

# Digital Classroom

## Kursuskalender

Juli 2026

| Mandag | Tirsdag     | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--------|-------------|--------|---------|--------|
|        |             |        |         |        |
|        |             |        |         |        |
|        | Sommerferie |        |         |        |
|        |             |        |         |        |
|        |             |        |         |        |

# Digital Classroom

## Kursuskalender

## August 2026

| Mandag                                                                                                                                                               | Tirsdag                                                                                                                                               | Onsdag                                                                                                                                                                      | Torsdag                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fredag                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Intro til Copilot</b><br>Kom godt i gang med Microsoft Copilot<br>3             | 4                                                                                                                                                     | 5                                                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  <b>Fremtidens værktøjskasse</b><br>5 AI Løsninger du skal kende i dag<br>10        | 11                                                                                                                                                    |  <b>Lykke og positiv psykologi</b><br>Få din lykke til at spire<br>12                    |  <b>Nudging</b><br>Fra teori til praksis<br>13                                                                                                                                                                     |  <b>ChatGPT for øvede</b><br>Tag ChatGPT til næste niveau<br>14<br> <b>Excel Lektion 1</b><br>Kom godt i gang med Excel |
| 17                                                                                                                                                                   |  <b>Avanceret prompting &amp; Microsoft Copilot</b><br>Level 2<br>18 |  <b>Svære møder og samtaler</b><br>Såden leder du konfliktfyldte møder og samtaler<br>19 |  <b>Canva til sociale medier</b><br>Skru op for din kreativitet med Canva<br>20                                                                                                                                    |  <b>Grafisk facilitering for begyndere</b><br>21<br> <b>Excel Lektion 2</b><br>Lister og tabeller                       |
|  <b>Python i Excel</b><br>Lær at udnytte Pythons programmeringssprog i Excel<br>24 |  <b>Personlig effektivitet</b><br>Optimér dine arbejdsgange<br>25   | 26                                                                                                                                                                          |  <b>Bedre mental sundhed og stresshåndtering</b><br>27<br> <b>Intro til Copilot</b><br>Kom godt i gang med Microsoft Copilot |  <b>Excel Lektion 3</b><br>Lister og tabeller<br>28                                                                                                                                                       |
| 31                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# Digital Classroom

## Kursuskalender

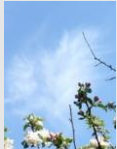
## September 2026

| Mandag                                                                                                                                                               | Tirsdag                                                                                                                                                                     | Onsdag                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Torsdag                                                                                                                                                         | Fredag                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      |  <b>Outlook</b><br>Lær at arbejde mere effektivt<br>1                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  <b>Mindfulness</b><br>Nøglen til ro, fokus og nærvær. Trin 1<br>3           |  <b>Microsoft Power BI</b><br>Få mere ud af dine dashboards<br> <b>Excel Lektion 4</b><br>Betinget formatering og diagrammer<br>4             |
|  <b>Naturens effekt på mentalt overskud og trivsel</b><br>Hvad viser forskning<br>7 | 8                                                                                                                                                                           |  <b>Neurodivergens på arbejdspladsen</b><br>Når forskellighed bliver en styrke<br>9                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                              |  <b>Slip arbejdspresset med AI</b><br>Konkret støtte i din hverdag<br> <b>Excel Lektion 5</b><br>Statistiske- og kombinationsfunktioner<br>11 |
|  <b>PowerPoint Trin 1</b><br>Effektive og visuelle præsentationer<br>14             |  <b>Introduktion til Claude og Claude Cowork</b><br>Praktisk introduktion til Claude<br>15 |  <b>Åndedrættstræning</b><br>For ro og nærvær<br> <b>Intro til Copilot</b><br>Kom godt i gang med Microsoft Copilot<br>16 | 17                                                                                                                                                              |  <b>Excel Lektion 6</b><br>Lister og tabeller<br> <b>Personlig udvikling af dit talent – modul 1</b><br>18                                    |
| 21                                                                                                                                                                   |  <b>Et mentalt sundt(arbejds)liv</b><br>Life balance & livsværdier – trin 1<br>22         | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  <b>Kommunikation med Power</b><br>Brænd igennem med naturlig balance<br>24 |  <b>Lydbad 30 min.</b><br>Pause til velvære og ro<br> <b>Excel Lektion 7</b><br>Datavask samt Tekst og Dato funktioner<br>25               |
|  <b>Modig ledelse</b><br>Styrk evnen til at lede dig selv og andre<br>28          | 29                                                                                                                                                                          |  <b>Personlig udvikling af dit talent Modul 2</b><br>30                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# Digital Classroom

## Kursuskalender

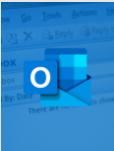
Oktober 2026

| Mandag                                                                                                                                               | Tirsdag                                                                                                                                            | Onsdag                                                                                                                                                                               | Torsdag                                                                                                                                                      | Fredag                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |  <b>Løft dit AI niveau med Guldager</b><br>Få mere ud af teknologien 1    |  <b>Når livet rammer</b><br> <b>Excel Lektion 8</b><br>Beskyttelse, validering og data på tværs 2 |
| 5                                                                                                                                                    |  <b>Microsoft planner</b><br>Skab struktur i dine opgaver 6       |  <b>Mikropauser</b><br>Øg din trivsel med sunde pauser 7                                          |  <b>Førstehjælp</b><br>Kend din hjertestarter og red liv 8                |  <b>Excel Lektion 9</b><br>Pivottabeller 9                                                                                                                                           |
| 12                                                                                                                                                   | Efterårsferie 13                                                                                                                                   |  <b>Intro til Copilot</b><br>Kom godt i gang med Microsoft Copilot 14                             | 15                                                                                                                                                           | Efterårsferie 16                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  <b>Fantastiske billeder</b><br>Med Midjourney & ChatGPT Images 19 |  <b>Bliv skarp på SOME</b><br>Brug AI til at arbejde med SOME 20 |  <b>Et mentalt sundt (arbejds)liv - trin 2</b><br>Design din arbejdsdag med hjernen i centrum 21 |  <b>Livet efter stress</b><br>Undgå at blive ramt igen 22                |  <b>Excel Lektion 10</b><br>Kontrollementer og indspilning af makroer 23                                                                                                            |
| 26                                                                                                                                                   |  <b>Evidensbaseret arbejdsglæde - Modul 1</b> 27                |  <b>Åndedræts træning</b><br>Konflikt håndtering og svære samtaler 28                           |  <b>Hormoner og arbejdsliv</b><br>Overgangsalderen på arbejdspladsen 29 | 30                                                                                                                                                                                                                                                                      |

# Digital Classroom

## Kursuskalender

## November 2026

| Mandag                                                                                                                                                   | Tirsdag                                                                                                                                                                                                                                                 | Onsdag                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Torsdag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fredag                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Slip arbejdspresset med AI</b><br>Konkret støtte i din hverdag<br>2 |  <b>Evidensbaseret arbejdsglæde – Modul 2</b><br> <b>Adfærdsdesign i praksis</b><br>3 |  <b>Outlook</b><br>Lær at arbejde mere effektivt<br>4                                                                                                                                                                             |  <b>Naturens effekt på mentalt overskud og trivsel</b><br>Hvad viser forskning<br> <b>PowerPoint Trin 2</b><br>Professionelle og dynamiske præsentationer<br>5 |  <b>Mindfulness – trin 2</b><br>Nøglen til ro, fokus og nærvær. Trin 2<br>6         |
| 9                                                                                                                                                        |  <b>Evidensbaseret arbejdsglæde – Modul 3</b><br>10                                                                                                                    |  <b>Modig ledelse</b><br>Styrk evnen til at lede dig selv og andre<br> <b>Intro til Copilot</b><br>Kom godt i gang med Microsoft Copilot<br>11 |  <b>Få bedre nattesøvn</b><br>Og få mere overskud i hverdagen<br>12                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                     |
| 16                                                                                                                                                       |  <b>Evidensbaseret arbejdsglæde – Modul 4</b><br>17                                                                                                                    |  <b>Lydbad 30 min.</b><br>Pause til velvære og ro<br>18                                                                                                                                                                           | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  <b>Et mentalt sundt (arbejds)liv – trin 3</b><br>Life balance og livsværdier<br>20 |
|  <b>Livet efter stress</b><br>Undgå at blive ramt igen<br>23           |  <b>Evidensbaseret arbejdsglæde – Modul 5</b><br>24                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 27                                                                                                                                                                     |
| 30                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |

# Digital Classroom

## Kursuskalender

## December 2026

| Mandag | Tirsdag                                                                                                                                                    | Onsdag                                                                                                                                                | Torsdag                                                                                                                                                   | Fredag                                                                                                                                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 1                                                                                                                                                          | 2                                                                                                                                                     |  <b>Personlig udvikling</b><br>Find dine styrker                       |  <b>Personlig udvikling af dit talent</b><br><b>Modul 3</b> |
| 7      |  <b>Fra sendt til succes</b><br>Nyhedsbreve og e-mailmarketing med succes |  <b>Intro til Copilot</b><br>Kom godt i gang med Microsoft Copilot |  <b>Fremtidens værktøjskasse</b><br>5 AI-løsninger du skal kende i dag | 11                                                                                                                                             |
| 14     | 15                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                                        | 18                                                                                                                                             |
| 21     | 22                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                        | 25                                                                                                                                             |
| 28     | 29                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                    | 31                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |