

Kommunikation og relationer

30032025



HOLD 24 | 28.9. - 4.10. 2025 | Kursusleder: Thomas Bjerre

Den måde, vi kommunikerer på, former vores relationer.

Så på dette kursus dykker vi ned i forskellige hjørner af kommunikation på tre forskellige forløb: Vi ser på nogle af tidens vigtigste dilemmaer og øver os i at tale godt om dem. Vi undersøger, hvordan konflikter opstår, og hvordan man kan undgå dem og løse dem. Og sidst men ikke mindst ser vi på, hvordan man kan bruge skærmen i sin kommunikation.

Du skal vælge mellem tre kursusforløb:

Thomas & Monopolet: Vi udfordrer hinanden med dilemmaer fra hverdagen. Det kan være alt fra madspild og flyskam til problemer med børnebørn eller bridgepartnere. Lærer Thomas Bjerre hjælper med at stille de rigtige spørgsmål og sætte rammerne for dialogen, og dine medkursister er ivrige medspillere. Lærer: Thomas Bjerre

Kommunikation og konflikter: Konflikter er en helt almindelig del af livet – hverdagen er ofte fyldt med sammenstød fra de små sammenstød i køen i Føtex til de store, hvor vigtige relationer til venner og børn risikerer at gå i stykker. Vi ser nærmere på, hvordan vi kan skabe forandring hos os selv og andre ved at øve os i en kommunikation, der inviterer til forståelse og kærlighed, ikke til krig. Lærer: Malene Bjerre

Kommunikation gennem skærmen: Lær din iPhone eller iPad at kende. Vi gennemgår alt fra de basale funktioner til smarte tips, der kan gøre hverdagen sjovere og lettere. Du lærer også om Facebook og Instagram, og vi fokuserer på at navigere i sociale medier på en måde, der fremmer positiv og konstruktiv interaktion. Lærere: Casper Dalboe og Jesper Bertelsen

FASTE TIDSPUNKTER PÅ HVERDAGENE

Kl. 7.30-8.00	Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)
Kl. 8.00-9.00	Morgenbuffet i spisesalen (SS)
Kl. 9.00-9.45	Morgensamling (KH)
Kl. 12.30	Middag (SS)
Kl. 15.00	Kaffe og kage i spisesalen (SS)
Kl. 18.00	Aftensmad (SS)
Fra kl. 20.00	Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



SØNDAG D. 28. SEPTEMBER

- 14.30-16.30** **Ankomst og modtagelse**
ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00-16.30** **Kaffe i dagligstuen**
- 16.30-17.15** **Orientering om højskolen og undervisningen**
ved Thomas Bjerre og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Efteråret i Højskolesangbogen**
Efteråret sniger sig ind på os - og det åbner for et væld af dejlige sange i Højskolesangbogen. Med Thomas Bjerre



9.00-9.45 **Morgensamling** med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-12.00 **Thomas & Monopolet:** Præsentation og introduktion til samtale og fælles forståelse som problemløser. Dagens emne: De store livsudfordringer

Kommunikation og konflikter: Introduktion og præsentation. Hvad er konfliktens anatomi?

Kommunikation gennem skærmen: Det helt basale: hvordan tænder og slukker man, opretter Apple-ID, slår wifi til, indstiller skærmen m.m. Øvelser

14.15-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-17.15 **Åbent værksted** ved Ginalina + frivillige

19.30 **Familiebånd på prøve: Ældre og deres voksne børn**

Mange ældre oplever at miste kontakten til deres voksne børn. Forsker og psykolog Andreas Nikolajsen har talt med både de ældre og deres børn og giver her gode råd til, hvordan man kan reparere på relationen, når det er gået helt galt. Gæster udefra



9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-12.00 **Thomas & Monopolet:** Dagens emne: Verdens store problemer. Vi etablerer et monopol og tager de første debatter.

Kommunikation og konflikter: Hvorfor er en undskyldning ikke altid en undskyldning? Om Indstilling og adfærd.

Kommunikation gennem skærmen: Introduktion til de praktiske funktioner i hverdagen: Telefon, sms, mail, kalender, FaceTime, kamera, apps. Øvelser

14.50-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

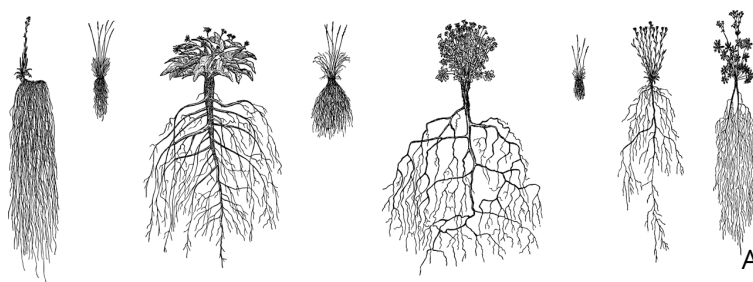
16.30-17.15 **Littera-gåtur**

Vi læser en novelle sammen og går derefter en samtaletur. Vi mødes i Koncerthuset. Ved Malene Bjerre (KH)

19.30

Dyrenes og træernes hemmelige liv

Ude i skolens dybe, stille ro er der en konstant samtale. Simon Vikstrøm fortæller om, hvordan ikke bare fugle, men også andre dyr og såmænd også træer og svampe, kommunikerer med hinanden (KH)



9.00-9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00-12.00 **Thomas & Monopolet:** Dagens emne: Religiøse problemstillinger. Monopolet ser sig om efter nye dilemmaer og går på strandhugst.

Kommunikation og konflikter: Mønstre i konflikter - bokse, vi har med os + Forandringspyramiden

Kommunikation gennem skærmen: Sociale medier - profil, nyhedsfeed, venner, privatindstillinger, opslag og kommentarer. Øvelser

14.15-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

16.00 **Duge, lys og servietter** lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte deres eget bord.



18.00 **Festmiddag** med underholdning af Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset - og indtager derefter spisesalen.

9.00-9.45 **Morgensamling** med Tine Laulund

10.00-12.00 **Thomas & Monopolet:** Dagens emne: Personlige etiske principper. Vi tilrettelægger en form, så vi kan inddrage resten af holdet ved præsentationen

Kommunikation og konflikter: Fra et hjerte i krig til et hjerte i fred

Kommunikation gennem skærmen: Sociale medier - Etikette, debatkultur, fællesskab og meningsfulde samtaler. Øvelser

13.30-17.15 **Halvdagsudflugt:** Vi tager til Fanefjord Kirke og ser de flotte kalkmalerier - Danmarks første bud på en tegneserie. Derefter går vi tur i parken ved Corselitze og drikker kaffe på feltfod. Med Thomas Bjerre og Tine Laulund

19.30 **Kampen om sandheden**
Politik handler ikke kun om magt, men også om at eje fortællingen. Fra Trumps "flood the zone"-strategi til Putins iscenesatte *vronye* – politiske løgne, hvor alle ved, at politikerne lyver. Men hvad med vores egne politikere? Hvordan formes sandheden herhjemme, og hvornår glider den over i en gråzone?
Et foredrag om magt, kommunikation og kampen om historien. Ved Casper Dalboe

FREDAG D. 3. OKTOBER

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen

10.00-12.00 Thomas & Monopolet: Dagens emne: Social kontrol
Vi gør status over vores debatter og slutter af med at afsige dommen over os selv.

Kommunikation og konflikter: Hvordan fastholder vi forandringer?

Kommunikation gennem skærmen: Backup, betaling, MitID. Øvelser

14.15-15.00 Præsentation af udbyttet for de andre: Hvad det mest interessante/overraskende/sjove, vi har fået øje på?

15.30-17.15 Folkedans med Tine Laulund

19.30 Sidste aften på højskolen med Casper Dalboe

Aftenvagt: Casper Dalboe

LØRDAG D. 4. OKTOBER

8.00 Morgenmad og **en sidste sang.** Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

9.00

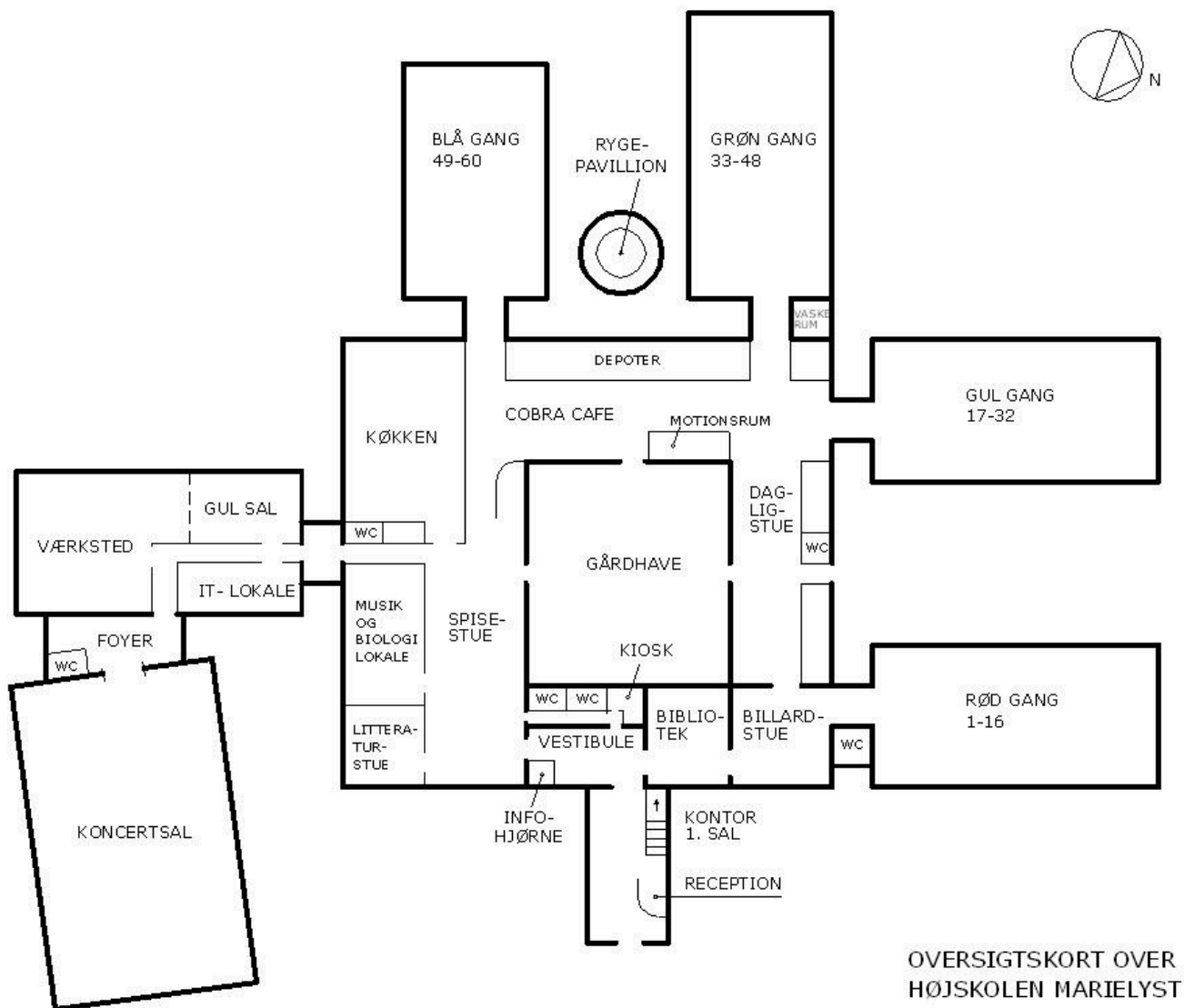
Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

10.30: Køge Nord, 11.00: Høje Tåstrup, 11.30: Sjælør



PRAKTISKE OPLYSNINGER



Højskolens wifi-navn er: **Højskolen_Wi_Fi**

Kode til Højskolens wifi-net er: **12345678**

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.00.

★ **NUMMERET TIL VAGTTELEFONEN ER: 9393 0042** ★

Vagtefontonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagtfontonen er udelukkende til nødsituationer
