst vejrtrækning kan være en effektiv metode til at reducere stress og angst og forbedre vores generelle velbefindende. Vi stiller skarpt på, hvad der sker i hjernen, nervesystemet og kroppen, når vi er stressede, og hvordan bevidst vejrtrækning kan være en nøgle til øget mental sundhed. Prøv forskellige vejrtrækningssøvelser, og hør, hvordan vejrtrækningsteknikker kan integreres i dagligdagen.



Livet med Parkinson

HOLD: 2522-453

TID: 1/12, 2 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurologiske sygdomme i Danmark. Op imod 8.000 danskere lider af sygdommen. De fleste kender symptomerne såsom rysten, langsomme bevægelser og stivhed i musklerne, men ofte er der langt tidligere tegn på sygdommen. Vi kender stadigvæk ikke årsagen til sygdommen, men bliver hele tiden klogere på, hvordan sygdommen udvikler sig, og på hvordan den skal behandles. Hør, hvad den seneste forskning viser, og få viden om den psykiske påvirkning af både patienter og pårørende.

01/12: Årsag, symptomer, diagnosticering og behandling.

Anne-Mette Hejl, overlæge, neurolog og klinisk lektor, Bispebjerg Hospital og Københavns Universitet

08/12: Livet med Parkinsons sygdom. Susanne Ohrt, psykolog og specialist i sundhedspsykologi samt rådgiver i Parkinsonforeningen

Diabetes – forebyggelse og behandling

HOLD: 2522-167

TID: 10/12, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Jens Juul Holst, professor i medicin, Københavns Universitet og Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research

I dag lever op mod 350.000 danskere med diabetes – også kaldet sukkersyge. Langt størstedelen har type 2-diabetes, og antallet er stigende. Men hvad er diabetes egentlig? Hvad er årsagerne? Hvilke symptomer skal man være opmærksom på? Hvad kan man selv gøre for at forebygge udvikling af sygdommen? Og hvilke nye behandlingsmuligheder har vi i dag? Professor Jens Juul Holst er en af verdens førende diabetesforskere og var med til at opdage hormonet GLP-1 tilbage i 1980'erne. Opdagelsen har ændret behandlingsmulighederne markant for personer med type 2-diabetes og svær overvægt. Få opdateret viden om diabetes og indblik i ny forskning.

Kort og godt om hjernerystelse

HOLD: 2522-449

TID: 10/12, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)

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

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISERE: Anja Ida Hansen, cand.psych. aut., neuropsykolog specialiseret i hjernerystelse, og Lea Provstgaard Larsen, audiologopæd og hjernerystelsesvejleder

Hvert år får cirka 25.000 danskere en hjernerystelse. Få den nyeste viden om, hvad hjernerystelse er, og hvad man konkret kan gøre for at komme sig. Hør bl.a. om de typiske symptomer, fx synsforstyrrelser, lydfølsomhed, smerter, svimmelhed og træthed, men også om de kognitive udfordringer som problemer med hukommelse, opmærksomhed og koncentrationsbesvær. Få også indblik i behandlingsmuligheder, energiforvaltning, samt det at være pårørende til en hjernerystelsesramt. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Undervisningen henvender sig til alle med faglig eller privat interesse for hjernerystelse og tager afsæt i 'Kort & godt om hjernerystelse' (Dansk Psykologisk Forlag).

Lær at leve med tinnitus

HOLD: 2522-211

TID: 10/12, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Anne-Mette Mohr, cand.psych. aut., specialist i klinisk psykologi, House of Hearing

Op mod 700.000 danskere skønnes at være plaget af øresusen eller ringen i ørene, som ikke kommer fra omgivelserne. Når man får tinnitus, kan man nemt blive angst og bekymret: Hvordan kan jeg leve med det? Bliver jeg skør? Kan jeg passe mit arbejde og min familie? Hvad hvis det bliver værre? Heldigvis er der meget at gøre for at få tinnitus til at fylde mindre, så glæden ved livet kan fylde mere. Få del i ny viden, og hør, hvordan du kan få et godt liv på trods af tinnitus. Forelæsningsen henvender sig både til personer med tinnitus og andre med interesse for emnet.

ABC for mental sundhed

HOLD: 2522-452

TID: 10/12, 1 onsdag, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)

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

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Vibeke Koushede, professor i mental sundhedsfremme og dekan, Københavns Universitet

De senere år er der kommet et øget fokus på mental sundhed og trivsel. Den øgede opmærksomhed skyldes sandsynligvis, at andelen med dårligst trivsel er stigende, mens andelen med bedst trivsel er faldende – hvilket der er mange forskellige forklaringer på. Forskning viser imidlertid, at der er noget vi selv kan gøre for at fremme vores egen og andres mentale sundhed og trivsel. Denne aften fortæller professor i mental sundhedsfremme og tidligere medlem af Trivselskommissionen Vibeke Koushede hvad, der kan fremme trivsel, hvorfor det virker, og hvordan vi kan bringe det ind i hverdagen. Undervisningen tager afsæt i bogen 'ABC for mental sundhed – Trivsel i lommeformat' (Forlaget Grønningen 1).

Rundt om osteoporose

HOLD: 2522-283

TID: 11/12, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISERE: Lars Hyldstrup, overlæge, dr.med., Amager og Hvidovre Hospital, og Jens-Erik Beck Jensen, ph.d. og overlæge, Hvidovre Hospital

Op mod 700.000 danskere lider af osteoporose – også kaldet knogleskørhed – og langt størstedelen lever med sygdommen uden selv at vide det. Osteoporose giver ingen symptomer, før det første brud indtræffer, og kvinder rammes over dobbelt så hyppigt som mænd. Men hvad er osteoporose egentlig? Kan man selv gøre noget for at forebygge eller lindre sygdommen? Hvilken rolle spiller kost og motion? Og hvordan kan det behandles? Denne aften kan du blive klogere på en af de store folkesygdomme i Danmark. Hør om årsager og risikofaktorer, og hvordan man kan forebygge og behandle osteoporose i dag. Tag gode råd om en knoglesund livsstil med hjem.

Inflammation – ven eller fjende?

HOLD: 2522-409

TID: 11/12, 1 torsdag, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Claus Henrik Nielsen, professor i immunologi, overlæge og leder af Institut for Inflammationsforskning, Rigshospitalet

Inflammation og anti-inflammation er blevet populære begreber, når det handler om vores sundhed. I dag kan man til tider få det indtryk, at inflammation i kroppen er roden til alle dårligdomme – bl.a. de store livstilssygdomme. Men hvad er inflammation i kroppen egentlig? Hvordan opstår inflammation? Hvilken rolle spiller vores gener, omgivelser og livsstil? Er inflammation altid noget dårligt, eller er den nødvendig for et godt helbred? Hvilke sammenhænge er der mellem inflammation og autoimmune sygdomme? Hvad er anti-inflammatorisk behandling, og hvilke nye behandlingskoncepter forskes der i øjeblikket i? Få et nuanceret indblik i, hvad inflammation er.

Det nordiske køkken – plantebaseret kost og sundhed

HOLD: 2522-448

TID: 15/12, 1 mandag, kl. 17.15-20.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 275 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

I de nye kostråd (De Nordiske Næringsstofanbefalinger, 2023), er der lagt op til, at planteriget bør fylde mere på vores tallerken. Samtidig får kød – særligt fra de firbenede – kun en beskeden plads. Men hvad vil det sige at spise plantebaseret? Hvilke plantebaserede fødevarer gemmer sig i det nordiske spisekammer, som er gode for vores helbred? Og er det godt for alle at spise mere plantebaseret og mindre kød? Er der aldersgrupper eller patientgrupper, fx i forbindelse med knogleskørhed eller tarmproblemer, hvor det kan være uhensigtsmæssigt? Bliv klogere på det nordiske køkken, de nye nordiske kostråd, plantebaseret kost og sundhed.



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

Brug koden:
RM-E25

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

HOLD: 2522-446
TID: 15/12, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

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

Den økonomiske hjerne

HOLD: 2522-166
TID: 15/12, 1 mandag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
STED: CBS Frederiksberg, Solbjerg Plads 3
UNDERVISER: Jon Sigurd Wegener, hjerneforsker og ekstern lektor i neuroøkonomi, Copenhagen Business School

Vi køber ind, betaler regninger, lægger til side og sparer op. Hver eneste dag træffer vi økonomiske beslutninger. Hjernen spiller en central rolle for, hvilke økonomiske beslutninger vi træffer, og heldigvis kan vi træne den til at minimere risikoen for at træffe dårlige af slagsen. Så hvis du fx vil blive bedre til at spare op, er der hjælp at hente. Bliv klogere på, hvordan vi kan kombinere viden om hjernen, økonomi og psykologi for bedre at forstå vores økonomiske adfærd.

Det neurodivergente menneske

HOLD: 2522-503
TID: 16/12, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
UNDERVISER: Pernille Darling, ph.d., seniorforsker og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Privathospital Hejmdal og Center for Evidens-baseret Psykiatri

De seneste år har der været øget fokus på neurologiske og psykologiske forskelle. Neurodiversitet handler om variationer i, hvordan hjernen fungerer og adskiller sig fra det, der anses som "normalt" eller gennemsnitligt. Der er fokus på de forskelle, der ikke nødvendigvis er patologiske eller kræver behandling, men som kan give udslag i forskellige måder at tænke, lære, opfatte og reagere på verden. Få et nuanceret blik på begrebet neurodivergens. Forelæsningsen sætter bl.a. fokus på autisme, ADHD, intelligens, sensitivitet, maskering, tryghed, tilknytning, fejl- og sendiagnosticering, fordomme og meget mere. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Det neurodivergente menneske' (Dansk Psykologisk Forlag).

Klæbehjerne – bliv bedre til at huske

HOLD: 2522-447
TID: 16/12, 1 tirsdag, kl. 19.45-21.30
PRIS: 0 kr. (normalpris 200 kr.)
STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164
UNDERVISER: Troels Wesenberg Kjær, forfatter, speciallæge, hjerneforsker og medical director

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

Herning

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: RM-E25

Undervisningssted

Birk Centerpark 15
7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Arbejdsliv ledelse og kommunikation

HERNING

Den effektive ledergruppe

HOLD: 2523-027

TID: 3/9, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

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

Et lederteam er for organisationen, hvad et hjerte er for menneskekroppen. Hvis ikke hjertet fungerer, kan man reparere nok så meget på resten af kroppen, uden at det afhjælper symptomerne. På samme måde er det med lederteamet. Hvis ikke det fungerer optimalt, kan problemer i organisationen være tæt på umulige at løse. Lederteamet spiller derfor en central rolle i organisationen i dag. Hvis det skal lykkes at udvikle kompetente og bæredygtige organisationer, må lederteamet stå sammen om den værdi, det skal skabe for organisationen og for sig selv som ledergruppe. Visionsledelse og selvledelse er helt centralt i dette ligesom det at dyrke en kultur, som får organisationen til at lykkes med det, den er sat i verden for, og som styrker både arbejdsglæde og sammenhængskraft. Få indblik i forskningen bag det effektive lederteam og konkrete metoder til arbejdet med dette.

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

HOLD: 2523-066

TID: 8/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

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

Leder uden kasket

HOLD: 2523-277

TID: 8/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVISER: Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent og indehaver af Naturligt Lederskab

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



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

Brug koden:
RM-E25

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

HOLD: 2523-032

TID: 26/11, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

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

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



FÅ INFORMATION OM SÆRARRANGEMENTER OG SÆRLIGE TILBUD

Tilmeld dig Folkeuniversitetets nyhedsbrev på fuau.dk

ChatGPT for begyndere

HOLD: 2523-397

TID: 3/12, 1 onsdag, kl. 17:15-19:45

PRIS: 0 kr. (normalpris 400 kr.)

UNDERVISER: Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i virksomhedskommunikation og selvstændig tekstforfatter

Kunstig intelligens åbner nye døre for alle, der arbejder med tekster. Og de fremsynede tekstforfattere bruger energien på at gøre ChatGPT til deres betroede væbner – frem for at frygte at blive erstattet af robotterne. Denne aften introducerer vi dig til, hvordan du gør ChatGPT til din personlige hjælper og kreative skrivemakker. Du lærer, hvordan du anvender ChatGPT til at: optimere din idégenerering, effektivisere din skriveproces og få hjælp til korrekturlæsning. Du får praktiske redskaber og en god grundforståelse, så du kan navigere i og udnytte ChatGPT til at optimere din tekstproduktion – allerede sekundet efter at forelæsningen er slut.

Psykologi & sundhed

HERNING

Positiv psykologi i hverdagen

HOLD: 2523-182

TID: 3/9, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værd at leve – også når man møder modgang. Positiv psykologi er en gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen. Bliv introduceret til den positive psykologis teorier og metoder.

03/09: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

10/09: Mental robusthed ved sygdom. Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet

17/09: Motivation i hverdagen. Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet

24/09: Flow i hverdagen. Jørgen Lyhne, neuropsykolog, konsulent og forfatter

01/10: Glæde og lykke i hverdagen. Louise Tidmand, ph.d., lektor 'KP' og uddannelseschef i Styrkeakademiet

Hjernemad

HOLD: 2523-213

TID: 3/9, 5 onsdage, kl. 19:30-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 750 kr.)

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

03/09: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.

Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

10/09: Duft, smag og hjerne. Alexander Wieck Fjældstad, læge og lektor i lugtesans, Flavour Institute, Aarhus Universitet, og Centre for Eudaimonia and Human Flourishing, University of Oxford

17/09: Toptrimmede tarme og tanker. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

24/09: Kost, hjerne og mental sundhed. Gregers Wegener, læge og professor i klinisk medicin, Aarhus Universitetshospital

01/10: Hjerne kemi og spiseadfærd. Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut. samt leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

HOLD: 2523-251

TID: 22/10, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 950 kr.)

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

22/10: Modne mennesker kan også være cool. Dorrit Bøilerehauge, adjunkt, forsker i modebranding og aldersdiversitet, Aarhus Universitet

29/10: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

05/11: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring? (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

12/11: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

19/11: Vendepunkter – tab, sorg og vækst. Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, samt leder af Center for Sorg og Eksistens

26/11: Træning og fysisk aktivitet – hold kroppen ung. Casper Søndenbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

03/12: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

HOLD: 2523-070

TID: 8/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 500 kr.)

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

Forskellige begivenheder kan få os til at skrue op for stressen. Det kan være små problemer i dagligdagen, store personlige omvæltninger ved tab af en nærtstående eller oplevelsen af global meningsløshed og uretfærdighed. Uanset årsagen aktiverer hjernen laveste fællesnævner, nemlig kontroltab og uforudsigelighed, og igangsætter et alarmberedskab, som mobiliserer kroppens ressourcer. Ny forskning har givet ny forståelse for den særligt voldsomme stress, hvor en primitiv del af nervesystemet tager over, og der indtræder en grad af passivitet i stedet for mobilisering. Få indblik i den nyeste forskning på området, og få viden og værktøjer til stresshåndtering. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, dialog, refleksioner og øvelser.