

Folkeuniversitetet

DANSK SYGEPLEJERÅD – 2023

MICHAEL SVARER

Professor i økonomi, Aarhus Universitet
og tidligere overvismand



Få ny viden og inspiration

Tilmeld dig ét hold på Folkeuniversitetet
i Aarhus eller Herning med 50 % rabat
Medlemstilbud – Dansk Sygeplejeråd



Kære medlemmer i Dansk Sygeplejeråd

Det er en gave, når vi løbende i livet kan få lov til at læse, tage en uddannelse, fordybe os, blive klogere.

Vi er i Danmark privilegeret med et så godt som gratis uddannelsessystem til første grunduddannelse. Alle skal have mulighed for uddannelse, er vi enige om. Men uddannelse slutter jo forhåbentlig ikke ved en grunduddannelse – at uddanne sig, at dygtiggøre sig, at lære livet igennem er vidunderligt og et gode, mange bør have del i. For det er givtigt for den enkelte – for dig og dine omgivelser, og det er sjovt og energigivende.

Så er det i år, du vil give dig selv den gave? Hvis ja, vil vi gerne støtte din beslutning med den aftale, vi har indgået med Folkeuniversitetet i Herning og i Aarhus. Den indebærer fordelagtige tilbud, så du får halv pris på en række kurser og øvrige aktiviteter.

Vi håber, der er nogle af de udvalgte tilbud, der passer til dig og dit behov, og at du kan få glæde og gavn af tilbuddene.

God læselyst!

På vegne af DSR, Kreds Midtjylland

Anja Laursen
Kredsformand



Sådan gør du:

- 1 Gå ind på www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale.
Benyt aftalekoden: DSR-F23

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

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

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

- 4 Du kan tilmelde dig 1 hold med 50 % rabat.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor specialaftalen til normalpris.

Aarhus

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: DSR-F23

Undervisningssted

Ny Munkegade 118
bygning 1530
8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

AARHUS

2311-202

Juraen i din hverdag

— **TID:** 25/1, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

Alle er lige for loven, men langt fra alle har samme forståelse for de til tider kringledede paragraffer, der danner den retslige ramme om vores liv som borgere i det danske samfund. Bliv klogere på loven og de specifikke situationer, mange af os kommer til at stå i på et tidspunkt i tilværelsen. Om det så gælder testamentet, skilsmissen, købet af drømmeboligen, dine rettigheder som forbruger eller juridiske forhold omkring ansættelse. Vi kommer omkring det hele.

25/01: Familieret. Charlotte Snorre Beck, advokat, Njord Law Firm

01/02: Arveret og fuldmagter. Charlotte Snorre Beck, advokat, Njord Law Firm

08/02: Lejeret. Daniel Skov, ph.d.-stipendiat i jura, Syddansk Universitet

15/02: Forbrugerret. Thomas Faust Ryborg, jurist og områdechef, Forbruger og Erhverv, Nævnenes Hus

22/02: Ansættelsesret. Leif Donbæk Thomsen, advokat og teamleder, HK

2311-150

Velfærdsstatens udfordringer

— **TID:** 17/4, 5 mandage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

Der er nok udfordringer at få øje på i velfærdsstaten. Udbyttesagen og Britta Nielsens svindel i Socialstyrelsen er fundamentale tillidsbrud. Digitaliseringen vil føre til færre job til ufaglærte og i servicesektoren, hvilket kan skabe øget arbejdsløshed og ulighed. Og globaliseringen, den frie bevægelighed og konkurrencestaten har i stigende grad udhulet idéen om den universelle velfærdsstat, hvor alle har ret til det samme uanset indkomst. Så hvor er vi egentlig på vej hen? Kan vi løse velfærdsstatens udfordringer – og beholde velfærden?

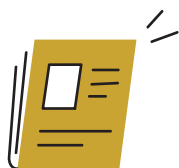
17/04: Mere kontrol eller tillid? Gert Tinggaard Svendsen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

24/04: Opgør med de universelle ydelser? Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet

01/05: Udsyn – velfærdsstaten udenfor Danmarks grænser. Carsten Jensen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

08/05: Hvordan tackler velfærdsstaten den digitale økonomi? Bent Greve, professor i samfundsvidenskab, Roskilde Universitet

15/05: Hvordan påvirker EU-samarbejdet velfærdsstaten? Lars Hovbakke Sørensen og lektor, ph.d., Professionshøjskolen Absalon



Få nyhederne først

TILMELD DIG FOLKEUNIVERSITETETS NYHEDSBREV PÅ FUAU.DK,
OG FØLG OS PÅ [FACEBOOK.COM/FUEMDRUP](https://www.facebook.com/fuemdrup), OG FÅ INFORMATION
OM BL.A. SÆRLIGE TILBUD OG ARRANGEMENTER

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

AARHUS

2311-281

Den retoriske værktøjskasse

— **TID:** 23/1, 6 mandage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 447,50 kr. (normalpris 895 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 skriftsprogs 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.

23/01: Introduktion til retorikkens verden. Mette Sejersen, konsulent og ekstern lektor i retorik, Aarhus universitet

30/01: Forberedelse, der fremmer dit nærvær. Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi

06/02: Kropssprogets betydning – om præsentation, stemmebrug og nervøsitet. Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi

13/02: Retorisk argumentation. Ida Borch, kommunikationsrådgiver, Orator og ekstern lektor i kommunikation, Copenhagen Business School

20/02: Tekster, der rykker. Mette Sejersen, konsulent og ekstern lektor i retorik, Aarhus universitet

27/02: Fortællinger, der gør en forskel. Stefan Iversen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet

2311-236

Lær fra dig

— **TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)

UNDERVISER: Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademi Aarhus

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

2311-237

Innovation – kreativitetens vej til nyskabelse

— **TID:** 28/1, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Arne Stjernholm Madsen, ph.d. og tidl. innovation manager hos Novo Nordisk, Stjernholm Strategic Innovation

På dette kursus stiller vi skarpt på begrebet innovation, som det udspringer sig i organisationer. Hvordan opstår innovation? Hvad sker der egentlig, hvad er processen? Hvilke roller spiller kreativitet, entreprenørskab og kulturen i organisationen? Kan man hjælpe innovationen på vej med kreative teknikker eller ledelsesgreb? Vi gennemgår teori, diskuterer cases fra virkeligheden og prøver selv kræfter med udvalgte teknikker.

2311-079

Mødefacilitering

— **TID:** 29/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

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



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

Brug koden:
DSR-F23

2311-238

Agil ledelse

— **TID:** 29/1, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych. og ph.d.-studerende, Aarhus Universitet

Hvad vil det sige at lede agilt? Hvordan udvikler man agile ledelseskompeterencer, der gør en i stand til at håndtere det uforudsete – og sikre høj performance og produktivitet i egen organisation? Til dette kursus går vi i dybden med spørgsmål som disse og stiller skarpt på, hvordan du kan arbejde med agile teams, kulturer og organisationer i din ledelsespraksis. Til kurset vil du blive præsenteret for forskellige aspekter af agil ledelse. Du vil i denne forbindelse få svar på spørgsmål såsom: Hvad er agil ledelse, og hvorfor bør du mestre denne ledelsesdisciplin i din praksis? Hvad skal der til for at opbygge et agilt mindset? Hvordan leder du et agilt team? Hvordan går du fra en nulfejls- eller performancekultur til en læringskultur i din organisation?

2311-239

Lær fra dig online

— **TID:** 25/2, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Christina Elisabeth Søgaard Jensen, lektor og digital læringskoordinator, Erhvervsakademi Aarhus

Stadig mere undervisning og træning flyttes online, og det kræver en gentænkning af undervisningens form og indhold. På denne workshop bliver du præsenteret for formater som online, hybrid og blended samt synkron og asynkron undervisning, og du kommer til at forholde dig til, hvilke formater der egner sig bedst til din målgruppe, dit indhold og din kontekst. Undervejs bliver du introduceret for greb og digitale værktøjer, der sætter dig i stand til at skabe interaktion, variation og individuel læring på distancen. Vi kommer til at prøve læringsteknologier af, så medbring en bærbar pc eller mobiltelefon.

2311-071

Forandringsledelse uden forandringsleder

— **TID:** 1/3, 3 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISER: Hanne Jessen Krarup, advokat, ledelsesrådgiver og master i ledelses- og organisationspsykologi

Forandringer lurer konstant. De har et blakket ry og udfordrer din hverdag som leder og som medarbejder. Men hvor stammer forandringslederen fra, hvordan skal du gribe forandringsprocessen an, og hvordan agerer du som forandringsleder? På kurset kigger vi på tre indbyrdes afhængige parametre, som alle skal tilgodeses, hvis forandringsprocessen skal lykkes. Få indblik i en integrativ tilgang til forandringsledelse, der gennem både tankeværktøjer og konkrete handleværktøjer forbedrer oddsene for succesfulde forandringer betragteligt.

01/03: Mellem management og leadership

08/03: Kig indad, før du handler udad

15/03: Medarbejdermotivation og -involvering

2311-029

Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

— **TID:** 20/3, 1 mandag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

Har du tankemylder, kæmper du med at koncentrere dig om det, du er i gang med, og har du svært ved at være ordentligt til stede, når du er sammen med andre mennesker? Hopper du ofte frem og tilbage mellem idéer, opgaver og aktiviteter? Er du træt af at lave overspringshandling, og får du sjældent gjort ting færdige? Denne aften kan du få inspiration og værktøjer til at skærpe dit fokus og holde opmærksomheden ét sted ad gangen.

2311-357

Ledelse med mening og identitet

TID: 7/3, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Leif Lyder Jensen, ledelses-konsulent, Lean, Life & Leadership

Nutidens ledelsesform er i de fleste organisationer styret af budgetter, måltal og standarder, hvilket mange unge medarbejdere opfatter som begrænsende for deres muligheder og udvikling. Desuden har du måske oplevet, at dine unge medarbejdere stiller krav om 'ubegrænsede' muligheder, selvom du nok mener, at de stadig mangler noget på kompetencer og erfaring. Kom og hør baggrunden for, at de unge efterspørger 'ubegrænset' fleksibilitet samt søger fuld fokus på egen involvering og udvikling, og hvordan mening og identitet i fremtiden er nøglen til at skabe ansvarlighed og fokus hos de unge medarbejdere. Få forståelse for og inspiration til at anskue ledelse på en måde, der er drevet af den seneste samfundsudvikling - og hør konkrete bud på, hvordan mening og personlig identitet kan integreres gennem en bredere ledelsesforståelse.

2311-072

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

TID: 22/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 247,50 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Camilla Raymond, cand.psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre - det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektførelse, rekruttering og afskedigelser? Forelæsningskaster 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. 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.

2311-240

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

TID: 26/3, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 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? Sådant er det, når du oplever empatisk lytten og handling med compassion - vigtige kompetencer, der gør os mere socialt intelligente og afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empathiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbrændthed 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. Når du har kontakt med din empati og compassion, er det også langt lettere at udvikle dit etiske kompas som hjælp til at navigere i en kompleks verden.

2311-241

Den effektive ledergruppe

TID: 17/4, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 247,50 kr. (normalpris 495 kr.)

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

Et lederteam er for organisationen, hvad et hjerte er for menneskekroppen. Hvis ikke hjertet fungerer, kan man reparere nok så meget på resten af kroppen, uden at det afhjælper symptomerne. Hvis det skal lykkes at udvikle kompetente og bæredygtige organisationer, må lederteamet stå sammen om den værdi, de skal skabe for organisationen og for sig selv som ledergruppen. Visionsledelse og selvledelse er helt centralt i dette, ligesom det at dyrke en kultur, som får organisationen til at lykkes med det, den er sat i verden for, og som styrker både arbejdsglæde og sammenhængskraft. Få indblik i forskning bag det effektive lederteam og konkrete metoder til arbejdet med dette.

2321-063

Skriv professionelt

TID: 4/9, 5 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Arbejder du med skriftlig kommunikation i erhvervsmæssig eller frivillig sammenhæng - eller vil du bare gerne blive bedre til at skrive professionelt? Stort set alle virksomheder og organisationer arbejder med skriftlig kommunikation, og mange steder er der ansat kommunikationsmedarbejdere til at løse opgaverne - opgaver, der varierer fra organisation til organisation, men som også på mange måder ligner hinanden. 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 brugen af argumentationsteknikker.

04/09: Konkretiser din idé. Annette Hoffskov, ekstern lektor i retorik og kommunikation, Copenhagen Business School og Aalborg Universitet Copenhagen

11/09: Få gode skrivevaner - skriv gode tekster. Mikkel Hvid, journalist, cand.mag. i dansk

18/09: Skriv fejlfrit. Richard Madsen, adjunkt i anvendt lingvistik, Aalborg Universitet

25/09: Skriv velargumenteret. Simone Brendstrup Søndergaard, udviklingskonsulent og cand.mag. i retorik

02/10: Skriv til websites. Nanna Friis, forfatter og cand.mag. i dansk, Friis Kommunikation

2321-117

Positiv psykologi i ledelse

— **TID:** 5/9, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 447,50 kr. (normalpris 895 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 arbejdssammenhæng, 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. Hvilken rolle spiller motivation? Hvordan skaber man en robust arbejdskultur? Hvordan påvirker stress og coping fællesskabet? Hvordan oparbejdes positiv styrkebaseret ledelse? Og er mindfulness et godt værktøj til stresshåndtering?

05/09: Positiv psykologi og motivation.

Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter

12/09: Styrkebaseret ledelse. Jesper Schack Clausen, styrkebaseret underviser og positiv psykologisk coach, Styrkeleder.dk

19/09: Kollektiv stress og kollektiv coping. Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet, og medlem af Tænketanken for Bæredygtigt Arbejdsliv

26/09: Kreativitet, humor og innovation på arbejdspladsen. Martin Einfeldt, master i positiv psykologi, kommunikationsrådgiver og forfatter

03/10: Mindfulness og stresshåndtering. Jesper Dahlgaard, docent og forskningsleder i Program for Krop og Mental Sundhed ved Forskningscenter for Sundhed og Velfærdsteknologi, VIA UC, og lektor ved Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

10/10: Udvikling af en robust kultur på arbejdspladsen. Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation og director, Center for Mental Robusthed

2321-223

Ledelsespsykologi

— **TID:** 12/9, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Organisationers udfordringer i en stadig mere globaliseret verden kalder på nye forståelser af ledelse. Bliv introduceret for den nyeste forskning inden for ledelsespsykologien, hvor ledelse handler om processer og opgaver snarere end frontfigurer og kontrol. Ifølge ledelsespsykologien bør vi vende blikket fra lederen som person og kigge nærmere på ledelse som sociale processer, der findes i alle sammenhænge, hvor vi lever vores liv.

12/09: Ledelsesevaluering: skab udvikling på baggrund af data. Stephanie Bäckström, cand.psych. og director i Ennova

19/09: Ledelse og bæredygtighed. Simon Elsborg Nygaard, erhvervspsykolog, ph.d. i bæredygtighedspsykologi og ekstern lektor, Aarhus Universitet

26/09: Ledelse og kreativitet. Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych., tidl. ledelseskonsulent, LEAD og ph.d.-studerende ved psykologisk institut, Aarhus Universitet

03/10: Ledelse og coaching. Jens Møller, senior HR and management consultant

10/10: Ledelse af motivation. Andrea Søndergaard Poulsen, cand.psych. og ph.d.-studerende i psykologi, Aarhus Universitet

2321-120

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

— **TID:** 7/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)
UNDERVISERE: Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet, og Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

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

2321-019

Ledelse opad – gør din chef til din bedste allierede

— **TID:** 10/10, 1 tirsdag, kl. 18.15-21.00
PRIS: 212,50 kr. (normalpris 425 kr.)
UNDERVISERE: Lene Flensborg, selvstændig erhvervspsykolog

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

2321-124

Den kreative hjerne

TID: 11/11, 1 lørdag, kl. 10.15-16.15

PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)

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

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

2321-035

Mere menneske, mindre management. Filosofisk inspiration til organisation og ledelse

TID: 12/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)

UNDERVISER: Tommy Kjær Lassen, ph.d. i anvendt filosofi og ekstern lektor i videnskabsteori, Copenhagen Business School

I en professionel og teknologisk ledelsestid er der mere end nogensinde brug for at styrke den menneskelige side af ledelse. Fremtidens ledelse er for den, der vil være menneske først og leder næst. Få mere af dig selv med i det personlige lederskab og i dit arbejdsliv, og styrk det professionelle engagement med metoder og indsigter fra praktisk filosofi. Denne dag præsenteres en række filosofiske emner til udvikling af ledelse og arbejdsliv. Lær at bruge filosofiens metoder til at få mere refleksion, indsigt og nærvær i det daglige arbejde.

2321-258

Præsentation for professionelle

TID: 15/11, 4 onsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

Mange mennesker leverer præsentationer som en del af deres job eller virke. Det kan være store taler, præsentationer på konferencer, foran kollegerne eller til møder. Fælles for alle disse præsentationer er, at du ønsker at være godt forberedt, men fri. Det sætter dette kursus dig i stand til. Med udgangspunkt i underviserens fire bøger, får du konkrete redskaber, ny viden og træning i at blive en mere fri, spontan og levende formidler.

15/11: Ord. Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi

22/11: Retorisk improvisation. Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik

29/11: Den gode præsentation. Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik

06/12: Videnskommunikation. Linda Greve, ph.d. og leder af VIA Uddannelsesakademi

2321-141

Arbejdslivets svære følelser

TID: 7/12, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 247,50 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Jacob Thorsen, organisationspsykolog

Følelser i arbejdslivet kan være så uendeligt svært at tale og få helt greb om. Derfor reduceres arbejdslivets følelser for mange til bankende hjerter eller svedige håndflader. Men følelser i arbejdslivet er så meget mere end det, hvis vi bare lytter til og tager ved lære af dem. Denne aften er en fælles udforskning af arbejdslivets svære følelser igennem casehistorier iblandet teoretiske perspektiver. Aftenens ærinde er at tale arbejdslivets følelser frem og tage dem seriøst, men også at skille dem lidt ad, således at der igen kan komme orden i både vores eget, gruppens eller organisationernes følelsesliv. Aftenen tager udgangspunkt i bogen 'Arbejdslivets svære følelser' (Akademisk Forlag).

2321-259

Forståelsesbaseret ledelse – meningsfulde perspektiver

TID: 11/12, kl. 17.15-19.00

PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Antallet og omfanget af globale kriser er stigende, og disse kriser har i omfang, hastighed og sammenhæng ramt os med en styrke, som kalder på radikalt nye metoder til at finde brugbare løsninger. Forelæsningen starter med at kortlægge veje til en bedre forståelse af dig selv, og af hvad der giver mening i dit liv. Derfra sættes der fokus på at forstå andre mennesker og til sidst sættes det hele ind i et nyt ledelsesparadigme, der anviser veje ud af de eksisterende kriser. Du vil blive introduceret til ledelsesfilosofien 'forståelsesbaseret ledelse' og de begreber, som denne er bygget op omkring. Til sidst gives der input til de konkrete ledelsesmæssige handlinger, under den forståelsesbaserede ledelsesfilosofi. Forelæsningen er baseret på bogen 'Forståelsesbaseret ledelse – meningsfulde perspektiver' der udkommer i foråret 2023.



Heldagskurser

– få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Tilbring en lærerig dag i de smukke omgivelser på Moesgaard Museum, og få konkrete værktøjer inden for ledelse, kommunikation og konflikthåndtering, eller viden om, hvordan du skaber mere mening i arbejdslivet.

2311-458

Det meningsfulde arbejdsliv

— **TID:** 15/3, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15
PRIS: 639,50 kr. (normalpris 1275 kr.) inkl. frokost og kaffe
STED: Moesgaard Museum, lokale 301, Moesgård Alle 15
UNDERVISERE: Christian T. Lystbæk, lektor i organisation og ledelse, Aarhus Universitet, og Michael Nørager, phd. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

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

2311-391

Leder uden kasket

— **TID:** 22/3, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15
PRIS: 639,50 kr. (normalpris 1275 kr.) inkl. frokost og kaffe
STED: Moesgaard Museum, lokale 301, Moesgård Alle 15
UNDERVISER: Maibrith Kempa Jensen, ph.d. i ledelse, coach, WOHA

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

Psykologi & sundhed

AARHUS

2311-160

60+ en ny begyndelse

TID: 23/1, 6 mandage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Vi har ikke blot fået flere leveår, vi har – uden at det er gået rigtigt op for os – også 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. Hvad skal den nye livsfase så bruges til? Hør forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv som 60+’er kan være i det 21. århundrede.

23/01: Den nye livsfase – når det er 'alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

30/01: Hold hjernen i gang. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

06/02: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre? (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

13/02: Sociale relationers indvirken på sund aldring. Kristian Park Frausing, cand.psych, ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet

20/02: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

27/02: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv. Rikke Amalie Agergaard Jensen, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

2311-331

Hjernemad

TID: 23/1, 5 mandage, kl. 19.45-21.30
PRIS: 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

Kan vi spise os til et bedre mentalt helbred? Hjernemad er et nyt ord, der er dukket op i det offentlige rum. Det pointerer en vigtig sammenhæng mellem hjerne, kost, tarme og vaner, som tidligere har været overset. Vi ved det alle sammen godt – det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men det har ikke altid været en selvfølge, og vi glemmer det tit i hverdagen. Kom og få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen, vaner og mad.

23/01: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad. Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

30/01: Toptrimmede tarme og tanker. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

06/02: Hjerne kemi og spiseadfærd. Jakob Linnet, dr.med., ph.d., aut. cand.psych., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

13/02: Tarmmikrobiomet og vores mentale sundhed. Suzette Sørensen, senior scientist, Center for Klinisk Forskning, Sygehus Vendsyssel

20/02: Mindful spisning. Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker og postdoc, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2311-168

Alt hvad du bør vide om psykologi

TID: 30/1, 6 mandage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

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

30/01: Kognitionspsykologi. Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet

06/02: Læringspsykologi. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

13/02: Socialpsykologi. Inger Glavind Bo, lektor i socialpsykologi, Aalborg Universitet

20/02: Personlighedspsykologi. Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet

27/02: Udviklingspsykologi. Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

06/03: Klinisk psykologi. Mia Skytte O'Toole, lektor i klinisk psykologi, Aarhus Universitet

2311-170

Forstå sorgen

TID: 30/1, 6 mandag, kl. 19.30-21.15. Obs: 13/3 kl. 17.15-19.00
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Den tid, den sorg, siger vi. Men den tid kommer altid. For sorg er et grundvilkår for os alle. Engang vil vi miste dem, vi elsker, og de vil miste os. Sorg føler vi dog ikke kun, når et menneske dør. Vi mærker også fortvivlelsen, når vi lider andre af livets mange tab, fra skilsmisser til alvorlig sygdom. Hvis vi tør give sorgen en plads i vores kultur og i livet, når den dukker op, kan dens smerte ikke bare forvandle sig til erindringens glæde, men også lære os at leve. Forelæsningsrækken giver nye perspektiver på de måder, vi i teori og praksis forstår og behandler sorg.

- 30/01: Den døendes sorg.** Christian Juul Busch, hospitalspræst, emeritus
- 06/02: Sorgens psykologi.** Mai-Britt Guldin, aut. cand.psych., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet
- 20/02: Kroppens rolle i sorgprocessen.** Allan Køster, cand.mag. i filosofi og ph.d., Det Nationale Sorgcenter
- 27/02: Sorgritualer.** Dorte Refslund Christensen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet
- 06/03: Sorg på internettet.** Stine Gotved, cybersociolog og lektor, IT-Universitetet, København
- 13/03: Sorgens kultur og sorg som diagnose (kl. 17.15-19.00).** Ester Holte Kofod, psykolog og postdoc i forskningsprojektet Sorgens kultur, Aalborg Universitet

2311-468

Det gode selskab – seks gode pauser

TID: 15/2, 6 onsdage, kl. 09.15-11.00. Ingen undervisning 8/3
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)
STED: Dokk1, Store Sal, Hack Kampmanns Plads 2

Hvad er en god pause? Hvad tager man sig til, når man sådan rigtigt skal slappe af? Og hvad er den bedste pause for dig? Denne forelæsningsrække sætter fokus på det, der kan give os en bedre pause i dagligdagen. Tag med til 'Det gode selskab' - Folkeuniversitetets forelæsninger med viden og hyggeligt samvær i dagtimerne på Dokk1.

- 15/02: Den gode pause.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 22/02: Skønlitteraturens helbredende kraft.** Mette Steenberg, forsker i litteratur, Aarhus Universitet
- 01/03: Hvordan fastholder vi vores opmærksomhed?** Emma Louise Louth, forsker i neurovidenskab, Arla Food Ingredients
- 15/03: Tid og fordybelse – i hjemmet og på arbejdet.** Anne Marie Pahuus, lektor i filosofi og prodekan, Aarhus Universitet
- 22/03: Positiv psykologi og et gladere sind.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 29/03: Tag en pause med kunsten.** Se forelæser på hjemmesiden

2311-161

Kort og godt om ADHD

TID: 27/3, 1 mandag, kl. 17.30-20.15
PRIS: 137,50 kr. (normalpris 275 kr.)
BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk
UNDERVISER: Per Hove Thomsen, overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri, Aarhus Universitet og Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital

Hvad er ADHD? Hvorfor får man ADHD? Hvad kan man selv gøre, og hvordan kan man hjælpe, hvis man er forældre til eller tæt på et menneske med ADHD? Få kort og klar viden om symptomer, årsager og behandling, særlige forhold for børn, unge og voksne med ADHD og om, hvordan man kan forholde sig til ADHD i hverdagen. Undervisningen giver viden og råd med fokus på opmærksomhed, hyperaktivitet, impulsivitet og andre vanskeligheder som søvn- og spiseproblemer. Forelæsnningen tager afsæt i bogen 'Kort & godt om ADHD' (Dansk Psykologisk Forlag) og henvender sig til forældre, lærere, pædagoger, behandlere og alle andre med interesse for emnet.



Folkeuniversitetets undervisning
 foregår på Aarhus Universitet
 i Ny Munkegade

– MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET. SE LOKALE PÅ FUAU.DK

2311-033

Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

— **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, P.D. alm.pæd., fysioterapeut og certificeret specialist i arbejdsliv

Nedsat mental sundhed, livstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme samvirker negativt med hinanden og er blandt de største udfordringer på sundhedsområdet i dag. Hvordan kan man holde alvorlig stress og den første sygdom fra døren og genopbygge sin mentale sundhed og trivsel – også når livet byder på modstand og sygdom? Denne aften stiller vi skarpt på sundhed og trivsel i hverdagslivet – især med fokus på de beskyttende faktorer: dét der virker, og dét vi gerne vil have mere af. Hør bl.a. om sundheds- og trivselsmodellen Det Dobbelte KRAM. Her suppleres de traditionelle KRAM-faktorer med et mentalt sundheds-KRAM – Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring. Forelæsnningen bygger på 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

2311-164

Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

— **TID:** 30/3, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

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

2311-171

Tankernes kraft

— **TID:** 11/4, 6 tirsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Mennesker tænker over 50.000 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. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? En række forskere stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver. Har positive tanker en gavnlig effekt på helbredet? Hvordan kan tankemønstre forandres gennem mindfulness? Kan spirituelle tanker og tro virkelig flytte vores indre bjerge?

11/04: Placebo. Lene Vase Toft, professor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet

18/04: Hypnose. Bobby Zachariae, cand.psych., dr.med og professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, og Kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital.

25/04: Fantasi. Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet

02/05: Mindfulness. Lone Overby Fjorback, leder, lektor, ph.d. og speciallæge, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

09/05: Religiøs og spirituel tro, livskvalitet og helbred. Uffe Schjødt Paldam, lektor i religionspsykologi, Aarhus Universitet

16/05: Tanketræning. Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri og ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet

2311-165

Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 11/4, 5 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værd at leve. 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.

11/04: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

18/04: Mental robusthed i hverdagen. Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation og director, Center for Mental Robusthed

25/04: Motivation i hverdagen. Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

02/05: Flow i hverdagen. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

09/05: Glæde og lykke i hverdagen. Louise Tidmand, uddannelseschef, StyrkeAkademiet, og postdoc, DPU



Speciallæge Lone Fjorback i paneldebat til Hearts & Minds Festival. Mød hende i forelæsningsrækken 'Tankernes kraft'. Se side 13.

2321-254

60+ en ny begyndelse

TID: 7/11, 6 tirsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Vi har ikke blot fået flere leveår, vi har – uden at det er gået rigtigt op for os – også 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. Hvad skal den nye livsfase så bruges til? Hør forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv som 60+’er kan være i det 21. århundrede.

- 07/11: Den nye livsfase – når det er 'alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 14/11: Læring hele livet.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 21/11: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre?** (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 28/11: Sociale relationers indvirkning på sund aldring.** Kristian Park Frausing, cand.psych, ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet
- 05/12: Frivillighed.** Knud Aarup, cand.scient.pol., tidligere direktør i Socialstyrelsen og formand for Røde Kors Aarhus
- 12/12: Seksualitet og krop i den tredje alder.** Se forelæser på fuau.dk



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

Brug koden:
DSR-F23

2321-096

Demens – hvad ved vi?

TID: 12/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 247,50 kr. (normalpris 495 kr.)

UNDERVISER: Peter Roos, neurolog, Neurocentret Rigshospitalet

Mange af os vil i løbet af livet komme i berøring med demens, måske som pårørende eller som syg. Knap 90.000 danskere anslås 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. 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?

2321-100

Tarmen – fra ende til anden

TID: 11/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)

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

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

Religion & filosofi

AARHUS

2311-222

Store tanker om hverdagslivet

— **TID:** 11/4, 6 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Hvordan forholdt Kierkegaard sig til angst? Hvad siger bibelen om tilgivelse? Og hvordan har man i filosofien reflekteret over kærligheden til forskellige tider? I denne forelæsningsrække stiller en række af landets dygtigste forskere skarpt på seks emner, som ikke er spor hverdagsfjerne, men tæt inde på livet for ethvert menneske. Alle har følt længsel, kærlighed og vrede, men hvilke tanker har kloge hoveder gjort sig om disse sindstilstande gennem tiden? Og kan vi overhovedet bruge deres tanker til at tænke noget om vores dagligdag? Dét og meget mere vil blive belyst i denne spændende og vedkommende forelæsningsrække, hvor hver enkelt forsker forholder sig til sit emne ud fra en filosofisk, teologisk eller idéhistorisk vinkel.

11/04: Længsel. Mogens Pahuus, professor emeritus i filosofi, Aalborg Universitet

18/04: Kærlighed. Anne Marie Pahuus, lektor i filosofi og prodekan, Aarhus Universitet

25/04: Angst. Ole Morsing, lektor emeritus i idéhistorie, Aarhus Universitet

02/05: Tilgivelse. Anders-Christian Lund Jacobsen, professor i teologi, Aarhus Universitet

09/05: Vrede. Anne Marie Pahuus, lektor i filosofi og prodekan, Aarhus Universitet

16/05: Mod. Poul Poder, lektor i sociologi, Københavns Universitet

Herning

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: DSR-F23

Undervisningssted

Birk Centerpark 15
7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

HERNING

2313-140

Alt hvad du bør vide om samfundet

— **TID:** 25/1, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00**PRIS:** 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

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

- 25/01: Danmarks moderne statshistorie.** Claus Møller Jørgensen, lektor i historie, Aarhus Universitet
- 01/02: Danmarks parlamentariske system.** Palle Svensson, professor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet
- 08/02: Dansk retsvæsen.** Nicolaj Sivan Holst, lektor i jura, Aarhus Universitet
- 15/02: Økonomi.** Martin Paldam, professor emeritus i økonomi, Aarhus Universitet
- 22/02: Danmarks sikkerhedspolitik.** Peter Viggo Jakobsen, lektor i forsvars- og sikkerhedspolitik, Forsvarsakademiet og professor, Center for War Studies, SDU
- 01/03: Velfærdsstaten.** Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab, Aalborg Universitet



Folkeuniversitetets
undervisning foregår på
AU, Campus Herning,
Birk Centerpark 15

— MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET. SE LOKALE PÅ FUAU.DK

Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

HERNING

2313-041

Præsentation for professionelle

— **TID:** 8/3, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

Mange mennesker leverer præsentationer som en del af deres job eller virke. Det kan være store taler, præsentationer på konferencer, foran kollegerne eller til møder. Fælles for alle disse præsentationer er, at du ønsker at være godt forberedt, men fri. Det sætter dette kursus dig i stand til. Med udgangspunkt i fire af undervisernes bøger, får du konkrete redskaber, ny viden og træning i at blive en mere fri, spontan og levende formidler.

08/03: Ord. Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi

15/03: Retorisk improvisation. Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik

22/03: Den gode præsentation. Lis Raabjerg Kruse, cand.mag. i retorik

29/03: Videnskommunikation. Linda Greve, ph.d., leder af VIA Uddannelsesakademi

2313-227

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

— **TID:** 25/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)

UNDERVERS: 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 afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empathiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbrændthed 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. Når du har kontakt med din empati og compassion er det også langt lettere at udvikle dit etiske kompas som hjælp til at navigere i en kompleks verden.



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

Brug koden:
DSR-F23



2313-228

Personlig ledelsesudvikling i en kompleks verden

TID: 29/3, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 247,50 kr. (normalpris 495 kr.)

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

Hvad trækker du på som leder, når du står i komplekse situationer? Hvordan ved du, hvad der er rigtigt eller bedst at gøre, når noget bliver svært i ledelse? Meget ledelsesudvikling går på færdigheder, kompetencer, modeller og metoder til ledelsesarbejdet, og det spiller alt sammen en afgørende rolle. Men det er mindst lige så vigtigt at arbejde med sine egne indre mentale modeller og måder at skabe mening på i ledelsesarbejdet. Det vil denne aften handle om. Med afsæt i Harvard-professor Robert Kegan's forskning stiller vi skarpt på den personlige udvikling. Hør, hvordan du som leder kan blive klogere på det, du lader dig guide af, og få indsigter og inspiration til både selvledelse og ledelse af andre.

2323-027

Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

TID: 11/10, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)

UNDERVISER: Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

Har du tankemylder, kæmper du med at koncentrere dig om det, du er i gang med, og har du svært ved at være ordentligt til stede, når du er sammen med andre mennesker? Hopper du ofte frem og tilbage mellem ideer, opgaver og aktiviteter? Er du træt af at lave overspringshandlinger, og får du sjældent gjort ting færdige? Denne aften kan du få inspiration og værktøjer til at skærpe dit fokus og holde opmærksomheden ét sted ad gangen.

2323-091

Mødefacilitering

TID: 11/11, 1 lørdag, kl. 10:00-16:00

PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)

UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet

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

Psykologi & sundhed

HERNING

2313-244

Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 25/1, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00**PRIS:** 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

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

25/01: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

01/02: Mental robusthed i hverdagen. Ida Rahbek-Hertz, cand.mag. i psykologi og kommunikation og Director, Center for Mental Robusthed

08/02: Motivation i hverdagen. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

15/02: Flow i hverdagen. Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

22/02: Glæde og lykke i hverdagen. Louise Tidmand, ph.d., forfatter og uddannelseschef i StyrkeAkademiet, postdoc, DPU, Aarhus Universitet

2313-286

Fup og fakta om din sundhed

— **TID:** 1/3, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00**PRIS:** 347,50 kr. (normalpris 695 kr.)

Sundhed er godt stof, og bl.a. derfor bliver vi konstant bombarderet med – ofte modstridende – budskaber om, hvad der er sundt. Vender madpyramiden spidsen opad eller nedad? Hvad skal vi spise – og hvornår? Er det bedst at styrketræne eller løbe en tur, hvis du gerne vil booste din sundhed? Og hvilken rolle spiller bakterier egentlig for din sundhed? Man kan let få det indtryk, at det, der er sundt i den ene uge, skal du undgå i den næste. Meget forvirrende kan begge budskaber imidlertid være sande, for mennesket er en kompleks konstruktion. En række eksperter stiller skarpt på nogle af de mange sundhedsbudskaber.

01/03: Tarmsygdomme og kost. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

08/03: Fysisk træning. Hvor sundt er det og hvor meget skal der til? Ole Bækgaard Nielsen, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, Aarhus Universitet

15/03: Sund mund, sund krop? Lene Baad-Hansen, professor i orofacial funktion og viceinstitutleder, Aarhus Universitet

22/03: Kost og ernæring – hvad har kroppen brug for? Esben Skipper Sørensen, professor i molekylær ernæring, Aarhus Universitet

29/03: Mental sundhed. Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d. i psykiatri

2313-082

Tarmen – fra ende til anden

— **TID:** 29/3, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISERE: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital, og Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm lidelser

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære, men dets funktioner er helst ikke noget, man taler om. De seneste år har forskningen dog i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm. Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Tarmens bakterieflora beskytter os mod sygdom og kan muligvis påvirke, om vi fx bliver tykke eller udvikler kræft. Bliv klogere på tarmens funktioner, de mest almindelige forstyrrelser og ernæringens betydning for tarmen. Du får viden om, hvad du selv kan gøre for at få en sund tarm, og hvornår du skal søge professionel hjælp.

2313-309

Trivsel i en travl hverdag

— **TID:** 12/4, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 175 kr. (normalpris 350 kr.)
UNDERVISER: Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

For mange arbejdsopgaver, fritidsaktiviteter, aftaler med venner og familie og alt, alt for lidt tid. Mange af os har rigtig travlt og oplever måske af og til symptomer på stress. Det kan i sidste ende gå ud over både vores fysiske og mentale helbred og kan føre til alt fra forhøjet blodtryk og hjertekarsygdom til manglende (arbejds)glæde eller depression. Men er det muligt at trives i travlheden? Denne aften kan du få input og værktøjer til at trives i en travl hverdag. Du vil bl.a. høre om flow i en digitaliseret verden, samt hvordan du konkret kan træne din evne til at mærke efter og gøre det i tide. Undervisningen tager bl.a. afsat i bøgerne 'Mærk efter!' og 'Recepten på lykke 2.0'.

2323-186

Hjernemad

— **TID:** 6/9, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 297,50 kr. (normalpris 595 kr.)

Kan vi spise os til et bedre mentalt helbred? Hjernemad er et nyt ord, der er dukket op i det offentlige rum. Det pointerer en vigtig sammenhæng mellem hjerne, kost, tarme og vaner, som tidligere har været overset. Vi ved det alle sammen godt – det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men det har ikke altid været en selvfølge, og vi glemmer det tit i hverdagen. Men hvordan påvirker kosten rent faktisk vores hjerne? Få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen, vaner og mad.

- 06/09: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital
- 13/09: Kost, hjerne og mental sundhed .** Gregers Wegener, læge, professor i klinisk medicin, Aarhus Universitetshospital
- 20/09: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- 27/09: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker, postdoc, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2323-252

60+ en ny begyndelse

— **TID:** 6/9, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 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 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end de selv og omverdenen forventer, og det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til, og hvad prioriterer 60+’erne højest, når pensionsalderen banker på døren? Mange erfarer, at bl.a. sociale relationer, fysisk aktivitet og mental sundhed er langt vigtigere end et stort økonomisk overskud. Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

- 06/09: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 13/09: Læring hele livet.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 20/09: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 27/09: Sociale relationers indvirken på sund aldring.** Kristian Park Frausing, cand.psych, ph.d.-studerende i aldring, Aarhus Universitet
- 04/10: Frivillighed.** Knud Aarup cand.scient.pol., tidligere direktør i Socialstyrelsen, medlem af hovedbestyrelsen i Røde Kors Danmark
- 11/10: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Se underviser på fuau.dk

2323-087

Demens – hvad ved vi?

— **TID:** 11/11, 1 lørdag, kl. 10:00-16:00
PRIS: 247,50 kr. (normalpris 495 kr.)
UNDERVISER: Peter Roos, neurolog, Neurocentret Rigshospitalet

Mange af os vil i løbet af livet komme i berøring med demens, måske som pårørende eller måske selv som syg. 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?

Religion & filosofi

HERNING

2313-250

Store tanker om hverdagslivet

— **TID:** 25/1, 6 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 397,50 kr. (normalpris 795 kr.)

Hvordan forholdt Kierkegaard sig til angst? Hvad siger biblen om tilgivelse? Og hvordan har man i filosofien reflekteret over kærligheden til forskellige tider? I denne forelæsningsrække stiller en række forskere skarpt på seks emner, som ikke er spor hverdagsfjerne, men tæt inde på livet for ethvert menneske. Alle har følt længsel, kærlighed og vrede, men hvilke tanker har kloge hoveder gjort sig om disse sindstilstande gennem tiden? Og kan vi overhovedet bruge deres tanker til at tænke noget om vores dagligdag? Dét og meget mere vil blive belyst i denne spændende og vedkommende forelæsningsrække, hvor hver enkelt forsker forholder sig til sit emne ud fra en filosofisk, teologisk eller idehistorisk vinkel.

25/01: Længsel. Mogens Pahuus, professor emeritus i filosofi, Aalborg Universitet

01/02: Kærlighed. Søren Gosvig Olesen, lektor i filosofi, Københavns Universitet

08/02: Vrede. Thomas Brudholm, ph.d. i filosofi og lektor på Tværkulturelle og Regionale Studier, Københavns Universitet

15/02: Tilgivelse. Anders-Christian Lund Jacobsen, professor i teologi, Aarhus Universitet

22/02: Angst. Ole Morsing, lektor emeritus i idéhistorie, Aarhus Universitet

01/03: Tillid. Hans Fink, docent emeritus i filosofi, Aarhus Universitet



Der er tid til en snak med forskere og artister efter arrangementet. Her med freestyle rapper Per Vers til Hearts & Minds Festival på Dokk1.