

# Folkeuniversitetet

REGION MIDTJYLLAND – FORÅR 2025



**CHRISTIAN LODBERG HVAS**

Overlæge og professor ved Aarhus  
Universitetshospital

Få ny viden  
og inspiration

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



# Kære medarbejder i Region Midtjylland

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

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

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

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

## Kurserne er gratis

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

Pladserne fordeles i den rækkefølge, tilmeldingerne kommer ind.  
De seneste sæsoner har næsten alle fået deres ønske opfyldt.

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

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

God fornøjelse!



Jonas Dahl, Regionsdirektør



## Sådan gør du:

- 1 Gå ind på [www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](https://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Benyt aftalekoden: RM-F25
- 2 Vælg herefter det hold, du ønsker at tilmelde dig, og gennemfør tilmeldingsproceduren.
- 3 Der er et begrænset antal pladser, som fordeles efter 'først til mølle'-princippet.
- 4 Du kan tilmelde dig 1 hold gratis.

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.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normalpris.

# Aarhus

**Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-F25

**Undervisningssted**

Ny Munkegade 118  
bygning 1530  
8000 Aarhus C

**Folkeuniversitetet**

Tlf. 88 43 80 00  
[www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

# Samfund & verden

## AARHUS

2511-324

### Tænkepauser om samfundet

— **TID:** 20/1, 6 mandage, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)

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

- 20/01: Lobbyisme.** Peter Munk Christiansen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 27/01: Sundhed.** Lars Thorup Larsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 03/02: Nationalitet.** Michael Böss, dr.phil., lektor emeritus i engelsk, Aarhus Universitet
- 10/02: Terror.** Carsten Bagge Laustsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 17/02: Valg.** Jørgen Elklit, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
- 24/02: Krig.** Gorm Harste, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

2511-106

### Samfundsøkonomi og bæredygtig udvikling: Hvor skal pengene komme fra?

— **TID:** 29/1, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**UNDERVISER:** Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet

Forelæsningsrækken belyser centrale sammenhænge mellem den samfundsøkonomiske udvikling og belastningen af klimaet. Første gang diskuterer og afgrænser vi begrebet 'bæredygtig udvikling' og får belyst de samfundsmæssige omkostninger af fordelings- og erhvervs-mæssig karakter, der vil være forbundet med at opnå en bæredygtig udvikling. I den efterfølgende forelæsning definerer vi 'råderummet i den økonomiske politik' som bestemt af de realøkonomiske forhold. Den afsluttende forelæsning forklarer, hvordan en (stort set) uændret økonomisk politik fortsat belaster klimaet. Men er der råd til en forstærket klimapolitik? At svare på de spørgsmål fordrer en grundig analyse af, hvor 'pengene' til klimapolitikken egentlig kommer fra.

- 29/01: Samfundsøkonomi og klima kan ikke adskilles: Hvordan omstiller vi til bæredygtig udvikling?**
- 05/02: Råderummet for den økonomiske politik er bestemt af de realøkonomiske forhold, ikke af statens budgetbalance**
- 12/02: Men hvor skal pengene komme fra?**



Tilmeld dig  
nyhedsbrevet  
på [fuau.dk](http://fuau.dk)

2511-283

## Tidens store udfordringer

**TID:** 22/4, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)

Hvor polariseret er Danmark? Vil kunstig intelligens revolutionere vores samfund? Hvor robust er den danske økonomi? Er vi rustet til at modstå cybertrusler? Og hvilke udfordringer står velfærdsstaten over for i fremtiden? Tag med, når vi dykker ned i nogle af de mest presserende spørgsmål og udfordringer, som Danmark står over for lige nu og i de kommende år. Med fokus på emner, der spænder fra sociale dynamikker til teknologiske fremskridt, økonomiske udfordringer og nationale sikkerhedsspørgsmål, vil forelæsningsrækken give et dybere indblik i de problemstillinger, der former vores samfund i dag og i fremtiden.

**22/04: Polarisering mellem land og by – er Danmark et splittet**

**samfund?** Niels Nyholt, postdoc i statskundskab, Aarhus Universitet

**29/04: Kunstig intelligens – hvad er der af centrale fordele og ulemper?**

Jens Christian Bjerring, lektor i filosofi, Aarhus Universitet

**06/05: En status på dansk økonomis udfordringer, og hvad bestemmer råderummet i fremtiden?**

Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet

**13/05: Hvor udsat er Danmark for cybertrusler, og kan vi modstå dem?**

Tobias Liebetrau, ph.d., forsker, Københavns Universitet

**20/05: Er fremtidens velfærdsstat truet?**

Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet

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



# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

## AARHUS

2511-309

### Samarbejds psykologi

— **TID:** 20/1, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

**UNDERSISER:** Stine Reintoft, erhvervspsykolog, cand.psych. og autoriseret arbejdsmiljørådgiver af Arbejdstilsynet

Har du brug for hjælp til at facilitere samarbejde i din virksomhed, på din arbejdsplads eller i dit studieliv? Tag med til en aften, hvor vi sætter fokus på de mekanismer, der er i spil, når mennesker skal samarbejde. Ud over at se på de udfordringer, der kan opstå i et samarbejde, vil Stine Reintoft også komme med konkrete råd og metoder, der kan bruges til at hjælpe det gode samarbejde på vej. Foredraget er baseret på Stine Reintofts bog 'Samarbejds psykologi – ledelse af relationer i organisationer'.



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

Brug koden:  
RM-F25

2511-127

### Positiv psykologi i ledelse

— **TID:** 20/1, 6 mandage, kl. 17.30-19.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)

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

**20/01: Robusthed og psykologisk tryghed.** Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation og director, Center for Mental Robusthed

**27/01: Positiv psykologi og motivation.** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter

**03/02: Kreativitet, humor og innovation på arbejdspladsen.** Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter

**10/02: Styrkeledelse som ledelsesdisciplin.** Jesper Schack Clausen, master i positiv psykologi, foredragsholder og styrkebaseret underviser, Styrkeleder.dk

**17/02: Kollektiv stress og kollektiv coping.** Tanja Kirkegaard, lektor, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet

**24/02: Mindfulness og stresshåndtering.** Jesper Dahlgaard, docent og forskningsleder, Forskningscenter for Sundhed og Velfærdsteknologi, VIA UC, og lektor ved Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

2511-014

## Skriv professionelt

— **TID:** 20/1, 5 mandage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)

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

- 20/01: Konkretiser din idé.** Annette Hoffskov, ekstern lektor i retorik og kommunikation, Copenhagen Business School og Aalborg Universitet Copenhagen
- 27/01: Skriv fejlfrit.** Richard Madsen, ph.d. i statistisk sprogvidenskab, freelance sprogkonsulent
- 03/02: Skriv velargumenteret, og giv velbegrundet feedback.** Simone Brendstrup Søndergaard, udviklingskonsulent og cand.mag. i retorik
- 10/02: Få gode skrivevaner – skriv gode tekster.** Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk
- 17/02: Skriv til websites.** Nanna Friis, forfatter og cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation

2511-028

## Forhandling for vindere

— **TID:** 23/1, 3 torsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet

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

- 23/01: Forhandlingsstrategi og taktik**  
**30/01: Kommunikationen som redskab**  
**06/02: Forberedelse til forhandling**

Lær at tænke mere ud af boksen i 'Tænk kreativt – kreativitetsteori og kreative tænkeredskaber'.

2511-003

## Styrk dine relationer med positiv kommunikation

— **TID:** 25/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Rikke Bjerggaard, cand.mag. i kommunikation, journalist og forfatter

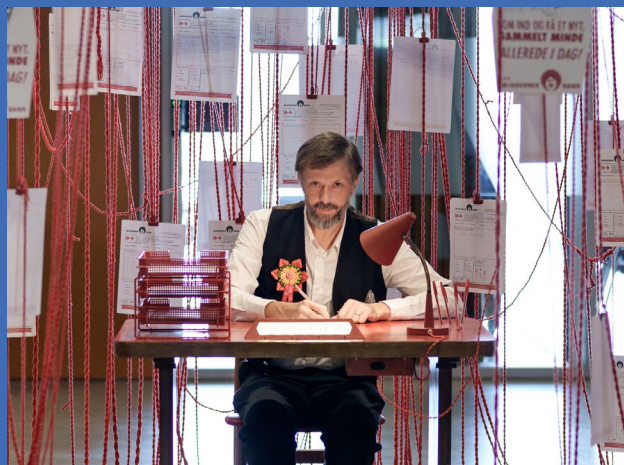
Positiv kommunikation skaber positive relationer! Og når vi kommunikerer positivt, styrker vi trivslen både privat og i arbejdslivet. Dertil kommer, at vi med positiv kommunikation og positive relationer styrker vores læring, præstationer og helbred. Derfor er det så vigtigt, at vi kigger kommunikationen grundigt efter i sømmene og bliver mere bevidste om, hvordan vi kommunikerer med hinanden – og med os selv. Dagen lang kommunikerer vi med ord, kropssprog og stemmeføring, og den måde, vi kommunikerer på, påvirker vores relationer, selvværd, selvtillid, følelser, engagement og dermed også vores trivsel og grad af robusthed. På workshoppen, som bygger på forskning inden for positiv psykologi, relationskompetence og kommunikation, kommer det blandt andet til at handle om, hvad positiv kommunikation er, og hvilken effekt den har. Om hvordan du på én gang bliver tydelig, klar og ligeværdig i din kommunikation. Og du præsenteres for tre positive kommunikationsværktøjer, der styrker relationer og trivsel.

2511-097

## Tænk kreativt – kreativitetsteori og kreative tænkeredskaber

— **TID:** 26/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Michael Breum Ramsgaard, lektor i entreprenørskab, VIA University College

Alle kan lære at få gode idéer, men et grundigt kendskab til teorier og tilgange inden for kreativ tænkning er en fordel, hvis man vil arbejde med at bryde vanetænkning. Lær at tænke 'out of the box' gennem en både teoretisk og praktisk indføring i viden og teknikker inden for kreativ tænkning. Det kræver fokus på både rammer, kultur og tænkeredskaber at lægge op til kreativ tænkning i både organisationer og for den enkelte. Kreative processer kræver en høj grad af facilitering samt et repertoire af værktøjer til at møde udfordringer og problemstillinger. Temasøndagen om kreativ tænkning giver konkret træning samt den nyeste viden om, hvordan du kan arbejde mere kreativt og innovativt.



2511-489

## Styrk din evne som formidler

- **TID:** 26/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)
- UNDERVISERE:** Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne, og Helle Brokjær, teaterinstruktør, skuespiller og ekstern underviser, Aarhus Teater og Randers Teater

Brænd igennem med både budskab, krop og stemme. På kurset får du de vigtigste redskaber fra teatrets og journalistikkens verden til at gøre dit stof relevant og forståeligt. Uanset om du skal holde et oplæg eller lede et møde. Du får en basal viden om, hvordan du bruger historier og eksempler til at gøre dit oplæg inspirerende, så det bliver forstået og husket. Dit kropssprog, din stemme og din ro er afgørende for, hvordan budskabet bliver modtaget. Du får konkrete eksempler på, hvad der gør dig til en autentisk formidler med et levende kropssprog og en behagelig og varieret stemme. Du får også redskaber til at håndtere lampefeber og til at skruer op for din udstråling.

2511-505

## Dynamiske rutiner

- **TID:** 3/2, 1 mandag, kl. 17.15-19.00
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)
- UNDERVISER:** Karina Kiær, lektor, ph.d., UC SYD

Rutiner ses ofte som værende kedelige og forandringshæmmende. Dette synspunkt er lektor og forsker Karina Kiær uenig i. Hun mener, at rutiner er med til at sikre en stabilitet, så der er plads til læring og forandring i en organisation. Derudover argumenterer hun for, at rutiner altid udvikler sig – det er en evig dynamisk proces. Tag med til en aften, hvor vi bliver klogere på, hvordan rutiner kan hjælpe i problemløsning og forandring, og hvordan de hjælper til at holde en organisation kørende. Der vil både være oplæg om den nyeste forskning om rutiner samt tid til praksis eksempler, cases og spørgsmål. Forelæsningsen er baseret på Karina Kiær og Thomas Albrechtsens bog 'Dynamiske rutiner. Hvordan forandringer får fodfæste i organisationer' (Dansk Psykologisk Forlag).

2511-269

## Den retoriske værktøjskasse

- **TID:** 18/2, 6 tirsdage, kl. 19.30-21.15
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)

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

- 18/02: Introduktion til retorikkens verden.** Christina Matthiesen, lektor i retorik, Aarhus Universitet
- 25/02: Retorisk argumentation.** Solveig Larsen Kolstad, ph.d.-studerende i retorik, Aarhus Universitet
- 04/03: Fortællinger som værktøj.** Stefan Iversen, lektor i nordisk sprog og litteratur og retorik, Aarhus Universitet
- 11/03: Forberedelse, der fremmer dit nærvær.** Linda Greve, ph.d. og leder, VIA Uddannelsesakademi
- 18/03: Kropssprogets betydning – om præstation, stemmebrug og nervøsitet.** Linda Greve, ph.d. og leder, VIA Uddannelsesakademi
- 25/03: Brug din stemme.** Hanne Smith Pedersen, cand.mag. i retorik og musik samt ekstern lektor, Københavns Universitet

2511-488

## Ledelsespsykologi

- **TID:** 3/3, 4 mandage, kl. 17.30-19.15 OBS: Ingen undervisning 17/3
- BOG:** Mulighed for særpris ved forlaget via holdsiden på fuau.dk
- PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)

De konkrete udfordringer, som organisationer står over for i en stadig mere globaliseret verden, kalder på nye forståelser af ledelse. Bliv introduceret til den nyeste forskning inden for ledelsespsykologien, hvor ledelse handler om processer og opgaver snarere end frontfigurer og kontrol. Ifølge ledelsespsykologien bør vi vende blikket fra lederen som person og kigge nærmere på ledelse som sociale processer, der findes i vores organisationer, i vores arbejdsliv og i alle de andre sammenhænge, hvor vi lever vores liv. En sådan tilgang kan bidrage med væsentlige indsigter i de udfordringer, ledere står over for i en mangfoldig og hyperkompleks verden. Forelæsningsrækken stiller skarpt på en række specifikke temaer, som er centrale for nutidens ledere, og henvender sig til nuværende og kommende ledere samt andre, der interesserer sig for ledelse som fænomen.

- 03/03: Ledelse og kreativitet.** Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych., tidl. ledelseskonsulent, LEAD, og ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet
- 10/03: Ledelse for bæredygtig og regenerativ trivsel.** Simon Elsborg Nygaard, erhvervspsykolog, ph.d. i bæredygtighedspsykologi og ekstern lektor, Aarhus Universitet
- 24/03: Ledelse af motivation.** Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych., tidl. ledelseskonsulent, LEAD, og ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet
- 31/03: Ledelsevaluering: Skab udvikling på baggrund af data.** Stephanie Bäckström, cand.psych. og director, Ennova



2511-054

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

— **TID:** 29/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

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

2511-485

## Forandringsledelse uden forandringslede

— **TID:** 22/4, 3 tirsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris ved forlaget via holdsiden på fuau.dk  
**UNDERVISER:** Hanne Jessen Krarup, advokat, ledelsesrådgiver og master i ledelses- og organisationspsykologi

Forandringer lurer konstant. De har et blakket ry og udfordrer din hverdag som leder og som medarbejder. Men hvor stammer forandringsleden fra? Hvordan skal du gribe forandringsprocessen an? Og hvordan agerer du som forandringsleder? Forandringsledelse uden forandringslede tager afsæt i bogen af samme navn og bygger på tre indbyrdes afhængige parametre, som alle skal tilgodeses, hvis forandringsprocessen skal lykkes. Første parameter er evnen til at balancere mellem leadership og management. Andet parameter, som er et nyskabende element i forhold til de gængse forandringsledelsesteorier, handler om forandringslederens evne til at kigge indad, før der handles udad. Tredje og sidste parameter fokuserer på at skabe motiverede og involverede medarbejdere. Få indblik i en integrativ tilgang til forandringsledelse, der gennem både tankeværktøjer og konkrete handleværktøjer forbedrer oddsene for succesfulde forandringer betragteligt.

**22/04: Mellem management og leadership**

**29/04: Kig indad, før du handler udad**

**06/05: Medarbejdermotivation og -involvering**

2511-484

## ChatGPT-skrivekursus for begyndere

— **TID:** 19/5, 1 mandag, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i virksomhedskommunikation, selvstændig tekstforfatter

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

2511-342

## Både-og-ledelse: Håndtering af paradokser i praksis

— **TID:** 26/5, 1 mandag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**UNDERVISER:** Rikke Kristine Nielsen, ph.d., lektor ved Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet

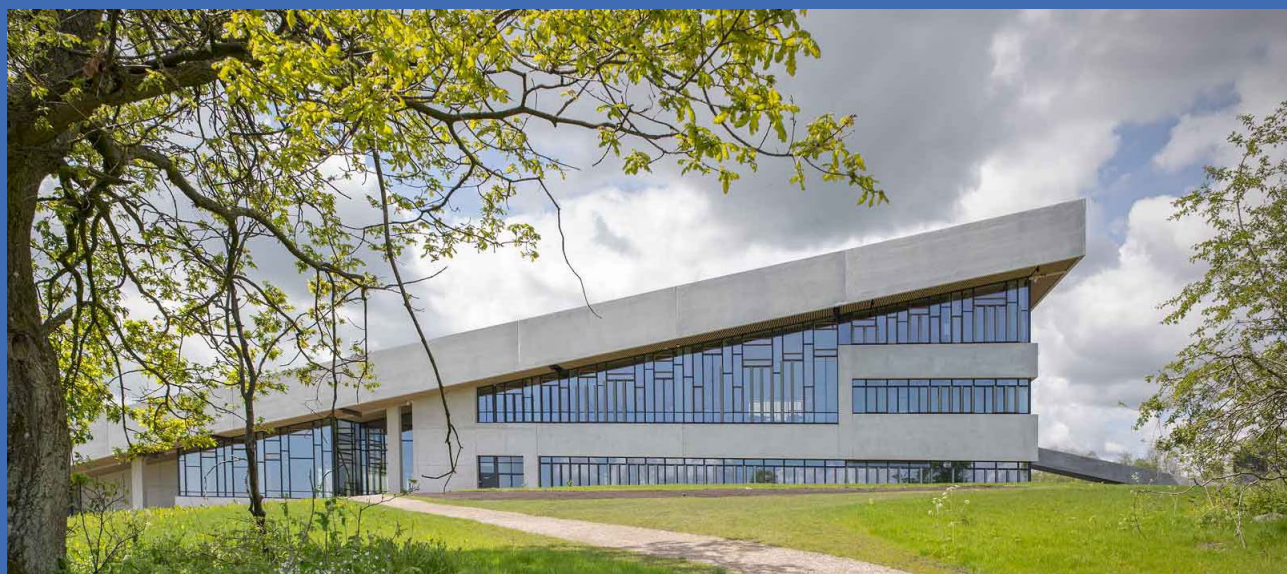
Moderne ledelse og samarbejde handler i stigende grad om at håndtere paradokser – udfordringer, hvor dine handlemuligheder virker gensidigt udelukkende og alligevel er tæt forbundne, og hvor du ikke kan vælge noget fra. Tænk fx: daglig drift kontra langsigtet udvikling, tillid kontra kontrol eller miljømæssig bæredygtighed kontra økonomisk rentabilitet – det er ikke muligt at vælge enten det ene eller det andet. Dette foredrag handler om kunsten at håndtere paradokser gennem både-og-ledelse. At kunne gøre begge dele på én gang, selvom det virker selvmodsigende og umuligt at få til at gå op.

2511-015

## Arbejdsrelationer og relationsarbejde

— **TID:** 27/5, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**UNDERVISER:** Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektføl, rekruttering og afskedigelser? Forelæsningsen kaster lys over, hvordan man kan arbejde med processer, der involverer mennesker, som skal ledes fra ét sted til et andet. Det kan fx være, når to eller flere mennesker skal samarbejde om at løse en arbejdsopgave. Med afsæt i organisationspsykologiske teorier præsenteres nye metoder og værktøjer, der kan give os farbare veje at gå. Få bl.a. indblik i værktøjerne 'Håndslag' og 'Klar Tale', der kan hjælpe os med at lave aftaler, der forpligter – og få os til at kommunikere klart, når aftalerne alligevel ikke overholdes.



# Heldagskurser på Moesgaard Museum

– få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

2511-487

## Leder uden kasket

**TID:** 20/3, 1 torsdag, kl. 10.30-16.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 1.475 kr.) inkl. kaffe/te og frokost

**UNDERVISER:** Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent, indehaver, Naturligt Lederskab

**STED:** Moesgaard Museum, lokale 301, Moesgård Alle 15

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

2511-486

## Lederskab med mod – fra tilknytning til autentisk ledelse

**TID:** 20/3, 1 torsdag, kl. 10.30-16.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 1.475 kr.) inkl. kaffe/te og frokost

**UNDERVISER:** Emilie Hyldgaard, erhvervspsykolog, IMPAQ

**STED:** Moesgaard Museum, lokale 302, Moesgård Alle 15

Formålet med denne workshop er at give deltagerne en introduktion til tilknytningsteorien og dens relevans for lederskab samt at inspirere til modet til at se indad og arbejde med de personlige og relationelle udfordringer, der kan hæmme effektiv ledelse. Vi fokuserer på, hvordan personlige tilknytningsmønstre former måden, vi leder på, og hvordan vi kan arbejde med at lede os selv for at blive bedre til at lede andre. Dagen er for ledere, HR-professionelle og personer med personaleansvar, der ønsker at opnå dybere selvindsigt og udvikle deres personlige lederskab ved at forstå, hvordan deres tilknytningsmønstre påvirker deres evne til at lede og skabe relationer. Workshoppen vil bestå af både oplæg og refleksionsøvelser, der hjælper deltagerne med at forstå og arbejde med deres personlige lederskabsudfordringer.

# Psykologi & sundhed

## AARHUS

2511-201

### Mental sundhed i hverdagen

— **TID:** 20/1, 6 mandage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)

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

- 20/01: Søvn og mental sundhed.** Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 27/01: Kan du spise dig tilpas?** Anne Wilhelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 03/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Dorthe Raff, cand.psych. aut.
- 10/02: Forstå dit nervesystem, og styr uden om den usunde stress.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 17/02: Brug hænderne og få ro i hovedet.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner
- 24/02: Fysisk aktivitet – hvad og hvor meget skal der til?** Marina Aagaard, træningseksperter, master i fitness og træning og ekstern underviser, Syddansk Universitet

2511-197

### Tankernes kraft

— **TID:** 20/1, 7 mandage, kl. 19:30-21:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)

Mennesker tænker flere tusinde tanker hver dag. Som regel kører tankerne som en indre, vanemæssig dialog, der opleves som så naturlig, at vi først bliver opmærksomme på den, når vi bliver bedt om at stoppe. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? Kan placebo virke helbredende? Hvilken indflydelse har vores fantasi på vores liv og holdning til omverdenen? Og hvordan hjælper mindfulness på tankemylder? En række eksperter stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver

- 20/01: Placebo.** Lene Vase, cand.psych., dr.med., professor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet
- 27/01: Hypnose som behandling af sygdom og lidelse.** Peder Olesgaard, fhv. praktiserende læge
- 03/02: Tanker og teknologi – bevægelse ved tankens kraft.** Jakob Udby Blicher, professor og overlæge, Neurologisk og Neurofysiologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital
- 10/02: Religion, spiritualitet og helbred.** Armin W. Geertz, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 17/02: Fantasi.** Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 24/02: Mindfulness, stress og hjerne.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 03/03: Tanketræning.** Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet

2511-199

### Vores forunderlige hjerne

**TID:** 21/1, 7 tirsdage, kl. 17:30-19:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)

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

- 21/01: Bevidsthed.** Morten Storm Overgaard, professor i kognitiv neurovidenskab, CFIN, Klinisk Medicin, Aarhus Universitet
- 28/01: Hukommelse: Fra erindringer til molekyler og retur.** Magnus Kjærgaard, lektor i neurobiologi, Aarhus Universitet
- 04/02: Hjernen og sprog.** Mikkel Wallentin, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 11/02: Køn, hormoner og hjerne.** Michael Winterdahl, tilknyttet forskningsleder, Translational Neuropsychiatry Unit, Aarhus Universitet
- 18/02: Hjernens rolle, når vi tager beslutninger.** Dan Bang, lektor, CFIN, Klinisk Medicin, Aarhus Universitet
- 25/02: Den biologiske funktion af søvn og drømme.** Brian Hansen, professor, CFIN, Klinisk Medicin, Aarhus Universitet
- 04/03: Samspillet mellem hjerne og tarm.** Nikolaj Rittig, forsker, Klinisk Medicin – SDCA-Steno Diabetes Center Aarhus, Aarhus Universitet

2511-203

## Medicin på et semester

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

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)

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

- 21/01: Fysiologi – din kropps funktioner – hvordan virker den egentlig?** Helle Prætorius Øhrwald, professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet
- 28/01: Biokemi – hvad fortæller en blodprøve?** Birgitte Sandfeld Paulsen, ph.d., klinisk lektor, afdelingslæge, Blodprøver og Biokemi, Hospitalsenheden Midt
- 04/02: Genetik – hvad fortæller dine gener?** Jacob Giehm Mikkelsen, professor i genetik og genterapi, Aarhus Universitet
- 11/02: Personlig medicin – kan behandling tilpasses den enkelte?** Claus Højbjerg Gravholt, professor i endokrinologi, Aarhus Universitet
- 18/02: Immunologi – hvordan forsvaret kroppen sig?** Trine Hyrup Mogensen, professor i infektionsimmunologi, Aarhus Universitet
- 25/02: Epidemiologi – hvem er det, der bliver syge – og hvorfor?** Mette Nørgaard, professor i epidemiologi, Aarhus Universitet

2511-208

## Hvad kriser kan lære os om at leve

**TID:** 21/1, 3 tirsdage, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

På et tidspunkt i livet vil de fleste af os opleve at stå i en livsomvæltende situation. Kriser kan indhente os, når vi står over for forskellige former for tab og udfordringer i livet. Fx i forbindelse med dødsfald, skilsmisse, karriereændringer, svær sygdom eller overgangsperioder som fx forældreskab. Hvad gør vi, når vi oplever fortvivlelsen, mangler håbet eller mærker meningsløsheden? Hvordan kan kriser have en transformativ kraft, og hvad kan smerten lære os om at leve? Forelæsningsrækken udforsker disse spørgsmål gennem et filosofisk, et psykologisk og et religiøst perspektiv.

- 21/01: Psykologi.** Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, og leder af Center for Sorg og Eksistens
- 28/01: Filosofi.** Søren Harnow Klausen, professor i filosofi, Syddansk Universitet
- 04/02: Religion og tro.** Helle Rørbæk Hørby, hospitalspræst, Aarhus Universitetshospital

2511-279

## Psykologi på et semester

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

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 1.050 kr.)

Hvordan lærer vi? Hvad påvirker vores sociale adfærd, og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, lærer, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Få indblik i de vigtigste milepæle og nyeste forskning på området. Forelæsningsrækken giver desuden redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger.

- 22/01: Udviklingspsykologi.** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 29/01: Kognitionspsykologi.** Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 05/02: Klinisk psykologi.** Lynn Ann Watson, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 12/02: Personlighedspsykologi.** Anna Pacak-Vedel, postdoc i psykologi, Aalborg Universitet
- 19/02: Socialpsykologi.** Christopher Kehlet Ebbrecht, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet
- 26/02: Neuropsykologi.** Thomas Alrik Sørensen, lektor i kognitiv neurovidenskab og neuropsykologi, AAU
- 05/03: Pædagogisk psykologi.** Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 12/03: Sundhedspsykologi.** Mimi Yung Mehlsen, professor i psykologi, Aarhus Universitet



Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi



Adjunkt Dorrit Bøilerehaug forsker i modebranding og aldersdiversitet.

2511-294

## En ny livsfase – brug den meningsfuldt

— **TID:** 30/1, 7 torsdage, kl. 17:15-19:00. Ingen undervisning 13/2  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)

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

- 30/01: Modne mennesker kan også være cool.** Dorrit Bøilerehaug, adjunkt, forsker i modebranding og aldersdiversitet, Aarhus Universitet
- 06/02: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 20/02: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring?** (på letforståeligt engelsk) Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 27/02: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet?** Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet
- 06/03: Vendepunkter – tab, sorg og vækst.** Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, og leder af Center for Sorg og Eksistens
- 13/03: Træning og fysisk aktivitet – hold kroppen ung.** Casper Søndebroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet
- 20/03: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

2511-293

## Kunstig intelligens og sundhed

— **TID:** 23/1, 5 torsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)

Kunstig intelligens har potentiale til at revolutionere vores sundhedsvæsen, men den åbner også op for en ny virkelighed, som stadig er ukendt land. Kunstig intelligens bærer både muligheder, udfordringer og dilemmaer med sig. På sundhedsområdet står vi i dag over for en række udfordringer. Vi bliver ældre og ældre, flere får kroniske sygdomme, og der mangler ofte både sundhedsprofessionelle og specialister. Hvordan kan kunstig intelligens være med til at imødekomme disse udfordringer? Og hvilken betydning har det for patienterne og for vores sundhed?

- 23/01: Introduktion til kunstig intelligens.** Kaj Grønbæk, institutleder, professor i datalogi, Aarhus Universitet
- 30/01: Psykiatri – kunstig intelligens til forbedret diagnostik.** Andreas Aalkjær Danielsen, ekstern lektor i medicin, Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet
- 06/02: Psykologiske reaktioner på kunstig intelligens og robotter.** Malene Flensborg Damholdt, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 13/02: Kunstig intelligens i almen lægepraksis.** Janus Laust Thomsen, klinisk professor i almen medicin, Aalborg Universitet
- 20/02: Kunstig intelligens i sundhedsvæsenet – muligheder, udfordringer og etiske perspektiver.** Jens Christian Bjerring, lektor i filosofi, Aarhus Universitet

2511-198

## Hjernemad

— **TID:** 23/1, 5 torsdage, kl. 17:30-19:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)

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

- 23/01: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 30/01: Duft, smag og hjerne.** Alexander Wieck Fjældstad, læge og lektor i lugtesans, Flavour Institute, Aarhus Universitet, og Centre for Eudaimonia and Human Flourishing, University of Oxford
- 06/02: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 13/02: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital
- 20/02: Kost, hjerne og mental sundhed.** Gregers Wegener, læge og professor i klinisk medicin, Aarhus Universitetshospital

2511-204

## Magien ved at læse og at skrive – hvor litteratur og psykologi mødes

— **TID:** 25/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**NB:** Medbring kuglepen/blyant samt linjeret papir  
**UNDERVISER:** Karen Margrethe Schifter Kirketerp, cand.psych. aut.

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

2511-266

## Fordybelse i zen – teori og praksis

— **TID:** 25/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**UNDERVISER:** Esther Sorgenfrei Blom, cand.psych. aut. og certificeret MBSR-lærer, tværfagligt smertecenter, Gentofte Hospital

Zen er fundamentet i de tiltagende udbredte former for mindfulness, der i dag anvendes i forbindelse med både behandling og opretholdelse af sundhed inden for en lang række livsområder. Zen er en måde at være i livet på, at være menneske på, hvor vi træner intimitet og tilstedeværelse med alt, hvad der opstår. Både dér, hvor vi oplever nærhed, og dér, hvor vi oplever afstand; i forhold til andre, os selv eller det, som er opstået. Det handler om udviklingen af en evne til at kunne møde livet i alle dets udtryk. Få indblik i den nyeste forskning i zenbaseret mindfulness, og fordyb dig en hel dag med fokus på zen i teori og praksis.

2511-496

## Det velfungerende menneske – hvad betyder din personlighed?

— **TID:** 25/1, 1 lørdag, kl. 10.00-15.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 420 kr.)  
**UNDERVISER:** Anna Pacak-Vedel, postdoc i psykologi, Aalborg Universitet

At kunne omgås andre mennesker, have et godt mentalt helbred, være fysisk rask eller blot at varetage sine daglige forpligtelser er alt sammen påvirket af personlighed. Men hvad består personligheden så af? Og hvordan og hvorfor har den indflydelse på vores trivsel? Nyere forskning i personlighedspsykologi peger bl.a. på betydningen af fem træk, 'Big Five', der findes i alle mennesker: neuroticisme, ekstroversion, åbenhed, omgængelighed og samvittighedsfuldhed. Disse fem træk er personlighedens byggesten, og de har afgørende betydning for, hvordan vi fungerer i livet.

2511-388

## Hvad gør os til mennesker?

— **TID:** 26/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**UNDERVISER:** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

Mennesket lever et radikalt anderledes liv end klodens øvrige skabninger: Vi bebør næsten alle dele af Jorden. Som den eneste skabning ændrer vi radikalt vores omgivelser og bygger broer, veje og dæmninger. Vi har etableret komplekse institutioner som domstole, foreninger og råd. Vi bedriver videnskab og udvikler avancerede tekniske frembringelser som transportmidler og vacciner. Og vi skaber og lader os underholde af musik, film, litteratur og andre kunstneriske frembringelser. Men hvorfor skiller vi os ud? Hvad er den hemmelige ingrediens? I dette forløb skal vi se på nogle af de mest prominente psykologiske bud på, hvori det særligt menneskelige består.

2511-392

## Tarmen

**TID:** 10/2, 1 mandag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Christian Lodberg Hvas, overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital

Vandværk, knusemaskine, enzymfabrik, vitaminingenerator: Tarmen skal løse mange opgaver og finde sig i alt fra gulerødder til citronmåne. Er der noget at sige til, at den må sukke højt en gang imellem? Men hvordan kan vi forstå tarmen? Hvornår er den syg, og hvornår er det bare en prut på tværs, når vi har ondt, kaster op, har tynd eller hård afføring? Og har vi overhovedet noget at skulle have sagt i samliv med et organ, der omsætter 10 liter væske i døgnet, rummer milliarder af bakterier og fremstiller både saltsyre og afløbsrens til eget forbrug? Hvad kan vi gøre for at holde tarmen i topform?

2511-387

## Vores fælles fremtid og menneskets psykologi

**TID:** 6/3, 1 torsdag, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)  
**UNDERVISER:** Rune Kappel, cand.psych. aut. og afsnitsleder, Aarhus Universitet

Har du nogensinde undret dig over, hvorfor vi står over for så store udfordringer med at tackle problemer som klimakriser og pandemier? Kan psykologien bidrage med indsigter i, hvorfor det er så udfordrende for os at tackle langsigtede udfordringer? Med afsæt i psykologiske perspektiver undersøger vi denne dag, hvordan vores menneskelige natur kan stå i vejen for at træffe de nødvendige langsigtede beslutninger, der kan sikre en bæredygtig fremtid for kommende generationer. Vi udforsker mulighederne for at forbedre vores evne til at håndtere og løse fremtidens udfordringer.

2511-207

## Bliv ven med dine tanker

- **TID:** 24/3, 1 mandag, 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 står det 'kognitive opmærksomhedssyndrom', der dækker over en række uhenigtsmæssige strategier som bekymring, grublen, overopmærksomhed og undgåelsesadfærd. Det er strategier, som mange af os kender til, og som kan bidrage til udviklingen og opretholdelsen af psykisk lidelse. Få en grundlæggende introduktion til metakognitiv terapi samt konkrete værktøjer og øvelser til at identificere uhenigtsmæssige strategier og begrænse fx bekymringer og grublerier.

2511-196

## Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

- **TID:** 29/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**UNDERVISER:** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

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

2511-302

## Demens – hvad ved vi?

- **TID:** 30/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**UNDERVISER:** Marie Bruun, afdelingslæge og ph.d., Hukommelses-klinikken, Rigshospitalet

Mange af os vil i løbet af livet komme i berøring med demens, måske som pårørende eller som syge. Faktisk anslås knap 90.000 danskere at have demens. Demens er en fællesbetegnelse for en række aldersrelaterede sygdomme karakteriseret ved vedvarende svækkelse af de mentale funktioner. Alzheimers sygdom er langt den hyppigste årsag til demens, men mange andre hjernesygdomme kan ligge bag. Undervisningen stiller skarpt på den nyeste viden om demenssygdomme og forebyggelse af intellektuel svækkelse. Få svar på spørgsmål som: Hvad sker der i hjernen ved demens? Er der overhovedet noget at stille op? Og sidst, men ikke mindst: Hvad med de pårørende?

2511-412

## Bliv klog på høj begavelse

- **TID:** 30/3, 1 søndag, kl. 11.00-15.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Dea Franck, autoriseret psykolog med ekspertise i høj begavelse

Få indsigt i, hvad høj begavelse er, hvad det indebærer at være højtbegavet, hvordan man kan forstå og misforstå den høje begavelse, og hvordan den kan testes. Du får viden om, hvordan høj begavelse adskiller sig fra diagnoser som autisme og ADHD, og du vil få indblik i de særlige udfordringer og potentialer, som højtbegavede børn, unge og voksne står overfor. Forelæsningsen omfatter alle aldre. Undervisningen tager bl.a. afsæt i bøgerne 'Kort & godt om høj begavelse' (Dansk Psykologisk Forlag) og 'Liva er højtbegavet' (Akademisk Forlag).

2511-202

## Grønt med umami og velsmag

- **TID:** 7/4, 1 mandag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Ole G. Mouritsen, professor i gastrofysik og kulinarisk fødevareinnovation, Københavns Universitet

Det grønne køkken byder på masser af vilde, intense og skønne smagsindtryk, når først man har knækket koden. Men der er nogle udfordringer at forholde sig til. De grønne råvarer giver nemlig ikke af sig selv de grundsmage, vi eftertragter mest. Denne aften dykker vi ned i videnskaben bag smag og smagsoplevelser med fokus på det grønne køkken. Bliv klogere på, hvordan man ved at kombinere videnskab og godt kokkehåndværk udvikler det grønne køkken og tilbereder plantebaserede måltider med masser af umami-smag, interessante teksturer og appetitlige udtryk. Få viden, teknikker og inspiration til opskrifter. Undervisningen tager afsæt i 'Grønt med umami og velsmag – håndværk, viden og opskrifter' (Gyldendal).

2511-389

## Dopamin-nationen: Sociale medier og jagten på øjeblikkelig tilfredsstillelse

- **TID:** 8/4, 1 tirsdag, kl. 19.45-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)  
**UNDERVISER:** Ali Sepas, MSc og hjerneforsker, Aalborg Universitet og Novo Nordisk, Research and Development

Mere end halvdelen af verdens befolkning bruger i dag sociale medier. Telefonen er ofte lige ved hånden, og på alle tidspunkter kan vi tjekke fx Facebook. Der er sket en stigning i brugen af sociale medier de seneste år, men samtidig ønsker mange danskere at bruge mobilen mindre. Så hvorfor kan vi ikke lade være? Og hvad sker der, når brugen af sociale medier udvikler sig til en afhængighed? Hør om de biologiske og psykologiske forandringer i mennesker med problematisk forbrug eller afhængighed af sociale medier. Hvor går grænsen mellem normalt brug og afhængighed? Og hvordan kan afhængighed behandles og forebygges?

2512-445

## Kort og godt om overgangsalderen

**TID:** 8/4, 1 tirsdag, kl. 19.45-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 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 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).

2511-079

## Inflammation – ven eller fjende?

**TID:** 23/4, 2 onsdage, kl. 17.30-19.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

Inflammation og anti-inflammation er blevet populære begreber, når det handler om vores sundhed. I dag kan man til tider få det indtryk, at inflammation i kroppen er roden til alle dårligheder – bl.a. de store livsstilssygdomme. Men hvad er inflammation i kroppen egentlig? Hvordan opstår inflammation? Hvilken rolle spiller vores gener, omgivelser og livsstil? Hvad er anti-inflammatorisk behandling? Og hvilke sammenhænge er der mellem inflammation og kræft? Få et nuanceret indblik i, hvad inflammation er, og dyk ned i den nyeste forskning på området.

**23/04: Generel introduktion til immunsystemet.** Thomas Vorup-Jensen, professor i biomedicin, Aarhus Universitet

**30/04: Inflammation og kræft.** Torben Steiniche, klinisk professor i patologi, Aarhus Universitetshospital

2511-195

## Det hele menneske – sådan lægger du år til livet og liv til årene

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

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

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

I takt med en stigende kompleksitet i sygdomsudviklingen i Danmark er vi nødt til at se det særlige og unikke i det enkelte menneskes livssituation for at kunne hjælpe bedst muligt. Det vil give bedre sundhed og trivsel – både fysisk og mentalt. Derfor er begrebet 'det hele menneske' mere relevant end nogensinde før. Denne aften præsenteres en ny model for 'det hele menneske' med fokus på, hvordan man kan favne menneskers komplekse livssituationer, håb og drømme samt skabe en effektiv og empatisk indsats, der styrker handlekompetence og evner til at mestre eget liv. Forelæsningsen bygger på bogen 'Det hele menneske: Lup på sundhedspædagogik i praksis' (Hans Reitzels Forlag).

2511-447

## Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

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

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Mogens Pfeiffer Jensen, speciallæge i reumatologi, lektor og ph.d., Aarhus Universitet

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

2511-390

## Din hjerne snyder dig

**TID:** 28/5, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut., 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 hvordan det er forventningen om fx at drikke, spille eller spise, der gør os afhængige. Bliv klogere på, hvorfor og hvordan hjernen snyder os, og hør om afhængighedens basale mekanismer. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal).

2511-391

## Nudging til hverdag

**TID:** 28/5, 1 onsdag, kl. 19.45-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)

**UNDERVISER:** Annemette Staal, adfærdspsykolog

Skab forandringer professionelt og privat med adfærdsdesign. Hverdagen er fyldt med udfordringer, både på jobbet og i privatlivet: Der er børn, der ikke vil spise broccoli, kollegaer, der tager det sidste kaffe, og utilfredse kunder. Én ting har disse udfordringer til fælles: adfærd. Bliv klogere på, hvordan man løser adfærdsudfordringerne med små puf i den rigtige retning. Det kaldes 'nudging' og er en evidensbaseret metode til at skabe adfærdsændringer. Undervisningen er en teoretisk og praktisk indføring i nudging og adfærdsdesign og giver viden om menneskers psykologi og adfærd. Få konkrete redskaber til at skabe forandringer i hverdagen – såvel derhjemme som på arbejdspladsen.



# Emdrup

## **Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-F25

## **Undervisningssted**

Se det enkelte hold

## **Folkeuniversitetet**

Tlf. 88 43 80 00  
[www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

# Samfund & verden

## EMDRUP

2512-105

### At kigge ud i fremtiden – krystalkugler, beregningsmodeller og virkelighed

— **TID:** 20/1, 5 mandage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vi bombarderes med prognoser, der handler om den fremtidige samfundsudvikling. Inden for de fleste fagområder anvender man beregningsmodeller som grundlag for forudsigelser, der også kaldes fremkrivninger eller prognoser. Forudsigelserne rammer sjældent plet – og i visse tilfælde rammer de ikke engang skiven. Helt galt gik det eksempelvis, da den seneste finanskrisen rystede verdensøkonomien. Kun et fåtal af fagøkonomer havde før 2007 forudsagt, at en krise var rundt om hjørnet. COVID-19-epidemien dukkede op ud af den blå luft, og både epidemieksperter og beslutningstagere famlede sig frem i ukendt terræn. Forelæsningsrækken belyser, i hvilken grad det er muligt at forudsige fremtidens virkelighed inden for emnerne folkesundhed, samfundsøkonomi, klima og bæredygtig udvikling.

- 20/01: Krydsfeltet mellem ideologi, model og virkelighed.** Lars Tønnder, professor i statskundskab, Københavns Universitet
- 27/01: Nye pandemier – forudsigelse, konsekvenser og forebyggelse.** Lone Simonsen, professor i folkesundhedsvidenskab og leder af PandemiX Center, Roskilde Universitet
- 03/02: Samfundsøkonomi og vækst – kan det fortsætte?** Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet
- 10/02: Kan klimaet forudsiges ud fra fysikkens love?** Jens Hesselbjerg Christensen, professor i is, klima og geofysik, Niels Bohr Institutet, Københavns Universitet
- 17/02: Bæredygtig udvikling – mellem vision og handling.** Lars Josephsen, cand.scient., master of public policy

2512-241

### AI – mellem fornuft og følelse

— **TID:** 27/1, 3 mandage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**STED:** CBS Frederiksberg, Solbjerg Plads 3

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

- 27/01: AI – den store revolution.** Jan Damsgaard, cand.scient. i datalogi, ph.d. og professor på Institut for Digitalisering, Copenhagen Business School
- 03/02: AI, læring og uddannelse.** Sine Zambach, ph.d. i computer science og adjunkt på Institut for Digitalisering, Copenhagen Business School
- 10/02: AI, healthcare, and the public sector (på letforståeligt engelsk).** Rony Medaglia, professor MSO på Institut for Digitalisering, Copenhagen Business School

2512-002

## Myten om den danske model

**TID:** 22/2, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Ove Kaj Pedersen, dr.phil., professor emeritus i komparativ politisk økonomi, Copenhagen Business School

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Intet begreb er mere anvendt og mere omtvistet end 'den danske model'. Det bruges af alle, regeringer såvel som alle parter på det private og det offentlige arbejdsmarked, især når de varetager deres egne interesser i konflikt med andre. I forelæsningen beskriver Ove K. Pedersen modellens historie og baggrund og viser, hvordan parternes selvstændighed i 125 år har været indlejret i det politiske system, men også i stigende grad er blevet en del af samme. Vi gennemgår også, hvordan selve begrebet har ændret sig over tid, men opstod i en bestemt historisk kontekst, ligesom andre begreber om nationale modeller rundt omkring i den vestlige verden.

2512-242

## Fremtidens sundhedsvæsen mellem standardisering og sundhedsprofessionel dømmekraft

**TID:** 10/3, 1 mandag, kl. 17.15-19.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)

**UNDERVISER:** Kirstine Zinck Pedersen, lektor i sundhedsvæsenets organisering, Copenhagen Business School

**STED:** CBS Frederiksberg, Solbjerg Plads 3

I de seneste to årtier er det blevet almindeligt accepteret, at man bedst kan opnå kvalitet, patientsikkerhed og fejlhåndtering i sundhedsorganisationer ved at anvende industrielle sikkerhedsteknologier og metoder. Denne strategi har ikke givet det forventede resultat. Tidligere forstod man medicin som en praktisk videnskab, og selvom man i dag taler om evidensbaseret medicin, er forholdet mellem patient og læge stadig bygget på et lægefagligt skøn på baggrund af patientens individuelle sygdomshistorie. Få nogle bud på, hvordan man kan finde en balance mellem standardisering og sundhedsprofessionel skønspraksis i fremtidens sundhedsvæsen.



## Sæt kryds i kalenderen til Historiske Dage 29.-30. marts

HISTORISKEDAGE.DK

# Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

## EMDRUP

2512-001

### Introduktion til personlig ledelse

- **TID:** 13/1, 1 mandag, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jack Kaare Ekman, cand.it., HD, partner, Omnium Improvement  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Oplever du, at der er for mange opgaver at holde styr på, og at du har svært ved at fokusere på de ting, du er i gang med? Vores hjerner er ikke gode til at holde styr på for mange opgaver på én gang, og kræfterne, der bliver brugt på det administrative, bliver ikke brugt på at løse selve opgaverne. Personlig ledelse er den disciplin at holde styr på sine opgaver og hjælper med at fokusere på at få dem afsluttet. Dette gøres fx ved brug af rammeværket 'Getting Things Done', som giver en personlig indre ro til trods for et væld af opgaver, der skal håndteres. Dette foredrag er en introduktion til, hvordan 'Getting Things Done' fungerer i både teori og praksis. Dette med adskillige eksempler og gode råd, så du kan få en bedre struktur i din hverdag.

2512-029

### Forhandling for vindere

- **TID:** 14/1, 3 tirsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

- 14/01: Forhandlingsstrategi og taktik**
- 21/01: Kommunikationen som redskab**
- 28/01: Forberedelse til forhandling**

2512-243

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

- **TID:** 14/1, 1 tirsdag, kl. 17:30-19:15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Christian Groes, lektor i interkulturelle studier, Roskilde Universitet  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Dårlig ledelse er den hyppigste årsag til medarbejderflugt på danske arbejdspladser, og 'chefen' er en væsentlig grund til, at mange mistrives. Men måske er vi på vej imod en ledelsesrevolution? Som svar på ledelseskrisen samler der sig et oprør imod despotiske, fraværende og uduelige ledere, og der opstår tanker om helt at afskaffe ledelse. Forelæsningen er baseret på bogen 'Gid min chef var høvding'. Igennem studier af urfolk og stammesamfund præsenterer bogen et svar på ledelseskrisen gennem det, forfatterne kalder 'høvdingeledelse'. Tankegangen er inspireret af en oprindelig ledelsesstil, der har fungeret og været levedygtig i årtusinder og har været praktiseret hos verdens oprindelige folk og nu måske er ved at finde fodfæste igen. I et opgør med ledelseskrisen er flere organisationer og ledere i gang med en transformation. Hierarkier er under afvikling, og gamle ledelsesidealer er på vej tilbage.

2512-063

## Mødefacilitering

**TID:** 26/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

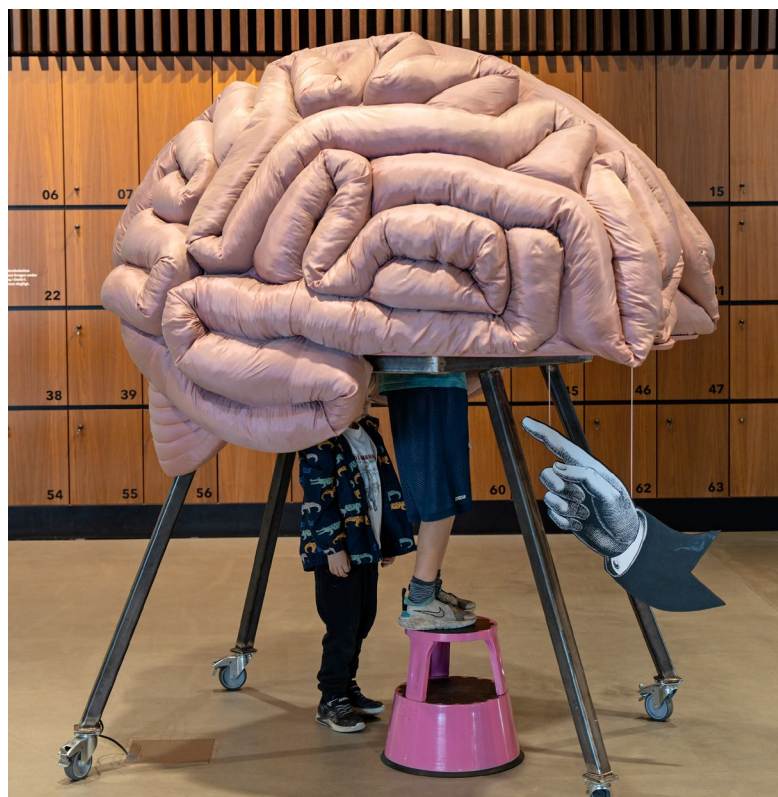
Hvordan får man møder, der er værdiskabende, effektive, involverende, muntre, korte og fåtallige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil sige styre deres form stramt og venligt, så indholdet og formålet fremmes bedst muligt. Facilitering er en form for myndig og inkluderende mødeledelse, der næsten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

2512-052

## Selvbestemmelsesteorien: Motivation og psykologiske behov

**TID:** 18/2, 4 tirsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)  
**UNDERVISER:** Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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



2512-049

## Hjernen i arbejdslivet

**TID:** 15/1, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00. 5/2 dog kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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. Hjernen hjælper os med at skabe mening og lagre viden. Den er konstant på arbejde, både når vi daser og dovner, og når vi skal være kreative, fokuserede eller løse problemer. Hjernen er dermed afgørende for vores præstationer i arbejdslivet, og i hjerneboksen finder man bl.a. svaret på, hvorfor nogle mennesker er bedre til multitasking end andre. Forstå din hjerne bedre, lær, hvordan du øger din koncentrationsevne og kreativitet, og hør, hvad der sker, når hjernen kommer på overarbejde.

**15/01: Hjernen og dens arbejde.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

**22/01: Hjernen i et læringsperspektiv: Den unge og den aldrende hjerne.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

**29/01: Hjernen på overarbejde.** Claus Fischer, privatpraktiserende speciallæge i psykiatri

**05/02: Koncentration og hukommelse i arbejdslivet samt hjernen og kreativitet.** Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv og CEO i Sundheds-Universet.com

2512-010

## Tredje generations coaching

- **TID:** 22/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk  
**UNDERVISER:** Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet, og gæsteprofessor CBS/Master of Public Governance  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

2512-024

## Ordet fanger – kunsten at overbevise og inspirere

- **TID:** 22/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Alle kender situationen, hvor det er nødvendigt at sige nogle velvalgte ord. Ord, som kan bevæge andre til at følge en idé, acceptere en undskyldning eller skabe en særlig følelse af fællesskab. Nogle gange med god tid til forberedelse, andre gange helt spontant. Skal ordene bevæge publikum, så du får succes og taktfulde klapsalver, skal de være velvalgte. Der er ikke plads til slinger i valsen, hvis publikum skal bevare tilliden og acceptere dine ord som ærlige og fornuftige. Det kræver perfekt timing af pauser, bevægelser, ansigtsudtryk og betoning – og det kan læres.

2512-096

## Det regenerative lederskab

- **TID:** 3/3 og 10/3, kl. 17.15-20.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent, indehaver af Naturligt Lederskab  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Det regenerative lederskab handler om at give mere, end vi tager. Til hinanden, fællesskabet og naturen. Når helheden er i balance, trives og præsterer vi alle bedst. Menneskeheden og klodens sundhedstilstand er på forkert kurs. Krisen er veldokumenteret, både når det gælder klima, biodiversitet, stress mv. Derfor er det nødvendigt at vende udviklingen. Det regenerative lederskab er fremtidens lederskab, som med helhedstænkning trækker på indsigter fra flere videnskaber, og naturens logikker om liv, forbundethed, bæredygtighed og forandring er de bærende principper. Og da vi mennesker også er natur, er principperne naturlige og genererende for os. Kurset henvender sig til dig, der er nysgerrig på det regenerative lederskab, og hvordan du kan implementere det i dit arbejdsliv og i dit liv i det hele taget.

2512-009

## Kunsten at dvæle i dialogen

- **TID:** 15/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk  
**UNDERVISER:** Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet, og gæsteprofessor på CBS/Master of Public Governance  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

2512-483

## Leder uden kasket

- **TID:** 15/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent, indehaver af Naturligt Lederskab  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

2512-170

## Grib journalistikken

- **TID:** 16/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Helge Kvam, journalist og adjunkt, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Denne dag er for alle, der har lyst til at forstå og lære den journalistiske metode, der i dag ikke kun bruges af journalister, men også af faglige formidlere og kommunikationsfolk. Få indsigt i, hvordan journalister tænker og arbejder, og prøv selv at arbejde med metoderne. Hør om godt journalistisk sprog, fortællemodeller, kilder og interviewteknik, og lær, hvordan journalister undgår skriveblokering. Dagen er fyldt med konkrete eksempler og øvelser, så medbring egen computer.

2512-053

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

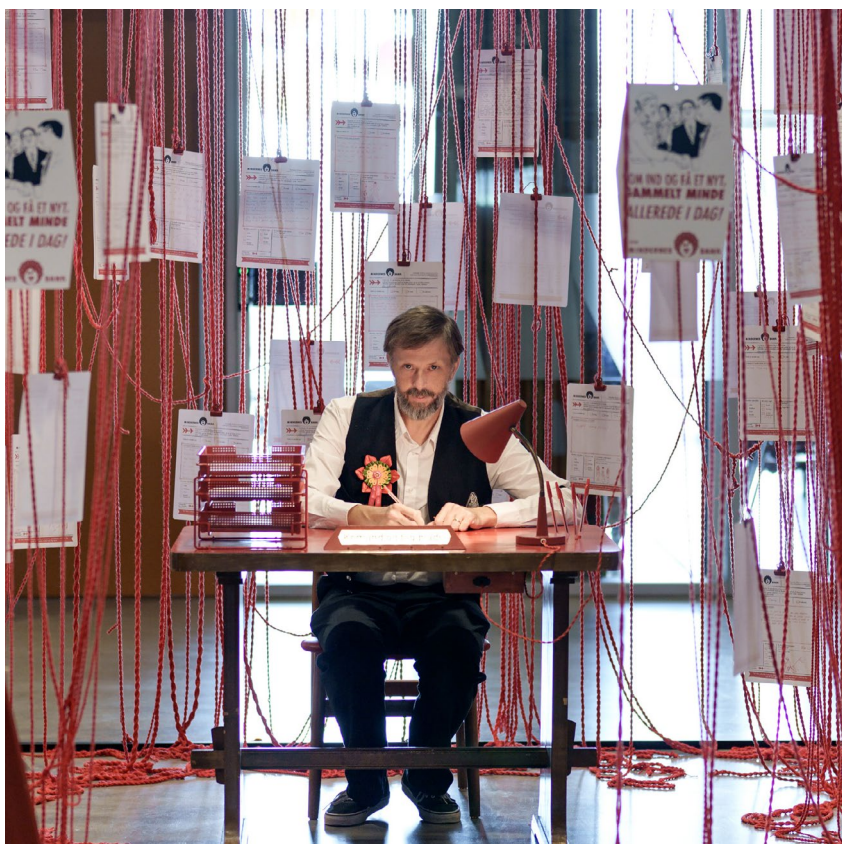
**TID:** 16/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)

**UNDERVISER:** Lone Belling, cand.phil.,  
forfatter og organisations- og ledelseskon-  
sulent, Liv og Lederskab

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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



Lær at tænke mere ud af boksen i 'Tænk kreativt  
– kreativitetsteori og kreative tænkeredskaber'.

2512-096

## Tænk kreativt – kreativitetsteori og kreative tænkeredskaber

**TID:** 16/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Alle kan lære at få gode idéer, men et grundigt kendskab til teorier og tilgange inden for kreativ tænkning er en fordel, hvis man vil arbejde med at bryde vanetænkning. Lær at tænke 'out of the box' gennem en både teoretisk og praktisk indføring i viden og teknikker inden for kreativ tænkning. Det kræver fokus på både rammer, kultur og tænkeredskaber at lægge op til kreativ tænkning i både organisationer og for den enkelte. Kreative processer kræver en høj grad af facilitering samt et repertoire af værktøjer til at møde udfordringer og problemstillinger. Temasøndagen om kreativ tænkning giver konkret træning samt den nyeste viden om, hvordan du kan arbejde mere kreativt og innovativt.

2512-095

## Temalørdag om projektledelse

**TID:** 5/4, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)

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

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

2512-482

## Grafisk design og kommunikation

**TID:** 5/4, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)

**UNDERVISER:** Henrik Birkvig, uddan-  
ningsleder på Grafisk Design, Danmarks  
Medie- og Journalisthøjskole

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

At arbejde med grafisk design/kommunikation er blevet 'hvermandseje'. Alle, der arbejder med digitale dokumenter, kan foretage valg i de såkaldte designparametre: typografi, illustration, farve og form. Men hvordan sikrer man sig, at ens produkt/design har en chance for at virke efter hensigten? På dette forløb får du et indblik i fagets terminologi og synspunkter på, hvad der er godt og mindre godt, når der introduceres til fagets processer, problemer, løsninger og kutymer – blandet op med teori og referencer til research og forskningsresultater. Bliv klogere på, hvordan du træffer de gode valg – og hvordan du undgår de mindre gode – når du former din visuelle kommunikation.

2512-343

## Både-og-ledelse: Håndtering af paradokser i praksis

— **TID:** 7/4, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

**UNDERVISER:** Rikke Kristine Nielsen, ph.d., lektor ved Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Moderne ledelse og samarbejde handler i stigende grad om at håndtere paradokser – udfordringer, hvor dine handlemuligheder virker gensidigt udelukkende og alligevel er tæt forbundne, og hvor du ikke kan vælge noget fra. Tænk fx: daglig drift kontra langsigtet udvikling, tillid kontra kontrol eller miljømæssig bæredygtighed kontra økonomisk rentabilitet – det er ikke muligt at vælge enten det ene eller det andet. Denne forelæsning handler om kunsten at håndtere paradokser gennem både-og-ledelse, at kunne gøre begge dele på én gang, selvom det virker selvmodsigende og umuligt at få til at gå op.

2512-027

## Arbejdsrelationer og relationsarbejde

— **TID:** 8/4, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

**UNDERVISER:** Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektforbøb, rekruttering og afskedigelser? Forelæsningen kaster lys over, hvordan man kan arbejde med processer, der involverer mennesker, som skal ledes fra et sted til et andet. Det kan fx være, når to eller flere mennesker skal samarbejde om at løse en arbejdsopgave. Det ligger i sådanne processers natur, at vi ikke kan kontrollere dem, uanset hvilken kasket vi har på. Men vi kan udvikle vores evner til at mestre dem. Med afsæt i organisationspsykologiske teorier præsenteres nye metoder og værktøjer, der kan give os farbare veje at gå.

2512-055

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

**TID:** 10/4, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

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

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

2512-506

## Dynamiske rutiner

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

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**UNDERVISER:** Thomas R.S. Albrechtsen, docent, ph.d., cand.mag. i almen pædagogik, UC SYD

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Rutiner ses ofte som værende kedelige og forandringshæmmende. Dette synspunkt er forsker Thomas Albrechtsen uenig i. Han mener, at rutiner er med til at sikre en stabilitet, så der er plads til læring og forandring i en organisation. Derudover argumenterer han for, at rutiner altid udvikler sig – det er en evig dynamisk proces. Tag med til en aften, hvor vi bliver klogere på, hvordan rutiner kan hjælpe i problemløsning og forandring, og hvordan de hjælper til at holde en organisation kørende. Der vil både være oplæg om den nyeste forskning om rutiner samt tid til praksiseksempler, cases og spørgsmål. Foredraget er baseret på Karina Kiær og Thomas Albrechtsens bog 'Dynamiske rutiner. Hvordan forandringer får fodfæste i organisationer', (Dansk psykologisk forlag).



# Psykologi & sundhed

## EMDRUP

2512-298

### Styrk børns trivsel

**TID:** 14/1, 3 tirsdage, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

**UNDERVISERE:** Nina Tange, cand. scient.soc., specialkonsulent, Aarhus Universitet, cand.pæd.psyk., Sofie Henriksen, indehaver af Yndlingsunger.dk, og Marianne Boye, undervisnings- og trivselskonsulent, master i trivsels- og ressourcepsykologi.

Mistrivsel blandt børn og unge er steget markant gennem de sidste 15 år. Hvad kan forældre, bedsteforældre og fagpersoner gøre for at hjælpe med til at understøtte trivsel hos børn og unge? Få viden og forskningsinspiration til værktøjer og tænke måder, som kan styrke forældre, bedsteforældre og fagpersoner i at understøtte børn og unge til at mestre livet i en verden præget af forskellige former for pres. De tre aftener er involverende med oplæg, værktøjer og refleksion med andre om, hvordan du kan støtte børn og unges trivsel.

**14/01: Introduktion til trivselsforskning – med særligt fokus på psykologiske behov**

**21/01: Relationer og samhørighed**

**28/01: Autonomi og mestring**

2512-295

### Livskvalitet – grib det gode liv

**TID:** 15/1, 7 onsdage, kl. 19.45-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Med stress og jag haster vi afsted i vores egen lille verden. Med hovedet begravet i telefonen og tankerne beskæftiget med fortidens fejltrin og fremtidens bekymringer. Men er der en vej til et mere enkelt liv? Et liv med mere fokus på nærvær og samvær. Et liv, hvor vi sænker farten, vender udviklingsræset ryggen og i stedet mærker verden og er til stede i nuet – til gavn for os selv og dem omkring os.

**15/01: Kreativitet, kunst og håndarbejde giver ro i sindet.** Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

**22/01: Skønlitteratur: Læs og lev.** Karen Margrethe Schiffer Kirketerp, cand.psych. aut.

**29/01: Opmærksomhed og fordybelse.** Signe Allerup Vangkilde, professor i psykologi, Københavns Universitet

**05/02: Sociale relationers betydning for helbred og aldring.** Rikke Lund, professor i socialmedicin, Københavns Universitet

**12/02: Brug naturen.** Dorte Varning Poulsen, fysioterapeut, lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme, Københavns Universitet

**19/02: At skabe trivsel for andre.** Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet

**26/02: Hvorfor man bliver gladere af at være fysisk aktiv.** Jens Bo Nielsen, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet

2512-296

### Omsorg

**TID:** 23/1, 1 torsdag, kl. 17.15-19.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

**UNDERVISER:** Ditte Alexandra Winther Lindqvist, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

Omsorg tilfredsstiller nogle af vores mest basale behov. At blive hørt af en ven, omfavnet af en far eller trøstet af en mor er nogle af de omsorgsfulde situationer, hvor ens nærmeste giver fast grund og støtte. Men omsorg findes ikke kun i tætte relationer. Også i professionelle relationer, blandt fremmede og fagfolk findes omsorg, og den er helt afgørende for vores trivsel. Hør om den vigtige og komplekse omsorg. Forelæsningsen er baseret på bogen 'Omsorg' (Aarhus Universitetsforlag)

2512-406

## Selvoptimering

**TID:** 11/2, 2 tirsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

I en verden præget af konstant udvikling og præstationspres er selvoptimering blevet et mantra. Vi skal være den bedste version af os selv, præstere optimalt, leve længere og være fysisk og psykisk sunde. Med ny teknologi kan vi bl.a. tracke vores sundhed, måle søvnkvalitet, puls og humør, og vi kan påvirke vores sundhed og præstationer med forskellige greb i hverdagen. Men kan det give os et sundere liv og højere livskvalitet? Hvor går grænsen mellem selvoptimering og selvbehandling? Forelæsningsne giver et nuanceret blik på arbejdet med selvet.

- 11/02: Kan selvmåling forbedre dit liv?** Dorthe Brogård Kristensen, professor i antropologi, Syddansk Universitet
- 18/02: Optimering eller behandling? Om brugen af legale og illegale substanser i arbejdet med at forbedre selvet.** Margit Anne Petersen, lektor i antropologi og rusmiddelforsker, Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet

2512-223

## Den mentale krise – udfordringer og løsninger

**TID:** 11/2, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15. NB. Ingen undervisning 4/3  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Psykisk mistrovisel breder sig som aldrig før i Danmark, og forekomsten af psykiske diagnoser er rekordhøj. Forskning viser, at 'den mentale krise' bare vokser og vokser, og medierne rapporterer næsten dagligt om, hvor skidt det står til. Overalt diskuteres dette komplekse problem. Men hvad er årsagerne? Og hvordan kan vi stoppe udviklingen? Forelæsningsrækken giver nogle kvalificerede svar. Gennem dybdegående analyser og ekspertindsigt udforskes de komplekse aspekter af den mentale krise. Få eksperternes svar på, hvordan vi skal forstå og tackle den psykiske mistrovisel.

- 11/02: Kan man træne sin modstandsdygtighed?** Mette Marie Ledertoug, MA i positiv psykologi, ph.d., ekstern lektor i generel pædagogik, Aarhus Universitet
- 18/02: Relationsbrud som markør i et samfund præget af 'mentale sammenbrud'.** Pernille Darling, ph.d., seniorforsker og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Privathospital Hejmdal og Center for Evidensbaseret Psykiatri
- 25/02: Acceleration som årsag – opfyldelse af basale psykologiske behov og et nyt fokus på æstetiske oplevelser som løsning.** Frans Ørsted Andersen, lektor, ph.d. i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 11/03: Adfærdsforandring – hvordan? Et sundhedspædagogisk og psykologisk perspektiv.** Birgitte Pedersen, cand.scient. i idræt og sundhed, samtale- og kropsterapeut, NLP Coach
- 18/03: Anerkendende fællesskaber – vigtigheden af at høre til.** Mette Toft Nielsen, cand.mag. CCG, lærer, coach og selvstændig konsulent
- 25/03: Organisation, ledelse, trivsel og følelser – i psykologiske perspektiver.** Kari Kragh Blume Dahl, autoriseret psykolog, ph.d. og lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

2512-297

## Sidste nyt fra sundhedsvidenskaben

**TID:** 17/2, 7 mandage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 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 – en lang række mysterier og gåder, som forskere og eksperter forsøger at finde svarene på. For hver lille opdagelse får vi en større forståelse for, hvordan nerveceller, tarmbakterier, proteiner, signalstoffer og meget andet interagerer i kroppen. Forelæsningsne dykker ned i aktuel sundhedsvidenskabelig forskning med en stribe af landets dygtige forskere.

- 17/02: Hjernens rolle i appetitregulering og kropsvægt.** Christoffer Clemmensen, fedmeforsker og lektor ved Novo Nordisk Foundation Center, Københavns Universitet
- 24/02: Mens vi sover, er hjernen på arbejde.** Celia Kjørby, lektor i neuromedicin, Københavns Universitet
- 03/03: Ny forståelse af dopamin og hjernens belønningssystem.** Claus Juul Løland, professor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 10/03: Tung styrketræning hele livet.** Casper Søndebro, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet
- 17/03: Hvordan kan vi reparere hjernen med stamceller?** Agnete Kirkeby, lektor i neurovidenskab, Københavns Universitet
- 24/03: Bakteriofagers betydning for en sund tarm.** Dennis Sandris Nielsen, professor i fødevarerens videnskab, Københavns Universitet
- 31/03: Kræft og immunterapi.** Inge Marie Svane, professor i klinisk cancer immunterapi, Københavns Universitet

2512-228

## Hjernen hele livet

**TID:** 18/2, 7 tirsdage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

- 18/02: Hvad sker der i hjernen i de tidlige år?** Signe Allerup Vang-kilde, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 25/02: Når hjernen bliver skadet.** Randi Starrfelt, professor i psykologi, Københavns Universitet
- 04/03: Hjerneskaningsteknikker: før og nu.** Christian Gerlach, professor MSO i kognitiv neurovidenskab, Syddansk Universitet
- 11/03: Mens vi sover, er hjernen på arbejde.** Celia Kjørby, lektor i neuromedicin, Københavns Universitet
- 18/03: Tarm, hjerne og mental sundhed.** Anke Ninija Karabanov, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet
- 25/03: Dyrk motion, og hold hjernen i gang.** Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet
- 01/04: Den aldrende hjerne – hold hjernen ung hele livet.** Carl-Johan Boraxbekk, klinisk professor i neurologi, Københavns Universitet og Bispebjerg Hospital

2512-229

## Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

**TID:** 22/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

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

2512-227

## Gode vaner

**TID:** 25/2, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 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 adfærd. 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? I denne forelæsningsrække kaster forskerne lys over vores vaner.

- 25/02: Kost og ernæring.** Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 04/03: Vaner i hjernen.** Albert Gjedde, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet
- 11/03: Søvn.** Poul Jørgen Jennum, professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet
- 18/03: Motivation og træning.** Cecilie Thøgersen-Ntoumani, professor i fysisk aktivitet og adfærdspsykologi, Syddansk Universitet
- 25/03: Gode tankevaner. Grubleri og bekymringer.** Michael Baastrup Portz, autoriseret psykolog og certificeret metakognitiv terapeut
- 01/04: Nudging og adfærdsændring.** Jesper Elbæk Jensen, behavioural analyst, iNudgeyou

2512-220

## Formiddage i Kulturhuset Islands Brygge: 60+ en ny begyndelse

**TID:** 5/3, 6 onsdage, kl. 10.30-12.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)  
**STED:** Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18

I Danmark er aldersgruppen 60+ blandt de lykkeligste og mest tilfredse med livet. Vi har ikke blot fået flere leveår, vi har – uden at det rigtig er gået op for os – fået en spritny fase i livet mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end forventet, og at det ikke er dem, men måske snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase så bruges til?

- 05/03: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 12/03: Forlængelse af livets gode år. Hvordan?** Morten Schebye-Knudsen, læge, lektor i aldring, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet
- 19/03: Sociale relationer gør godt.** Charlotte Juul Nilsson, læge, lektor og ph.d., Afdeling for Social Medicin, Københavns Universitet
- 26/03: Sund og aktiv aldring med fysisk træning.** Casper Søndebroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet
- 02/04: Skønlitteratur – læsning og livskvalitet i den tredje alder.** Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet
- 09/04: Hold hjernen skarp med årene.** Kasper Jørgensen, neuropsykologisk fagkonsulent ved Nationalt Videncenter for Demens



UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

## Snup en bid mad i kantine



Mens vi sover, foregår der mange helt grundlæggende processer i vores krop, der er afgørende for vores fysiske og mentale helbred. Få indblik i den gode søvn.

2512-408

## Indblik i psykiatrien

**TID:** 5/3, 5 onsdage, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Mange mennesker kommer i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem, personligt eller via slægtninge og venner. Alligevel hersker der fortsat mange tabuer og myter om psykiske lidelser og psykiatrisk behandling. I de senere år er der sket væsentlige fremskridt i forståelsen af psykiske lidelsers årsagsforhold, og mulighederne for behandling og forebyggelse er blevet meget bedre. Forelæsningserne gennemgår en række psykiske lidelser og behandlingsmetoder.

**05/03: Depression.** Poul Videbech, professor og overlæge i angst og depression, Psykiatrisk Center Glostrup

**12/03: Bipolar sygdom (maniodepressiv sygdom).** Maj Vinberg, klinisk professor, overlæge, Region Hovedstadens Psykiatri

**19/03: Angsttilstande.** Nicole G. Rosenberg, ledende specialpsykolog, Region Sjælland

**26/03: Skizofreni og psykoser.** Bjørn H. Ebdrup, klinisk professor i psykiatri, Københavns Universitet og Psykiatrisk Center Glostrup

**02/04: Personlighedsforstyrrelser.** Frederik Weischer Frandsen, ph.d.-studerende i psykologi, Københavns Universitet og Psykoterapeutisk Center Stolpegård, Region Hovedstadens Psykiatri

2512-452

## Positiv psykologi i hverdagen

**TID:** 6/3, 5 torsdage, kl. 19.45-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

**06/03: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

**13/03: Flow i hverdagen.** Jørgen Lyhne, psykolog og lektor i psykologi og specialpædagogik, VIA University College

**20/03: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, ph.d., lektor, KP, og uddannelseschef i Styrkeakademiet

**27/03: Mental robusthed i hverdagen.** Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation og director, Center for Mental Robusthed

**03/04: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet



2512-405

## Hvad gør os til mennesker?

**TID:** 6/4, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

**UNDERVISER:** Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

Mennesket lever et radikalt anderledes liv end klodens øvrige skabninger: Vi bebor næsten alle dele af Jorden. Som den eneste skabning ændrer vi radikalt vores omgivelser og bygger broer, veje og dæmninger. Vi har etableret komplekse institutioner som domstole, foreninger og råd. Vi bedriver videnskab og udvikler avancerede frembringelser som transportmidler og vacciner. Og vi skaber og lader os underholde af musik, film, litteratur og andre kunstneriske frembringelser. Men hvorfor skiller vi os ud? Hvad er den hemmelige ingrediens? Denne søndag skal vi se på nogle af de mest prominente psykologiske bud på, hvori det særligt menneskelige består.

2512-497

## Det velfungerende menneske – hvad betyder din personlighed?

**TID:** 15/3, 1 lørdag, kl. 10.00-15.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

Hvad består personligheden af? Og hvordan har den indflydelse på vores trivsel? Nyere forskning i personlighedspsykologi peger bl.a. på betydningen af fem træk, 'Big Five', der findes i alle mennesker: neuroticisme, ekstroversion, åbenhed, omgængelighed og samvittighedsfuldhed. Disse fem træk er personlighedens byggesten, og de har afgørende betydning for, hvordan vi fungerer i livet. Vi dykker ned i personlighedens sammensætning, og ser på, hvordan 'Big Five' personlighedstrækkene og andre relevante dele af vores personlighed er forbundet med forskellige aspekter af det at være et velfungerende menneske.

2512-403

## Din hjerne snyder dig

**TID:** 27/3, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

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

2512-404

## Spis dig til en sund tarm

**TID:** 2/4, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

**UNDERVISER:** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

De fleste af os har i perioder oplevet at have problemer med maven, men for 10-20 % er det en daglig plage, som vi ikke har forklaringen på. Forstoppelse og irriteret tyktarm er blevet en folkesygdom, der giver nedsat livskvalitet. Som regel lyder rådet, at vi skal forsøge at spise mere grønt og flere kostfibre. Men det er ikke ligegyldigt, hvilke grøntsager og kostfibre vi spiser flere af, hvis vi døjer med luft i maven og smerter i tarmene. I forelæsningen vil almindelige tarmproblemer som forstoppelse og irriteret tyktarm blive gennemgået. Få anbefalinger til, hvad du kan gøre med hensyn til ernæring og livsstil.

2512-236

## Få styr på dit høretab

**TID:** 3/4, 1 torsdag, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Anne-Mette Mohr, cand.psych. aut., specialist i klinisk psykologi, House of Hearing

God hørelse er afgørende for livskvaliteten, da den hjælper os med at føle os inkluderet. Men fordomme om høretab, især hos unge, kan forhindre, at den rette behandling sættes i gang. Høretab er ofte forbundet med træthed, da det kræver energi at forstå samtaler, selv med høreapparat. Lær om hørelsens funktion, høreapparatets rolle samt strategier for bedre samtaler ved høretab. Få også indblik i, hvordan omgivelserne bedst håndterer udfordringerne ved at være sammen med personer med dårlig hørelse. Undervisningen henvender sig til alle, unge som ældre, og pårørende.

2512-491

## Lær at rumme svære følelser

**TID:** 6/4, 1 søndag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Nanja Holland Hansen, ph.d., cand.psych. aut., certificeret CCT-underviser og udvikler af Træning i Compassion (TIC)-programmet

At have compassion for sig selv og andre vil sige at være opmærksom på og give plads til egne og andres svære følelser, reaktioner og udfordringer. Compassion-begrebet har eksisteret i årtusinder, men har de seneste årtier oplevet fornyet opmærksomhed. Forskning viser, at træning i compassion har en positiv effekt på vores mentale sundhed. Denne dag stiller vi skarpt på ny forskning i compassion, og hvordan vi kan bruge den i hverdagen. Der vil også være øvelser, hvor du kan prøve kræfter med compassion-træningen. Dagen tager afsæt i bogen 'Compassion – lær at rumme svære følelser' (Psykiatrifondens Forlag) og dansk forskning i compassion-træning til pårørende.

2512-225

## Sæt grænser

**TID:** 9/4, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Irene Henriette Oestrich, specialistpsykolog, ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Sankt Hans Hospital

At turde sætte grænser kræver en særlig form for mod, god evne til selvbeskyttelse og omsorg for sig selv. At springe over, hvor gærdet er lavest, og undlade at sætte grænser kan medføre store og uoverskuelige følelsesmæssige og sociale problemer. Denne aften stiller vi skarpt på forskellige former for grænser og begrænsninger, som vi alle livet igennem har brug for. Med afsæt i psykologiske teorier og metoder dykker undervisningen bl.a. ned i evnen til at stille op for sig selv og ikke bare finde sig i alting – at bryde grænser og overvinde begrænsninger. Forløbet tager afsæt i bogen 'Sæt grænser' (Dansk Psykologisk Forlag)

2512-230

## Taknemmelighed

**TID:** 10/4, 1 torsdag, 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

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

2512-012

## Læg smerterne på hylden

**TID:** 10/4, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 350 kr., studerende 175 kr.  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Morten Sebastian Høgh, specialist i sportsfysioterapi, ph.d. og lektor i smerte- og neurovidenskab, Aalborg Universitet

Smerte er en livsnødvendig oplevelse, men hvorfor oplever hver femte dansker, at det ikke holder op med at gøre ondt igen? Forelæsningsen dykker ned i smertens univers og stiller skarpt på, hvad kroniske smerter er, hvorfor vi får ondt, om det virkelig kan passe, at viden-skaben ikke kan helbrede kroniske smerter, og hvorfor nogle mennesker oplever, at en behandling virker, mens andre ingen effekt har af den. Få også input fra bogen 'Læg smerterne på hylden', som underviser Morten Høgh har skrevet sammen med Lotte Heise, med konkrete råd til mennesker med smerter.

2512-422

## En god mave- fornemmelse – bakterier

**TID:** 23/4, 3 onsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 500 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Vores tarmsystem rummer omkring 1,5 kg bakterier, som lever i symbiose med os og udfører livsvigtige funktioner. De hjælper med nedbrydning og optagelse af næringsstoffer, dannelse af vitaminer og hormoner og beskytter os mod sygdomme. Ny forskning viser, at en ugunstig bakteriesammensætning kan være forbundet med tilstande som fedme og type 2-diabetes. Forstå tarmbakteriernes betydning for vores sundhed, og hvordan ændring af deres sammensætning kan blive en del af fremtidens behandlinger.

### 23/4: Tarmens mikrobielle indbyggere – hvem er de, og hvad laver de?

Dennis Sandris Nielsen, professor i fødevarer videnskab, Københavns Universitet

### 30/4: Tarmens bakterier og kost. Henrik Munch Roager, lektor i mikrobiologi og ernæring, Københavns Universitet

### 7/5: Tarmens bakterier og sygdomme – muligheder for behandling ved/af bakterier. Trine Nielsen, læge, klinisk lektor, Sjællands Universitetshospital Køge og Københavns Universitet

2512-527

## Kunstig intelligens og sundhed

— **TID:** 23/4, 4 onsdage, kl. 17.30-19.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

Kunstig intelligens har potentiale til at revolutionere vores sundhedsvæsen, men teknologien åbner også op for en ny virkelighed, som stadig er ukendt land. Kunstig intelligens bærer både muligheder og dilemmaer med sig. På sundhedsområdet står vi i dag over for en lang række udfordringer. Vi bliver ældre og ældre, flere får kroniske sygdomme, og der mangler ofte både sundhedsprofessionelle og specialister. Hvordan kan kunstig intelligens være med til at imødekomme disse udfordringer? Og hvilken betydning har det for patienterne og for vores sundhed?

### 23/04: Introduktion til kunstig intelligens.

Kaj Grønabæk, institutleder, professor i datalogi, Aarhus Universitet

### 30/04: Psykiatri – kunstig intelligens til forebyggelse og diagnostik.

Andreas Aalkjær Danielsen, ekstern lektor, Institut for Klinisk Medicin – Forskningsenheden for Psykoser

### 07/05: Psykologiske reaktioner på kunstig intelligens og robotter.

Malene Flensborg Damholdt, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

### 14/05: Kunstig intelligens i almen lægepraksis.

Janus Laust Thomsen, klinisk professor i almen medicin, Aalborg Universitet

2512-433

## Eksistentiel psykologi

— **TID:** 30/4, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Bjarne Jacobsen, lektor i personlighedspsykologi, Roskilde Universitet

En af psykologiens betydningsfulde teorier er eksistentiel psykologi. Retningen betoner i særlig grad, at mennesket er frit. Friheden er et privilegium, som giver os mulighed for at vælge. Men den er også en udfordring. For hvordan vælger vi det rette liv? Forelæsningsrækken sætter fokus på centrale eksistentielle begreber og tematikker: skyld, mening, fremmedgørelse, angst, seksualitet m.fl., og vi kommer omkring nogle af den eksistentielle psykologis centrale skikkelser samt retningens filosofiske bagland – bl.a. Søren Kierkegaard.

2512-409

## Gåden om demens – forebyggelse og behandling

— **TID:** 26/5, 1 mandag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Kristian Steen Frederiksen, overlæge og leder af Den Kliniske Forskningsenhed, Nationalt Videnscenter for Demens, Rigshospitalet

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

2512-231

## Det hele menneske – sådan lægger du år til livet og liv til årene

— **TID:** 27/5, 1 tirsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**UNDERVISER:** Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv

I takt med en stigende kompleksitet i sygdomsudviklingen i Danmark er vi nødt til at se det særlige og unikke i det enkelte menneskes livssituation for at kunne hjælpe bedst muligt. Det vil give bedre sundhed og trivsel – både fysisk og mentalt. Derfor er begrebet 'det hele menneske' mere relevant end nogensinde før. Denne aften præsenteres en ny model for 'det hele menneske' med fokus på, hvordan man kan favne menneskers komplekse livssituationer, håb og drømme samt skabe en effektiv og empatisk indsats, der styrker handlekompetence og evner til at mestre eget liv. Forelæsningsbygget på bogen 'Det hele menneske. Lup på sundhedspædagogik i praksis' (Hans Reitzels Forlag).

2512-410

## Bliv klog på høj begavelse

— **TID:** 27/5, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk  
**UNDERVISER:** Dea Franck, autoriseret psykolog med ekspertise i høj begavelse

Få indsigt i, hvad høj begavelse er, hvad det indebærer at være højtbegavet, hvordan man kan forstå og misforstå den høje begavelse, og hvordan den kan testes. Du får viden om, hvordan høj begavelse adskiller sig fra diagnoser som autisme og ADHD, og du vil få indblik i de særlige udfordringer og potentialer, som højtbegavede børn, unge og voksne står over for. Forelæsningsbygget omfatter alle aldre. Undervisningen tager bl.a. afsæt i bøgerne 'Kort & godt om høj begavelse' (Dansk Psykologisk Forlag) og 'Liva er højtbegavet' (Akademisk Forlag).

2512-407

## Kend din ryg – få greb om rygsmerterne

**TID:** 28/5, 1 onsdag, kl. 17.30-19.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

**UNDERVISER:** Birgitte S. Karlshøj, cand.manu., kiropraktor

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

2512-448

## Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

**TID:** 28/5, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

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

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

2512-445

## Kort og godt om overgangsalderen

**TID:** 28/5, 1 onsdag, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 0 kr. (normalpris 200 kr.)

**STED:** AU, Campus Emdrup, Tuborgvej 164

**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 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).



UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

## Snup en bid mad i kantinen



# Herning

**Tilmelding**

Gå ind på:  
[www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale](http://www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale)  
Brug aftalekoden: RM-F25

**Undervisningssted**

Birk Centerpark 15  
7400 Herning

**Folkeuniversitetet**

Tlf. 88 43 80 00  
[www.fuau.dk](http://www.fuau.dk)

# Arbejdsliv og psykologi

## HERNING

2513-211

### Tankernes kraft

— **TID:** 22/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 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. Og det kan være næsten umuligt at stoppe et tankemylder og tænke på 'ingenting'. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? En række eksperter stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver.

- 22/01: Hypnose som behandling af sygdom og lidelse.** Peder Olesgaard, fhv. praktiserende læge
- 29/01: Placebo.** Frede Olesen, fhv. praktiserende læge og fhv. adjungeret professor, dr.med., Aarhus Universitet
- 05/02: Religion, spiritualitet og helbred.** Armin W. Geertz, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 12/02: Kognitiv adfærdsterapi.** Tina Porse, psykolog, specialist i psykoterapi
- 19/02: Mindfulness, stress og hjjerne.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 26/02: Tanker og teknologi – bevægelse ved tankens kraft.** Jakob Udby Blicher, professor og overlæge, Neurologisk og Neurofysiologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital



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

Brug koden:  
RM-F25

2513-149

### Taknemmelighed

— **TID:** 22/1, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Jane Flarup, cand.mag., master i positiv psykologi

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

2513-148

## Mental sundhed i hverdagen

**TID:** 29/1, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. Ifølge Sundhedsstyrelsen betegner mental sundhed en tilstand, hvor man trives, fordi man udfolder og udvikler sine evner, formår at håndtere dagligdagens udfordringer og indgår i fællesskaber med andre mennesker. For at opnå mental sundhed lyder nogle af rådene bl.a., at vi skal spise sundt og varieret, vi skal sove godt, og vi skal tage en pause fra bekymringerne. Men hvad er det, vi reelt skal spise for at få overskud i hverdagen? Hvordan sørger man for at sove godt? Og hvordan slipper man bekymringerne?

- 29/01: Søvn og mental sundhed.** Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 05/02: Kan du spise dig tilpas?** Anne Wilhjelm Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 12/02: Forstå dit nervesystem, og styr uden om den usunde stress.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 19/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer.** Michelle Sophia Lange, autoriseret psykolog hos Afdeling for Depression og Angst, Aarhus Universitetshospital, og Inge Dalby Nielsen, autoriseret psykolog hos Afdeling for PTSD og Angst, Aarhus Universitetshospital
- 26/02: Brug hænderne, og få ro i hovedet.** Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner
- 05/03: Fysisk aktivitet – hvad og hvor meget skal der til?** Marina Aagaard, træningseksperter, master i fitness og træning og eks-tern underviser, Syddansk Universitet

2513-147

## Viden til din hverdag

**TID:** 26/2, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 850 kr.)  
**BOG:** Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

Vi bliver ofte bombarderet med gode råd om krop, sind og sundhed, men hvorfor ikke gå i dybden og få viden fra de forskere, der arbejder med emnerne hver eneste dag? Oplev en perlerække af Aarhus Universitets skarpeste forskere dykke ned i udvalgte emner inden for sundhed og psykologi, og få viden og gode råd til din hverdag. Forelæsningsrækken tager afsæt i bøger fra Aarhus Universitetsforlags bogserie 'Tænkepauser'.

- 26/02: Døden.** Asser Hedegård Thomsen, ph.d. og speciallæge i retsmedicin, Aarhus Universitet
- 05/03: Sorg.** Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, samt leder af Center for Sorg og Eksistens
- 12/03: Opmærksomhed.** Emma Louise Louth, forsker i neurovidenskab
- 19/03: Sex.** Ditte Trolle, overlæge ved Center for Kønsidentitet, Aalborg
- 26/03: Kaffe.** Kjeld Hermansen, adjungeret professor i human og klinisk ernæring, Aarhus Universitet
- 02/04: Alder (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet



Lektor Ali Amidi fortæller om, søvn og mental sundhed. Se ovenfor.

2513-271

## Den retoriske værktøjskasse

— **TID:** 5/3, 6 onsdage, kl. 19.30-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 950 kr.)

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

- 05/03: Introduktion til retorikkens verden.** Christina Matthiesen, ph.d., lektor i retorik, Aarhus Universitet
- 12/03: Retorisk argumentation.** Solveig Larsen Kolstad, ph.d.-studerende i retorik, Aarhus Universitet
- 19/03: Fortællinger som værktøj.** Stefan Iversen, lektor i nordisk sprog og litteratur og retorik, Aarhus Universitet
- 26/03: Forberedelse, der fremmer dit nærvær.** Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi
- 02/04: Kropssprogets betydning – om præstation, stemmebrug og nervøsitet.** Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi
- 09/04: Brug din stemme.** Hanne Smith Pedersen, cand.mag. i retorik og musik samt ekstern lektor, Københavns Universitet

2513-048

## Den gode hukommelse

— **TID:** 19/3, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 750 kr.)

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

- 19/03: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen?** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 26/03: Aflast din hjerne, og styrk din hukommelse.** Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv og CEO i SundhedsUniverset.com
- 02/04: Stress og hukommelse.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 09/04: Aldring og hukommelse.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

2513-101

## Temalørdag om projektledelse

— **TID:** 29/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 650 kr.)  
**UNDERVISER:** Michael Breum Ramsgaard, lektor i entreprenørskab, VIA University College

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

2513-150

## Det hele menneske – sådan lægger du år til livet og liv til årene

**TID:** 9/4, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15  
**PRIS:** 0 kr. (normalpris 350 kr.)  
**UNDERVISER:** Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut samt certificeret specialist i arbejdsliv

I takt med en stigende kompleksitet i sygdomsudviklingen i Danmark er vi nødt til at se det særlige og unikke i det enkelte menneskes livssituation for at kunne hjælpe bedst muligt. Det vil give bedre sundhed og trivsel – både fysisk og mentalt. Denne aften præsenteres en ny model for 'det hele menneske' med fokus på, hvordan man kan favne menneskers komplekse livssituationer, håb og drømme samt skabe en effektiv og empatisk indsats, der styrker handlekompetence og evner til at mestre eget liv. Forelæsningsen bygger på bogen 'Det hele menneske. Lup på sundhedspædagogik i praksis' (Hans Reitzels Forlag).