

Folkeuniversitetet

EFTERÅR/VINTER 2026



KRESTEN LUNDSGAARD-LETH
Kierkegaard-ekspert og ph.d. i filosofi

Få ny viden
og inspiration

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



Kære medarbejder i Region Midtjylland

Du har igen mulighed for at deltage i spændende og inspirerende forelæsninger og arrangementer i efteråret og vinteren 2026 – helt gratis.

Det sker gennem Region Midtjyllands samarbejde med Folkeuniversitetet i Herning, Aarhus og Emdrup.

I kataloget og på Region Midtjyllands tilmeldingsside: <https://www.medarbejder.rm.dk/ansattelsesforhold/personalegoder/folkeuniversitetet/> kan du se hele udbuddet.

Folkeuniversitetet formidler ny viden fra landets universiteter – blandt andet inden for sundhed, psykologi, kultur, samfund, pædagogik, kommunikation og ledelse. Du kan både styrke dine faglige kompetencer og fordybe dig i dine personlige interesser.

Vi har udvalgt forelæsninger, der er relevante for dig som ansat i den Region Midtjylland.

Sådan deltager du:

- Brug din regionsmail ved tilmelding
- Du kan vælge ét kursus pr. halvår
- Pladserne fordeles efter først-til-mølle-princippet

Tidligere har næsten alle fået deres ønskede kursus.

Hvis du ønsker at deltage i flere kurser, kan du tilmelde dig direkte på Folkeuniversitetets hjemmeside: www.fuau.dk – her betaler du normal pris.

Vi håber, du får glæde af tilbuddet og får 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-E26

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-E26

Undervisningssted

Ny Munkegade 118

bygning 1530

8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk

Samfund & verden

AARHUS

Velfærdsstatens udfordringer

HOLD: 2621-084

TID: 31/8, 6 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Velfærdsstaten står over for store udfordringer. Vi står over for mangel på arbejdskraft inden for sundhed, ældrepleje og undervisning, en aldrende befolkning og stigende ulighed. Digitalisering og kunstig intelligens lover effektivisering, men rejser også spørgsmål om retssikkerhed og omsorg. Samtidig skal der investeres i den grønne omstilling, mens store udgifter til forsvar og sikkerhed er kommet til de seneste år. Spørgsmålet er, om vi kan løfte opgaverne – og stadig bevare velfærden?

- 31/08: Opgør med de universelle ydelser?** Jørgen Goul Andersen, professor emeritus i statskundskab, Aalborg Universitet
- 07/09: Sundhedssektoren.** Lars Thorup Larsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 14/09: Den økonomiske ulighed.** Lars Andersen, direktør, Arbejderbevægelsens Erhvervsråd
- 21/09: Hvordan tackler velfærdsstaten den digitale økonomi?** Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet
- 28/09: Velfærd eller våben? Prioritering i velfærdsstaten.** Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet
- 05/10: Klima og grøn omstilling.** Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i samfundøkonomi, Roskilde Universitet

Forstå din tid med tidens største tænkere

HOLD: 2621-216

TID: 1/9, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Over fem forelæsninger stiller vi skarpt på vor 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, om Thomas Piketty og problemerne med verdens økonomiske ulighed, om Peter Sloterdijk og den evige konflikt mellem frihed og socialitet samt om Ernesto Laclau om populisme som tegnet på samfundets politiske oprindelse.

- 01/09: Hartmut Rosa og livet i højhastighedssamfundet.** Lotte Meinert, professor i antropologi, Aarhus Universitet
- 08/09: Jonathan Lear og eksistentiel ironi og radikalt håb.** Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi og projektleder, Det Ethiske Råd
- 15/09: Thomas Piketty og verdens økonomi.** Rune Møller Stahl, ph.d. og senioranalytiker, Oxfam
- 22/09: Peter Sloterdijk og konflikten mellem frihed og socialitet.** Per Jepsen, ph.d. i filosofi, forfatter og oversætter
- 29/09: Ernesto Laclau: Populisme og samfundets politiske oprindelse.** Allan Dreyer Hansen, lektor i politik og administration, Roskilde Universitet

Hvad er demokrati?

HOLD: 2621-288

TID: 22/9, 3 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Palle Svensson, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

Stort set alle i Danmark er enige om, at demokrati er den bedste styreform, og ofte fremstilles Danmark som noget nær verdensmester i demokrati. Men er vi enige om, hvad demokrati er? Og er det muligt at definere, hvad begrebet præcist dækket over? I denne forelæsningsrække dykker vi ned i demokratibegrebets historie og ser på, hvordan vores forståelse af demokratiet har udviklet sig gennem tiden.

22/09: Demokrati som begreb og dansk demokrati

29/09: Hal Kochs og Alf Ross' opfattelser af demokrati

06/10: Klassiske og moderne teorier om demokrati

Store samfundstænkere

HOLD: 2621-075

TID: 19/10, 5 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Vores samfund bygger på idéerne fra de største samfundstænkere gennem historien. De teoretiserede over samfundets opbygning og analyserede rammerne for tilværelsen. Deres perspektiver og analyser har haft afgørende betydning for fremtidens samfundsudvikling og samfundssyn, og de har præget politikere og embedsmænd op gennem 1800- og 1900-tallet og frem til i dag. Få indblik i de store samfundstænkere personlighed, deres banebrydende idéer, og hvorfor netop deres tanker har sat et tydeligt præg på deres eftertid.

19/10: Thomas Hobbes. Carsten Bagge Laustsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

26/10: John Locke. Per Mouritsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

02/11: Adam Smith. Mads P. Sørensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

09/11: Karl Marx. Jørn Loftager, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

16/11: Max Weber. Gorm Harste, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

Demokratiets krise og den nye konservatisme

HOLD: 2621-218

TID: 22/10, 8 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1095 kr.)

Vores demokratier gennemlever en midtlevskrise, hvor de har mistet orienteringen og ser ud til at falde fra hinanden. Vi ser en fortsat politisk krise i Storbritannien, der går tilbage til Brexit-afstemningen, vedvarende højernationalistiske tendenser i Tyskland og stærkt konservative partier i Polen og Ungarn. Populistiske slagord og nationalisme gør sig markant gældende hos Putin i Rusland og i den republikanske bevægelse i USA, mens der i bl.a. Tyrkiet og Mellemøsten ses forstærkede autokratiske tendenser.

22/10: Demokratiets aktuelle kriser. Et overblik. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet

29/10: Autokratiske tendenser på Balkan. Zlatko Jovanovic, ph.d. i historie og ekstern forsker ved forskningscentret 'The Many Roads in Modernity', Københavns Universitet

05/11: Antidemokratiske tendenser i det østlige Centraleuropa. Peter Bugge, lektor i europastudier, Aarhus Universitet

12/11: Den russiske nationalisme. Erik Kulavig, lektor emeritus i historie, Syddansk Universitet

19/11: Det splittede Storbritannien: Demokratiske krisetegn efter Brexit. Sara Dybris McQuaid, lektor i britisk og irsk historie og samfund, Aarhus Universitet

26/11: Det splittede USA. Niels Bjerre-Poulsen, lektor i historie, Syddansk Universitet

03/12: Tyskland: Stabilitetens hjemland under pres fra højre? Thomas Wegener Friis, lektor i historie, Syddansk Universitet

10/12: Forstærkede autokratiske tendenser i Tyrkiet og Mellemøsten. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet

Hverdagsliv og samfundsudfordringer – i antropologisk perspektiv

HOLD: 2621-517

TID: 19/11, 3 torsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

Hvad er forholdet mellem globale og nationale samfundsudfordringer og det liv, der udspiller sig i hverdagslige interaktioner mellem mennesker og deres omgivelser? I denne foredragsrække trækker antropologer fra Afdelingen for Antropologi ved Aarhus Universitet tråde mellem konkrete menneskers oplevelser og erfaringer fra en hverdag et sted i verden til aktuelle og samfundsrelevante spørgsmål og udfordringer såsom flygtningepolitik og veje ind i voksenlivet, klimaforandringer og vandforsyning i fremtiden og familieliv i velfærdsstaten.

19/11: Unge alene på flugt: Om komplekse migrationshistorier og mødet med asylsystemet i Norge og Sverige (på letforståeligt engelsk). Moa Nyamwathi Lønning, postdoc, Afdeling for Antropologi, Aarhus Universitet

26/11: Fremtidens infrastruktur: Om vandforsyning og klimaforandringer. Lasse Bech Knudsen, ph.d.-studerende, Afdeling for Antropologi, Aarhus Universitet

03/12: Hverdagen som genbosat familie: Om humanitære systemer og nye rutiner i Danmark. Emilie Lund Mortensen, adjunkt, Afdeling for Antropologi, Aarhus Universitet

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

AARHUS

Strategisk kommunikation

HOLD: 2621-087

TID: 2/9, 4 onsdage, kl. 17:15-19:30

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

UNDERVISER: Jørn Helder, ph.d., lektor emeritus i kommunikation

Når kommunikationen spreder sig på tværs uden en fælles retning, går den røde tråd nemt tabt, og det kan blive sværere at se, hvad strategien egentlig er. Både overblik og retning kan du få ved at gå strategisk til din kommunikation. Strategisk kommunikationsarbejdet, så der kommer overensstemmelse mellem jeres budskaber, værdier og handlinger. Bliv over fire gange introduceret til relevant kommunikationsteori, metoder og øvelser, som du kan bruge i dit daglige kommunikationsarbejde.

02/09: Strategisk kommunikation i kontekst

09/09: Narrativer og storytelling i organisationer

16/09: Identitet, image, værdier og kultur

23/09: Kommunikation som handling og spil

AI på arbejde

HOLD: 2621-123

TID: 7/9, 1 mandag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Sine Zambach, ph.d. i computer science, Copenhagen Business School

Du har efterhånden opdaget, at værktøjer som ChatGPT gør mange arbejdsprocesser hurtigere og mere effektive. Men de stiller også nye krav til vores dømmekraft, ansvar og forståelse af teknologiens grænser. Denne aften giver en dansk AI-forsker dig indsigt i den nyeste forskning om AI og brugen af kunstig intelligens på arbejdsmarkedet og i organisationer. Med konkrete cases, praktiske guides og viden fra dugfrisk forskning lærer du at håndtere fejl og bruge AI til at frigøre tid, kræfter og kvalitet i dit arbejde. Lær at skrive effektive prompts, forholde dig til AI's typiske faldgruber og bruge AI ansvarligt uden at give køb på din faglighed.

Når mennesker arbejder med mennesker

– pas på din mentale sundhed

HOLD: 2621-082

TID: 5/10, 1 mandag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISERE: Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner, og Lise Holck Jørgensen, lektor i psykologi

At arbejde med mennesker kræver både empati og styrke, men over tid kan det også slide på overskuddet og glæden ved arbejdet. Relationsarbejdet er samtidig noget af det mest meningsfulde, vi kan beskæftige os med. Kom med til workshop, hvor du lærer at forstå belastningerne ved følelsesmæssigt arbejde og finder sunde måder at passe på dig selv imens. I løbet af aftenen kombinerer to erfarne og engagerede undervisere indsigtfuld forskning med inspirerende metoder og øvelser, som du nemt kan bruge allerede næste dag i dit arbejde med mennesker.



Følelser i ledelse

HOLD: 2621-144

TID: 20/10, 4 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Moderne ledelse handler i høj grad om følelser: Om at lukke op for kreativitet i organisationen og skabe motivation, selvledelse og empowerment hos de ansatte. Ledere i dag bedømmes ikke kun på deres evne til at skabe gode resultater på bundlinjen, men også på deres evne til at håndtere følelser hos sig selv og andre. Forelæsningsrækken introducerer til teorier om følelser i organisationer og giver konkrete bud på, hvordan ledere kan arbejde positivt med empowerment, dynamik, nærvær og empati, samt de hyppigste faldgruber i følelsesarbejdet.

20/10: POS – positive effekter af positivt lederskab. Andreas Granhof Juhl, organisationspsykolog, ErhvervsPhD og adjungeret lektor i IT-støttet organisationsforandring, Aarhus Universitet

27/10: Ledelse, flow og mindfulness. Frans Ørsted Andersen, lektor, ph.d. i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

03/11: Ledelse og følelser i organisationer. Claus Elmholdt, lektor i ledelses- og organisationspsykologi, Aalborg Universitet

10/11: Ledelse der skaber empowerment. Poul Poder, lektor i sociologi, Københavns Universitet

Offentlig ledelse og kommunikation

HOLD: 2621-441

TID: 20/10, 4 tirsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Ledere kommunikerer – altid og uundgåeligt. Hver eneste handling, udtalelse eller tavshed tolkes og tillægges betydning af lederens medarbejdere og af omgivelserne, ikke mindst i forbindelse med forandringer og under kriser. I det offentlige rum har ledes kommunikation også en særlig betydning, da den både bidrager til at forme organisationens interne samarbejde og det eksterne billede hos borgere og andre interessenter. Med afsæt i bogen 'Offentlig ledelse og kommunikation' (Djøf Forlag, 2025) giver forelæsningsrækken et forskningsbaseret og praksisnært indblik i, hvordan offentlige ledere kan styrke deres kommunikation.

20/10: Offentlig ledelse og kommunikation – hvordan bliver du ikke bare endnu mere synlig, men også tydelig som leder? Heidi Houlberg Salomonsen, professor, Institut for Virksomhedsledelse, Aarhus Universitet

27/10: Forandringskommunikation i en offentlig sektor under konstant forandring. Birte Asmuß, lektor ved Institut for Virksomhedsledelse, Aarhus Universitet, og Christa Thomsen, professor, Institut for Virksomhedsledelse, Aarhus Universitet

03/11: Omdømmeledelse og -kommunikation – hvad sker der når medarbejderne lytter med? Heidi Houlberg Salomonsen, professor, Institut for Virksomhedsledelse, Aarhus Universitet

10/11: Krisekommunikation og kompleksitet – hvordan navigere internt og eksternt når en krise rammer? Winni Johansen, professor i virksomhedskommunikation, Aarhus Universitet

Senkarrieren og den gode overgang *i weekenden*

HOLD: 2621-314

TID: 25/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

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

Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov *i weekenden*

HOLD: 2621-085

TID: 25/10, 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, belønninger og guldstjerner? Fordi det typisk hæmmer oplevelsen af, at en opgave kan være sjov, interessant eller spændende i sig selv. Man kan i stedet være opmærksom på de tre almenmenneskelige behov for autonomi, kompetence og samhørighed. Tilgodeses de, trives mennesker og motiveres dermed til at gøre det fornødne. Forskere har dokumenteret, at når menneskers psykologiske behov dækkes, oplever de livsudfoldelse og opblomstring. Det har betydelige konsekvenser for forældreskab, skolegang, arbejdsliv, psykisk lidelse, mindfulness, emotionshåndtering og politisk-økonomiske forhold.

Forandringsledelse uden forandringslede

HOLD: 2621-370

TID: 28/10, 3 onsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

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

28/10: Mellem management og leadership

04/11: Kig indad, før du handler udad

11/11: Medarbejdermotivation og -involvering

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

HOLD: 2621-376

TID: 29/10, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektførelse, rekruttering og afskedigelser? På denne forelæsning får du indblik i organisationspsykologiske teorier og præsenteres for nye metoder og værktøjer, der kan give dig farbare veje at gå. Få bl.a. indblik i værktøjerne 'Håndslag' og 'Klar Tale', der kan hjælpe dig med at lave aftaler, der forpligter – og få dig til at kommunikere klart, når aftalerne alligevel ikke overholdes.

Sådan får du skarpe tanker

HOLD: 2621-164

TID: 3/11, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISERE: Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet, og Line Kirstine Hauptmann, psykolog og specialist i klinisk neuropsykologi, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

Hjernen og tænkningen er i gang hele tiden og udfordres af de betingelser, vi giver den. Tænkningen og de kognitive processer påvirkes af, hvordan vi lever, arbejder og sover. Præcis som resten af kroppen. Forskning viser, at det er muligt at styrke kognitionen og booste hjernens processer og derved blive bedre til at holde opmærksomheden, huske nyt og løse problemer. Både små ændringer og lange træk kan skabe forandring. Aftenen har udgangspunkt i neurovidenskabelig teori og forskning inden for området omkring tænkning og styrkelse af kognition.

Lær at mestre din økonomi

HOLD: 2621-163

TID: 10/11, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Desirée Ballegaard, cand.merc.aud., finansiell rådgiver og stifter af Boovot

I de tider, vi lever i, med store udsving og mange usikre faktorer, er det vigtigere end nogensinde før at få bygget oven på fundamentet for en sund økonomi og givet sig selv den økonomiske frihed, man ønsker gennem hele livet. Til denne forelæsning får du lagt fundamentet for, hvordan du skal tilrettelægge og opbygge din formue, aktivt såvel som passivt, så den understøtter dine mål uagtet din livssituation. Forelæsningen er målrettet dig, der enten er gået på pension eller har under 20 år til du kan gå på pension, og gerne vil bygge fundamentet for en sund økonomi og økonomisk frihed, uagtet livssituationen.

Styrk din evne som formidler *i weekenden*

HOLD: 2621-325

TID: 14/11, 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. Du får en basal viden om, hvordan du bruger historier og eksempler til at gøre dit oplæg inspirerende, så det bliver forstået og husket. Du får konkrete eksempler på, hvad der gør dig til en autentisk formidler med et levende kropssprog og en behagelig og varieret stemme. Du får også redskaber til at håndtere lampefeber og til at skrue op for din udstråling.

Led stærkt – bær dygtigt

HOLD: 2621-371

TID: 26/11, 1 torsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Hvordan leder man mennesker og organisationer i en tid præget af forandring, stigende kompleksitet og høje krav? Tendensen er klar: De ledere, der lykkes i dag, skaber ikke kun resultater – de opbygger også bæredygtige arbejdspladser. De arbejder bevidst med vision, arbejdsglæde og langtidfriskhed, og de forstår, at vejen dertil går gennem det personlige lederskab. På denne aften møder du Eva Damsgaard, medforfatter til bogen 'Led stærkt – bær dygtigt'. Du får indsigt i bogens centrale pointer – og overblik over hvilke kompetencer og dimensioner, der styrker din evne til at lede – både dig selv og andre.

Heldagskurser på Moesgaard

– få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Leder uden kasket

HOLD: 2621-357 og 2621-358

TID: 10/11 eller 11/11, 1 tirsdag eller 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

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

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

Mange fagligt stærke specialister har ledelsesfunktioner uden officielt mandat. Her er de vigtigste redskaber for at trives og lykkes dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men 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 til konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konflikthåndtering, der gør det muligt for dig at navigere i et krydspres af forventninger.

Konflikthåndtering

HOLD: 2621-360

TID: 11/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

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

UNDERVISER: Rikke Bjerggaard, lektor i ledelse og kommunikation, Erhvervsakademi København, cand.mag. i kommunikation, journalist og forfatter

Vil du have den nyeste viden inden for konfliktteori og blive klogere på forskningen om, hvordan vi bedst muligt løser konflikter? Lær, hvorfor konflikter opstår, hvilke typer af konflikter der findes, og hvordan de udvikler sig. På kurset får du også mulighed for at tage en konflikttilstest og få indblik i din egen personlige konfliktstil. Du får også konkrete redskaber til, hvordan du sætter grænser på en hensigtsmæssig måde og løser konflikter konstruktivt.

Forstår du, hvad jeg skriver?

Skriftlig kommunikation for professionelle på én dag

HOLD: 2621-359

TID: 25/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

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

UNDERVISER: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Så blev klokken 15.37, og du mangler stadig at få baksen den der mail afsted, som du har udskudt hele dagen. Nu går det stærkt, og du trykker send og klapper computeren sammen. Men bliver du forstået? At gøre sig forståelig handler både om at skrive godt og at skrive rigtigt. Det er to forskellige kompetencer, som alle med stillingsarbejde har brug for hver eneste dag i deres arbejdsliv. Vi skriver mere og mere, og det kræver, at vi kan sætte os i andres sted, så vi forstår deres kontekst. Bare rolig; det kan læres.



Heldagskurserne foregår i smukke omgivelser på Moesgaard Museum.

Det meningsfulde arbejdsliv

HOLD: 2621-361

TID: 25/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

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

UNDERVISERE: Christian T. Lystbæk, lektor i organisation og ledelse, Aarhus Universitet, og Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Sundhedsstyrelsens rapport fra 2021 om 'Danskernes Sundhed' fortæller os, at det mentale helbred er i frit fald. Vi får stadig sværere ved at se meningen med det, vi foretager os. Der er brug for bæredygtige løsninger nu. Kom til heldagskursus, og bliv klogere på, hvad vi i fællesskab på den enkelte arbejdsplads kan gøre ved situationen. Gennem kurset bliver du inspireret til at forstå dig selv og de andre på måder, der giver selvindsigt, mening, skaber nye perspektiver og løfter dit eget dannelsesniveau. Dagen indeholder konkret og meget let tilgængelige metoder til langsomt, men sikkert at udvikle dit og fællesskabets behov for stadig mere mening i arbejdslivet.

Psykologi & sundhed

AARHUS

Det psykopatiske sind

HOLD: 2621-120

TID: 31/8, 1 mandag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Lars Bjerggaard, autoriseret klinisk psykolog, specialist og supervisor i psykopatologi, Retspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital

Vi drages af artikler, podcasts og film. Vi kigger undersøgende på chefen, hvis hun har lidt for spidse albuer: Er hun mon psykopat? Men det er næppe så enkelt. Psykopati, eller dyssocial personlighedsforstyrrelse, er en kompleks personlighedsforstyrrelse karakteriseret ved manglende empati, overfladiske følelser og manipulerende adfærd. Psykopater viser ofte charme og intelligens, men mangler samvittighed og ansvarsfølelse. Vi stiller skarpt på det psykopatiske sind og den vanskelige diagnosticering og udredning. Hør om adfærd, personlighedstræk og behandlingsmuligheder.

Trækteori – personlighedens fem byggesten

HOLD: 2621-119

TID: 31/8, 3 mandage, kl. 17:30-19:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

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

Er personlighed noget, man har, eller noget, man gør? Kan man kategorisere mennesker i personlighedstyper? Hvor stabil eller foranderlig er personligheden? Og hvilken betydning har personligheden for vores liv? Nyere forskning inden for trækteori peger på, at personlighed i høj grad handler om individers kombination af fem afgørende personlighedstræk: 'Big Five'. I løbet af tre aftener skal vi omkring de fem personlighedstræk: neuroticisme, ekstroversion, åbenhed, omgængelighed og samvittighedsfuldhed. Bliv klogere på de fem træk og deres rolle i menneskers liv.

31/08: 'Big Five' og neuroticisme

07/09: Ekstroversion og åbenhed

14/09: Omgængelighed og samvittighedsfuldhed

Positiv psykologi i hverdagen

HOLD: 2621-118

TID: 1/9, 5 tirsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri. Positiv psykologi er opstået, fordi man inden for psykologien i mange år har haft et dominerende fokus på behandling frem for forebyggelse – fx af stress og psykiske sygdomme. Bliv introduceret til den positive psykologis teorier og metoder, og få indblik i, hvordan positiv psykologi kan bruges i hverdagen.

01/09: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

08/09: Håb og handling i hverdagen. Mads Bab, master i positiv psykologi, forfatter, indehaver af Gnist

15/09: Motivation i hverdagen. Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, Aarhus Universitet

22/09: Flow i hverdagen. Jørgen Lyhne, neuropsykolog, konsulent og forfatter

29/09: Glæde og lykke i hverdagen. Louise Tidmand, ph.d., adjunkt, Københavns Professionshøjskole og uddannelseschef i Styrelsesakademiet



Fup og fakta om ernæring

HOLD: 2621-117

TID: 8/9, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

UNDERVISER: Esben Skipper Sørensen, professor i molekylær ernæring, Aarhus Universitet

Er det sundhedsskadeligt at drikke sodavand med kunstige sødestoffer? Bør man skære ultraforarbejdede fødevarer fra? Hæver havregryn blodsukkeret på en problematisk måde? Hjælper den daglige multivitamin overheadet? Nyhedsstrømmen flyder over med råd om, hvad vi bør spise – og hvad vi bør undgå. Det kan være svært at skelne mellem markedsføring, myter og videnskabelige fakta. Få en grundlæggende og forskningsbaseret introduktion til menneskets ernæring og et kritisk blik på populære kostretninger, kosttilskud, tilsætningsstoffer og ultraforarbejdede fødevarer.

Kort og godt om forhøjet blodtryk

HOLD: 2621-412

TID: 21/9, 1 mandag, kl. 17.15-20.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 260 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, hvorfor det bliver forhøjet, hvordan man bliver syg, og hvordan det behandles, så man undgår sygdom.

Funktionelle lidelser – når kroppen siger fra

HOLD: 2621-514

TID: 19/10, 3 mandage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 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. Funktionelle lidelser inkluderer bl.a. diagnoserne fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom og irritable tyktarm. Hvad er årsagerne? Findes der behandlinger?

19/10: Hvad er funktionelle lidelser? Cecilia Pihl Jespersen, læge og ph.d.-studerende i medicin, Aarhus Universitet, og Sandie Lykkehuis, patientrepræsentant

26/10: Funktionelle lidelser og hjernen. Lise Kirstine Gormsen, overlæge og speciallæge i psykiatri og lektor i medicinsk etik og filosofi, Aarhus Universitet

02/11: Behandlingsmuligheder. Lisbeth Frostholt, psykolog, specialist i psykoterapi og professor i sundhedspsykologi, Aarhus Universitet



Christian Lodberg Hvas

En sund tarm

HOLD: 2621-413

TID: 19/10, 5 mandage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Ondt i maven? Du er langt fra alene. Rigtig mange danskere døjer med maveproblemer. 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 immunforsvar og hormonbalance. Bliv klogere på tarmens funktion, udbredte lidelser som irritable tyktarm og glutenintolerance – og på, hvordan din kost påvirker tarmens sundhed.

19/10: Tarmen og mikroorganismer – i medgang og modgang. Christian Lodberg Hvas, professor og overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet

26/10: Fødevarers betydning for tarmens sundhed. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

02/11: Cøliaki – glutenintolerance. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

09/11: Forstoppelse og irritable tyktarm. Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser

16/11: Hvornår bør du søge læge – laktoseintolerans, inflammatorisk tarmsygdom m.m. Janne Fassov, overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital



Sidste nyt fra sundhedsvidenskaben

HOLD: 2621-240

TID: 19/10, 4 mandage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

19/10: Svarene står skrevet i generne.

Anders Børglum, professor i medicinsk genetik, Aarhus Universitet

26/10: Bedste behandling til hjertestop-patienter.

Asger Granfeldt, professor i intensiv medicin, Aarhus Universitet

02/11: Stroke – behandling af blodprop og blødning i hjernen.

Niels Hjort, overlæge på Neurologi, Aarhus Universitetshospital

09/11: Tarmbakterier kan redde liv.

Simon Mark Dahl Baunwall, postdoc og læge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital

Værd at vide om kvinders sundhed

HOLD: 2621-279

TID: 20/10, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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. Hvad ved vi egentlig om endometriose og overgangsalderen, som mange kvinder er påvirket af? På trods af medicinske fremskridt lever mange kvinder fortsat med ubehandlede eller misforståede lidelser og gener.

20/10: Introduktion til den oversete kvindeskrop og overgangsalder.

Ditte Trolle, overlæge og speciallæge i gynækologi og obstetrik, Center for Kønsidentitet, Aalborg Universitetshospital

27/10: Endometriose – hvad ved vi?

Dorte Rytter, lektor i epidemiologi, Aarhus Universitet

03/11: Kvindehormoners indvirkning på muskelmasse, præstation og træningsadaptation gennem livet.

Mette Hansen, ph.d., professor i idræt, Aarhus Universitet

10/11: Graviditet, fødsel og mentalt helbred.

Trine Munk-Olsen, ph.d., professor, Klinisk Institut, Forskningsenhed for Børne- og Ungdomspsykiatri, Syddansk Universitet

Gode vaner

TID: 22/10, 6 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

En stor del af vores liv består af faste rutiner og gentagelser. Vaner, som er automatiserede og ligger uden for vores bevidste 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. Hvordan skaber vi i første omgang vaner? Og hvordan får vi etableret de gode og ikke de dårlige vaner?

22/10: Motivation og træning.

Henning Langberg, professor, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet

29/10: Søvn.

Ali Amidi, lektor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet

05/11: Skærmvaner.

Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

12/11: Kost og ernæring.

Christina C. Dahm, professor, i folkesundhed, Aarhus Universitet

19/11: Sunde tankevaner – tag kontrollen over dine bekymringer.

Sofie Mundbjerg, cand.psych. aut., Psykologhuset ReView

26/11: Forbrugsvaner – vender du det blinde øje til?

Jacob Lund Orquin, professor i forbrugerpsykologi, Aarhus Universitet

i weekenden

Fordybelse i mindfulness og meditation

HOLD: 2621-298

TID: 24-25/10, 1 weekend, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

OBS: 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. Ny forskning viser, at mindfulness-baserede interventioner er blandt de mest effektive metoder til forbedring af mental sundhed. Du vil blive introduceret til forskning inden for området og få erfaringsbaseret indsigt i, hvad mindfulness er, og hvordan det virker.

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

HOLD: 2621-116

TID: 26/10, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Vi lever længere og bedre. Uden at det rigtigt er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksenlivet og alderdommen. Stadig flere oplever, at de både mentalt og fysisk er i stand til meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og at 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.

26/10: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

02/11: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

09/11: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

16/11: 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

23/11: Fysisk aktivitet og boldspil – hold kroppen ung og humøret højt. Peter Krustrup, professor i sport og sundhed, Syddansk Universitet

30/11: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Kort og godt om psykiatriske diagnoser hos børn og unge

HOLD: 2621-115

TID: 26/10, 1 mandag, kl. 17.30-20.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 260 kr.)

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

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

I dag får omkring 15 % af alle børn og unge en psykiatrisk diagnose, inden de fylder 18 år. Det kan være alt fra ADHD og autisme til lidelser som spiseforstyrrelser, depression og angst. Men hvordan stilles en diagnose, og kan man komme af med den igen, når man først har fået den? Få indblik i de psykiatriske diagnoser. Hør om forebyggelse, tidlig indsats, udredning, og hvordan vi kan skabe et mere rummeligt og inkluderende samfund i alt fra børnehaver til uddannelsessystemet og arbejdspladserne. Aftenen bygger på bogen 'Kort og godt om psykiatriske diagnoser hos børn og unge' (Dansk Psykologisk Forlag, 2025).



Venskab

HOLD: 2621-513

TID: 2/11, 4 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

Det påvirker os både mentalt og fysisk at have gode venner. Venners hjernebølger kan bogstaveligt talt svinge i takt, når de er sammen, og gode venskaber gør os robuste mod stress, depression og angst og giver perspektiver på hverdagen. Hvordan opbygger man et venskab, der holder til konflikter, forandringer og livskriser? Og hvad sker der, når relationerne skrider? Forelæsningsrækken undersøger venskabets betydning for både livskvalitet og sundhed fra forskellige perspektiver.

- 02/11: Venskaber og socialitet.** Morten Christoffersen, postdoc i psykologi, Aalborg Universitet
- 09/11: Filosofien om venskab.** Jonas Holst, lektor i filosofi, San Jorge Universitet, Zaragoza
- 16/11: Hvad kultur og litteratur kan lære os om venskaber.** Marie-Elisabeth Pihl, cand.mag. i litteraturvidenskab, ph.d. i litteratur og sociologi, Syddansk Universitet
- 23/11: Digitale venner – chatbot-venskaber.** Arthur Bran Herbener, ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

HOLD: 2621-239

TID: 11/11, 2 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Jonathan Vela, speciallæge i reumatologi, Aalborg Universitetshospital

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, som kommer med alderen, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Leddegigt er en gigtsygdom udløst af betændelsesprocesser i leddene og kroppen generelt. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er leddegigt egentlig? Hvad er forskellen på slid- og leddegigt? Hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Og hvilke muligheder er der for behandling? Hør om sygdommens årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

Inflammation – ven eller fjende?

HOLD: 2621-414

TID: 24/11, 2 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

Inflammation og anti-inflammation er blevet populære begreber, når det handler om vores sundhed. I dag kan man til tider få det indtryk, at inflammation i kroppen er roden til alle dårligdomme – bl.a. de store livsstilssygdomme. Men hvad er inflammation i kroppen egentlig? Hvordan opstår inflammation? Hvilken rolle spiller vores gener, omgivelser og livsstil? Er inflammation nogle gange nødvendigt for et godt helbred? Hvad er anti-inflammatorisk behandling? Og hvilke sammenhænge er der mellem inflammation og kræft?

24/11: Generel introduktion til immunsystemet. Thomas Vorup-Jensen, professor i biomedicin, Aarhus Universitet

01/12: Inflammation og kræft. Torben Steiniche, klinisk professor i patologi, Aarhus Universitetshospital

i weekenden

Bliv klog på høj begavelse

HOLD: 2621-114

TID: 29/11, 1 søndag, kl. 11.00-15.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

UNDERVISER: Dea Franck, autoriseret psykolog med ekspertise i høj begavelse

At være højt begavet kan både være en gave og en udfordring. Få indsigt i, hvad høj begavelse er, hvad det indebærer, hvordan man kan forstå og misforstå den høje begavelse, og hvordan den kan testes. Du får viden om, hvordan høj begavelse adskiller sig fra diagnoser som autisme og ADHD, og du vil få indblik i de særlige udfordringer og potentialer, som højtbegavede børn, unge og voksne står over for. Forelæsningsrækken omfatter alle aldre og tager bl.a. afsæt i bøgerne 'Kort & godt om høj begavelse' og 'Højtbegavet – en guide til store børn og unge' (Dansk Psykologisk Forlag, 2023).



Vagusnerven i teori og praksis – kroppens vej til ro og regulering

HOLD: 2621-294

TID: 30/11, 1 mandag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Vagusnerven er den længste af kroppens kranienerver og er en slags kommunikationsmotorvej mellem hjernen og mange af vores indre organer. Den er blevet et nøglebegreb i moderne forståelser af stress, trivsel og følelsesmæssig regulering. Få et uanceret billede af vagusnerven. Hør bl.a. om den såkaldte polyvagale teori, der har spillet en central rolle, og om den neurofysiologiske og evolutionære forskning. Få indblik i vagusnerven i teori og praksis. Prøv øvelser, der styrker ro, kropsbevidsthed og emotionel regulering – uanset teoretisk ståsted.

Livskraftens psykologi

HOLD: 2621-113

TID: 3/12, 1 torsdag, kl. 17:15-20:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 260 kr.)

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

Hvilke psykologiske forhold skaber mening, engagement og trivsel i menneskers liv, og hvordan kan man fremme det? Denne aften sætter vi fokus på betydningen af vores psykologiske grundbehov og på 'den psykologiske ilt', der skal til for at realisere disse behov og herigennem øge livskraften. Det handler om at opleve mening, at høre til i relationer, at kunne være sig selv og at mestre sine livsopgaver. Få en bedre forståelse af, hvad psykologiske behov betyder for din livskraft, og tag inspiration med dig hjem, der kan bruges både privat og i arbejdslivet.

Taknemmelighed

HOLD: 2621-419

TID: 3/12, 1 torsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Jane Flarup, cand.mag., master i positiv psykologi og forsker i taknemmelighed

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. Taknemmelighed er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker, frem for diagnoser og psykiske dysfunktioner. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet. Der vil være eksempler på øvelser, som alle kan være med til. Undervisningen tager afsæt 'Taknemmelighed', som er en del af Aarhus Universitetsforlags populære Tænkepauser-serie

Muskler – stærk hele livet

HOLD: 2621-261

TID: 8/12, 1 tirsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Kristian Overgaard, lektor i idræt, Aarhus Universitet

Uanset om du jager bussen, personlige rekorder i træningscentret eller et respektindgydende håndtryk som 80-årig, så er stærke muskler nøglen. Men allerede fra 30-40 årsalderen begynder muskelmasse og -styrke at falde. Den gode nyhed er, at musklerne bliver ved med at kunne forbedres – hele livet. Det er aldrig for sent at gå i gang med styrketræning, og det har afgørende effekt på din styrke, udholdenhed, sundhed og livskvalitet. Bliv klogere på, hvad der faktisk sker inde i musklerne og i nervesystemet, når vi bevæger os, træner og bliver ældre. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Muskler' (Aarhus Universitetsforlag, 2025).

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

Brug koden:
RM-E26

Emotionsfokuseret terapi – forstå følelser og styrk relationer

HOLD: 2621-411

TID: 8/12, 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 tilknytningsteorien og sætter følelser i centrum for terapeutisk forandring. Få en introduktion til EFT's grundlæggende principper og et indblik i, hvordan metoden anvendes i praksis med enkeltpersoner, par og familier. Du vil høre om, hvordan man i terapien arbejder med at bryde fastlåste mønstre og styrker trykke, meningsfulde relationer, hvor følelser kan udforskes og reguleres. Bliv klogere på, hvordan følelser fungerer som et indre kompas, og hvordan tilknytningsteorien kan hjælpe os med at forstå både vores indre oplevelser og relationelle mønstre.

Når elementerne raser: Underafkøling, drukning og lidt om hedeslag

HOLD: 2621-417

TID: 8/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Hans Kirkegaard, professor emeritus i akutmedicin, Aarhus Universitet

Danmark er et land med omskifteligt vejr, men hvad sker der egentlig med kroppen, når den bliver udsat for kulde eller varme? Hvor sundt er det fx at vinterbade, er der forskel på om man drukner i koldt eller varmt vand, og hvad skal man være opmærksom på, når man går tur eller løber, når det er meget varmt? Lær om kroppens fysiologiske reaktioner, når den bliver udsat for stærk kulde eller varme. Hvordan forebygger vi, og hvordan yder man førstehjælp i de forskellige situationer, når skaden er sket?

At leve med ADHD/ADD som kvinde

HOLD: 2621-302

TID: 9/12, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

BOG: Mulighed for særpris på dagen. Se mere på fuau.dk

UNDERVISER: Charlotte Jokumsen, speciallæge i psykiatri og ekspert i kvinder og ADHD

AD(H)D overses hyppigt hos piger og kvinder. De diagnosticeres både sjældnere og senere end drenge – bl.a. fordi symptomerne er mindre "klassiske" og derfor lettere overses. Få indblik i symptomer, udredning og behandling. Hør også, hvordan symptomerne på AD(H)D ændrer sig i takt med kroppens hormonelle svingninger, fx i puberteten, igennem menstruationscyklus og i overgangsalderen. Vi dykker ned i livet med AD(H)D som kvinde og kommer omkring udfordringer og glæder samt kampen for at nå frem til den rigtige diagnose. Undervisningen tager afsæt i bogen 'At leve med AD(H)D som kvinde' (Gads Forlag, 2023).

Bliv klog på musikpsykologi

HOLD: 2621-416

TID: 9/12, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Jannie Mikkelsen, cand.psych. og musiker

Hvad er det ved musik, der griber os? Den findes i alle kulturer og følger os gennem livet – fra hverdagens små øjeblikke til de store begivenheder. Men hvorfor spiller musik så central en rolle? Få en guidet introduktion til musikpsykologiens verden. Vi undersøger, hvordan musik påvirker os biologisk, psykologisk og socialt – og hvorfor den kan skabe stærke følelser og fællesskaber. Du får indsigt i den nyeste forskning og konkrete perspektiver på, hvordan musik kan bruges aktivt i dit eget liv. Måske opdager du nye måder at bruge musik på – til fordybelse, energi eller fællesskab.

Kunsten at kede sig?

HOLD: 2621-418

TID: 9/12, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Nis Langer Primdahl, ph.d. og ekstern lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

Vi gør næsten alt for at undgå den – kedsomheden. Men hvad er det egentlig, vi forsøger at undslippe, når vi keder os? Hvad sker der i vores bevidsthed, når stimuli udebliver, og tankerne begynder at vandre? Og hvilke kulturelle og eksistentielle lag gemmer sig i kedsomhedens stille rum? Foredraget dykker ned i de psykologiske mekanismer bag kedsomheden, og stiller skarpt på, hvordan kedsomhed både kan være en belastning og en kilde til refleksion og kreativitet – og hvorfor netop vores omgang med kedsomheden er vigtig i en tid præget af digital overstimulering og kamp om vores opmærksomhed.

Diabetes – årsager, forebyggelse og behandling

HOLD: 2621-415

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Søren Tang Knudsen, overlæge og lektor, Steno Diabetes Center

I dag lever op mod 350.000 danskere med diabetes – også kaldet sukkersyge. Langt størstedelen har type 2-diabetes, og antallet er stigende. Hertil kommer de mange, som har uopdaget type 2-diabetes eller prædiabetes, som er et forstadium til type 2-diabetes. 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 typer behandling har vi i dag? Få indblik i den nyeste forskning på området.

Emdrup

Tilmelding

Gå ind på:

www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale

Brug aftalekoden: RM-E26

Undervisningssted

Se det enkelte hold

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk

Samfund & verden

EMDRUP

Kritik af den økonomiske fornuft

HOLD: 2622-005

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i samfundsökonomi, Roskilde Universitet

Den fagøkonomiske sagkundskab fremhæver bruttonationalproduktet, BNP, som det primære mål for den økonomiske politik. Når BNP vokser, bliver vi alle sammen rigere, og der ruller flere skatte kroner i statskassen. Det budskab har de ledende politikere taget til sig: pensionsalderen hæves, store bededag sløjfes, de sociale ydelser reduceres; for nu skal der arbejdes mere til eget og fælles bedste. Men er det nu også rigtigt, at et større BNP skaber en mere vel fungerende samfundsökonomi og tilfredse borgere?

01/09: Det fagøkonomiske argument: Pengeøkonomisk vækst er en nødvendighed

08/09: Hvad er prisen for den fortsatte vækst?

15/09: Hvad er prisen for fokus på pengeøkonomi?

Store samfundstænkere

HOLD: 2622-074

TID: 1/9, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vores samfund i dag bygger på idéerne fra de største samfundstænkere gennem historien. De teoretiserede over samfundets opbygning og analyserede rammerne for tilværelsen. Deres perspektiver og analyser har haft afgørende betydning for fremtidens samfundsudvikling og samfundssyn, og de har præget politikere og embedsmænd op gennem tiden. Få indblik i de store samfundstænkernes personlighed, deres banebrydende idéer, og hvorfor netop deres tanker har sat et tydeligt præg på deres eftertid.

01/09: Thomas Hobbes. Carsten Bagge Laustsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

08/09: John Locke. Per Mouritsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

15/09: Adam Smith. Mads P. Sørensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

22/09: Karl Marx. Jørn Loftager, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

29/09: Max Weber. Gorm Harste, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

Hvor stærkt er vores demokrati? Om demokrati, medier og medborgerskab – med Politikens chefredaktør Christian Jensen

HOLD: 2622-488

TID: 8/9, 1 tirsdag, kl. 13.00-14.45

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: KU, BE, Performancesalen, Dirch Passers Allé 4

UNDERVISER: Christian Jensen, ansvarshavende chefredaktør, Dagbladet Politiken

I en tid præget af global uro, voksende usikkerhed og pres på vores fællesskaber bliver spørgsmålet om demokratiets styrke stadig mere aktuelt. Hvordan bevarer vi tilliden til hinanden og modet til at deltage i den offentlige samtale? Mød Christian Jensen, chefredaktør på Politiken, til et aktuelt og tankevækkende foredrag om demokrati, medier og medborgerskab. Glæd dig til en eftermiddag med stærke fortællinger, nye perspektiver og stof til eftertanke om vores fælles ansvar i en urolig tid.

Demokratiets krise og den nye konservatisme

HOLD: 2622-180

TID: 19/10, 8 mandage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1095 kr.)

STED: Copenhagen Business School, Solbjerg Plads 3

Vores demokratier gennemlever en midtlivskrise, hvor de har mistet orienteringen og ser ud til at falde fra hinanden. Vi ser en fortsat politisk krise i Storbritannien, der går tilbage til Brexit-afstemningen, vedvarende højrenationale tendenser i Tyskland og stærkt konservative partier i Polen og Ungarn. Populistiske slagord og nationalisme gør sig markant gældende hos Putin i Rusland og i den republikanske bevægelse i USA, mens der i bl.a. Tyrkiet og Mellemøsten ses forstærkede autokratiske tendenser.

- 19/10: Demokratiets aktuelle kriser. Et overblik.** Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet
- 26/10: Autokratiske tendenser på Balkan.** Zlatko Jovanovic, ph.d. i historie og ekstern forsker ved forskningscentret 'The Many Roads in Modernity', Københavns Universitet
- 02/11: Den russiske nationalisme.** Erik Kulavig, lektor emeritus i historie, Syddansk Universitet
- 09/11: Antidemokratiske tendenser i det østlige Centraleuropa.** Peter Bugge, lektor i europastudier, Aarhus Universitet
- 16/11: Det splittede Storbritannien: Demokratiske krisetegn efter Brexit.** Ole Helmersen, lektor emeritus i engelsk, Copenhagen Business School
- 23/11: Det splittede USA.** Niels Bjerre-Poulsen, lektor i historie, Syddansk Universitet
- 30/11: Tyskland: Stabilitetens hjemland under pres fra højre?** Thomas Wegener Friis, lektor i historie, Syddansk Universitet
- 07/12: Forstærkede autokratiske tendenser i Tyrkiet og Mellemøsten.** Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet

Når vandet kommer

HOLD: 2622-372

TID: 9/11, 3 mandage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

De globale klimaforandringer indebærer bl.a. et stigende havvandsniveau og risiko for kraftigere storme i løbet af dette århundrede. Disse faktorer vil skabe oversvømmelser i lavtliggende landområder verden over. Det øger selvsagt de danske udfordringer, at landet har en meget lang kystlinje. De to første forelæsninger sætter fokus på karakteren og omfanget af de nødvendige initiativer, herunder størrelsen af de skønnede investeringer. Afsluttende belyses de samfundsøkonomiske konsekvenser.

- 09/11: Klimaforandringerne betyder stor risiko for oversvømmelser i Danmark.** Kirsten Halsnæs, professor i klima og økonomi, Danmarks Tekniske Universitet
- 16/11: Oversvømmelsesrisici i Københavnsområdet og planlagte forebyggelsestiltag.** Lars Josephsen, cand.scient., master of public policy
- 23/11: Samfundsøkonomiske perspektiver.** Jesper Jespersen, professor emeritus i samfundsøkonomi, Roskilde Universitet



Forstå din tid med tidens største tænkere

HOLD: 2622-215

TID: 19/10, 5 mandage, kl. 17:30-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Over fem forelæsninger stiller vi skarpt på vor 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, om Thomas Piketty og problemerne med verdens økonomiske ulighed, om Peter Sloterdijk og den evige konflikt mellem frihed og socialitet samt om Ernesto Laclau og populisme som tegnet på samfundets politiske oprindelse.

- 19/10: Hartmut Rosa og livet i højhastighedssamfundet.** Lotte Meinert, professor i antropologi, Aarhus Universitet
- 26/10: Jonathan Lear og eksistentiel ironi og radikalt håb.** Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi og projektleder, Det Ethiske Råd
- 02/11: Thomas Piketty og verdens økonomi.** Rune Møller Stahl, ph.d. og senioranalytiker, Oxfam
- 09/11: Peter Sloterdijk og konflikten mellem frihed og socialitet.** Per Jepsen, ph.d. i filosofi, forfatter og oversætter
- 16/11: Ernesto Laclau: Populisme og samfundets politiske oprindelse.** Allan Dreyer Hansen, lektor i politik og administration, Roskilde Universitet

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

EMDRUP

Den gode hukommelse

HOLD: 2622-156

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 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, 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 motionerer? Bliv klog på den gode og den dårlige hukommelse i arbejdslivet.

01/09: Introduktion: Hvordan fungerer

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

08/09: Stress og hukommelse. Søren

Ballegaard, læge og ph.d., Ballegaard Stresscare

15/09: Motion og hukommelse. Jonas Rud

Bjørndal, postdoc, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

22/09: Aldring og hukommelse. Ole Laurid-

sen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

En overlevelsesguide for offentlige ledere

HOLD: 2622-365

TID: 16/9, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Oplever du tit at betjeningen af rådhuset/styrelsen tager al din tid? At mængden af gule lapper er konstant? At I konstant kæmper med et dårligt arbejdsmiljø? Hvis du kan svare ja på mindst et af disse spørgsmål, er denne forelæsningsrække noget for dig. Du får input og værktøjer til at skabe arbejdsglæde og engagement blandt alle medarbejdere og ikke mindst for dig selv. Fra at sidde begravet bag en lukket kontordør til at uddelegere opgaver og være synlig i de primære opgaver, og ikke mindst have forventninger til alle medarbejdere.

16/09: Genskab værdien af de borger-nære opgaver

23/09: Praktiske løsninger – genveje til lokale velfærds løsninger

30/09: Genskab faglige møder og hold gode pauser

07/10: Åben rekruttering og fair fordeling af arbejdet

Den professionelle samtale med Søren Kierkegaard som guide

i weekenden

HOLD: 2622-489

TID: 4/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Pia Orloff Houmark, MTheol (Kierkegaard Studier), Master i Business Coaching MBC, klinisk specialist i narrativ og eksistentiel psykoterapi MPF, cand.scient.

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

Få meget viden på en enkelt aften

HVERT SEMESTER BYDER PÅ MANGE FORELÆSNINGNER PÅ EN ENKELT AFTEN

Følelsesmæssig intelligens i ledelse

HOLD: 2622-222

TID: 7/10, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Mads Bab, master i positiv psykologi, forfatter, indehaver af Gnist

9 ud af de 10 bedste ledere har en fælles egenskab: høj følelsesmæssig intelligens. Samtidig viser forskning, at op mod halvdele af de resultater, ledere skaber, afhænger af deres evne til at forstå og håndtere følelser. Både deres egne og andres. Det bliver særligt tydeligt i tider med forandring. For netop dér opstår der flere og stærkere følelser: usikkerhed, manglende håb, modstand, begejstring. Gå på opdagelse i den følelsesmæssige intelligens' tegn denne aften.

Strategisk kommunikation

HOLD: 2622-086

TID: 19/10, 4 mandage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: Copenhagen Business School, Solbjerg Plads 3

UNDERVISER: Jørn Helder, cand.mag., ph.d., lektor emeritus i kommunikation

Når kommunikationen spreder sig på tværs uden en fælles retning, går den røde tråd nemt tabt, og det kan blive sværere at se, hvad strategien egentlig er. Både overblik og retning kan du få ved at gå strategisk til din kommunikation. Strategisk kommunikation er en målrettet tilgang til kommunikationsarbejdet, så der kommer overensstemmelse mellem jeres budskaber, værdier og handlinger.

19/10: Strategisk kommunikation i kontekst

26/10: Narrativer og storytelling i organisationer

02/11: Identitet, image, værdier og kultur

09/11: Kommunikation som handling og spil

Eksistens og arbejdsliv

HOLD: 2622-385

TID: 20/10, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Kim Gørtz, ph.d., filosof

Eksistens og arbejdsliv er en foredragsrække, der undersøger, hvad det vil sige at være menneske i arbejdet – ikke blot som funktion, men som eksistens. Med inspiration fra Kierkegaards fokus på valg og indre sandhed samt Sartres tanker om frihed og ansvar, bevæger vi os ind i arbejdslivets dybere lag. Her stiller vi spørgsmål til kald, mening og fremmedgørelse: Arbejder vi for at leve – eller lever vi for at arbejde? Som deltager får du begrebslige redskaber til at forstå dine egne valg, et skærpet blik for frihedens byrde og mulighed samt refleksioner over, hvordan arbejde kan blive en etisk og eksistentiel praksis. Forløbet veksler mellem oplæg, refleksion og dialog.

20/10: Valget og det enkelte menneske

27/10: Frihedens svimmelhed og ansvar

03/11: Kald, mening og arbejdets etik

10/11: Fremmedgørelse og vejen tilbage til sig selv

Skab et liv, du ikke vil pensioneres fra – et forløb om investeringer og økonomisk frihed

HOLD: 2622-318

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

BOG: Mulighed for særpris via holdsiden på fuau.dk

UNDERVISERE: Pernille Wahlgren, cand.mag., investor og bestyrelsesmedlem i AkademikerPension, og Kasper Birk, journalist, investor og forfatter

Hvordan ser resten af dit liv ud? Står du op til samme tid hver morgen, tjener din løn ind på arbejdet, og slutter dagen foran fjernsynet? Eller har du andre drømme? Danskerne lever i gennemsnit længere end tidligere, og det giver flere år at nyde – og overveje – retningen på sin tilværelse. Men understøtter din nuværende indtægt de drømme, du har? For de fleste af os midt i livet er det slet ikke for sent at begynde at investere. Det kræver mod, omtanke og sparring. Bliv en del af et forløb, hvor du bliver fortrolig med at tale om penge, mål og investeringer.

09/09: Dit mindset, dine livsværdier og din pengepersonlighed

07/10: Den praktiske indsats: Sådan kommer du i gang med at investere og fastholder en robust investeringsplan

28/10: Gør dine drømme konkrete: Hvor vil du hen, og hvad skal der til?

25/11: Din livsstil og langsigtede mål



Selvledelse – frihed eller forbandelse?

HOLD: 2622-619

TID: 20/10, 3 tirsdage, kl. 19.45-21.30

STED: Copenhagen Business School, Solbjerg Plads 3

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

Hvad betyder det egentlig at have frihed under ansvar? Selvledelse handler om netop det: en moderne ledelsesform, hvor du som medarbejder får frihed til selv at planlægge din arbejdstid, træffe beslutninger og tage ansvar for din opgaveløsning inden for en fælles ramme. På flere og flere arbejdspladser forventes medarbejdere ikke bare at løse opgaver, men også at forme deres tanker, følelser og handlinger, så de både udvikler sig selv og skaber værdi for organisationen. Forelæsningsrækken undersøger selvledelsens vilkår, gevinster og belastninger.

20/10: Selvledelse – frihed eller forbandelse. Sverre Raffnsøe, professor i ledelse, politik og filosofi, Copenhagen Business School

27/10: Selvledelse og tillid. Sverre Raffnsøe, professor i ledelse, politik og filosofi, Copenhagen Business School

03/11: Om ledelse af fire former for selvledelse. Michael Pedersen, ledelse, politik og filosofi, Copenhagen Business School

Positiv psykologi i ledelse

HOLD: 2622-382

TID: 21/10, 5 onsdage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Inden for den positive psykologi stiller man spørgsmålet: Hvad gør livet værdt at leve? Men hvilke svar får vi, hvis vi stiller de samme typer spørgsmål i arbejdslivssammenhænge? Hvad er det, der giver arbejdslivet mening? Hvordan kan jeg trives som individ og i fællesskaber på min arbejdsplads? I denne forelæsningsrække dykker vi ned i centrale aspekter af den positive psykologi i en arbejdslivssammenhæng.

21/10: Introduktion til positiv psykologi og motivation. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

28/10: Håbefuld ledelse. Mads Bab, master i positiv psykologi, forfatter, indehaver af Gnist

04/11: Samskabelse og medskabelse i robuste organisationer. Karen Marie Fiirgaard, selvstændig erhvervspsykolog, Erhvervspsykologen-Aarhus

11/11: Kreativitet, humor og innovation på arbejdspladsen. Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter

18/11: Mindfulness, selv-omsorg og glæde for håndtering af stress og fremme af mental sundhed. Jesper Dahlgaard, docent og forskningsleder af Program for Mental Sundhed ved Forskningscenter for Forebyggelse og Rehabilitering, VIA UC.

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

HOLD: 2622-367

TID: 22/10, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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.

Kan du stole på din intuition og dømmekraft på job og i livet?

HOLD: 2622-315

TID: 10/11, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Intuition og naturlig dømmekraft er i mange år i vores liv og virke blevet stedmoderligt behandlet som en underlødige måde at beslutte på. Måske fordi vi ikke har haft særlig stor viden om, hvad intuition er, og hvordan den fungerer som del af vores evne til at bruge vores egen dømmekraft. Måske fordi vores samfund fokuserer på alt, hvad der kan måles og vejes. Intuitionen holder fast i vores menneskelighed og medfødte evner til at kunne navigere i og træffe selvstændige beslutninger. Aftenens program vil indvie dig i emnerne intuition og dømmekraft og deres samspil. Du får indsigt i faldgruberne og input til, hvordan du kan bruge din og andres intuition i vigtige beslutningsprocesser – både som menneske og i arbejdslivet.

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

Brug koden:
RM-E26

Formidling med gennemslagskraft: Når stemmen får krop – og budskabet får liv

HOLD: 2622-443

TID: 10/11 og 02/12, 1 tirsdag og 1 onsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISERE: Hanne Smith Pedersen, cand. mag. i retorik og musik samt ekstern lektor, Københavns Universitet., og Petra-Sofie Kempf, cand.mag i psykologi og voksenpædagogik, sygeplejerske, coach, kropsterapeut, stifter og indehaver af Core Energy

Mundtlig kommunikation er en central del af det moderne arbejdsliv. Vi taler på møder, præsenterer projekter og formidler faglig viden – ofte med ønsket om at skabe engagement og blive husket. Her spiller stemmen, talens udtryk og kroppens tilstand en afgørende rolle for, hvordan budskabet og du selv bliver modtaget. På denne workshop arbejder vi med spillet mellem stemme, krop og nærvær som nøglen til en tydelig og troværdig formidling. Gennem enkle øvelser og praksisnære træningsformer lærer du at skabe ro i kroppen, frigøre stemmen og formidle med større klarhed og autenticitet, så modtagerne får lyst til at lytte.

Senkarrieren og den gode overgang

HOLD: 2622-026

TID: 22/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

I takt med at vi har fået flere og flere leveår, er der kommet en ny fase i livet: livet fra omkring de 60 år og frem til man bliver gammel. Med livets forskellige faser og overgange følger normalt også ritualer. Men vi mangler ritualer til senkarrieren og overgangen til pensionslivet. Det betyder, at mange er uforberedte og ikke rigtig har fået overvejet, hvordan man ønsker, at senkarrieren og pensionslivet skal forme sig. Gennem forelæsning, oplæg, relevante værktøjer og refleksion arbejder vi med, hvordan du gerne vil forme din senkarriere og livet i den næste livsfase.

Fremtidens arbejdsplads – mennesker, teknologi og organisering

HOLD: 2622-395

TID: 23/11, 3 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVISERE: Katrine Evelyn Amby-Bech, cand.soc. Business Psychology, organisationskonsulent, UKON, og Ida Marie Ravn, cand. psych., konsulent, UKON

Arbejdslivet er i forandring. Nye teknologier, stigende krav til fleksibilitet og en voksende opmærksomhed på menneskelig diversitet ændrer ikke blot, hvordan vi løser opgaver, men også hvordan vi samarbejder, leder og organiserer arbejdet. Med afsæt i organisationsteoretiske perspektiver undersøger vi, hvordan fremtidens arbejdsplads formes i spillet mellem mennesker, teknologi og organisatorisk design. Vi ser nærmere på, hvordan arbejdslivet udvikler sig i takt med øgede krav til teknologisk omstilling og evnen til at lære nyt, og hvordan arbejdspladser i højere grad skal kunne rumme neurodiversitet og forskellige psykologiske behov.

23/11: Mennesket i fremtidens arbejdsliv

30/11: Når teknologien bliver kollega

07/12: Hvordan ser fremtidens organisation ud?

Projektledelse i praksis: metoder og værktøjer på én dag

HOLD: 2622-316

TID: 28/11, 1 lørdag, kl. 10.15-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Projektarbejde kræver struktur, tydelighed og evnen til at navigere i kompleksitet. Du skal med andre ord holde styr på alle de fæmøse bolde i luften, så du kommer sikkert i mål. Det er et komplekst arbejde – og heldigvis findes der metoder og værktøjer, så du med overblik kan analysere, planlægge og styre dine projekter i hele processen fra idé til realisering. Denne dag bliver du introduceret til de vigtigste værktøjer og principper i moderne projektledelse. Undervisningen klæder dig på, så du kan arbejde hands-on med dit projekt.

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

HOLD: 2622-377

TID: 9/12, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektføreløb, rekruttering og afskedigelser? På denne forelæsning får du indblik i organisationspsykologiske teorier og præsenteres for nye metoder og værktøjer, der kan give dig farbare veje at gå. Få bl.a. indblik i værktøjerne 'Håndslag' og 'Klar Tale', der kan hjælpe dig med at lave aftaler, der forpligter – og få dig til at kommunikere klart, når aftalerne alligevel ikke overholdes.

Lær at mestre din økonomi

HOLD: 2622-162

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Desirée Ballegaard, cand.merc. aud., finansiel rådgiver og stifter af Boovt

I de tider, vi lever i, med store udsving og mange usikre faktorer, er det vigtigere end nogensinde før at få bygget oven på fundamentet for en sund økonomi og givet sig selv den økonomiske frihed, man ønsker gennem hele livet. Til denne forelæsning får du lagt fundamentet for, hvordan du skal tilrettelægge og opbygge din formue, aktivt såvel som passivt, så den understøtter dine mål uagtet din livssituation. Forelæsningen er målrettet dig, der enten er gået på pension eller har under 20 år til, du kan gå på pension, og gerne vil bygge fundamentet for en sund økonomi og økonomisk frihed, uagtet livssituationen.

Heldagskurser

– inspiration og redskaber til dit arbejdsliv



Konfliktåndtering

HOLD: 2622-391

TID: 8/10, 1 torsdag, kl. 10.15-16.00

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

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Symfonien, Islands Brygge 18

UNDERVISER: Rikke Bjergaard, lektor i ledelse og kommunikation, Erhvervsakademi København, cand.mag. i kommunikation, journalist og forfatter

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

Leder uden kasket

HOLD: 2622-393

TID: 5/11, 1 torsdag, kl. 10.15-16.00

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

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Symfonien, Islands Brygge 18

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

Mange fagligt stærke specialister har ledelsesfunktioner uden officielt mandat. Her er de vigtigste redskaber for at trives og lykkes dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men 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 til konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konfliktåndtering, der gør det muligt for dig at navigere i et krydspres af forventninger.

Forstår du, hvad jeg skriver? Skriftlig kommunikation for professionelle på én dag

HOLD: 2622-392

TID: 19/11, 1 torsdag, kl. 10.15-16.00

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

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Symfonien Islands Brygge 18

UNDERVISER: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Så blev klokken 15.37, og du mangler stadig at få baksen den der mail afsted, som du har udskudt hele dagen. Nu går det stærkt, og du trykker send og klapper computeren sammen. Men bliver du forstået? Eller bliver du nødt til at sende en opklarende mail og ringe til modtageren i morgen? At gøre sig forståelig handler både om at skrive godt og at skrive rigtigt. Det er to forskellige kompetencer, som alle med stillesiddende arbejde har brug for hver eneste dag i deres arbejdsliv. Vi skriver mere og mere, og det kræver, at vi kan sætte os i andres sted, så vi forstår deres kontekst. Bare rolig; det kan læres.

Tilmeld dig på fuau.dk

Psykologi & sundhed

EMDRUP

Selvvenlighed – forstå og omfavn din indre kritiker

HOLD: 2622-183

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Nina Werner, cand.psych, aut.

Vi mennesker har af evolutionære årsager en klar tendens til at kritisere os selv hårdere, end vi kritiserer andre. Men hjernen påvirkes lige så negativt af selvkritik som af andres kritik. Med afsæt i psykologiske, evolutionære og kognitive teorier dykker vi disse dage ned i selvvenlighed – også kaldet self compassion – og stiller skarpt på, hvordan du kan vende selvkritik til medfølelse over for dig selv. Undervisningen byder også på små øvelser undervejs, der er lige til at tage med hjem og bruge i hverdagen. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Fra selvkritik til self compassion' (Forlaget Klim).

Medicin på ét semester

HOLD: 2622-244

TID: 2/9, 5 onsdage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hver dag arbejder lægerne for at holde os sunde og raske og praktiserer et grundigt detektivarbejde i jagten på den rigtige diagnose eller behandling. Dette arbejde kræver en grundlæggende forståelse for mennesket, kroppens anatomi og fysiologi, genetik, biokemi og meget andet. Forelæsningsrækken er en tour de force gennem medicin med en række førende eksperter.

02/09: Anatomi og fysiologi – hvordan er kroppen opbygget? Pia Rengtved

Lundegaard, adjunkt i kardiologi, Københavns Universitet

09/09: Human cellebiologi – hvordan fungerer kroppens celler? Niels Erik

Møllegaard, lektor, Institut for Cellulær og Molekylær Medicin, Københavns Universitet

16/09: Genetik – hvad fortæller dine gener?

Anne Nørremølle, lektor i genetik, Københavns Universitet

23/09: Immunologi – hvordan forsvarer kroppen sig? Ib Søndergaard,

cand.scient., Biolearning

30/09: Epidemiologi – hvem er det, der bliver syge og hvorfor? Katrine Strand-

berg-Larsen, professor i epidemiologi, Københavns Universitet

Styrke til livet

i dagtimerne

HOLD: 2622-451

TID: 8/9, 4 tirsdage, kl. 10.30-12.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: KU.BE, Dirch Passers Allé 4

Hvad giver os styrke til at tro på os selv, møde andre med omsorg, handle modigt og knytte os trygt til dem, vi har omkring os? Denne forelæsningsrække tager fat på fire temaer, der er afgørende for menneskers trivsel og mentale sundhed: mod, selvværd, compassion og mental robusthed. Med afsæt i viden fra sundhedsvidenskab, psykologi og sociologi undersøger vi, hvordan selvforståelse, medfølelse, handlekraft og relationer udvikles – og hvordan de kan styrkes gennem livet.

08/09: Mod. Poul Poder, lektor i sociologi, Københavns Universitet

22/09: Personlig styrke og selvbeskyttelse – selvværd og selvtilid. Irene Henriette

Oestrich, specialistpsykolog, ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Sankt Hans Hospital

06/10: Compassion. Nanja Holland Hansen, ph.d., cand.psych. aut., certificeret

CCT-underviser og udvikler af Træning i Compassion (TIC) programmet

20/10: Mental robusthed. Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, director, Center for Mental

Robusthed

Livet med Parkinson

HOLD: 2622-424

TID: 29/9, 2 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurologiske sygdomme i Danmark. De fleste kender symptomer som rysten, langsomme bevægelser og stivhed i musklerne, men ofte er der langt tidligere tegn på sygdommen. Hør, hvad den seneste forskning viser om årsag, symptomer, diagnosticering og behandlingsforløb. Hvordan påvirker det patienterne at leve med uvisheden om, hvordan sygdommen udvikles? Og hvordan kan du som pårørende hjælpe og samtidig passe på dig selv?

29/09: Årsag, symptomer, diagnosticering og behandling. Susanne

Ohr, psykolog og specialist i sundhedspsykologi, rådgiver i Parkinsonforeningen

06/10: Livet med Parkinsons sygdom. Anne-Mette Hejl, overlæge, neurolog og klinisk lektor, Bispebjerg Hospital og Københavns Universitet

Mikrotræning – hvert sekund tæller

HOLD: 2622-287

TID: 7/10, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Morten Hostrup, lektor i humanfysiologi, Københavns Universitet

At komme i bedre form kræver ikke mere tid – kun smartere brug af den. Forskning viser, at selv få minutters daglig aktivitet kan reducere risikoen for livsstilssygdomme og give samme eller større effekt end traditionel motion. Mikrotræning er korte, intensive øvelser på bare 1-4 minutter, der kan udføres hvor som helst. Gennem ny forskning og praktiske eksempler lærer du, hvordan du med minimal indsats kan opnå maksimal effekt – uanset alder eller træningserfaring. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Mikrotræning – hvert sekund tæller' (Strandberg Publishing, 2025).

I kredsløb om hjertet

HOLD: 2622-283

TID: 7/10, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Lisa Amalie Gottlieb, læge og postdoc i hjerte-kar-sygdomme, Københavns Universitet

Over en halv million danskere lever med hjerte-kar-sygdomme. Vi dør ganske vist sjældnere af dem end for få år siden, men risikoen er der stadig – og i stigende grad, jo ældre vi bliver. Vi går alle rundt med et hjerte og kilometervis af blodkar, men de færreste ved, hvordan systemet egentlig fungerer. Med udgangspunkt i bogen 'I kredsløb om hjertet' (Gyldendal, 2025) går vi tæt på kroppens vigtigste pumpe og de sygdomme, der truer den. Hør, hvad man selv kan gøre for at holde sit hjerte i topform, og om nogle af de nyeste og mest lovende behandlinger som fx elektrisk resynkroniserings-terapi og kunstige hjertepumper.



Opmærksomhed i fokus

HOLD: 2622-586

TID: 29/9, 2 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Alle kæmper om vores opmærksomhed i dag: telefonen i lommen, notifikationer, nyheder, sociale medier, mails, arbejdsopgaver – og de mennesker, vi gerne vil være til stede for. Vores opmærksomhed er i høj kurs, og for mange er hverdagen blevet en strøm af afbrydelser. Hvorfor er det så svært at styre sin opmærksomhed? Med afsæt i ny viden om hjernen, digitale distraktioner og opmærksomhedens mekanismer dykker vi ned i, hvordan opmærksomheden fungerer – og hvad man selv kan gøre for at træne sin opmærksomhed.

29/09: Hvordan fungerer vores opmærksomhed? Anders Petersen, lektor i kognitionspsykologi, Københavns Universitet

06/10: Digitale distraktioner – når skærmen stjæler opmærksomheden. Anne Marie Hastrup Kristensen, ph.d.-studerende i psykologi, Københavns Universitet

Den fantastiske krop – seks organer, der holder dig kørende

HOLD: 2622-335

TID: 22/10, 6 torsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vores krop er en fantastisk konstruktion. Tag med på rundtur i seks af kroppens vigtigste områder: hjernen, tarmen, huden, leveren, hjertet og lungerne. Hvordan fungerer organerne, og hvad er de mest almindelige problemer og typiske symptomer? Få forklaringer på kropslige 'alarmer' – fra træthed, åndenød og maveproblemer til hudforandringer og smerter – og hvad de kan fortælle om kroppens tilstand. Hør om nye behandlinger, og hvad man selv kan gøre for at forebygge sygdom og passe godt på sin krop.

22/10: Hjernen – skarp hele livet. Troels Wesenberg Kjær, speciallæge, adjungeret professor og hjerneforsker

29/10: Hjertet – vaner der virker og alarmsignaler du skal kende. Britt Borregaard, professor i hjertesygdomme, Syddansk Universitet og Odense Universitetshospital

05/11: Leveren – kroppens vicevært. Lea Ladegaard Grønkjær, klinisk lektor i leversygdomme, Syddansk Universitet

12/11: Huden – pas godt på kroppens skjold. Andrea Heinz, lektor i hudens aldring, Københavns Universitet

19/11: Tarmen og mikrobiomet – din sundhed indefra. Dennis Sandris Nielsen, professor i fødevarervidenskab, Københavns Universitet

26/11: Lungerne – funktion, udfordringer og lungevenlig livsstil. Charlotte Suppli Ulrik, overlæge og professor i medicinske lungesygdomme, Københavns Universitet og Hvidovre Hospital



Vores forunderlige hjerne

HOLD: 2622-245

TID: 19/10, 7 mandage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 995 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hjernen er kroppens komplekse kommandocenter. Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi. Hjernen har muliggjort, at mennesket har gået på Månen, skabt mesterværker og frembragt avancerede teknologier. Hjernens mysterier har optaget mennesker i århundreder, men hvad ved vi egentlig om denne fabelagtige konstruktion i dag?

19/10: Den teknologiske hjerne. Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet

26/10: Dyrk motion, og hold hjernen i gang. Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet

02/11: Opmærksomhed. Signe Allerup Vangkilde, professor i psykologi, Københavns Universitet

09/11: Kunst og hjerne. Martin Skov, hjerneforsker, Københavns Universitetshospital

16/11: Den gode søvn. Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

23/11: Når hjernen bliver skadet. Randi Starrfelt, professor i psykologi, Københavns Universitet

30/11: Aldring – hold hjernen skarp. Carl-Johan Boraxbekk, klinisk professor i neurologi, Københavns Universitet og Bispebjerg Hospital

En sund tarm

HOLD: 2622-321

TID: 21/10, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Mange danskere dør med maveproblemer, selv om det sjældent er noget, vi taler højt om. I de senere år har forskning tydeliggjort, hvor vigtig en sund tarm er – ikke kun for fordøjelsen, men for hele kroppen og vores mentale velbefindende. Forelæsningsrækken dykker ned i tarmens funktioner, mikrobiomet, kostens rolle og giver den nyeste viden om udbredte lidelser som irritable tyktarm, cøliaki og inflammatorisk tarmsygdom.

21/10: Introduktion til tarmens mikroorganismer – i medgang og modgang. Andreas Munk Petersen, klinisk professor i gastroenterologi, Hvidovre Hospital

28/10: Kostens effekt på tarmbakterier og sundhed. Henrik Munch Roager, lektor i mikrobiologi og ernæring, Københavns Universitet

04/11: Fakta og myter om cøliaki. For hvem giver det mening at spise glutenfri? Steffen Husby, professor i pædiatri, Syddansk Universitet

11/11: Laktoseintolerance – mælk og mavekneb? Jesper Thorvald Troelsen, professor i medicinalbiologi, Roskilde Universitet

18/11: Irritable tyktarm. Peter Bytzer, viceinstituttleder og professor emeritus i gastroenterologi, Københavns Universitet

25/11: Inflammatorisk tarmsygdom. Tine Jess, professor i gastroenterologi, Aalborg Universitet

Psykologi på ét semester

HOLD: 2622-421

TID: 20/10, 9 tirsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hvad former os som mennesker? Hvorfor tænker, føler og handler vi, som vi gør? Og hvordan kan psykologien hjælpe os med at forstå både os selv, hinanden og de fællesskaber, vi indgår i? Forelæsningsrækken giver en bred introduktion til psykologiens centrale områder og spørgsmål. Få indblik i både klassiske teorier, milepæle og aktuel forskning.

- 20/10: Udviklingspsykologi.** Sonja Breinholst, lektor i klinisk børnepsykologi, Københavns Universitet
- 27/10: Personlighedspsykologi.** Anna Pacak-Vedel, adjunkt i psykologi, Aalborg Universitet
- 03/11: Socialpsykologi.** Anne Marie Hastrup Kristensen, ph.d.-studerende i psykologi, Københavns Universitet
- 10/11: Neuropsykologi.** Thomas Alrik Sørensen, lektor i kognitiv neurovidenskab og neuropsykologi, Aalborg Universitet
- 17/11: Kognitionspsykologi.** Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 24/11: Klinisk psykologi.** Sonja Breinholst, lektor i klinisk børnepsykologi, Københavns Universitet
- 01/12: Pædagogisk psykologi.** Frederikke Skaaning Knage, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet
- 08/12: Sundhedspsykologi.** Camilla Stine Øverup, lektor i folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
- 15/12: Anvendt psykologi.** Thomas Koester, senior human factors specialist, FORCE Technology

Rundt om ADHD

HOLD: 2622-420

TID: 22/10, 5 torsdage, kl. 17:15-19:00. NB: 22/10 kl. 17:30-19:15.

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Op mod 5 % af den danske befolkning skønnes at være på ADHD-spektret. ADHD og ADD er opmærksomhedsforstyrrelser, der påvirker evnen til at regulere opmærksomhed, aktivitetsniveau og impuls kontrol – og som ofte giver udfordringer i hverdagslivet, i skolen eller på arbejdspladsen. I disse år udredes stadig flere børn, unge og voksne. Samtidig fylder ADHD, diagnosticering og behandling i den offentlige debat, og det er et område, der ofte præges af misforståelser og myter. Få et forskningsbaseret indblik i, hvad vi aktuelt ved om ADHD.

- 22/10: Hvad er ADHD/ADD (NB: kl. 17.30-19.15).** Søren Dalsgaard, professor i psykiatri, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Københavns Universitet og Region Hovedstadens Psykiatri
- 29/10: ADHD i hjernen.** Jesper Andreasen, neurobiolog, lektor i translativ og klinisk farmakologi, Københavns Universitet
- 05/11: ADHD i generne – arvelighed og variation.** Sonja LaBianca, læge og postdoc i biologisk psykiatri, Region Hovedstaden Psykiatri
- 12/11: Det neurodivergente menneske – forståelser af forskellige hjerner.** Pernille Darling, seniorforsker, Center For Evidensbaseret Psykiatri
- 19/11: Livet med ADHD som voksen – diagnose sent i livet.** Pelle Lau Ishøj, overlæge i Team for ADHD og autisme, Psykiatrisk Center Glostrup



Funktionelle lidelser – når kroppen siger fra

HOLD: 2622-422

TID: 26/10, 3 mandage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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. Funktionelle lidelser inkluderer bl.a. diagnoserne fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom og irriteret tyktarm. Hvad er årsagerne? Og findes der behandlinger?

- 26/10: Hvad er funktionelle lidelser?** Cecilia Pihl Jespersen, læge og ph.d.-studerende i medicin, Aarhus Universitet, og Sandie Lykkehushus, patientrepræsentant
- 02/11: Funktionelle lidelser og hjernen (dele af undervisningen er på letforståeligt engelsk).** Cecilia Pihl Jespersen, læge og ph.d.-studerende i medicin, Aarhus Universitet. Chloe Saunders, ph.d. og forsker i funktionelle lidelser, Aarhus Universitet
- 09/11: Behandlingsmuligheder.** Lisbeth Frostholt, psykolog, specialist i psykoterapi og professor i sundhedspsykologi, Aarhus Universitet

Vagusnerven i teori og praksis – kroppens vej til ro og regulering

HOLD: 2622-293

TID: 24/10, 1 lørdag, kl. 11.00-15.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Vagusnerven er den længste af kroppens kranienerver og er en slags kommunikationsmotorvej mellem hjernen og mange af vores indre organer. Den er blevet et nøglebegreb i moderne forståelser af stress, trivsel og følelsesmæssig regulering. Få et nuanceret billede af vagusnerven. Hør bl.a. om den såkaldte polyvagale teori, der har spillet en central rolle, og om den neurofysiologiske og evolutionære forskning. Få indblik i vagusnerven i teori og praksis. Prøv øvelser, der styrker ro, kropsbevidsthed og emotionel regulering – uanset teoretisk ståsted.

i weekenden

Fup og fakta om ernæring *i weekenden*

HOLD: 2622-176

TID: 24/10, 1 lørdag, kl. 10.15-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Esben Skipper Sørensen, professor i molekylær ernæring, Aarhus Universitet

Er det sundhedsskadeligt at spise mad med farvestoffer, nitrit eller kunstige sødestoffer? Bør man skære ultraforarbejdede fødevarer fra? Hvilke typer mad er godt for fordøjelsen og tarmens mikrobiota? Nyhedsstrømmen flyder over med råd om, hvad vi bør spise – og hvad vi bør undgå. Det kan være svært at skelne mellem markedsføring, myter og videnskabelige fakta. Forelæsningsrækken giver en grundlæggende og forskningsbaseret introduktion til menneskets ernæring og ser med et kritisk blik på populære kostretninger, kosttilskud, tilsætningsstoffer og ultraforarbejdede fødevarer.

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

HOLD: 2622-177

TID: 29/10, 6 torsdage kl. 17.15-19.00. NB: 29/10, kl. 18.00-19.45

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

29/10: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst' (NB: kl. 18.00-19.45).

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

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

Brug koden:
RM-E26

Kunst, krop og terapi

HOLD: 2622-246

TID: 29/10, 6 torsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Få indblik i samklangen mellem krop, kunst og terapi. Livet leves igennem kroppen og mennesket har til alle tider søgt indsigt og udvikling igennem kunstneriske udtryk. Det er igennem den sansende og mærkbare krop, at vi kan få oplevelsen af at 'finde hjem'. Forelæsningsrækken kombinerer teoretiske oplæg, praksis, bevægelse og konkrete cases. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Krop, kunst og terapi' (Hans Reitzels Forlag, 2023).

29/10: Danseterapi og introduktion. Helle Winther, lektor ph.d. i dans, bevægelsespsykologi og danseterapi (DMT), Københavns Universitet

05/11: Musikterapi. Hanne Mette Ochsner Ridder, professor i musikterapi, Aalborg Universitet

12/11: Dramaterapi. Ellen Foyen Bruun, professor emeritus, dramaterapeut, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

19/11: Skriveterapi. Birgit Bundesen, overlæge, Psykiatrisk Center Amager

26/11: Naturen som terapi. Christel Trøstrup, cand.pæd.psych., psykoterapeut, ph.d. i narrativ naturbaseret intervention

03/12: Kropporienteret psykoterapi. Jim Toft, specialkonsulent, ph.d. og ekstern lektor i psykologi, Københavns Universitet

Venskaber

HOLD: 2622-435

TID: 3/11, 4 tirsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Det påvirker os både mentalt og fysisk at have gode venner. Venners hjernebølger kan bogstaveligt talt svinge i takt, når de er sammen, og gode venskaber gør os robuste mod stress, depression og angst og giver perspektiver på hverdagen. Hvordan opbygger man et venskab, der holder til konflikter, forandringer og livskriser? Og hvad sker der, når relationerne skrider? Forelæsningsrækken undersøger venskabets betydning for både livskvalitet og sundhed fra forskellige perspektiver.

03/11: Hvad kultur og litteratur kan lære os om venskaber.

Marie-Elisabeth Pihl, ph.d. i litteratur og sociologi

10/11: Filosofien om venskab. Jonas Holst, lektor i filosofi, San Jorge Universitet, Zaragoza

17/11: Digitale venner – chatbot-venkaber. Arthur Bran Herbener, ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

24/11: Venskaber i et socialpsykologisk blik. Torben Bechmann Jensen, lektor i psykologi, Københavns Universitet

Tankernes kraft

HOLD: 2622-449

TID: 11/11, 5 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Mennesker tænker tusindvis af tanker hver eneste dag. Som regel kører tankerne som en indre, vanemæssig dialog, der opleves så naturlig, at vi først bliver opmærksomme på den, når vi bliver bedt om at stoppe. Og det kan være næsten umuligt at stoppe et tankemylder og tænke på 'ingenting'. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? En række eksperter stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver.

- 11/11: Bliv ven med dine tanker – om metakognitiv terapi.** Michael Baastrup Portz, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut
- 18/11: Kan tro flytte hjerner? Religiøs og spirituel tro, livskvalitet og helbred.** Armin W. Geertz, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 25/11: Hvad vil tænkning sige – i filosofien?** Kasper Lysemose, ph.d. i filosofi
- 02/12: Placebo: Historien om træpinde, smeltet sne og meningsfuldhed.** Lars Ole Andersen, cand.phil., ph.d.
- 09/12: Mindfulness.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker og postdoc, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

Fordybelse i mindfulness og meditation

HOLD: 2622-055

TID: 21-22/11, 1 weekend, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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. 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. Ny forskning viser, at mindfulness-baserede interventioner er blandt de mest effektive metoder til forbedring af mental sundhed. Du vil blive introduceret til forskning inden for området, og få erfaringsbaseret indsigt i, hvad mindfulness er, og hvordan det virker. Medbring liggeunderlag og tæppe.

Konflikter i hverdagen – håndtering og forebyggelse

HOLD: 2622-436

TID: 22/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISERE: Pia Orloff Houmark, MTh-eol (Kierkegaard Studier), Master i Business Coaching MBC, klinisk specialist i narrativ og eksistentiel psykoterapi MPF, cand.scient., og Troels Bjerg-Nielsen, chefkonsulent i ledelse og organisation i Center for HR og Uddannelse, Region Hovedstaden

Hvordan navigerer man i hverdagskonflikter – og omsætter dem til udvikling og forståelse? Konflikter opstår i og mellem mennesker – derhjemme, på arbejdspladsen og i måden, vi er sammen på. Konflikter kan være skadelige, skabe utryghed og fastlåse samspil. Men konflikter rummer også potentiale – og håndteres med indsigt og intention, kan de åbne op for nye muligheder: De kan styrke fællesskaber, bringe klarhed i værdier og behov og muliggøre nye bevægelser i selv de mest fastlåste situationer. Denne dag dykker vi ned i narrativ konflikt-håndtering i teori og praksis.

Det overvældede selv

HOLD: 2622-445

TID: 23/11, 3 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet

Det moderne menneske er overvældet. Stress, angst og psykiske lidelser rammer flere end nogensinde før, og alt for ofte bliver det forklaret som en fejl i hjernen. Men hvad nu, hvis årsagen i stedet ligger i de livsvilkår, vi lever under – i ensomheden, presset og de psykologiske behov, der aldrig bliver mødt? Med inspiration fra selvbestemmelsesteorien, traumeforskning og neuropsykologi ser vi på, hvordan mistrivsel vokser frem – og hvordan vi kan skabe en vej tilbage til mening, sammenhæng og trivsel. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Det overvældede selv' (Hans Reitzels Forlag, 2025).

Størst af alt er trygheden

HOLD: 2622-174

TID: 25/11, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Størst af alt er kærligheden, siger vi ofte. Men måske findes der noget, som er mindst lige så stort – hvis ikke større. I hvert fald hvis vi skulle måle på, hvordan det er medvirkende til at styre vores adfærd i bestemte retninger igennem livet. Det handler om tryghed. Vi stiller skarpt på tryghed og tilknytning i et psykologisk og sundhedsfagligt perspektiv. Hvad er tryghed, og hvordan opnår man tryghed i en evigt skiftende verden? Hvad betyder det for vores trivsel og relationer til andre mennesker?

- 25/11: Hvad bringer du med dig i nære relationer?** Rikke Yde Tordrup, cand.psych. aut., specialist i klinisk børnepsykologi
- 02/12: Skaber vi tryghed eller skyld og skam, når vi taler sammen?** Nina Tejs Jørring, overlæge i børne- og ungdomspsykiatri, specialist og supervisor i psykoterapi, Region H
- 09/12: Et trygt samfund bygges af trygge mennesker – og omvendt.** Pernille Darling, seniorforsker ved Center For Evidensbaseret Psykiatri

Fra overtænkning til nærvær

HOLD: 2622-433

TID: 30/11, 1 mandag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISERE: Shang Jul Rasul Olsen, autoriseret klinisk psykolog med speciale i metakognitiv terapi, og Janus Jul Rasul Olsen, stifter og direktør, Metacognitive Therapy Central

Alle relationer, vi indgår i, har stor betydning for vores trivsel, og for hvor meningsfuldt vores liv opleves. Alligevel kæmper vi ofte med dem. En central årsag til mange relationelle udfordringer er vores overtænkning. Med afsæt i bogen 'Fra overtænkning til nærvær' (Gads Forlag, 2025) får du indblik i metakognition – vores tænkning om vores egen tænkning – og hvordan bestemte metakognitive antagelser skaber og fastholder uhensigtsmæssige kommunikationsmønstre i vores parforhold, venskaber, arbejdsliv og familie. Hør, hvordan disse mønstre viser sig, og hvad der skal til for at bryde dem.

Rundt om osteoporose

HOLD: 2622-515

TID: 2/12, 1 onsdag, 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? Få indblik i den nyeste viden på området, og tag gode råd om en knoglesund livsstil med hjem. Undervisningen tager bl.a. afsæt i udgivelsen 'Hvad er osteoporose?' (FADL's Forlag).

Inflammation – ven eller fjende?

HOLD: 2622-423

TID: 7/12, 1 mandag, kl. 17:15-19:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 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. Men hvad er inflammation i kroppen egentlig? Hvordan opstår inflammation? Hvilken rolle spiller vores gener, omgivelser og livsstil? Er inflammation også 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.



Sindets ild – sindssygdom og galskab i antikken

HOLD: 2622-434

TID: 7/12, 1 mandag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISERE: Poul Videbech, professor og overlæge i angst og depression, Psykiatrisk Center Glostrup, og Christina Videbech, postdoc i arkæologi, Universitet i Bergen/Aarhus Universitet

I det romerske kejserpalads sad kejsere som Caligula og Nero – sarkastiske, sadistiske og stolte. Kilderne beretter, at de var sindssyge, men hvor meget er egentlig sandt? Hvordan adskiller vi galskab fra strategi og magtbegær fra psykisk lidelse? Vi lægger nogle af Romerrigetets mest notoriske kejsere og kejserinder på briksen og undersøger, hvordan forskellige tiders moral og idealer former vores syn på psykisk sygdom, køn og seksualitet, samt hvordan kilderne legitimerer og umyndiggør de forskellige kejsere. Foredraget tager afsæt i 'Sindets ild – sindssygdom og galskab i antikken' (FADL's forlag).

Få styr på dit høretab

HOLD: 2622-446

TID: 10/12, 1 torsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

God hørelse er afgørende for livskvaliteten. Imidlertid er der mange fordomme om høretab, og disse fordomme er ofte årsag til, at man ikke får gjort noget ved høretabet. Hvad enten man er yngre eller ældre. Høretab er også ofte forbundet med træthed, fordi det kræver energi at indfange og forstå, hvad der bliver sagt, også selvom man har høreapparat. Hvad kan man selv og omgivelserne gøre for at leve godt med høretab? Få indblik i, hvordan hørelsen fungerer, og hvilken rolle et høreapparat spiller, når man hører dårligt. Hør også om strategier til at få samtalen til at fungere, når der er et høretab på spil.

Kort og godt om flow

HOLD: 2622-432

TID: 15/12, 1 tirsdag, kl. 18:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 260 kr.)

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

UNDERVISER: Frans Ørsted Andersen, lektor, ph.d. i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

Hvad er flow, hvordan opstår det – og hvad betyder det for vores hverdag, arbejdsliv og samfund, når vi er i flow? I en tid præget af både kaos, krise og kedsomhed peger flow på en tilstand af optimal tilstedeværelse. Vi dykker ned i, hvad flow er, og hvordan det kan fremmes i praksis. Bliv introduceret til de såkaldte flow-fremmere, og hør, hvordan du kan skabe bedre betingelser for flow i dit eget liv – og oplev, hvordan små ændringer kan gøre en stor forskel. Forelæsningsen tager udgangspunkt i udgivelsen 'Kort og godt om flow' (Dansk Psykologisk Forlag, 2026).



Gåden om demens – forebyggelse og behandling

HOLD: 2622-178

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Kristian Steen Frederiksen, Overlæge og leder af Den Kliniske Forskningsenhed, Nationalt Videnscenter for Demens, Rigshospitalet

I takt med, at vi bliver ældre, sker der en eksponentiel stigning af mennesker med en demenssygdom de kommende år. Omkring 96.000 danskere over 65 år er ramt af en demenssygdom i dag. Dertil kommer de mange pårørende, som også påvirkes af de store menneskelige og sociale konsekvenser af livet med demens. Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom, men hvilke andre typer demenssygdomme findes der, og hvordan giver sygdommene sig til kende? Få et kvalificeret bud på, hvad du selv kan gøre for at forebygge demens, og hvordan livskvaliteten kan forbedres for demensramte og deres pårørende.

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

HOLD: 2622-175

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, lektor og speciallæge i reumatologi, Aarhus Universitet

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Slidgigt er en folkesygdom, som kommer med alderen, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Leddegigt er en gigtsygdom udløst af betændelsesprocesser i leddene og kroppen generelt. Sygdommen rammer kvinder tre gange så hyppigt som mænd. Men hvad er leddegigt egentlig? Hvad er forskellen på slid- og leddegigt? Hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Og hvilke muligheder er der for behandling? Hør om sygdommens årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

Bliv klog på høj begavelse

HOLD: 2622-437

TID: 15/12, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Dea Franck, autoriseret psykolog med ekspertise i høj begavelse

Brug din aften på at forstå høj begavelse hos børn, unge og voksne med psykolog Dea Franck. Du får indsigt i, hvad høj begavelse er, hvad det indebærer at være højtbegavet, hvordan man kan forstå og misforstå den høje begavelse, og hvordan den kan testes. Du får viden om, hvordan høj begavelse adskiller sig fra diagnoser som autisme og ADHD, og du vil få indblik i de særlige udfordringer og potentialer, som højtbegavede børn, unge og voksne står over for. Foredraget tager bl.a. afsæt i bøgerne 'Kort & godt om høj begavelse' og 'Højtbegavet – en guide til store børn og unge' (Dansk Psykologisk Forlag).

Herning

Tilmelding

Gå ind på:

www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale

Brug aftalekoden: RM-E26

Undervisningssted

Birk Centerpark 15

7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk

Arbejdsliv, ledelse og kommunikation

HERNING

Den gode hukommelse

HOLD: 2623-111

TID: 9/9, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores liv og derfor også for vores arbejdsliv. Vi bruger den, når vi skal huske, 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? Bliv klog på den gode og den dårlige hukommelse i arbejdslivet.

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

16/09: Aldring og hukommelse. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

23/09: Stress og hukommelse. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

30/09: 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

Kroppens sprog i professionel praksis

HOLD: 2623-112

TID: 4/11, 1 onsdag, kl. 17.30-21.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 425 kr.)

UNDERVISER: Helle Winther, lektor i dans, bevægelsespsykologi og danseterapi (DMT), Københavns Universitet

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

Konflikthåndtering

i weekenden

HOLD: 2623-056

TID: 14/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVISER: Rikke Bjerggaard, lektor i ledelse og kommunikation, Erhvervsakademi København, cand.mag. i kommunikation, journalist og forfatter

Vil du have den nyeste viden inden for konfliktteori og blive klogere på forskningen om, hvordan vi bedst muligt løser konflikter? Så kom med til denne dag om konflikthåndtering. Lær, 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.



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

Brug koden:
RM-E26

Psykologi & sundhed

HERNING

Det psykopatiske sind

HOLD: 2623-067

TID: 2/9, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Lars Bjerggaard, autoriseret klinisk psykolog, specialist og supervisor i psykopatologi, retspsykiatrisk afdeling, Aarhus Universitetshospital

Vi kigger undersøgende på chefen, hvis hun har lidt for spidse albu-er: Er hun mon psykopat? Men det er næppe så enkelt. Psykopati, eller dyssocial personlighedsforstyrrelse, er en kompleks personlighedsforstyrrelse karakteriseret ved manglende empati, overfladiske følelser og manipulerende adfærd. Psykopati er også en forstyrrelse, der ofte misforstås i samfundet, og forstyrrelsen er mere nuanceret end den stereotype 'koldblodige' kriminelle. Denne aften stiller vi skarpt på det psykopatiske sind, adfærd, personlighedstræk og behandlingsmuligheder.

Naturmedicin og functional foods

HOLD: 2623-068

TID: 2/9, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

Gennem århundreder har mennesker brugt naturen til behandling af sygdomme. Det er ikke nyt, at naturlige kilder som fx medicinalplanter har en effekt. Men med nutidens analysemetoder, teknologier og forståelse er det nu muligt at udvikle oprensede, naturlige kemiske forbindelser som nye lægemidler. Ca. 70 % af al den medicin, der anvendes i dag, har sin oprindelse fra en naturkilde. Forelæsningsen sætter fokus på udvikling af forskellige lægemidler, der alle har naturen som kilde. Hør også om kost i form af 'functional foods' – fødevarer, der har positiv effekt på helbredet.



Mental sundhed i hverdagen

HOLD: 2623-069

TID: 2/9, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. For at opnå mental sundhed lyder nogle af rådene bl.a., at vi skal spise sundt og varieret, vi skal sove godt, og vi skal huske at tage en pause fra bekymringerne. Men hvad skal vi spise? Hvordan sørger man for at sove godt? Og hvordan slipper vi bekymringerne? Seks eksperter giver viden og inspiration til, hvordan vi selv kan bidrage til at passe godt på vores mentale helbred.

02/09: Søvn og mental sundhed. Ali Amidi, lektor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet

09/09: Kan du spise dig tilpas? Esben Skipper Sørensen, professor i molekylær ernæring, Aarhus Universitet

16/09: Forstå dit nervesystem, og styr uden om den usunde stress. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

23/09: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer. Michelle Sophia Lange, autoriseret psykolog, Afdeling for Depression og Angst, Aarhus Universitetshospital, og Inge Dalby Nielsen, autoriseret psykolog, Afdeling for PTSD og Angst, Aarhus Universitetshospital

30/09: Brug hænderne, og få ro i hovedet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

07/10: Fysisk aktivitet – hvad og hvor meget skal der til? Marina Aagaard, træningseksperter, master i fitness og træning og ekstern underviser, Syddansk Universitet

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

HOLD: 2623-066

TID: 28/10, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Vi lever længere og bedre. Uden at det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksenalderen og alderdommen. Stadig flere oplever, at de både mentalt og fysisk er i stand til meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og at det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal prioriteres højest, når denne nye begyndelse med større frihed banker på døren?

28/10: Fysisk aktivitet og boldspil – hold kroppen ung og humøret højt. Peter Krustrup, professor i sport og sundhed, Syddansk Universitet

04/11: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

11/11: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

18/11: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

25/11: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

02/12: 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

Kort og godt om overgangsalderen

HOLD: 2623-065

TID: 2/12, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Ditte Trolle, overlæge og speciallæge i gynækologi og obstetrik, Center for Konsidentitet, Aalborg Universitetshospital

Kvindens overgangsalder medfører store ændringer i kroppen og til tider også i sindet. Men hvad er det, der sker? Hvad med hormoner, humørsvingninger og sexliv? Spørgsmålene trænger sig på, når man som kvinde træder ind i overgangsalderen, og for mange kvinder kan det være en svær tid at navigere i. Denne aften vil gynækolog og sexolog Ditte Trolle fortælle om overgangsalderen og om, hvordan man kan lære at forstå og styre sig vej igennem overgangen. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort og godt om overgangsalderen' (Dansk Psykologisk Forlag, 2024).

Tilmelding

Gå ind på:

www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale

Brug aftalekoden: RM-E26

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk