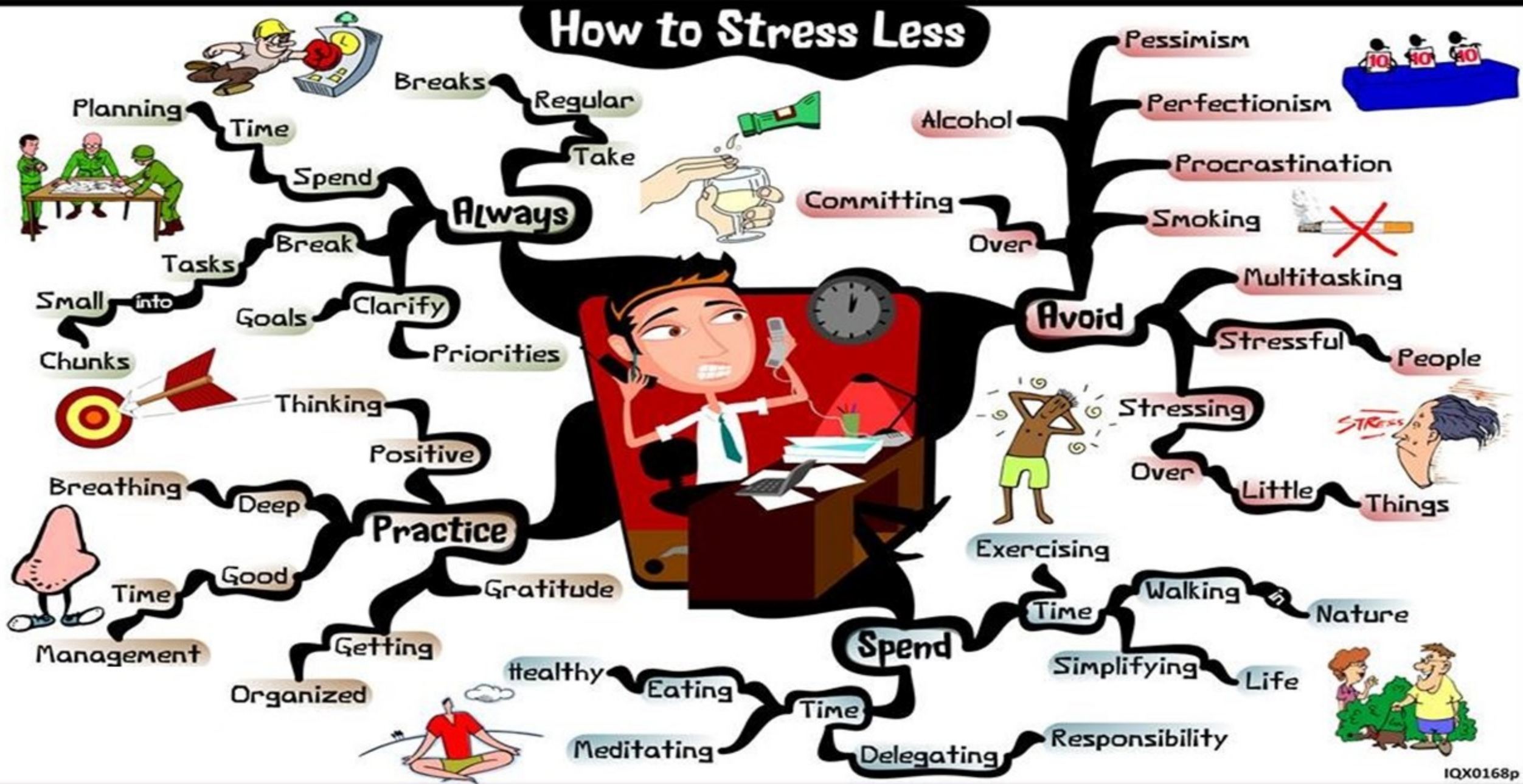




Mange af vores negative strategier under pres kommer af det limbiske systems overtag.



1. Introduktion

- Gennem de sidste godt 15 år har forskningsgrenen 'Mind, Brain, and Education' leveret megen ny indsigt i hvordan hjernen lærer.
- Der foreligger omkring 6000 artikler, monografier og samleværker om emnet i dag.

- Forskningsresultaterne er så godt som alle baseret på statistik og kan inddeles i 4 kategorier:
 - a. det der er statistisk sikkert;
 - b. det der er næsten sikkert;
 - c. det der er overvejende sandsynligt;
 - d. det der er en udbredt misopfattelse/misforståelse, dvs. de såkaldte neuromyter, som mangler enhver forskningsdækning.

I kategorierne (a)-(c) findes 49 forhold, i kategori (d) 29.

- Forskningen har – ud over at aflive neuromyterne – cementeret værdien af en række traditionelle undervisningsformer og læringsstrategier; samtidig har den leveret en solid basis for udvikling af nye måder at undervise/lære på.

2. Mit bidrag

- I min bog *Hjernen og Læring* (Lauridsen, O. 2016. København: Akademisk Forlag) præsenterer jeg APL-modellen som jeg har udviklet på basis af den foreliggende forskning og de 49 identificerede forhold.
 - **A** står for 'approach', **P** for 'praksis' og **L** for 'læring'; nærmere information følger nedenfor.
- APL-modellen og det store antal teknikker og strategier der knyttes til den, tjener som vejledning til
 - undervisere der vil udvikle og designe deres undervisning, og til
 - studerende der vil styrke deres læring på et forskningsbaseret grundlag.

3. Min tilgang

- Hvis vi begrænser os til at bruge udelukkende de områder der set ud fra et statistisk udgangspunkt er fuldstændig afsikrede, kommer vi ikke langt. Derfor har jeg valgt en anden tilgang.
- For de 49 forhold er der forskningsdækning i et eller andet omfang. Jeg har forenet en del af dem og havner dermed på 24 – mange kan nemlig samles under en og samme overskrift. For studerendes/elevs vedkommende opereres der med yderligere 2 såkaldte rammebetingelser der har mere med deres livsførelse at gøre.
- De 24 (+2) forhold peger hver for sig eller i samspil med hinanden ind mod kernen i læreprocessen, nemlig opmærksomhed, motivation og læring – læring forstået som videnopbygning/hukommelsesarbejde.

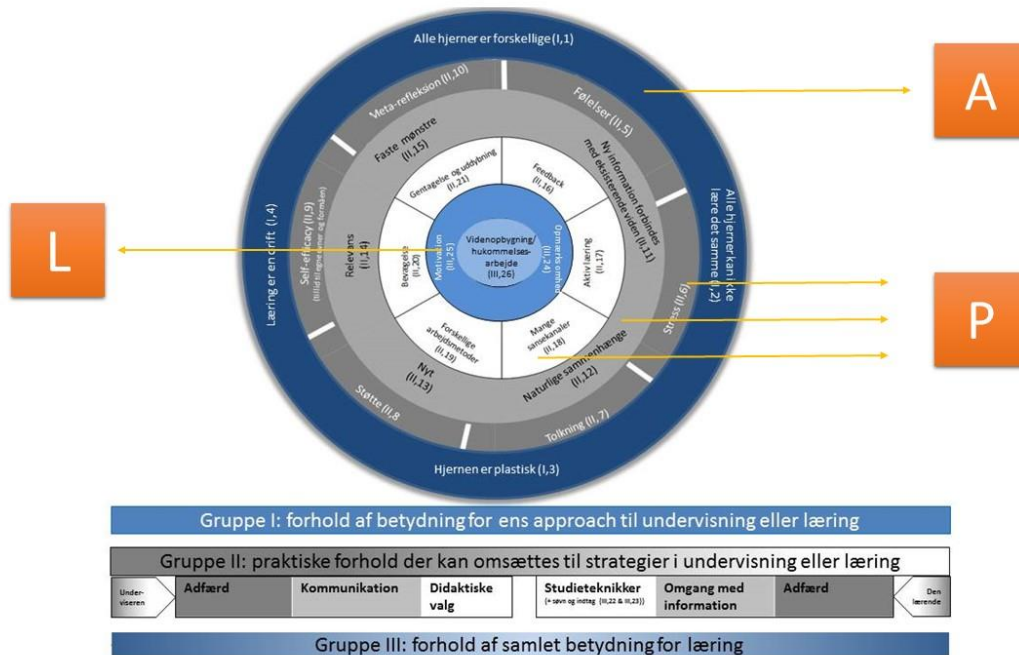
4. APL-modellen – overblik

- De 24 (+ 2) forhold og opmærksomhed, motivation og læring samles i 3 kategorier.
- For langt de fleste (22 i alt) kan der opstilles strategier for undervisning/læring.
- **A – approach:** 4 forhold der spiller en rolle for vores generelle tilgang til undervisning/læring som underviser/studerende/elever - se oversigten nedenfor.
 - Disse forhold bør influere på hele vores tankegang om undervisning/læring.
 - Der kan ikke angives deciderede strategier for at omsætte forholdene til praksis – man skal arbejde med sit mindset.

- **P - praksis:** 17 (+ 2) forhold (se detailoversigten nedenfor) der spiller en rolle for vores praksis inden for 3 underkategorier
 - Der kan angives strategier for hvordan man tilgodeser disse forhold som lærer/studerende/elev.
 - Underkategorierne er disse:
 1. Vores adfærd som undervisere/studerende/elever
 2. Vores kommunikation som undervisere eller vores omgang med information som studenter/elever
 3. Vores didaktiske valg som undervisere eller vores læringsstrategier som studerende/elever.
 - **L - læring:** 3 forhold der har afgørende betydning for vores videnkonstruktion, dvs. læring – se detailoversigten nedenfor.
 - Der kan angives strategier for hvordan man tilgodeser disse forhold som lærer/studerende/elev.
-

Detailoversigt over APL-modellens forhold

Efter hver overskrift gives der henvisninger til *Hjernen og Læring*.



A: **A**pproach – P: **P**raksis – L: Læring

I: **A**pproach – forhold af betydning for ens approach til undervisning/læring.

1. Alle hjerner er forskellige (86-87)
2. Alle hjerner kan ikke lære det samme (87-88)
3. Hjernene er plastiske (88-89)
4. Læring er en drift (90)

II: **P**raksis – forhold der kan levere strategier til optimering af læreprocessen

Adfærd

5. Følelser: Følelser er læreprocessens drivkraft; de bestemmer hvad og hvordan/hvor godt vi lagrer vores viden i langtidshukommelsen (90-97)
6. Stress: Stress kan have både en positiv og en negativ påvirkning på læreprocessen (97-99)
7. Tolkning: Hjernen tolker på andres mimik, gestik, bevægelsesmønstre og stemmebrug; tolkningen der sker hurtigt og helt ubevidst, har afgørende betydning for hvordan informationen fra en underviser modtages blandt de studerende – seriøs/useriøs, troværdig/utroværdig osv. (100-103)
8. Støtte: Alle former for støtte er vigtig for læreprocessen. I denne sammenhæng er der tale om støtte forstået som undervisning (103-104)
9. Self-efficacy: Når den studerendes/elevens tro på at han/hun kan komme videre inden for et fag(område), løber læreprocessen mere glat (104-107)
10. Meta-refleksion: Meta-refleksion støtter læreprocessen, både her og nu og på langt sigt. Dette er af stor betydning også for livslang læring (107-111)

Kommunikation/omgang med information

11. Hjernen forbinder altid ny information med eksisterende viden (111-114)

12. Information (undervisningsstoffet) skal indlejres i en naturlig kontekst; der skal bruges flest muligt konkrete eksempler, reelle problemer, konkret problemløsning (114-115)
13. Hjernen søger nyt og observerer hurtigt nyt (115-117)
14. Information (undervisningsstoffet) skal have personlig relevans for den studerende/eleven (117)
15. Der skal skabes faste mønstre som hjernen kan bygge videre på og forudse resultater og konsekvenser ud fra (117-120)

Didaktiske valg/læringsstrategier

16. Feedback er central for læringen (120-128)
17. Aktiv læring: Den studerende skal selv – aktivt – konstruere sin viden (128-139)
18. Der skal inddrages så mange sansekanaler som muligt (139-145)
19. Der skal bruges forskellige metoder og medier (145-146)
20. Man skal generelt bevæge sig (146-147)
21. Gentagelse og uddybning af centrale områder/koncepter styrker optaget og bearbejdningen af ny information (147-149)

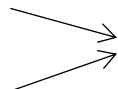
2 rammebetingelser for den studerende/eleven

22. Søvn er afgørende for læring og hukommelse (149-150)

23. Energiindtag er nødvendigt for læringen (150-151)

III: Forhold af betydning for læring generelt

24. Opmærksomhed (154-155)

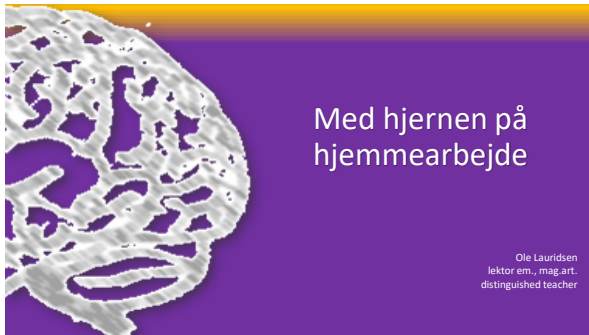


Opmærksomhed og motivation interagerer og er de helt centrale forudsætninger for al læring

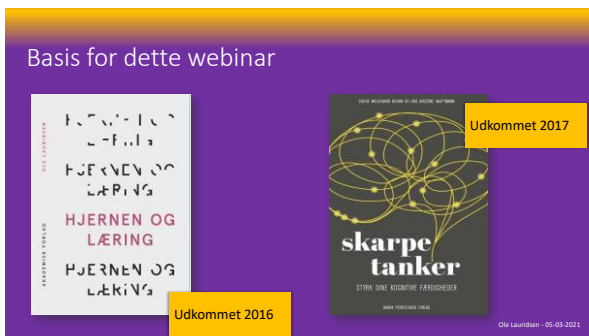
25. Motivation (155-159)

26. Læring: videnopbygning/hukommelsesarbejde (159-172)

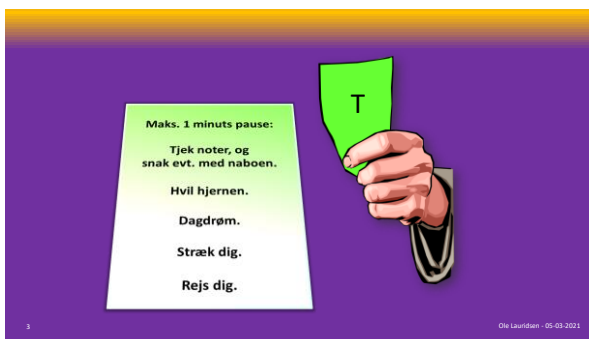




1



2



3

Opvarming: refleksion (forpause)



Hvad kommer du spontant til at tænke på når du hører ordene 'hjerne og arbejde'?

30 sekunder

4

Ole Lauridsen - 05-03-2021

4

Program

- Arbejde er læring – hvorfor og hvordan?
- Struktur i arbejdsdagen – hvorfor og hvordan?
- Pausen – en afgørende faktor i arbejdet/læringen
 - Hvorfor pauser?
 - Opretholdelse af opmærksomhed og motivation over længere tid
 - Flow
- Arbejdshesten arbejdshukommelsen
 - Arbejdshukommelsens begrænsninger
 - Styrkelse af arbejdshukommelsen
- Stress

5

Ole Lauridsen - 05-03-2021

5

Arbejde er læring
– hvorfor og hvordan?

Ole Lauridsen - 05-03-2021

6

Hvad er læring? (1)



- Læring er at omsætte informationer som vi modtager fra vores omverden via sanserne, til viden med henblik på handling og hukommelse.
- Læring er altså både en proces og et resultat.
- Viden er summen af vores erfaringer (almindelige og faglige) og færdigheder.
- Menneskets hjerne er ganske enkelt skabt med et eneste formål: læring.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

7

Hvad er læring? (2)



- Vi lærer konstant, for vi modtager konstant et bombardement af informationer som vi på den ene eller anden måde skal forholde os til – handle på/huske.
- Læring er altså ikke udelukkende noget der sker ifm. undervisning, men kort og godt et livsvilkår – og læring dermed, og ikke mindst, det der sker under det daglige, professionelle arbejde.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

8

Hvad er læring? (3)



- Alle mennesker omsætter i princippet information på samme måde (samme rute gennem hjernen), men denne måde farves af mange individuelle faktorer, bl.a.:
 - hjernens organisation
 - evner
 - forviden
 - følelser
 - motivation
 - vilje
 - kognitiv styring (at kunne styre sin tænken)
 - psykisk beredskab (har vi overskud, er vi stressede?)
 - arbejdsform

Faktorer som man hele tiden må holde sig for øje når man skal vurdere/evaluere/justere sin arbejdsform og –indsats.
Hvad kan jeg ikke ændre, og hvad kan jeg ændre – og hvordan?

9

Og så en ekstern meget ubehagelig faktor



Tidspres

Ole Lauridsen - 05-03-2021

10

Og en corona-tids-relateret

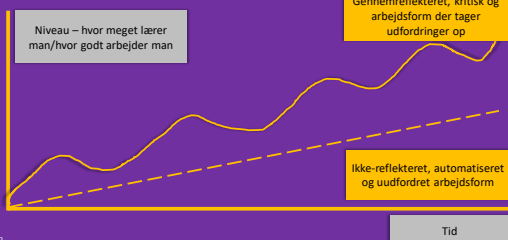


11

- Ensomhed er ødelæggende for læring/arbejde.
- Forsøg at få noget socialt liv ind i arbejdsdage såsom telefonsamtaler, skypemøder med kolleger
- både rent faglige og
- rent afslappende fx kaffemøder/frokostmøder.
- Også ikke-faglige 'sammenkomster' med andre mennesker end kolleger er en vej ud af corona-ensomheden.

11

Læring er to skridt frem og et tilbage



12

12

Hvad gør vi under en nedtur?

- Vi skal acceptere lære i op- og nedture og af og til vil ryge ned i et hul.
- Måden at komme videre på at ofte at tage fat helt fra bunden med meget enkle, måske ligefrem primitive tilgange:
 - PostIt-sedler
 - mind-maps
 - modeller der kan røres ved og flyttes om på
 - ...

Ole Lauridsen - 05-03-2021

13

Følelser



- Følelser spiller en afgørende rolle for læringen/arbejdet.
- Vi lærer/arbejder ved at tænke og handle, men læreprocessen som sådan drives af vores følelser.
- Al den information vi modtager og omsætter til viden, bliver udstyret med et element af følelser – en kufferttag (dvs. kuffertmærke).
- Følelserne bliver hængende, og kommer med op når vi trækker på vores viden.
- Negative følelser hæmmer læringen/arbejdet, positive følelser gavner det.

14 Ole Lauridsen - 05-03-2021

14

Følelser



- 'Mærk efter!'
- Tag fat i negative følelser.
 - Hvad vil de lige her og nu?
- Hav musik (instrumentalmusik) i baggrunden.
- Er lysforholdene passende – og farverne?
- Sidder du ordentligt?
 - Vil du hellere ligge ned, så gør det når du kan.
- Trænger du til stimulanser?
- Hold pauser – og mor dig med noget helt andet.
- Få en snak med en kollega eller en helt udenforstående.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

15

Struktur i arbejdsdagen – hvorfor og hvordan?

Ole Lauridsen - 05-03-2021

16

Hjernen søger faste mønstre



- Hjernen søger faste mønstre som den forudsige konsekvenser og resultater ud fra.
- Skab derfor struktur i din hverdag, men pas på at afstemme strukturen efter dine virkelige behov.
- Nogle vil gerne have detaljerede skemaer for arbejdsdagen.
- Nogle mener at struktur/skemaer er aldeles ødelæggende og vil hellere lade tingene ske; de prøver tit at multitask.
- Nogle vil hellere arbejde blot med et sæt milepæle.

17

Ole Lauridsen - 05-03-2021

17

For lidt og for meget

- En meget detaljeret plan for dagen, altså et finmasket skema, kan blive en hæmsko og en stressfaktor.
- Skrider blot et punkt, skrider hele planen – stress og nedsat arbejdsfunktion truer.
- Man har måske reelt måske slet ikke behov for en længere pause der hvor man har lagt den ind.
- En dag uden fikspunkter kan ende i ren opløsning og uden resultater.
- Multitaskerne skal vide at hjernen arbejder med stærkt nedsat kraft hvis man springer fra opgave til opgave.
- Milepæle a la 'Jeg skal i dag nå opgave X inden middagstid og (gerne) have taget hul på opgave Y inden lukketid og undervejs have talt med den og den' vil for de fleste være nok – og det er rigeligt for hjernen.

18

Ole Lauridsen - 05-03-2021

18

Pausen – en afgørende faktor i arbejdet/læringen

Ole Lauridsen - 05-03-2021

19

Hvorfor pauser?

- Pausen er nødvendig for opmærksomhed, og opmærksomhed er en meget vigtig forudsætning for vores læring/arbejde.
- Pausen kan give hjernen mulighed for at arbejde på sin helt egen og meget produktive måde.
- Pausen forhindrer informationsforstoppelse og giver arbejdshukommelsen (tænkearbejdet) et pusterum.

20

Ole Lauridsen - 05-03-2021

20

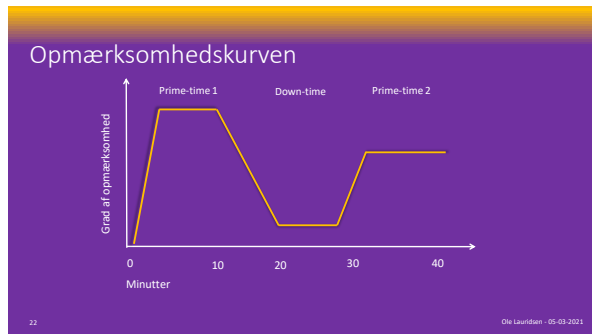
Opmærksomhed



- Opmærksomhed er bevidst at have sine sanser og sit fokus rettet mod én bestemt stimulus, dvs. ét bestemt forhold eller én bestemt ting.
- Målorienteringen gør at man også taler om selektiv opmærksomhed: Man så at sige vælger, selekterer, et mål for sin opmærksomhed og lader alt andet ude.
- Opmærksomheden er helt afgørende for det effektive arbejde – og en flygtig størrelse.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

21



22

DMN – default mode network

- Hjernen har brug for at arbejde uden styring og fokusering.
- Når vi dagdrømmer og slapper af – måske endda i det splitsekund vi blinker –
 - fyldes vores lagre af opmærksomhed og motivation
 - vi bliver mere produktive og kreative
 - vi styrker hukommelsen.
- fMRI-scanninger viser at der skabes kontakt mellem fjerntliggende hjerneområder når vi er i DMN-mode.
- De samme hjerneområder var mindre aktive når forsøgspersonerne fokuserede på en bestemt mental opgave.
- Alt i alt: Fokusering en forudsætning for at klare opgaver af enhver art, men den skal gå hånd i hånd med dagdrømmeri og fri tankestrøm.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

23

Opretholdelse af opmærksomhed over længere tid ved pauser

Ole Lauridsen - 05-03-2021

24

Forpausen: Vi forbinder altid ny information med vores forviden (1)



- Hjernen forbinder altid ny information med vores forviden (aktiverer eksisterende neurale netværk).
- Allerede fra fødslen har vi en viden som vi kan bygge på (berøring, bevægelse, duft, lyd, smag).
 - Synet er ikke videre tilgodeset i fostertilstanden bortset fra lidt rødt/orange i ny og næ.
 - Synssansen udvikles ved brug over de første 3 måneder.

25

Ole Lauridsen - 05-03-2021

25

Vi forbinder altid ny information med vores forviden (2)



- Hjernen forbinder altid ny information med vores forviden (aktiverer eksisterende neurale netværk).
- Kast jer *aldrig* hovedkulds ud i arbejdet, men lad tankerne køre henover arbejdsopgaven: Få tændt nogle netværk.
- Start fx arbejdet med en løbende opgave ved at tænke lidt over hvor I er lige her og nu med den: *Hvad kom jeg frem til i går/i formiddags?*
- Og ved nye opgaver: Stil jer refleksionsspørgsmål som *Hvad kommer jeg til at tænke på når jeg hører ordet/begrebet XXX?* eller *Hvordan hænger begreberne X,Y,Z sammen?*

26

Ole Lauridsen - 05-03-2021

26

Vi forbinder altid ny information med vores forviden (3)



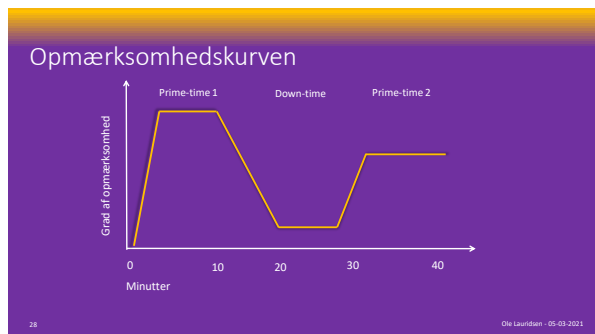
- Se helt uforpligtende på baggrundsmateriale – flip sider igennem, lad øjnene løbe hen over regneark, tabeller, grafer, tekster, billeder.
- Bladr gennem noter på må og få.
- Lad være med at fokusere, lad være med at tænke dybt.
- Lad tankerne køre uden at I blander jer.



27

Ole Lauridsen - 05-03-2021

27



28

Fra downtime til prime time

- Gå ikke ud over 40-45 minutter – og læg refleksionspauser ind.
- Hold en 5-10 minutters pause.
- Hvis det er muligt, så organiser timerne i blokke på 20 minutter med kortere pauser efter blok 1 og 2 – og så en længere efter blok 3.

- **80 minutter:** Prime times 60 %, down time 40 % (= 32 minutter)
- **40 minutter:** Prime times 75 %, down time 25 % (= 10 minutter)
- **20 minutter:** Prime times 90 %, down time 10 % (= 2 minutter)

Men: Er du i flow og glemmer tid og sted, så bliv ved indtil fornemmelsen lægger sig. Og så holder du en pause.

29 Ole Lauridsen - 05-03-2021

29

Intervalarbejde

- Denne arbejdsform kan bruges ikke mindst ved særligt krævende opgaver og kræver ikke andet end et ur med alarm (som jo findes på pc'en):

1. Man sætter uret til 20 minutter og arbejder koncentreret – men husker at indlægge refleksionspauser.
2. Uret ringer: Man holder en pause på 5-10 minutter alt efter stoffets sværhedsgrad.
 - Og her kaster man sig så ud i de overspringshandlinger som man ellers ofte dyrker med stor ekspertise.
3. Uret ringer: Man tager en 20 minutters tørn igen.

30 Ole Lauridsen - 05-03-2021

30

Fokuseret og fri tænkning



- En arbejdsform hvor man skifter
 - mellem koncentreret og målrettet arbejde og
 - fuldstændig fri tankevirksomhed der giver arbejdshukommelsen en pause og lader default mode network slå til.
- I forbindelse med den fri tankevirksomhed kan man med fordel lukke øjnene, slappe helt af, måske ligefrem prøve at sove mens man lader tankerne vandre.
- Teknikken kan sættes i scene som intervallæsning.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

31

Andre måder at få opmærksomheden op i gear på

- En håndfuld aktiviteter der kræver lidt længere tid:
 - Søvn – selv en powernap
 - Ophold i naturen – inkl. en almindelig gåtur i det fri
 - Meditation/mindfulness
 - Musik(udøvelse)
 - Motion/sportsaktiviteter
 - 'Rygmarvsbaserede' aktiviteter som håndarbejde, havearbejde osv.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

32

Briller med gult glas – øjenkomfort

- Computerskærmens lys kan virke trættende og dermed nedsætte effektiviteten.
- Desuden kan det i nogle tilfælde gøre en hyperaktiv – såkaldt blå lys giver hjernen konstant melding om at være lysvågen og toptunet.
- Man bør prøve sig frem med lysstyrken på skærmen og finde den der passer en bedst – evt. ændre den i dagens løb.
- Man kan også indstille sin skærm til natlys – det fjerner det blå lys og giver et mere gulligt/rødt lys skær.
- Dette hedder på smartphones og tablets 'øjenkomfort'.
- Endelig kan man købe natbriller og skærmbiller med en gullig coating.
- Endelig bør man gøre lidt øjengymnastik med passende mellemrum: rulle med øjnene, lukke dem fast i og spærre dem vidt og vildt op.

33

Ole Lauridsen - 05-03-2021

33

Arbejdshesten arbejdshukommelsen

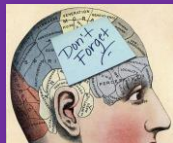
Ole Lauridsen - 05-03-2021

34

3 hukommelsessystemer

• Vi opererer med 3 hukommelsessystemer:

1. den sensoriske hukommelse
2. arbejdshukommelsen
3. langtidshukommelsen



35

Ole Lauridsen - 05-03-2021

35

Arbejdshukommelsen

Trin 1:

Midlertidigt lager for netop modtaget information.

Præsterer generelt maks. 20 sekunders lagringstid hvis ikke informationen bearbejdes videre – dvs. når vi (via følelser) ikke ser nogen grund til at gøre mere ved den.

Arbejdshukommelsen

**$7 \pm 2/5 \pm 2/4$ 'ting';
tanker inden for et
område ad gangen;
skrøbelig enhed.**

**Husk dette og
acceptér dette!**

Trin 2:

Informationen behandles bevidst.

Informationen fra trin 1 vurderes op mod elementer der allerede er lagret i langtidshukommelsen og nu hentes frem.

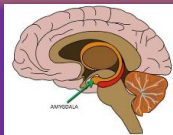
At tænke er at bruge sin arbejdshukommelse.

Ole Lauridsen - 05-03-2021

36

Stopklodsens amygdala

- Hvis en 'helhed', altså en samlet oplevelse, kan rumme en fare, sendes den ikke videre til bearbejdning i frontallappen, men til en lille struktur, amygdala, der er placeret dybt nede i mellemhjernen lige ved hippocampus.
- Amygdala slår de højere funktioner fra efter devisen
 - KÆMP, FLYGT, FRYG, GÅ AMOK, SMIL.
- Nu er oplevelsen sendt ad 'the low road'.
- Sidenhen kan den gå turen gennem frontallapperne, 'the high road', og den vej rundt blive uskadeliggjort. Men de negative følelser kan forblive en voldsom del af erindringen.



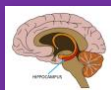
37

Ole Lauridsen - 05-03-2021

37

Porten til langtidshukommelsen – og blanderen

- Hippocampus
- Via hippocampus lodses informationen over i langtidshukommelsen.
- Der kan være tale om en særdeles langvarig proces – den kan vare år.
- Hippocampus er særligt aktiv under søvnen.
- Sidder klos op og ned ad amygdala og kan få stærkt input fra denne struktur.



38

Ole Lauridsen - 05-03-2021

38

Multitasking

- Test:
 - Skriv 'Jeg er god til at multitasking' på en linje.
 - Skriv tallene fra 1 til 24 på en anden linje nedenunder.
- Skriv nu 1 på en linje og 1 på en anden nedenunder, dernæst e og 2 linje på linjen nedenunder, så g og 3 osv. indtil ord og tal er skrevet ud.
- I vil se at arbejdshukommelsen er helt ude af trit med sig selv – der skal hele tiden holdes små pauser for at få den til at skifte mellem to former for processing, sprog og tal.

Tag tid

Tag tid

39

Ole Lauridsen - 05-03-2021

39

Mange sansekanaler



- Jo flere sansekanaler der benyttes under læringen, jo bedre lagres ens viden:
- Der dannes forskellige netværk, og de forbindes via det fælles grundindhold.
- Det bliver lettere at aktivere netværkene (hente viden ind i arbejdshukommelsen) når der er flere tilgange til dem.

40

Ole Lauridsen - 05-03-2021

40

Billedet



- Husk: Synssansen er vores primære sans, alle andre er støttesanser.
- Giver en samlet informationsmængde – selvom farver, former, dybde osv. reelt er enkeltinformationer, er billedet én og kun én information.
- Derfor er det også nemmere at erindre i billeder (hvad vi nok alle gør): Vi kalder ét billede frem, men tonsvis af enkeltheder.
- Ordbilleder.

*Et billede rummer mere
end 1000 ord*

41

Ole Lauridsen - 05-03-2021

41

Stress

Ole Lauridsen - 05-03-2021

42

Stress – en nødvendighed

- Vi skal presses for at arbejde effektivt.
- Problemet at grænsen for megen stress den enkelte kan håndtere, ikke kan fastlægges.
 - Desuden kan et menneske have forskellige tærskler fra dag til dag og fra time til time.
- Det er vigtigt at man erkender tegn på stress: mangel på overblik, nervøsitet, tankemylder, drop i selvtillid, søvnløshed, hjertebanken osv. osv.
- Stress er i sig selv ingen sygdom, men en stresssituation kan udarte i både fysisk og psykisk lidelse.



43

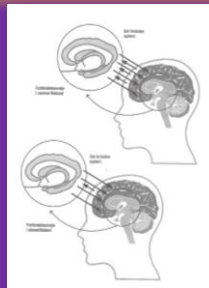
Ole Lauridsen - 05-03-2021

43

Stress og kognition

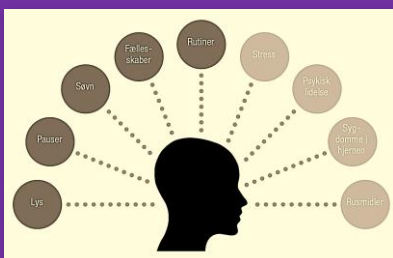
Aktivering af følelseshjernen og (delvis) deaktivering af frontallapperne:

- Overblik og logisk styret tænkning sættes til side til fordel for impulsstyret tænkning.
- Opmærksomheds- og problemløsningsressourcerne falder og evnerne til realitetstestning formindskes.



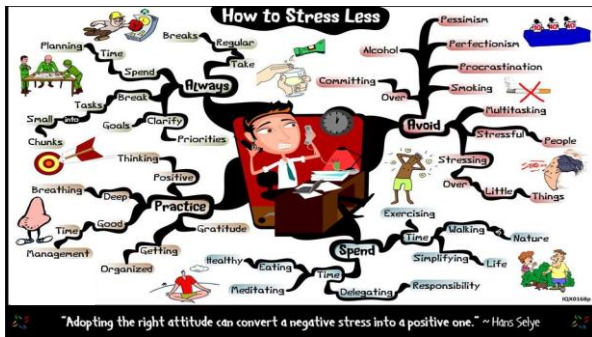
44

Hjernen – og kognitionens påvirkelighed



Ole Lauridsen - 05-03-2021

45



46



47



48

Lidt udvalgt litteratur

- Breedlove, S. & Watson N. (2013). *Biological Psychology: an Introduction to Behavioral, Cognitive, and Clinical Neuroscience*. Sunderland, Mass.: Sinauer Associates, Inc., Publishers.
- Carter, R. (2009). *The Human Brain Book*. New York: DK.
- Kirk, H. (2008). *Med hjernen i behold*. København: Akademisk Forlag.
- Lauridsen, O. (2016). *Hjernen og læring*. København: Akademisk Forlag.
- Lauridsen, O. (2017). *Læring i praksis*. Århus Universitetsforlag.
- Meldgaard Bruun, Louise & Hauptmann, Line Kirstine. (2017). *Skarpe tanker – styrk dine kognitive færdigheder*. København: Dansk psykologisk Forlag.
- Østergaard, L. (2016). *Hjernen*. Århus Universitetsforlag.

49

Ole Lauridsen - 05-03-2021