

Folkeuniversitetet

VINTER/FORÅR 2026

LENE TANGGAARD

Professor i kommunikation
og psykologi

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 vinteren og foråret 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-F26

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-F26

Undervisningssted

Ny Munkegade 118

bygning 1530

8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk

Samfund & verden

AARHUS

Kritik af den økonomiske fornuft

HOLD: 2611-154

TID: 19/1, 3 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i samfundsøkonomi, 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 velfungerende samfundsøkonomi og tilfredse borgere?

19/01: Det fagøkonomiske argument: Pengeøkonomisk vækst er en nødvendighed

26/01: Hvad er prisen for den fortsatte vækst?

02/02: Hvad er prisen for fokus på pengeøkonomi?

Magt og demokrati i Danmark

HOLD: 2611-209

TID: 20/1, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Hvordan står det egentlig til med det danske demokrati? Fra mange sider rejses bekymringer om demokratiets tilstand. Underminerer de sociale medier den demokratiske samtale? Er den politiske elite kommet for langt væk fra borgerne? Og er forvaltningen blevet politiseret, så fagligheden er presset? Disse og andre spørgsmål stiller vi skarpt på i denne forelæsningsrække. Forelæsningerne knytter an til forskningsprojektet Magtudredningen 2.0.

20/01: Medierne og politikerne. Christoffer Green-Pedersen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

27/01: Sociale medier og demokrati. Michael Bang Petersen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

03/02: Samfundskontrakten og politikernes dilemma. Lene Holm Pedersen, professor i statskundskab, Københavns Universitet, forskningsleder, VIVE

10/02: Magt, ministre og embedsmænd. Jørgen Grønnegård Christensen, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

17/02: Vælgeres adfærd og tilliden til politikerne. Rune Stubager, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

Vi er alle anderledes – neurodivergent i et normsamfund

HOLD: 2611-409

TID: 21/1, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Christian Groes, ph.d., forfatter og foredragsholder

Denne aften stiller antropolog Christian Groes skarpt på samfundets opdeling af mennesker i normale og unormale, og han undersøger, hvor idéen om det normale menneske stammer fra. Som alternativ præsenteres begrebet om neurodiversitet, hvor ADHD og autisme ses som mentale mønstre, der altid har eksisteret i menneskelige fællesskaber. Hos oprindelige folk var flokken meget opmærksom på at give folk med neurodivergente træk en fuld plads i fællesskabet. Men som samfund har vi i dag glemt at tage hensyn til neurodivergentes behov. Så hvordan kan vi indrette skoler, arbejdspladser og fællesskaber, så de rummer flere måder at være i verden på?

Work-life-balance – sociologien bag det moderne familie- og arbejdsliv

HOLD: 2611-275

TID: 23/2, 3 mandage, kl. 19:30-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

Work-life-balance. Mental load. Quiet quitting. Nye udtryk har fundet vej ind i vores sprog for at beskrive livet mellem familie, job og ansvar. Men giver det mening at skelne mellem arbejde og privatliv længere? For hvis det hele menneske er på arbejde, hvem er så derhjemme? Den amerikanske sociolog, Arlie Hochschild, har i årtier studeret dilemmaerne om balancen mellem arbejdet og hjemmet. Vi udforsker balancen i et sociologisk perspektiv.

23/02: Tid som vare – i familien og på arbejde. Lise Degn, ph.d., chefkonsulent, Aalborg Universitet

02/03: Familien som arbejdsplads. Lise Degn, ph.d., chefkonsulent, Aalborg Universitet

09/03: Effektiviseringen af følelseslivet. Tine Ravn, seniorforsker, Dansk Center for Forskningsanalyse, Aarhus Universitet

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

AARHUS

Hjernen i arbejdslivet

HOLD: 2611-191

TID: 19/1, 5 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Hjernen ser måske ikke ud af meget, og den udgør kun lidt mere end et kilo af vores samlede kropsvægt, men samtidig er den også vores mest komplekse organ. Den er konstant på arbejde, hjælper os med at skabe mening og lagre viden og præstere på arbejdet. Forstå din hjerne bedre, lær, hvordan du øger din koncentrationsevne og kreativitet, og hør, hvad der sker, når hjernen kommer på overarbejde.

19/01: Hjernen og dens arbejde. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

26/01: Hjernen i et læringsperspektiv: Den unge og den aldrende hjerne. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

02/02: Hjernen på overarbejde. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

09/02: Koncentration og hukommelse i arbejdslivet. Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv samt CEO i SundhedsUniverstet.com

16/02: Hjernen og kreativitet. Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv samt CEO i SundhedsUniverstet.com

Projektledelse i praksis: Metoder og værktøjer

HOLD: 2611-189

TID: 2/2, 2 mandage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

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 famøse 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. Over to gange 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.

02/02: Projektledelsens grundlæggende principper

16/02: Projektledelse i praksis

Mødefacilitering

i weekenden

HOLD: 2611-006

TID: 22/2, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende mødeledelse, der næsten umærkeligt bringer det bedste frem i mødedeltagerne, så gruppen sammen når det hele på den aftalte tid, og alle har været på og er glade. Dagen introducerer en række redskaber til mødefacilitering.

Få inspiration til dit arbejdsliv
med heldagskurser på Moesgaard

SE SIDE 9

Handlemod *i weekenden*

HOLD: 2611-046

TID: 22/2, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

Vi kender det alle sammen. Når vi står over for nye og ukendte valg, banker hjertet lidt hurtigere, maven snører sig sammen, og tankerne forsøger at overbevise os om at blive, hvor vi er. Du oplever det måske, når du overvejer at springe ud som selvstændig, søge nyt job, eller når du skal sige nej til arbejdsopgaver. Det er helt alment og naturligt. Men det får os ofte til at blive, hvor vi er, selvom vi drømmer om at gøre noget andet. Handlemod er evnen til at handle på trods af usikkerhed og utryghed. Tag næste skridt denne søndag.

Følelsesmæssig intelligens i ledelse

HOLD: 2611-471

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

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Mads Bab, tidligere ekstern lektor i positiv psykologi, bestyrelsesmedlem i Det Nationale Videnscenter for Positiv Psykologi, forfatter, indehaver af Gnist

9 ud af 10 af de bedste ledere har en fælles egenskab: høj følelsesmæssig intelligens. Samtidig viser forskning, at op mod halvdelen 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.

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

HOLD: 2611-394

TID: 23/3, 1 mandag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Impostor-fænomenet er et slags professionelt mindreværds kompleks, der især rammer de mest kompetente og introverte af os. Selvom de er kompetente, har de lav eller svingende selvtilid og kan føle sig utilstrækkelige og stille urealistisk høje krav til sig selv. I praksis betyder det, at de ikke ser sig selv som de dygtige, kompetente og intelligente personer, andre ser dem som. Derfor kan mange impostorramte have en oplevelse af at blufte (impostor), spille skuespil, og vente på at blive afsløret! Få indblik i forskningen på området, og bliv klogere på fænomenet, og hvorfor netop du og andre kæmper med det.

Skab flere idéer – kreative teknikker og tænkning

HOLD: 2611-188

TID: 19/1, 2 mandage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

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

Er det blevet tid til nye idéer? Idéudvikling er ikke kun for reklamefolk og designere. Det er en kernekompetence i manges arbejdsliv, som alle kan lære. Over to forelæsningslærer du at slippe vanetænkningen og i stedet arbejde systematisk med kreative teknikker, du kan tage direkte med dig på kontoret. Få indsigt i, hvordan idéer opstår, lær at tænke 'out of the box' og handlekraftigt. Undervisningen kombinerer letforståelig kreativitetsteori med praktiske øvelser, hvor du selv afprøver værktøjerne.

19/01: Det kreative fundament: Teorier og processer

26/01: Øvelse gør mester. Værktøjer og teknikker til kreativ tænkning og idéudvikling



i weekenden

Senkarrieren og den gode overgang

HOLD: 2611-153

TID: 22/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: Kemisk Institut, Auditorium VI, Bygning 1510, lokale 213

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

I takt med at vi har fået flere og flere leveår, er der kommet en ny fase i livet: livet fra omkring de 60 år, og frem til man bliver gammel. Med livets forskellige faser og overgange følger normalt også ritualer. Men vi mangler ritualer til senkarrieren og overgangen til pensionslivet. Det betyder, at mange er uforberedte og ikke rigtig har fået overvejet, hvordan man ønsker, at senkarrieren og pensionslivet skal forme sig. Og manglende forberedelse er risikabelt. 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.



Kroppens sprog i professionel praksis

HOLD: 2611-461

TID: 27/5, 1 onsdag, kl. 17.30-21.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 425 kr.)

UNDERVISER: Helle Winther, lektor ph.d. i bevægelsespsykologi og dans, Københavns Universitet

Kroppens sprog er vores primære sprog. Det er allestedsnærværende. Det er intuitivt, signalerende, sansende og kommunikerende. Det kan derfor have stor betydning for nærvær, resonans, kontakt og tillidsskabelse, empati og lederskab i professionel praksis. Gennem et kalejdoskop af forskningsbaseret teori, praksisnære fortællinger, bevægelse og dialog dykker vi denne aften ned i kroppens betydning for professionel kommunikation.



Heldagskurser

– få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Leder uden kasket

HOLD: 2611-358

TID: 4/2, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.600 kr.), inkl. forplejning

STED: Moesgaard, Moesgård Alle 15, 8270 Højbjerg

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 for konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konflikthåndtering, der gør det muligt for dig at navigere i et krydspres af forventninger.

Strategisk kommunikation

HOLD: 2611-388

TID: 4/2, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.600 kr.), inkl. forplejning

STED: Moesgaard, Moesgård Alle 15, 8270 Højbjerg

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. Strategisk kommunikation er en målrettet tilgang til kommunikationsarbejdet, så der kommer overensstemmelse mellem jeres budskaber, værdier og handlinger. Få en introduktion til kommunikationsteori, metoder og øvelser, som du kan bruge i dit daglige kommunikationsarbejde, og bliv i stand til at omsætte din organisations strategi, værdier og identitet til tydelig kommunikation både internt og eksternt – og gør en forskel.

Coaching som transformativ dialog i liv og ledelse

HOLD: 2611-359

TID: 5/2, 1 torsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.600 kr.), inkl. forplejning

STED: Moesgaard, Moesgård Alle 15, 8270 Højbjerg

UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor emeritus i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet og gæsteprofessor på CBS

Ønsker du at få indblik i den nyeste banebrydende udvikling inden for coaching som transformativ dialog, og er du parat til at tænke dialoger og udviklingssamtaler på en helt ny måde? Dyk ned i coachingpsykologiens verden, og opdag coachingdisciplinen som en refleksiv og samskabende praksis mellem to eller flere personer. Sammen udforsker vi kernen i motivationen hos den enkelte, i teamet eller organisationen med en ny dialogkultur.

Nye ledelsesstile: Regenerativ ledelse

HOLD: 2611-357

TID: 5/2, 1 torsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.600 kr.), inkl. forplejning

STED: Moesgaard, Moesgård Alle 15, 8270 Højbjerg

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

Hvordan skaber vi ledelse, der styrker både mennesker, organisationer og den verden, vi er en del af? I en tid, hvor både mennesker og organisationer presses af forandringer, tempo og krav om bæredygtighed, vokser behovet for nye måder at tænke ledelse på. Regenerativ ledelse handler om at give mere, end vi tager – til hinanden, fællesskabet og naturen. Opdag, hvordan vi kan skabe bæredygtige arbejdsliv og organisationer, hvor mennesker faktisk kan vokse.

Heldagskurserne foregår på Moesgaard Museum og er med forplejning fra museets café.



Psykologi & sundhed

AARHUS

Hjernemad

HOLD: 2611-087

TID: 19/1, 5 mandage, kl. 17.15-19.00. OBS: 2/2 er kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 19/01: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jepsen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 26/01: Duft, smag og hjerne.** Alexander Wieck Fjældstad, læge og lektor i lugtesans, Flavour Institute, Aarhus Universitet
- 02/02: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 09/02: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut. samt leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital
- 16/02: Kost, hjerne og mental sundhed.** Gregers Wegener, læge og professor i klinisk medicin, Aarhus Universitetshospital

Psykologi på ét semester

HOLD: 2611-138

TID: 20/1, 9 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 1195 kr.)

Hvordan fungerer menneskets hukommelse? Hvordan lærer vi? Hvad påvirker vores sociale adfærd? Og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, lærer, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Med udgangspunkt i klassiske teorier og ny forskning får du indblik i en række af psykologiens vigtigste milepæle og centrale begreber.

- 20/01: Udviklingspsykologi.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 27/01: Pædagogisk psykologi.** Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 03/02: Klinisk psykologi.** Lynn Ann Watson, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 10/02: Personlighedspsykologi.** Anna Pacak-Vedel, adjunkt i psykologi, Aalborg Universitet
- 17/02: Socialpsykologi.** Christopher Kehlet Ebbrecht, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet
- 24/02: Neuropsykologi.** Thomas Alrik Sørensen, lektor i kognitiv neurovidenskab og neuropsykologi, Aalborg Universitet
- 03/03: Kognitionspsykologi.** Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 10/03: Sundhedspsykologi.** Mimi Yung Mehlsen, professor i psykologi, Aarhus Universitet
- 17/03: Anvendt psykologi.** Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

Medicin på ét semester

HOLD: 2611-208

TID: 20/1, 6 tirsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Lægevidenskaben vil altid være et felt i rivende udvikling, hvor der opdages sygdomme og udvikles nye behandlingsformer. Hver dag arbejder læger for at holde os sunde og raske og praktiserer et grundigt detektivarbejde i jagten på den rigtige diagnose eller behandling. Forelæsningsrækken er en tour de force gennem medicin med seks eksperter. Bliv klogere på mennesket, sundhed og sygdom.

- 20/01: Fysiologi – din kropps funktioner – hvordan virker den egentlig?** Helle Prætorius Øhrwald, professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet
- 27/01: Immunologi – hvordan forsvaret kroppen sig?** Trine Hyrup Mogensen, professor i infektionssimmunologi, Aarhus Universitet
- 03/02: Genetik – hvad fortæller dine gener?** Jacob Giehm Mikkelsen, professor i genetik og genterapi, Aarhus Universitet
- 10/02: Personlig medicin – kan behandling tilpasses den enkelte?** Claus Højbjerg Gravholt, professor i endokrinologi, Aarhus Universitet
- 17/02: Biokemi – hvad fortæller en blodprøve?** Birgitte Sandfeld Paulsen, ph.d., klinisk lektor, og afdelingslæge, Hospitalsenheden Midt
- 24/02: Epidemiologi – hvem bliver syge og hvorfor?** Mette Nørgaard, professor i epidemiologi, Aarhus Universitet

Tankernes kraft

HOLD: 2611-088

TID: 21/1, 6 onsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

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. 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.

21/01: Placebo. Lene Vase, cand.psych., dr.med., professor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet

28/01: Religion, spiritualitet og helbred. Armin W. Geertz, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet

04/02: Tanker og teknologi – bevægelse ved tankens kraft. Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet

11/02: Hypnose som behandling af sygdom og lidelse. Peder Olesgaard, fhv. praktiserende læge

18/02: Fantasi. Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

25/02: Mindfulness, stress og hjerne. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab

Psykologisk læseklub – lån en bog, lån et liv

HOLD: 2611-193

TID: 21/1, 18/2, 18/3, 15/4 og 20/5, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

UNDERVISER: Karen Margrethe Schifter Kirketerp, cand.psych. aut.

Litteratur er et unikt medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser. Vi reagerer og oplever følelser, i takt med at vores øjne glider over ordene. I denne læseklub dykker vi ned i de psykologiske aspekter og effekter ved at læse litteratur. Der vil løbende være små faglige oplæg om litteraturterapi og om krydsfeltet mellem psykologi og litteratur. Litteraturen til første gang udsendes, mens man selv skal sørge for at tilvejebringe den resterende litteratur.

21/01: Noveller og digte

18/02: 'Vi er kortvarigt smukke her på jorden' af Ocean Vuong

18/03: 'Lykken har otte arme' af Shelby Van Pelt

15/04: 'Tranerne flyver mod syd' af Lisa Ridzén

20/05: 'Floderne i himlen' af Elif Shafak

Kærlighedens psykologi

HOLD: 2611-118

TID: 20/1, 3 tirsdage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

Kærligheden er størst af alt. Vi tror på den, længes efter den, drømmer om den og kæmper for den. Bliv klogere på en af livets mest dynamiske og dramatiske kræfter: kærligheden. Hvilke kvaliteter rummer den – fra flygtig forelskelse til livslangt venskab? Hvordan styrker vi vores parforhold og bevarer gnisten hele livet? Undervisningen udforsker kærlighedens væsen gennem begreber som tilknytning, omsorg, sex og begær. Vi trækker på psykologi, filosofi og skønlitteratur og inddrager cases fra parterapi og klinisk praksis. Få videnskabens bedste råd til, hvordan du skaber et godt og velfungerende kærlighedsliv.



Mental sundhed i hverdagen

HOLD: 2611-164

TID: 22/1, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. Ifølge Sundhedsstyrelsen betegner mental sundhed en tilstand, hvor man trives, fordi man udfolder og udvikler sine evner, formår at håndtere dagligdagens udfordringer og indgår i fællesskaber med andre mennesker. Få inspiration til, hvordan vi kan bidrage til at passe godt på vores mentale helbred.

- 22/01: Søvn og mental sundhed.** Ali Amidi, lektor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet
- 29/01: Kan du spise dig tilpas?** Anne Wilhjem Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 05/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Dorthe Raff, cand. psych. aut.
- 12/02: Forstå dit nervesystem, og styr uden om den usunde stress.** Karen Johanne Pallesen, neurobiolog og ph.d. i sundhedsvidenskab
- 19/02: Fysisk aktivitet – hvad og hvor meget skal der til?** Marina Aagaard, træningseksper, master i fitness og træning og ekstern underviser, Syddansk Universitet
- 26/02: Brug hænderne, og få ro i hovedet.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Den stressede hjerne – fra stress til resiliens ^{i weekenden}

HOLD: 2611-163

TID: 24/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, neurobiolog og ph.d. i sundhedsvidenskab

Mange forskellige begivenheder kan få os til at skrue op for stressen. Fra små problemer i dagligdagen til store personlige omvæltninger. Ny viden om nervesystemet danner løbende udgangspunkt for udviklingen af metoder til effektiv stressforebyggelse og stresshåndtering, som kan nedbringe vores stress til et niveau, hvor den ikke er usund. Hør om den nyeste forskning, og få viden og værktøjer til stresshåndtering. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, refleksioner og øvelser.

Din hjerne snyder dig

HOLD: 2611-196

TID: 16/2, 1 mandag, kl. 17.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Hvad enten det handler om en trang til at spille om penge, overspise, drikke eller andet, er det hjernen, der snyder os til afhængighed. Men hvorfor udløses denne kraftige, tilsyneladende ukontrollerbare trang? Og hvordan slipper man ud af den igen? Bliv klogere på, hvorfor og hvordan hjernen snyder os, og hør om afhængighedens basale mekanismer. Hør, hvordan man kan komme ud af afhængighed med en række simple psykologiske redskaber. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal, 2021).



Benjamin Svejgaard

Vores forunderlige hjerne

HOLD: 2611-476

TID: 22/1, 8 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.095 kr.)

Hjernen er kroppens komplekse kommandocenter. Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi og indeholder milliarder af nerveceller, der er forbundet i et komplekst netværk. Hvad ved vi egentlig om denne fabelagtige konstruktion i dag? Forelæsningsrækken dykker ned i en række af hjernens mysterier med afsæt i ny forskning.

- 22/01: Den teknologiske hjerne.** Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet
- 29/01: Hukommelse.** Magnus Kjærgaard, lektor i neurobiologi, Aarhus Universitet
- 05/02: Hjernen og sprog.** Mikkel Wallentin, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 12/02: Lillehjernen.** Lau Møller Andersen, lektor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 19/02: Køn, hormoner og hjerne.** Michael Winterdahl, seniorforsker, Sexologisk Center, Aalborg Universitetshospital
- 26/02: Når hjernen møder kunst (på letforståeligt engelsk).** Andrea Moreno, lektor i neurovidenskab, Aarhus Universitet
- 05/03: Den biologiske funktion af søvn og drømme.** Brian Hansen, professor i integrativ hjernebilleddannelse, Aarhus Universitet
- 12/03: Samspillet mellem hjerne og tarm.** Nikolaj Rittig, læge og forsker, Steno Diabetes Center Aarhus, Aarhus Universitet

Sindets labyrint – når psyken udfordres

HOLD: 2611-202

TID: 18/2, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

UNDERVISER: Louise Margrethe Pedersen, cand.psych., specialkonsulent, Aarhus Universitet

Hvordan påvirker psykiske lidelser vores tanker, følelser og adfærd? Hvad er årsager og symptomer? Forelæsningsrækken dykker ned i nogle af de mest udbredte psykologiske diagnoser. Gennem den nyeste viden får du et indblik i de mekanismer, der skaber og vedligeholder disse tilstande. Vi ser også på, hvordan moderne behandling og strategier kan hjælpe den enkelte til et bedre liv. Undervisningen er for alle med interesse i psykologi – uanset om du arbejder med mennesker, kender nogen, der er ramt, eller blot ønsker at forstå sindets kompleksitet bedre.

18/02: Angst

25/02: Depression

04/03: ADHD

11/03: Autismespektrumforstyrrelser

18/03: Personlighedsforstyrrelser

Den gode samtale

HOLD: 2611-197

TID: 23/2, 5 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

Samtalen er grundstenen i alle vores relationer. Vi taler sammen hver dag, udveksler ord og holdninger, men hvad sker der egentlig, når vi samtaler? I en tid præget af hurtige beskeder og konstante skift mellem kommunikationskanaler sætter vi fokus på den fokuserede og nærværende samtale. Få nye redskaber til at skabe samtaler, der forandrer, forbinder og udvikler – både privat og professionelt.

23/02: Kunsten at tale sammen – hvordan gør man egentlig? Jakob Steensig, lektor i lingvistik, Aarhus Universitet

02/03: Psykologiens veje til de gode samtaler i relationer. Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

09/03: Samskabende møder – den professionelle samtale. Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi

16/03: Stemmen og kropssproget i samtalen. Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi

23/03: Tavshed i den offentlige samtale. Ejvind Hansen, forskningschef i journalistisk filosofi, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

To fag, ét emne: Hvad er bevidsthed?

HOLD: 2611-198

TID: 2/3, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISERE: Morten Storm Overgaard, professor i kognitiv neurovidenskab, Aarhus Universitet, og Asger Kirkeby-Hinrup, docent, Teoretisk Filosofi, Lunds Universitet

Der findes videnskabelige mysterier, hvor vi ikke ved, hvordan vi overhovedet skal begynde at tænke om dem. Et af disse mysterier er vores bevidsthed, for hvad er bevidsthed egentlig? Kan vores bevidsthed forklares af hjernens processer, eller har den sin egen beskaffenhed? Og er bevidstheden noget unikt og særligt ved mennesket? To forskere gør dig klogere på et af videnskabens store mysterier ud fra hver deres faglige synspunkt.

17.15: Filosofien om bevidsthed

18.45: Pause

19.15: Neurovidenskab om bevidsthed

20.45: Spørgsmål

Tarmen – fra ende til anden

HOLD: 2611-141

TID: 4/3, 2 onsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og sundhed, men dets funktioner er helst ikke noget, man taler om. De seneste år har forskningen dog understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm, og emnet er blevet mindre tabubelagt. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Det har bl.a. sit eget nervesystem, opsuger næringsstoffer, producerer hormoner og huser vigtige bakterier. Bliv klogere på tarmsystemet, når to eksperter gennemgår tarmens funktion, de mest almindelige forstyrrelser af tarm og afføring og ernæringens betydning for tarmen. Du får viden om, hvad du selv kan gøre for at få en sund tarm.



Det kommunikerende sundhedsvæsen

HOLD: 2611-195

TID: 18/3, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISERE: Lea Lund, seniorforsker ved Center for Fælles Beslutningstagning og lektor i kompetenceudvikling, Syddansk Universitet

Har du prøvet at gå ud fra en konsultation hos din læge og været i tvivl om, hvad der faktisk blev aftalt, og hvorfor du skal have den behandling, der blev besluttet? Det har mange. Såkaldt 'fælles beslutningstagning' er en tilgang til dialog, der bidrager til, at patienter bliver mere afklarede om egne værdier og præferencer og oplever mindre tvivl i forhold til behandling. Bliv klogere på, hvad fælles beslutningstagning er, og hvad man selv som patient kan gøre for at være mere med i processen omkring sin behandling. I den forbindelse indrages patienten Vibeke Andersens erfaringer.

Når hjertet går i stå – hjertestop før, nu og i fremtiden

HOLD: 2611-201

TID: 19/3, 2 torsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Hvert år rammes tusindvis af danskere af hjertestop – en af de mest akutte og livstruende medicinske tilstande. Men hvad sker der egentlig i kroppen, når hjertet pludselig stopper? Hvordan virker genoplivning, og hvad er den videre behandling? Hør om anatomi, fysiologi, diagnose og behandling – og lidt om forebyggelse. Hvad sker der fra de første afgørende sekunder, hvor hurtig handling er afgørende, til den videre behandling på hospitalet?

Det nordiske køkken – plantebaseret kost og sundhed

HOLD: 2611-309

TID: 23/3, 1 mandag, kl. 17:30-20:30

PRIS: 0 kr. (normalpris 260 kr.)

UNDERVISER: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

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

Kort og godt om overgangsalderen

HOLD: 2611-199

TID: 24/3, 1 tirsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

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

Kvindens overgangsalder medfører store ændringer i kroppen og til tider også i sindet. Men hvad er det, der sker? Hvordan klarer man overgangen bedst muligt? Og hvad med hormoner, humørsvingninger og sexliv? 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).



Kreativitet i hverdagen

HOLD: 2611-398

TID: 24/3, 1 tirsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Lene Tanggaard Pedersen, professor i psykologi, Aalborg Universitet

Kreativitet er en kernekompetence i en foranderlig hverdag. Kreativitet gør os bedre til at løse problemer, lære nyt og skabe mening i hverdagen. Der er mange måder at forstå kreativitet på, men en ting er sikkert – den kommer ikke ud af det blå. Så hvad er kreativitet egentlig? Er nogle mennesker mere kreative end andre? Hvilken rolle spiller vaner for vores måder at tænke på, og hvordan bryder vi faste tankemønstre? Hvordan får vi implementeret kreativiteten i vores arbejde, på uddannelser og i vores liv?

Få styr på dit høretab

HOLD: 2611-200

TID: 24/3, 1 tirsdag, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

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. 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. Bliv bl.a. klogere på, hvordan omgivelserne bedst håndterer udfordringerne ved at være sammen med personer med dårlig hørelse. Forelæsningsen henvender sig til alle, unge såvel som ældre og pårørende.

Natur og sundhed – naturens helbredende kræfter

HOLD: 2611-194

TID: 26/3, 1 torsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv samt CEO i SundhedsUniverset.com

Hvorfor sidde inde, når alt håb er ude? Naturen kan give os jordforbindelse og ro, lindre stress og virke helbredende ved fysisk sygdom. Med afsæt i den nyeste forskning stiller undervisningen skarpt på naturens stærke sundhedsfremmende og helbredende virkninger på os mennesker. Få en større forståelse for menneskets forbindelse til naturen, og bliv klogere på naturterapi. Hør om teknikker til at opnå mere indre ro, balance og overskud i hverdagen gennem naturen.

Metakognitiv terapi – bliv ven med dine tanker

HOLD: 2611-405

TID: 15/4, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Metakognitiv terapi er en nyere metode til behandling af en række psykiske lidelser som fx angst og depression. Modsat mange andre terapiretninger fokuserer metoden ikke så meget på det konkrete indhold af tanker, men derimod på, hvad man stiller op med tanker. Centralt er det 'kognitive opmærksomhedssyndrom', der dækker over en række uhensigtsmæssige strategier som bekymring, grublen, overopmærksomhed og undgåelsesadfærd. Få en introduktion til metakognitiv terapi samt konkrete værktøjer og øvelser.



Sunde grænser

HOLD: 2611-397

TID: 19/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

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

UNDERVISER: Karen Wichmann, autoriseret psykolog, specialist i psykoterapi for voksne og specialist i klinisk børnepsykologi

At sætte sunde grænser handler om at skabe balance mellem dine egne ønsker og ressourcer på den ene side og andres forventninger og krav på den anden. Og grænser er vigtige for at undgå stress, udbændthed, angst og giftige relationer. Med afsæt i psykologisk teori og forskning får du indblik i, hvorfor man kan få problemer med at sætte grænser, samt konkrete redskaber til at sætte sunde grænser på forskellige områder i dit liv: i familien, i forælderrollen, på jobbet og på sociale medier m.v. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Sunde grænser' (Dansk Psykologisk Forlag, 2025).

Neurodiversitet – forståelse af forskellige hjerner

HOLD: 2611-455

TID: 19/5, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Anne-Mette Lange, klinisk psykolog, autoriseret specialist i børne- og ungepsykologi

Neurodiversitet handler om den naturlige variation i, hvordan mennesker tænker, lærer og oplever verden. Nogle har en diagnose som ADHD, autisme eller dysleksi, mens andre blot mærker, at deres hjerner fungerer anderledes end flertallets. At forstå neurodiversitet handler om at anerkende, at vi fungerer forskelligt – og at trivsel afhænger af, hvordan omgivelserne møder os. Denne aften stiller vi skarpt på, hvordan vi kan udvide vores forståelse af forskellige hjerner og skabe rammer, der giver flere mulighed for at deltage, trives og bruge deres styrker – i skolen, på arbejdet og i livet.



Rundt om osteoporose

HOLD: 2611-399

TID: 27/5, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISERE: Bente Langdahl, ph.d., dr.med., overlæge og professor med speciale i osteoporose, Aarhus Universitetshospital, og Jannie Dahl Hald, afdelingslæge og ph.d., Aarhus Universitetshospital

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? Kan man selv gøre noget for at forebygge eller lindre sygdommen? Hvilken rolle spiller kost og motion? Hør om årsager og risikofaktorer, og hvordan man kan forebygge og behandle osteoporose i dag. Få indblik i den nyeste viden på området, og tag gode råd om en knoglesund livsstil med hjem.

En ny forståelse af unges mistrivsel: Modspil til sygeliggørelsen af unges liv

HOLD: 2611-396

TID: 27/5, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Joachim Meier, ph.d., autoriseret psykolog, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet, og konsulent ved Clavis Erhvervspsykologi

Unge mistrivsel er alle vegne. Men forstår vi den måske helt forkert? Psykolog Joachim Meier viser med udgangspunkt i sin forskning, at vi i dag risikerer at sygeliggøre erfaringer og tilstande, der ofte er helt normale livsproblemer, som de fleste unge gennemgår. Hør blandt andet om, hvorfor vi skal almengøre det svære i livet, og 9 andre pejlemærker, der er relevante at orientere sig efter, uanset om du er forælder, lærer, leder eller måske endda selv er ung. Forelæsningsen tager afsæt i bogen 'En ny forståelse af unges mistrivsel' (Akademisk Forlag, 2025).

Parkinsons sygdom i et nyt lys

HOLD: 2611-404

TID: 27/5, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISER: Poul Henning Jensen, professor og forskningsleder, Aarhus Universitet

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurologiske sygdomme i Danmark, og op imod 12.000 danskere lider af sygdommen. Den uheldbredelige lidelse er bedst kendt for bevægelsesforstyrrelser som rysten, langsomme bevægelser og usikker balance. Sygdommen starter dog meget tidligere med forskellige mere diffuse symptomer som depression, søvnforstyrrelser og forstoppelse. Et nyt fokus på netop de tidlige forandringer samt kliniske behandlingsforsøg giver håb om tidlig diagnostik og behandling af sygdommen.

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



Brug koden:
RM-F26

Emdrup

Tilmelding

Gå ind på:

www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale

Brug aftalekoden: RM-F26

Undervisningssted

Se det enkelte hold

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk

Samfund & verden

EMDRUP

Vi er alle anderledes – neurodivergent i et normsamfund

HOLD: 2612-410

TID: 28/1, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Christian Groes, ph.d., forfatter og foredragsholder

Denne aften præsenterer antropolog Christian Groes begrebet om neurodiversitet, hvor ADHD og autisme ses som mentale mønstre, der altid har eksisteret i menneskelige fællesskaber. Hos oprindelige folk var flokken meget opmærksom på at give folk med neurodivergente træk en fuld plads i fællesskabet. Men som samfund har vi i dag glemt at tage hensyn til neurodivergentes behov. Så hvordan kan vi indrette skoler, arbejdspladser og fællesskaber, så de rummer flere måder at være i verden på?

Opsparinger og pensionsformuer – sådan former de fremtiden

HOLD: 2612-355

TID: 16/2, 3 mandage, kl. 19:45-21:30

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vi lever i en tid, hvor de finansielle institutioners samfundsindflydelse vokser, og hvor klimaforandringerne tager til. Bliv klogere på, hvordan personlige investeringer, formuer og pensionsopsparinger er væsentlige for udformningen af fremtiden for vores samfund. At vi ikke kun har indflydelse på samfundet ved valg til kommune og Folketing, men i høj grad også gennem valg af investeringer og forvaltning af disse. I den sammenhæng vil vi have særligt fokus på bæredygtighed og klima.

16/02: Samspillet mellem klimakrisen og finanssektoren. Johannes Lundberg, postdoc, CBS og Stockholm Universitet

23/02: Værdibaseret bankdrift og samfundsmæssige udfordringer, eksempler fra ind- og udland. Lars Pehrson, medstifter af og fhv. direktør for Merkur Andelskasse

02/03: Bæredygtighed og forvaltning af pensionsformuer. Charlotte Sølling Grann, senior ESG-specialist i AkademikerPension

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



Brug koden:
RM-F26

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

EMDRUP

Skriv professionelt

HOLD: 2612-144

TID: 19/1, 5 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Du kender det sikkert: En tekst, der ikke helt rammer. Den bliver for lang, for uklar eller bare for kedelig. Og det er ærgerligt – for god skriftlig kommunikation gør en forskel. Den får modtageren til at forstå, reagere og måske endda handle. Få konkrete redskaber til at skrive professionelt og skarpt. Vi dykker ned i både idéudvikling, fejlfri skrivning, argumentation og målretning, og du får inspiration til at gøre dine tekster klarere, mere levende og effektfulde.

19/01: Fokuser din idé. Nanna Maj Hoffskov, ekstern lektor i retorik og kommunikation, Københavns Universitetet og Copenhagen Business School

26/01: Skriv fejlfrit. Richard Madsen, ph.d. i statistisk sprogvidenskab, freelance sprogkonsulent

02/02: Skriv velargumenteret, og giv velbegrundet feedback. Simone Brendstrup Søndergaard, udviklingskonsulent, cand.mag. i retorik

09/02: Skriv til websites. Mette Kjærsgaard, kommunikationsrådgiver og copywriter, cand.mag. i historie og kommunikation

16/02: Få gode skrivevaner – skriv gode tekster. Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk

Styrk dine relationer med positiv kommunikation

HOLD: 2612-012

TID: 24/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Positiv kommunikation skaber positive relationer! Og når vi kommunikerer positivt, styrker vi trivslen både privat og i arbejdslivet. Dertil kommer, at vi med positiv kommunikation og positive relationer styrker vores læring, præstationer og helbred. Derfor er det så vigtigt, at vi kigger kommunikationen grundigt efter i sømmene og bliver mere bevidste om, hvordan vi kommunikerer med hinanden – og med os selv. Kom med og styrk dine relationer med positiv kommunikation. Sådan bliver du på én gang tydelig, klar og ligeværdig i din kommunikation.

Coaching som transformativ dialog i liv og ledelse

i weekenden

HOLD: 2612-151

TID: 24/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor emeritus i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet, gæsteprofessor, CBS

Ønsker du at få indblik i den nyeste banebrydende udvikling inden for coaching som transformativ dialog, og er du parat til at tænke dialoger og udviklingssamtaler på en helt ny måde? Så er du havnet det rette sted. Med et samfund under stor forandring, som i stigende grad opleves som uoverskueligt, bliver coaching og dialog stadig mere betydningsfulde redskaber i hverdagens levede liv og i arbejdslivet. Dyk ned i coaching og coachingspsykologiens verden på dette heldagskursus, og opdag coachingdisciplinen som en refleksiv og samskabende praksis mellem to eller flere personer. Sammen udforsker vi kernen i motivationen hos den enkelte, i teamet eller organisationen gennem en ny dialogkultur til gavn for dig selv og andre.

Genveje til et bedre arbejdsliv

HOLD: 2612-418

TID: 2/2, 1 mandag, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Mange oplever, at deres arbejde er præget af paradokser: flere ledere, mindre ledelse. Flere standarder og opgaver, mindre indflydelse. Det kan føre til meningsløshed, og løsningen handler om mere end at tænke positivt. Det handler om at finde genveje til trivsel og klogere beslutninger. Til denne forelæsning får du indblik i mentale genveje i komplekse arbejdssituationer baseret på ny forskning i kognition og adfærd. Fokus er ikke på alt det, du burde ændre, men på det, du faktisk kan gøre for at finde mening og handlekraft i dit arbejdsliv.

Mødefacilitering

HOLD: 2612-005

TID: 1/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende mødeledelse, der næsten umærkeligt bringer det bedste frem i mødedeltagerne, så gruppen sammen når det hele på den aftalte tid, og alle har været på og er glade. Dagen introducerer en række redskaber til mødefacilitering.



Skab flere idéer

– kreative teknikker og tænkning

HOLD: 2612-187

TID: 21/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Er det blevet tid til nye idéer? Idéudvikling er ikke kun for reklamefolk og designere. Det er en kernekompetence i manges arbejdsliv, som alle kan lære. Denne lørdag lærer du at slippe vanetænkningen og i stedet arbejde systematisk med kreative teknikker, du kan tage direkte med dig på kontoret. Få indsigt i, hvordan idéer opstår, lær at tænke 'out of the box' og handlekraftigt. Undervisningen kombinerer letforståelig kreativitetsteori med praktiske øvelser, hvor du selv afprøver værktøjerne.

Når mennesker arbejder med mennesker

– pas på din mentale sundhed

HOLD: 2612-367

TID: 1/3, 1 søndag, kl. 10.30-14.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Lærke Egefjord, 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 indsigtsfuld forskning med inspirerende metoder og øvelser, som du nemt kan bruge allerede næste dag i dit arbejde med mennesker.

Senkarrieren og den gode overgang

HOLD: 2612-330

TID: 24/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

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

Heldagskurser

– inspiration og redskaber til dit arbejdsliv



Når stemmen får krop – og budskabet får liv

HOLD: 2612-473

TID: 12/3, 1 torsdag, kl. 10.15-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.600 kr.), inkl. forplejning

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

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

En dag med praksis, indsigt og træning i formidling, der mærkes – ikke kun høres. 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 rytme og kroppens udtryk en afgørende rolle for, hvordan budskabet og du selv bliver modtaget. På denne workshop arbejder vi med samspelet mellem stemme, krop og nærvær som nøglen til tydelig og troværdig formidling. Du lærer at skabe ro i kroppen, frigøre stemmen og formidle med større klarhed og autenticitet, så modtagerne får lyst til at lytte.

Leder uden kasket

HOLD: 2612-470

TID: 11/3, 1 onsdag, kl. 10.15-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.600 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 det vigtigste redskab for at trives og lykkes: dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men hvordan driver du mennesker, projekter, teams og arbejdsgrupper frem mod målet? Hvordan håndterer du krydspres, kollegaer, der ikke samarbejder optimalt, og konflikter, som du er en del af, når du ikke har den formelle ledelsesautoritet? Forløbet introducerer dig for en række konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konflikthåndtering, der gør det muligt for dig at navigere i et krydspres af forventninger.

Nye ledelsesstile: Regenerativ ledelse

HOLD: 2612-469

TID: 25/3, 1 onsdag, kl. 10.15-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.600 kr.), inkl. forplejning

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Symfonien, Islands Brygge 18

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

Howdan skaber vi ledelse, der styrker både mennesker, organisationer og den verden, vi er en del af? I en tid, hvor både mennesker og organisationer presses af forandringer, tempo og krav om bæredygtighed, vokser behovet for nye måder at tænke ledelse på. Regenerativ ledelse handler om at give mere, end vi tager – til hinanden, fællesskabet og naturen. Med udgangspunkt i naturens principper viser den regenerativ ledelsesstil, hvordan vi kan skabe bæredygtige arbejdsliv og organisationer, hvor mennesker faktisk kan vokse.

Tilmeld dig på fuau.dk

Frugtbar konflikthåndtering

HOLD: 2612-150

TID: 16/3, 1 mandag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: Copenhagen Business School, Solbjerg Plads 3

UNDERVISER: Jens Gregersen, ekstern lektor, Copenhagen Business School

Konflikter er en naturlig og uundgåelig del af livet – og mens nogle konflikter er destruktive, kan de også være kilden til nye idéer og i sidste ende nære innovation og kreativitet. Vores håndtering af konflikter kan være med til at pege deres udfald i en mere positiv eller negativ retning. Ved at blive bevidst om dine reaktioner og din adfærd kan du lære at navigere i konflikterne og gøre dem frugtbare. Denne aften får du viden og værktøjer fra den organisationspsykologiske forskning og konkrete eksempler fra arbejdslivet og forhandlingsverdenen.

Projektledelse i praksis: Metoder og værktøjer på én dag

i weekenden

HOLD: 2612-186

TID: 22/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

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 famøse 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 søndag 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.

Kroppens sprog i professionel praksis

HOLD: 2612-441

TID: 23/3, 1 mandag, kl. 17:30-21:00

PRIS: 0 kr. (normalpris 425 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Helle Winther, ph.d., lektor i bevægelsespsykologi og dans, Københavns Universitet

Kroppens sprog er vores primære sprog. Det er allestedsnærværende. Det er intuitivt, signalerende, sansende og kommunikerende. Det kan derfor have stor betydning for nærvær, resonans, kontakt og tillidsskabelse, empati og lederskab i professionel praksis. Gennem et kalejdoskop af forskningsbaseret teori, praksisnære fortællinger, bevægelse og dialog dykker vi denne aften ned i kroppens betydning for professionel kommunikation.

AI på arbejde

HOLD: 2612-419

TID: 8/4, 4 onsdage, kl. 17:30-19:15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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. I denne forelæsningsrække giver tre danske forskere 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.

08/04: Hvordan bliver vi forandret af AI? Mark Friis Hau, ph.d. i antropologi, adjunkt, Roskilde Universitet, Sine Zambach, ph.d. i computer science, adjunkt, CBS, og Christian Hendriksen, ph.d. i organisation og ledelse, lektor, CBS

15/04: Fordele og ulemper ved teknologien AI. Sine Zambach, ph.d. i computer science, adjunkt, CBS

22/04: AI-literacy og arbejdsmarkedet: Hvad skal vi faktisk kunne? Mark Friis Hau, ph.d. i antropologi, adjunkt ved Roskilde Universitet

29/04: AI på jobbet og praktisk prompting. Christian Hendriksen, ph.d. i organisation og ledelse, lektor, CBS



Helle Winther, lektor i bevægelsespsykologi og dans

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

HOLD: 2612-393

TID: 26/3, 1 torsdag, kl. 19.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Impostor-fænomenet er en slags professionelt mindreværds-kompleks, der især rammer de mest kompetente og introverte af os. Selvom de er kompetente, har de lav eller svingende selvtillid og kan føle sig utilstrækkelige og stille urealistisk høje krav til sig selv. I praksis betyder det, at de ikke ser sig selv som de dygtige, kompetente og intelligente personer, andre ser dem som. Derfor kan mange impostor-ramte have en oplevelse af at bluffe (impostor) og spille skuespil, og vente på at blive afsløret! Få indblik i forskningen på området, og bliv klogere på, hvorfor netop du og andre kæmper med det.

Lederskab med mod – fra tilknytning til autentisk ledelse

i weekenden

HOLD: 2612-024

TID: 11/4, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVISER: Emilie Hyldgaard, erhvervspsykolog, IMPAQ

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Det kræver mod at lede. Mange ledere oplever, at de støder på de samme udfordringer igen og igen: i relationer, i pressede situationer, i deres egne reaktioner. Det er sjældent et spørgsmål om faglige evner, men om det, der ligger dybere. Noget, der former vores erfaringer, mønstre og måde at være i relation til andre som mennesker. Denne work-shop introducerer til tilknytningsteoriens betydning for ledelse. Du vil opdage, hvordan dine personlige tilknytningsmønstre kan præge din måde at lede på – og hvordan du med øget selvindsigt og mod kan skabe stærkere, tryggere og mere autentiske relationer i dit lederskab.

Mod til at være dig i arbejdslivet

HOLD: 2612-395

TID: 13/4, 4 mandage, kl. 17.15-19.00. OBS: Ingen undervisning 27/04.

PRIS: 0 kr. (normalpris 650 kr.)

UNDERVISER: Janne Persson, cand.merc., selvstændig, HR- og rekrutteringsspecialist og forfatter

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vil du have et arbejdsliv, der passer bedre til den, du er, og det, du kan? Mange oplever på et tidspunkt i karrieren at længes efter fornyelse. Det kan være, du ønsker at skifte retning, stå stærkere i din nuværende rolle, bruge dine kompetencer på nye måder eller finde balancen mellem ambitioner og trivsel. Uanset din situation, kræver vejen dertil mod. Mod til at tage ejerskab over dit arbejdsliv, til at stå ved dig selv og dine værdier – og til at bruge dine kompetencer der, hvor de gør mest gavn. Lad HR- og rekrutteringsspecialisten Janne Persson spore dig ind på det, der betyder noget for dig.

13/04: Et meningsfuldt arbejdsliv

20/04: Mod til forandring

04/05: At formidle kompetencer, ønsker og behov

Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov

HOLD: 2612-007

TID: 14/4, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

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

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hvorfor er det en dårlig idé at motivere folk med stok og gulerod, 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.

Psykologi & sundhed

EMDRUP

Argumenter for mænd

HOLD: 2612-215

TID: 15/1, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Svend Aage Madsen, psykolog og forskningsleder, Rigshospitalet

Mandelivet er i dag mangfoldigt og nuanceret. Mænd er overrepræsenterede i statistikkerne over tidlig død, misbrug, isolation og uddannelsesfrafald. Samtidig har mænd aldrig været så engagerede i at være fædre og trives godt med det. Hør om mænds udfordringer – og de muligheder, der kan skabe flere sunde, lange og meningsfulde liv. Forelæsningsen henvender sig til dig, der vil forstå dig selv, din søn, partner, ven eller far. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Argumenter for mænd' (Gyldendal, 2025).

Kort og godt om overgangsalderen

HOLD: 2612-225

TID: 15/1, 1 torsdag, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Ditte Trolle, overlæge og speciallæge i gynækologi og obstetrik, Center for Køns-identitet, Aalborg Universitetshospital

Kvindens overgangsalder medfører store ændringer i kroppen og til tider også i sindet. Men hvad er det, der sker? Hvordan klarer man overgangen så nemt som muligt? Og hvad med hormoner, humørsvingninger og sexliv? Spørgsmålene trænger sig på, når man som kvinde træder ind i overgangsalderen. Det er en livsfase, som nogle mærker meget til, og andre næsten intet. Bliv klogere på, hvordan du kan forstå og finde vej igennem overgangen. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Kort og godt om overgangsalderen' (Dansk Psykologisk Forlag, 2024).

Positiv psykologi i hverdagen

HOLD: 2612-224

TID: 19/1, 5 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Hvordan skaber vi et godt liv – for os selv og andre? Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, der fokuserer på det, der får os til at trives som mennesker. Hvor traditionel psykologi ofte beskæftiger sig med at behandle mentale lidelser og problemer, har positiv psykologi et andet fokus: det velfungerende og det forebyggende. Positiv psykologi giver redskaber til at udvikle et stærkere mentalt fundament og skabe en mere meningsfuld hverdag.

19/01: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

26/01: Flow i hverdagen. Jørgen Lyhne, neuropsykolog, konsulent og forfatter

02/02: Mental robusthed i hverdagen. Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation, director, Center for Mental Robusthed

09/02: Glæde og lykke i hverdagen. Louise Tidmand, ph.d., lektor, KP, og uddannelseschef i Styrkeakademiet

16/02: Motivation i hverdagen. Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, Aarhus Universitet

Sidste nyt fra sundhedsvidenskaben

HOLD: 2612-223

TID: 19/1, 7 mandage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 0 kr. (normalpris 995 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vi ved efterhånden en hel del om vores komplekse kroppe. Men der er stadig – og opstår hele tiden – mysterier og gåder, som forskere forsøger at finde svarene på. For hver lille opdagelse får vi en større forståelse for, hvordan bl.a. nerveceller, tarmbakterier og signalstoffer interagerer. Dyk ned i aktuel sundhedsvidenskabelig forskning med en stribe af landets dygtige forskere.

19/01: Fedme er ikke raketvidenskab – det er meget mere kompliceret! Jens Lund, postdoc i metabolisme, Københavns Universitet

26/01: Mens vi sover, er hjernen på arbejde. Celia Kjærby, lektor i neuromedicin, Københavns Universitet

02/02: Ny forståelse af dopamin og hjernens belønningssystem. Claus Juul Løland, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet

09/02: Tung styrketræning hele livet. Casper Søndebroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

16/02: Hvordan kan vi reparere hjernen med stamceller? Agnete Kirkeby, lektor i neurovidenskab, Københavns Universitet

23/02: Bakteriofagers betydning for en sund tarm. Dennis Sandris Nielsen, professor i fødevarer videnskab, Københavns Universitet

02/03: Kræft og immunterapi. Inge Marie Svane, professor i klinisk cancerimmunoterapi og leder af det translationalle forskningscenter Center for Cancer Immunoterapi, Københavns Universitet



Sund aldring

HOLD: 2612-086

TID: 21/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Aldring er en uundgåelig del af livet, men den behøver ikke være forbundet med tilbagegang. Tværtimod peger forskning på, at vi bliver mere tilfredse med alderen, bliver bedre til komplekse situationer – og mange af os bliver sågar venligere. Gennem sunde vaner, nære relationer og mental nysgerrighed kan vi bevare både livskvalitet og handlekraft langt op i årene. Få tips og ny inspiration til aldringens muligheder, og hvordan du holder dig sund hele livet.

21/01: Hvad er aldring, og hvad kan vi gøre ved det?

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

28/01: Sociale relationer – betydningen for vores helbred og aldring. Rikke Lund, professor i socialmedicin, Københavns Universitet

04/02: Søvnens betydning for vores aldring. Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

11/02: Træning er god medicin – effekten af motion. Jørn Wulff Helge, professor i idrætsfysiolog, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

18/02: Hvad kan vi bruge 'biologiske ure' og biologisk alder til? Lene Juel Rasmussen, professor i molekylær aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

25/02: Hold hovedet i gang – aldring, hukommelse og demens. Peter Roos, neurolog, Neurocentret Rigshospitalet

Gode vaner

HOLD: 2612-137

TID: 20/1, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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. Men hvordan skaber vi i første omgang vaner? Og hvordan får vi etableret de gode og ikke de dårlige?

20/01: Vaner i hjernen. Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet

27/01: Kost og ernæring. Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

03/02: Søvn. Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet

10/02: Gode tankevaner. Grubleri og bekymringer. Michael Baastrup Portz, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut

17/02: Motivation og træning. Cecilie Thøgersen-Ntoumani, professor i fysisk aktivitet og adfærdspsykologi, Syddansk Universitet

24/02: Nudging og adfærdsændring. Caroline Gundersen, cand.comm. og adfærdsanalytiker, iNudgeyou

Den gode samtale

HOLD: 2612-222

TID: 22/1, 5 torsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Samtalen er grundstenen i alle vores relationer. Vi taler sammen hver dag, udveksler ord og holdninger, men hvad sker der egentlig, når vi samtaler? I en tid præget af hurtige beskeder og konstante skift mellem kommunikationskanaler zoomer vi i denne forelæsningsrække fokus på den fokuserede og nærværende samtale. Vi undersøger, hvordan den gode dialog kan styrke privatliv, arbejdsliv og samfundsliv, og hvad der skal til, for at den bliver både meningsfuld og udviklende.

22/01: Tal sammen – simple værktøjer til bedre samtaler. Signe Bonné, cand.comm., kommunikationsrådgiver i FLOK

29/01: Den nødvendige samtale i parforholdet. Poula Helth, ledelsesforsker, cand.scient.adm.

05/02: Filosofiske refleksioner over den gode samtale. Pia Orloff Houmark, master i teologi, master i business coaching MBC, klinisk specialist i narrativ og eksistentiel psykoterapi MPF, cand.scient.

12/02: Samtalens grundsten – hvad sker der egentlig? Søren Beck Nielsen, lektor i sprogpsykologi, Københavns Universitet

19/02: Stemmen og kropssproget i samtalen. Hanne Smith Pedersen, cand.mag. i retorik og musik samt ekstern lektor, Københavns Universitet

To fag, ét emne: Hvad er bevidsthed?

HOLD: 2612-221

TID: 16/2, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISERE: Morten Storm Overgaard, professor i kognitiv neurovidenskab, Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab, Aarhus Universitet, og Dan Zahavi, professor i filosofi, Københavns Universitet

Der findes videnskabelige mysterier, hvor vi ikke ved, hvordan vi overhovedet skal begynde at tænke om dem. Et af disse mysterier er vores bevidsthed, for hvad er bevidsthed egentlig? Kan vores bevidsthed forklares af hjernens processer, eller har den sin egen beskaffenhed? Og er bevidstheden noget unikt og særligt ved mennesket? Vær med, når professor i filosofi Dan Zahavi og professor i kognitiv neurovidenskab Morten Storm Overgaard vil gøre dig klogere på et af videnskabens store mysterier ud fra hver deres faglige synspunkt.

17.15: Filosofien om bevidsthed

18.45: Spisepause

19.15: Neurovidenskab om bevidsthed

20.45: Spørgsmål

Få styr på dit høretab

HOLD: 2612-226

TID: 3/3, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Anne-Mette Mohr, cand.psych. aut., specialist i klinisk psyko- logi, 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 – både blandt yngre og 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.

Kender du en psykopat?

HOLD: 2612-425

TID: 19/3, 1 torsdag, kl. 10.30-12.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18

UNDERVISER: Tine Wøbbe, chefpsykolog, Psykiatrisk Center Sct. Hans

De fleste vil nok mene, at vi ikke møder ret mange psykopater i hverdagen. Men psykopati kan komme til udtryk i både større og mindre grad. I Danmark antager man, at der findes omkring 250.000 psykopater. Det betyder, at vi hver især kender én – måske to. Så hvad dækker begrebet egentlig over? Hvornår er man psykopat? Hvor møder man en psykopat? Chefpsykolog Tine Wøbbe fører os ind i psykopaters liv og tankegang. Forelæsningsen tager bl.a. afsæt i bøgerne 'De siger jeg er psykopat' (Politikens Forlag) og 'Kort & Godt om PSYKOPATI' (Dansk Psykologisk Forlag).



Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

HOLD: 2612-162

TID: 21/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundheds- videnskab

Forskellige begivenheder kan få os til at skrue op for stressen. Det kan være små problemer i dagligdagen eller store personlige omvæltninger. Uanset årsagen aktiverer hjernen laveste fællesnævner, nemlig kontroltab og uforudsigelighed, og igangsætter et alarmberedskab, som mobiliserer kroppens ressourcer. Bliv klogere på, hvad der sker i hjernen og kroppen, og hvordan denne viden kan blive vejen til mindre stress. Få indblik i den nyeste forskning, og få værktøjer til stresshåndtering. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, dialog, refleksioner og øvelser.

i dagtimerne

i weekenden

Trækteori *i weekenden* – personlighedens fem byggesten

HOLD: 2612-435

TID: 22/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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 frem træk og deres rolle i menneskers liv.

Taknemmelighed

HOLD: 2612-219

TID: 25/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

TAK. Et lille ord, der 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 et urgammelt redskab til at danne sunde relationer mellem mennesker og dyr. Selv chimpanser viser taknemmelighed over for hinanden. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed fra Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet. Der vil være eksempler på øvelser, som alle kan være med til.

Klæbehjerne – bliv bedre til at huske

HOLD: 2612-485

TID: 25/3, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Troels Wesenberg Kjær, forfatter, speciallæge, hjerneforsker og medical director

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



Syng sammen – det er godt for din hjerne

i dagtimerne

HOLD: 2612-366

TID: 12/3, 1 torsdag, kl. 10.30-12.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18

UNDERVISER: Lasse Skovgaard, ph.d. i sundhedsvidenskab, musiker og komponist

Vi har altid vidst, at musik har en særlig evne til at påvirke os – og de senere år er vi blevet meget klogere på hvorfor og hvordan. Ny forskning viser, hvordan toner, rytmer og harmonier i forskellige sammensætninger bliver opfattet af vores hjerne og dermed påvirker både krop og sind. Når vi synger sammen, bliver vi i ekstraordinært høj grad påvirket af musikken. Vi kan blive løftet i stor glæde, vi kan få kuldegysninger, og tårerne kan pludselig trille, når vi stemmer i en sang sammen. Vi dykker ned i fællessangens mange sundheds- og trivselsfremmende gevinster og synger sange undervejs.

Tæt på udødelig

HOLD: 2612-432

TID: 25/3, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Morten Scheibye-Knudsen, læge, lektor i aldring, Københavns Universitet

Vidste du, at vi alle bærer udødeligheden i os? Forskning viser, at genetikken har en overraskende lille indflydelse på, hvor mange år vi har at leve i. Til gengæld er det vores levevis, der for alvor bestemmer, hvor gamle vi kan blive. Kost, søvn og sociale interaktioner er noget af det, der især påvirker vores aldring. Bliv klogere på, hvordan vi alle kan forlænge vores liv i selskab med landets førende aldringsforsker. Hør om den nyeste forskning, få konkrete tips til hverdagen og forstå dit slægtskab med andre levende væsener. Forelæsningsen bygger på bogen 'Udødelig' (Politikens Forlag, 2025).

En god mavefølelse – bakterier

HOLD: 2612-431

TID: 8/4, 3 onsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

I vores tarmsystem lever der omkring 1,5 kg bakterier. Disse bakterier lever i et tæt fællesskab med os som værter, og hvis vi sikrer bakterierne et gunstigt og næringsrigt miljø, udfører bakterierne til gengæld en række livsvigtige funktioner, som vi ellers ikke selv kan klare. Bl.a. hjælper de os med at nedbryde og optage næringsstoffer, bidrager til dannelse af vitaminer og hormoner, og er således afgørende for vores daglige liv.

08/04: Tarmens mikrobielle indbyggere – hvem er de, og hvad laver de? Dennis Sandris Nielsen, professor i fødevidenskab, Københavns Universitet

15/04: Tarmens bakterier og kost. Martin Frederik Laursen, lektor, DTU Fødevareinstituttet

22/04: Tarmens bakterier og sygdomme – muligheder for behandling ved/af bakterier. Trine Nielsen, læge, klinisk lektor, Sjællands Universitetshospital og Københavns Universitet

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

Brug koden:
RM-F26



Sanseindtryk og følelser – hjernens kompas mellem angst og tryghed

HOLD: 2612-217

TID: 15/4, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Mikael Palner, lektor i klinisk fysiologi, Syddansk Universitet

Vores hjerne modtager konstant information i form af sanseindtryk, både fra vores omgivelser og fra vores krop. Men hvordan omsættes sanseindtryk til følelser som glæde, angst og kærlighed? Vi dykker ned i, hvad der ligger til grund for, at vores hjerne opfatter nogle indtryk som angstprovokerende og andre som beroligende. Vi skal også ind i bevidstheden og forstå, hvorfor såkaldte psykedeliske stoffer ser ud til at kunne lave en revolution i, hvordan vi behandler udfordringer som angst, posttraumatisk stress og depression.

i dagtimerne

Lær at leve med tinnitus

HOLD: 2612-416

TID: 16/4, 1 torsdag, kl. 10.30-12.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18

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

Op mod 700.000 danskere skønnes at være plaget af øresusen eller ringen i ørene, som ikke kommer fra omgivelserne. Når man får tinnitus, kan man nemt blive angst og bekymret: Hvordan kan jeg leve med det? Bliver jeg skør? Kan jeg passe mit arbejde og min familie? Hvad hvis det bliver værre? Heldigvis er der meget at gøre for at få tinnitus til at fylde mindre, så glæden ved livet kan fylde mere. Psykolog Anne-Mette Mohr har arbejdet i mere end 30 år med tinnitus og tinnitushåndtering. Få del i ny viden, og hør, hvordan du kan få et godt liv på trods af tinnitus.

Hjernemad

HOLD: 2612-477

TID: 20/4, 5 mandag, kl. 17.30-19.15. OBS: 11/5 kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 795 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

20/04: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad. Per

Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

27/04: Sammenhængen mellem tarm, hjerne og kost. Anke Ninija

Karabanov, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet

04/05: Hjerne, appetit og kropsvægt. Jens Lund, postdoc i metabolisme, Københavns Universitet

11/05: Toptrimmede tarme og tanker. Mette Borre, klinisk diætist,

Aarhus Universitetshospital

18/05: Hjerne kemi og spiseadfærd. Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.

psych. aut. samt leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

Store opdagelser og mørke tider: Dansk medicin- og psykiatrihistorie

HOLD: 2612-460

TID: 5/5, 3 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Anna Louise Varona Esmann, omviser og stud.mag. i historie, Københavns Universitet og Medicinsk Museion

Fra det første anatomiske teater og dissektioner, hvor menneskekroppen blev åbnet – til oplysning og forargelse – til laboratoriets og klinikkens gennembrud. Vi følger lægevidenskaben og psykiatriens historie fra slutningen af det 17. århundrede til midten af det 20. århundrede og dykker ned i en række både fascinerende og gruvækkende gennembrud og opdagelser. Hør bl.a. om 'det hvide snit', åndssvageanstalter, psykoanalyse og chokbehandling. Bliv klogere på, hvordan forestillinger om sygdom, normalitet og ansvar blev formet – og hvorfor historien stadig præger vores forståelse af krop, sind og sundhed i dag.

Livsmønstre

HOLD: 2612-479

TID: 20/5, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

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

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Johanne Stentoft, psykolog og specialist i schematerapi

Måske oplever du at sidde fast i de samme reaktioner og mønstre, du har haft hele livet. Men hvorfor? Dine følelser og reaktioner hænger sammen med gamle erfaringer. Måske fik du ikke nok trykthed, anerkendelse eller selvbestemmelse som barn. Det har formet de livsmønstre, som i voksenlivet påvirker dine relationer, tanker, handlinger og følelser. Med afsæt i schematerapi – en videreudvikling af kognitiv terapi – dykker vi ned i livsmønstre. Forstå dine fastlåste mønstre – og gør dig fri af dem. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Livsmønstre' (Dansk Psykologisk Forlag, 2025).

Bliv klog på høj begavelse

HOLD: 2612-429

TID: 26/5, 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

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. Forelæsningsen 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).

Din hjerne snyder dig

HOLD: 2612-216

TID: 26/5, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Hvad enten det handler om en trang til at spille om penge, overspise, drikke eller andet, er det hjernen, der snyder os til afhængighed. Men hvorfor udløses denne kraftige, tilsyneladende ukontrollerbare trang? Og hvordan slipper man ud af den igen? Bliv klogere på, hvorfor og hvordan hjernen snyder os, og hør om afhængighedens basale mekanismer. Hør, hvordan man kan komme ud af afhængighed med en række simple psykologiske redskaber. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal).

Fri af angst – hjælp til børn og unge

HOLD: 2612-430

TID: 26/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Sonja Breinholst, lektor i klinisk børnepsykologi, Københavns Universitet

Omkring 10 % af alle børn opfylder de diagnostiske kriterier for én eller flere angstlidelser i barn- og ungdommen. Ubehandlet angst har massive negative kort- og langsigtede konsekvenser for barnets og den unges udvikling. Hvornår er det normalt at være bange og bekymre sig, og hvornår bliver det et problem, der forstyrrer barnets mulighed for normal udvikling? Undervisningen giver indføring i dette og sætter fokus på de vedligeholdende mekanismer for angst. Du får viden og værktøjer til at forebygge angst hos børn og unge. Forelæsningsen tager afsæt i 'Fri af angst – en forældrehåndbog' (Akademisk Forlag).

Metakognitiv terapi – få styr på dine tanker

HOLD: 2612-427

TID: 27/5, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Michael Baastrup Portz, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut

Metakognitiv terapi er en nyere metode til behandling af en række psykiske lidelser som fx angst og depression. Modsat mange andre terapiretninger fokuserer metoden ikke så meget på det konkrete indhold af tanker, men derimod på, hvad man stiller op med tanker. Centralt står en række uhensigtsmæssige strategier som bekymring, grublen, overopmærksomhed og undgåelsesadfærd. Få en grundlæggende introduktion til metakognitiv terapi samt konkrete værktøjer og øvelser til at identificere uhensigtsmæssige strategier og begrænse fx bekymringer og grublerier.



Sonja Breinholst, lektor i klinisk børnepsykologi

Kreativitet i hverdagen

HOLD: 2612-428

TID: 26/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Lene Tanggaard Pedersen, professor i psykologi, Aalborg Universitet

Kreativitet er en kernekompetence i en foranderlig hverdag. Kreativitet gør os bedre til at løse problemer, lære nyt og skabe mening i hverdagen. Der er mange måder at forstå kreativitet på, men en ting er sikkert – den kommer ikke ud af det blå. Så hvad er kreativitet egentlig? Er nogle mennesker mere kreative end andre? Hvilken rolle spiller vaner, for vores måder at tænke på, og hvordan bryder vi faste tankemønstre? Hvordan får vi implementeret kreativiteten i vores arbejde, på uddannelser og i vores liv?

Det neurodivergente menneske

HOLD: 2612-426

TID: 27/5, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

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

STED: AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

UNDERVISER: Pernille Darling, ph.d., seniorforsker og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Privathospital Hejmdal og Center for Evidens-baseret Psykiatri

De seneste år har der været øget fokus på neurologiske og psykologiske forskelle. Neurodiversitet handler om variationer i, hvordan hjernen fungerer og adskiller sig fra det, der anses som 'normalt' eller gennemsnitligt. Der er fokus på de forskelle, der ikke nødvendigvis er patologiske eller kræver behandling, men som kan give udslag i forskellige måder at tænke, lære, opfatte og reagere på. Få et nuanceret blik på begrebet neurodivergens. Forelæsningsen sætter bl.a. fokus på autisme, ADHD, intelligens, sensitivitet, maskering, tryghed, tilknytning, fejl- og sendiagnosticering, fordomme og meget mere. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Det neurodivergente menneske' (Dansk Psykologisk Forlag, 2025).



Herning

Tilmelding

Gå ind på:

www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale

Brug aftalekoden: RM-F26

Undervisningssted

Birk Centerpark 15

7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk

Arbejdsliv ledelse og kommunikation

HERNING

Positiv psykologi i ledelse

HOLD: 2613-420

TID: 25/2, 5 onsdage, kl. 19.30-21.15. OBS: 4/3 kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 895 kr.)

Inden for den positive psykologi stiller man spørgsmålet: Hvad gør livet værd 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 ledelse og arbejde. I denne forelæsningsrække dykker vi ned i centrale aspekter af den positive psykologi i en arbejdslivssammenhæng.

25/02: Introduktion til positiv psykologi og motivation. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University,

04/03: Ledelse for regenerativ trivsel. Simon Elsborg Nygaard, erhvervspsykolog, ph.d. i bæredygtighedspsykologi og ekstern lektor, Aarhus Universitet

11/03: Samskabelse og medskabelse i robuste organisationer. Karen Marie Fiirgaard, cand.psych.aut og organisationskonsulent, Koncern HR, Vejle Kommune

18/03: Håb som strategi i ledelse. Mads Bab, tidligere ekstern lektor i positiv psykologi, forfatter, indehaver af Gnist

25/03: Mindfulness, selv-omsorg og glæde for håndtering af stress og fremme af mental sundhed. Jesper Dahlgaard, docent og forskningsleder, VIA UC, og lektor Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

Når mennesker arbejder med mennesker – pas på din mentale sundhed

HOLD: 2613-365

TID: 25/2, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISERE: Lærke Egefjord, 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.

Følelsesmæssig intelligens i ledelse

HOLD: 2613-472

TID: 25/2, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Mads Bab, tidligere ekstern lektor i positiv psykologi, forfatter og indehaver af Gnist

9 ud af 10 de bedste ledere har en fælles egenskab: høj følelsesmæssig intelligens. Samtidig viser forskning, at op mod halvdelen 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. Når tempoet stiger, og retningen forandres, bliver følelserne en kraft, der kan trække organisationen fremad – eller få den til at gå i stå. Gå på opdagelse i den følelsesmæssige intelligens' tegn denne aften.



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

Brug koden:
RM-F26

Psykologi & sundhed

HERNING

Vores forunderlige hjerne

HOLD: 2613-243

TID: 21/1, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 995 kr.)

Hjernen er kroppens komplekse kommandocenter. Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et komplekst netværk. Hjernen har muliggjort, at mennesket har gået på Månen, skabt mesterværker inden for filosofi, kunst og musik og frembragt avancerede teknologier. Hvad ved vi egentlig om denne fabelagtige konstruktion? Forelæsningserne dykker ned i en række af hjernens mysterier.

21/01: Opmærksomhed. Emma Louise Louth, neuroforsker og forfatter

28/01: Hukommelse og hjernens molekyler. Magnus Kjærgaard, lektor i neurobiologi, Aarhus Universitet

04/02: Hjernen og sprog. Line Elgaard Kruse Danielsen, postdoc i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

11/02: Hjernen og beslutninger. Dan Bang, lektor i kognitiv neurovidenskab, Aarhus Universitet

18/02: Køn, hormoner og hjerne. Michael Winterdahl, seniorforsker, Aalborg Universitetshospital

25/02: Den biologiske funktion af søvn og drømme – og hjernens blå prik. Brian Hansen, professor i integrativ hjernebilleddannelse, Aarhus Universitet

04/03: Samspillet mellem hjerne og tarm. Nikolaj Rittig, læge og forsker, Steno Diabetes Center Aarhus, Aarhus Universitet

Psykologi på ét semester

HOLD: 2613-139

TID: 21/1, 9 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 1.195 kr.)

Hvordan fungerer menneskets hukommelse? Hvordan lærer vi? Hvad påvirker vores sociale adfærd? Og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, lærer, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Med udgangspunkt i klassiske teorier og ny forskning får du indblik i en række af psykologiens vigtigste milepæle og centrale begreber – på ét semester.

21/01: Udviklingspsykologi. Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

28/01: Læringspsykologi. Lea Lund, seniorforsker ved Center for Fælles Beslutningstagning og lektor i kompetenceudvikling, Syddansk Universitet

04/02: Kognitionspsykologi. Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet

11/02: Personlighedspsykologi. Anna Pacak-Vedel, adjunkt i psykologi, Aalborg Universitet

18/02: Socialpsykologi. Christopher Kehlet Ebbrecht, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet

25/02: Neuropsykologi. Thomas Alrik Sørensen, lektor i kognitiv neurovidenskab og neuropsykologi, Aalborg Universitet

04/03: Sundhedspsykologi. Mimi Yung Mehlsen, professor i psykologi, Aarhus Universitet

11/03: Klinisk psykologi. Lynn Ann Watson, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

18/03: Anvendt psykologi. Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

Din hjerne snyder dig

HOLD: 2613-242

TID: 11/3, 1 onsdag, kl. 17.30-21.15

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

Hvad enten det handler om en trang til at spille om penge, overspise, drikke eller andet, er det hjernen, der snyder os til afhængighed. Afhængighed kan antage mange former. Men hvorfor udløses denne kraftige, tilsyneladende ukontrollerbare trang? Og hvordan slipper man ud af den igen? Denne aften dykker vi ned i den nyeste forskning i hjernen og afhængighed. Hør bl.a. om hjernens belønningssystemer, og få indblik i, hvordan man kan komme ud af afhængighed med en række simple psykologiske redskaber. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal).

Natur og sundhed – naturens helbredende kræfter

HOLD: 2613-148

TID: 18/3, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 195 kr.)

UNDERVISERE: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv samt CEO i SundhedsUniverset.com

Naturen kan give os jordforbindelse og ro, lindre stress og virke helbredende ved fysisk sygdom. Men hvad er det, naturen kan og gør ved os mere præcist? Hvorfor påvirker naturen vores trivsel – både fysisk og mentalt? Med afsæt i den nyeste forskning stiller undervisningen skarpt på naturens stærke sundhedsfremmende og helbredende virkninger på mennesker. Få en større forståelse for menneskets forbindelse til naturen, og bliv klogere på naturterapi. Hør om teknikker til at opnå mere indre ro, balance og overskud i hverdagen gennem naturen.

Taknemmelighed

HOLD: 2613-147

TID: 8/4, 1 onsdag, 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. Et lille ord, der 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 et urgammelt redskab til at danne sunde relationer mellem mennesker og dyr. Selv chimpanser viser taknemmelighed over for hinanden. 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.

Tarmen – fra ende til anden

HOLD: 2613-140

TID: 18/3 og 25/3, 2 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 0 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISERE: Lotte Fynne, speciallæge (18/3) og forsker i mave-tarm-lidelser, og Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital (25/3)

De seneste år har forskningen understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm. Tarmen har en meget kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit eget nervesystem, opsuger næringsstoffer, producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv, og huser bakterier, der holder os sunde og raske. Bliv klogere på tarmsystemet, når to eksperter gennemgår tarmens funktion, de mest almindelige forstyrrelser af tarm og afføring og ernæringens betydning for tarmen. Du får viden om, hvad du selv kan gøre for at få en sund tarm, og hvornår du skal søge professionel hjælp.



Lotte Fynne, forsker i mave-tarm-lidelser

Tilmelding

Gå ind på:

www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale

Brug aftalekoden: RM-F26

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00

www.fuau.dk