

# Tvärfacklig Studiekatalog 2025

Ett samarbete mellan fackförbunden, LO och ABF  
i Örebro och Värmland.

Version 2  
241115



Örebro och  
Värmland



## Innehållsförteckning

Information om fackliga studier .....	3
Studieledighetslagen .....	4
Facklig introduktion .....	5
Om facket.....	6
Om facket – för dig upp till 30 år .....	7
Om samhället.....	8
Om rasism .....	9
Jämställdhetsutbildning .....	10
Medlemsutbildning 55+; Facket, försäkringar och pension.....	11
Medlemsutbildning 30+; Facket, försäkringar och pension.....	12
Facket mot härskartekniker .....	13
För dig och dina kollegor, Stress och återhämtning – 1 .....	14
För dig och dina kollegor, Stress och återhämtning – 2 .....	15
Att ta ställning – mäns våld mot kvinnor.....	16
Vald på jobbet .....	17
LOs Maktutbildning .....	18
Skolinformatörsutbildning.....	19
Utbildning i Medlemsförsäkringar för försäkringsinformatörer .....	20
Grundutbildning för Studieorganisatör .....	21
Vidareutbildning för Studieorganisatör .....	22
Pedagogisk grundutbildning .....	23
Pedagogisk vidareutbildning .....	24
Ledarskapsutbildning för kvinnor .....	25
Bättre arbetsmiljö, BAM. Grundutbildning för skyddsombud.....	26
Vidareutbildning för skyddsombud.....	27
Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM .....	28
Organisatorisk och social arbetsmiljö, OSA .....	29
Fördjupa din kunskap om alkohol- och drogrehabilitering .....	30
Kursanmälan.....	31
Intyg från arbetsgivare gällande BAM, OSA och SAM .....	32

## Information om fackliga studier

### Ledigt för fackliga studier

Ansökan ska göras till arbetsgivaren senast 14 dagar före utbildningens start. Vi rekommenderar att du anmäler till arbetsgivaren i samband med anmälan till avdelningen som ska ske senast en månad före utbildningsstarten.

### Ersättningar vid fackliga studier

För introduktionsutbildning, medlem i facket, medlem i facket 2, om facket och om samhället utbetalas ett stipendium till medlemmar. Förtroendevalda som går dessa utbildningar ersätts av sin organisation. I övrigt ser ersättningar olika ut mellan förbunden, det kan röra sig om utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst. När det gäller förtroendevalda kan viss utbildning betalas av arbetsgivaren. Har du frågor, kontakta ditt eget fackförbund.

### Anmälan som medlem

Som medlem görs anmälan till studieorganisationen på din arbetsplats eller direkt till sektionen/avdelningens studieorganisatör, senast 4 veckor före kursstart. Tänk på att det är din organisation som bekostar din medverkan. Vid utebliven närvaro tar ABF ut en avbokningsavgift.

### Anmälan som fackförbund

Studieorganisationen anmäler till [www.fackligutbildning.se](http://www.fackligutbildning.se) eller:

ABF Värmland: [anmalan.varmland@abf.se](mailto:anmalan.varmland@abf.se)

ABF Norra Värmland: [info.norravarmland@abf.se](mailto:info.norravarmland@abf.se) (Sunne, Torsby, Hagfors)

ABF Örebro län: [andreas.makela@abf.se](mailto:andreas.makela@abf.se)

När ABF erhållit anmälan, skickas kallelse och program till deltagaren. Detta sker senast 3 veckor före kursstart.

### Kontaktpersoner

#### ABF Värmland

[erika.bergkvist@abf.se](mailto:erika.bergkvist@abf.se)

010 – 709 97 54

Gräsdalsgatan 15

653 43 KARLSTAD

[www.abf.se/varmland](http://www.abf.se/varmland)

#### ABF Norra Värmland

[maria.granath@abf.se](mailto:maria.granath@abf.se)

070 – 222 37 95

Kyrkogatan 4

685 30 TORSBY

[www.abf.se/norra-varmland](http://www.abf.se/norra-varmland)

#### ABF Örebro län

[andreas.makela@abf.se](mailto:andreas.makela@abf.se)

010 – 206 69 18

Fredsgatan 18

703 61 ÖREBRO

[www.abf.se/orebolan](http://www.abf.se/orebolan)

#### LO-distriktet i Örebro och Värmland

[robert.roos@lo.se](mailto:robert.roos@lo.se)

0586 – 21 95 08

Kungsvägen 33

691 31 KARLSKOGA

[www.orebrovarmland.lo.se](http://www.orebrovarmland.lo.se)

## Studieledighetslagen

Sedan 1975 finns en lag i Sverige som reglerar rätten att vara ledig från arbetet för att studera.

För vem gäller lagen?

Studieledighetslagen gäller för alla arbetstagare, inga grupper av anställda är undantagna. För att ha rätt till ledighet för allmän utbildning ska man ha varit anställd hos arbetsgivaren under de senaste sex månaderna, eller minst tolv månader under de två senaste åren.

För utbildning som gäller fackliga frågor finns det inga krav på minsta anställningstid.

När ska jag söka ledighet?

Den som vill vara relativt säker på att få den önskade ledigheten, bör lämna in ansökan i god tid, alltså minst:

Två veckor i förväg vid facklig utbildning eller ledighet som motsvarar högst en arbetsvecka.

Sex månader i förväg för övrig utbildning.

Med övrig utbildning menas allmän utbildning som är längre än en arbetsvecka. För facklig utbildning gäller alltid två veckor, oavsett hur lång den fackliga utbildningen är. Arbetsgivaren får inte neka en ansökan om studieledighet. Det enda arbetsgivaren kan göra är att skjuta fram den begärda ledigheten.

Om du ska delta i en utbildning som motsvarar en arbetsvecka, så söker du alltså senast två veckor i förväg. Då har arbetsgivaren ingen möjlighet att skjuta fram ledigheten, eftersom den tillåtna tiden för att skjuta på ledigheten är två veckor. För övrig utbildning som är längre än en arbetsvecka söker du senast 6 månader innan utbildningen skall starta.

Observera att man räknar tiden från den dag då ansökan lämnades till arbetsgivaren, och inte från den dag som utbildningen börjar.

## Facklig introduktion

En introduktionsutbildning om facket.

### Målgrupp

Medlemmar som saknar facklig introduktionsutbildning, samt icke medlemmar.

### Innehåll

Syftet med facklig introduktionsutbildning är bland annat att öka kunskapen och förståelsen för fackets roll, samt väcka intresse för fackliga frågor. Utbildningen handlar om arbetsplatsen och tar upp följande saker på en grundläggande nivå:

- > kollektivavtalet som begrepp och idé,
- > parterna på arbetsplatsen och de fackliga verktygen för påverkan,
- > några lagar som rör arbetsvillkoren och anställningen på arbetsplatsen,
- > diskriminering i arbetslivet ur några olika perspektiv.

### Kurslängd

Heldagsintroduktion på 8 timmar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts av ditt förbund. Deltagaravgift 800 kr/deltagare. Avgift betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Utbildningen planeras utifrån behov. Separat inbjudan skickas då ut.

## Om facket

En grundläggande medlemsutbildning

### Målgrupp

Alla medlemmar som vill veta mer om facket.

### Innehåll

Alla medlemmar har rätt till facklig grundutbildning. Det handlar om att stärka den fackliga medvetenheten och att uppmuntra medlemmarna att använda sina demokratiska rättigheter i den fackliga organisationen, på arbetsplatsen och i samhället. Facklig medlemsutbildning ger kunskap om den fackliga idén som bygger på det fackliga löftet:

”Vi lovar och försäkrar att aldrig någonsin under några omständigheter arbeta på sämre villkor eller lägre lön än det vi nu lovat varandra. Vi lovar varandra detta i den djupaste insikten om att om vi alla håller detta löfte så måste arbetsgivaren uppfylla våra krav.”

Dessutom får du ökad kunskap om det viktigaste medlet för löftet, kollektivavtalet.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Stipendium utbetalas med 134 kr/timme, skattefritt. Deltagaravgift: 2 000 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
11-13 feb	Örebro	17 januari
12-14 februari	Karlstad	13 januari
10/3, 12/3, 24/3	Torsby	7 februari
18-20 mars	Örebro	21 februari
8-10 april	Örebro	14 mars
5-7 maj	Karlstad	1 april
13-15 maj	Lindesberg	17 april
17-19 juni	Arvika	19 maj
9-11 september	Örebro	15 augusti
8/9, 10/9, 22/9	Torsby	8 augusti
24-26 september	Munkfors	25 augusti
21-23 oktober	Örebro	26 september
4-6 november	Karlstad	3 oktober
9-11 december	Örebro	14 november

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Om facket – för dig upp till 30 år

En grundläggande medlemsutbildning

### Målgrupp

En riktad utbildning till alla medlemmar som är 30 år eller yngre.

### Innehåll

Alla medlemmar har rätt till facklig grundutbildning. Det handlar om att stärka den fackliga medvetenheten och att uppmuntra medlemmarna att använda sina demokratiska rättigheter i den fackliga organisationen, på arbetsplatsen och i samhället. Facklig medlemsutbildning ger kunskap om den fackliga idén som bygger på det fackliga löftet:

”Vi lovar och försäkrar att aldrig någonsin under några omständigheter arbeta på sämre villkor eller lägre lön än det vi nu lovat varandra. Vi lovar varandra detta i den djupaste insikten om att om vi alla håller detta löfte så måste arbetsgivaren uppfylla våra krav.”

Dessutom får du ökad kunskap om det viktigaste medlet för löftet, kollektivavtalet.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Stipendium utbetalas med 134 kr/timme, skattefritt. Deltagaravgift: 2 000 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
26-28 maj	Örebro	2 maj
7-9 oktober	Örebro	12 september
20-22 oktober	Karlstad	19 september

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Om samhället

### Målgrupp

Alla medlemmar som har gått Medlem i facket.

### Innehåll

Har du gått Medlem i facket och har ett intresse för samhälle och politik? Funderar du över den orättvisa värld vi lever i och undrar om det måste vara så? Vill du bygga ett gott samhälle där det råder jämlikhet och respekt för människovärdet? Medlem i facket 2 är i så fall utbildningen för dig!

Utbildningen handlar om att tänka fackligt kring makt, intressen och samverkan. Målet är att ge röst åt dig själv, åt kamraterna på arbetsplatsen och värna det demokratiska samtalet. Syftet är att inspirera till handling och lägga grunden för fortsatta samtal. Ytterst handlar det om att värna det fackliga samhällsuppdraget – där du kan göra skillnad.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Stipendium utbetalas med 134 kr/timme, skattefritt. Deltagaravgift: 2 000 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
10-12 mars	Örebro	14 februari
8/5, 21/5, 22/5	Torsby	11 mars
9-11 juni	Karlstad	5 maj
3/11, 5/11, 17/11	Torsby	3 oktober
1-3 december	Karlstad	3 november
8-10 december	Örebro	14 november

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*



## Om rasism

Efter kursen kommer du få med dig kunskaper kring varför antirasism är en facklig fråga, historien bakom den rasism vi ser idag och din roll i arbetet mot rasism på arbetsplatsen, i facket och i samhället. Kursen genomsyras av arbetarrörelsens människosyn, samhällssyn och kunskapssyn.

### Målgrupp

Alla medlemmar.

### Förkunskapskrav

Om facket eller Medlem i facket eller motsvarande.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. LO står för utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst. Ingen deltagaravgift.

Datum	Ort	Sista anmälningsdag
22-24 april	Örebro	28 mars
14-16 maj	Karlstad	11 april
14-16 oktober	Örebro	19 september
11-13 november	Karlstad	10 oktober

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Jämställdhetsutbildning (Om feminism)

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Ur innehållet

Jämlikhet och jämställdhet, genus och normer i samhället, fördomar och diskriminering.

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 1 700 kr/deltagare. Betalas av respektive fackförbund.

Studiematerial, lunch och fika ingår.

Arbetsgivaren står för lön under hela utbildningen för förtroendevald som har jämställdhetsfrågor i sitt uppdrag som förtroendevald på arbetsplatsen (FML § 7).

Övriga söker ledigt för fackliga studier och ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av sitt förbund.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
13-14 mars	Karlstad	10 februari
8-9 april	Örebro	14 mars
4-5 november	Örebro	10 oktober

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Medlemsutbildning 55+; Facket, försäkringar och pension

### Målgrupp

Utbildningen är anpassad till medlemmar som är 55 år och äldre. Är du något yngre går det också bra.

### Innehåll

Vad händer när jag blir pensionär? Kan jag sluta att arbeta innan jag fyller 65 år? Har jag möjlighet att påverka min pension? Har jag/vi råd att bo kvar?

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av ditt förbund. Deltagaravgift: 2 000 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningsdag
4-6 februari	Örebro	10 januari
7/4, 9/4, 23/4	Torsby	7 mars
17-19 mars	Karlstad	14 februari
22-24 april	Örebro	28 mars
5/5, 7/5, 19/5	Sunne	4 april
20-22 maj	Karlstad	21 april
10-12 juni	Örebro	16 maj
23-25 september	Örebro	29 augusti
28-30 oktober	Örebro	3 oktober
29-31 oktober	Karlstad	26 september
6/10, 8/10, 20/10	Torsby	5 september
7/11, 19/11, 21/11	Sunne	10 oktober
25-27 november	Örebro	31 oktober

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Medlemsutbildning 30+; Facket, försäkringar och pension

### Målgrupp

Alla medlemmar.

### Innehåll

- > Familjejuridik
- > Pension
- > Försäkringar

Kursen riktar sig till medlemmar som vill lära sig mer om vad medlemskapet innebär, familjejuridik samt om försäkringar och pensionsinnehåll.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av ditt förbund. Deltagaravgift: 2 000 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
1-3 april	Örebro	7 mars
9-11 december	Örebro	14 november

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Facket mot härskartekniker

En kurs om facket och härskartekniker vi möter i arbetslivet.

Här kommer du att lära dig allt du behöver veta för att kunna hantera alla typer av härskartekniker och andra besvärliga beteenden på ett retoriskt vinnande sätt. Har du blivit kallad "lilla gumman" eller andra nedlåtande formuleringar så ger vi dig svar på tal!

### 7 moderna härskartekniker

- > Projiceringsmetoden – Kritiken du framför vänds tillbaka till dig själv.
- > Komplimangsmetoden – I samband med en komplimang ombeds du utföra något.
- > Hierarkimetoden – Chefen fattar beslut utan att samverka.
- > Tidsmetoden – Du är för ung/gammal, ny och oerfarna eller äldre och fastkörd.
- > Stereotypmetoden – Du behandlas utifrån fördomar.
- > Offerkoftan – Du förminskar dig själv.
- > Relativisering – En form av förminskning genom att bräcka den som berättar.

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av ditt förbund. Deltagaravgift: 800 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
6 februari	Örebro	10 januari
24 februari	Karlstad	24 januari
10 april	Örebro	14 mars
28 maj	Örebro	2 maj
11 september	Örebro	15 augusti
23 oktober	Örebro	26 september
3 december	Örebro	7 november

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## För dig och dina kollegor, Stress och återhämtning – 1

Är du ambitiös, tar ansvar och har svårt att säga nej? Driver cheferna på för att du ska springa fortare på jobbet? Då är du en av dem som riskerar att bli utsatt för farlig stress. Ha då koll på varningssignalerna och hur du kan minska stressen. I utbildningen ”Stress och återhämtning” ges du insikt av beteendeterapeut och mindfulnesscoach.

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av ditt förbund. Deltagaravgift: 800 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
30 januari	Örebro	3 januari
20 mars	Örebro	21 februari
28 april	Karlstad	28 mars
20 maj	Örebro	25 april
4 september	Örebro	8 augusti
15 oktober	Örebro	19 september
20 november	Örebro	24 oktober

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## För dig och dina kollegor, Stress och återhämtning – 2

Vill du fördjupa dina kunskaper ytterligare inom medberoende, stress och återhämtning? Då kan du som tidigare deltagit vid "Stress & återhämtning – 1" gå vidare och utveckla dina kunskaper ytterligare i del 2.

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av ditt förbund. Deltagaravgift: 800 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
18 februari	Örebro	24 januari
15 april	Örebro	21 mars
3 juni	Örebro	8 maj
29 augusti	Karlstad	28 juli
25 september	Örebro	29 augusti
29 oktober	Örebro	3 oktober
4 december	Örebro	7 november

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Att ta ställning – mäns våld mot kvinnor

Utbildningen syftar till att bilda om mäns våld mot kvinnor som ett samhällsproblem. Att prata om vad som kan förekomma innan, vilka beteenden som kan tyda på ett behov av kontroll och olika former av mer svåridentifierade former av våld såsom psykisk, sexuellt och ekonomiskt våld.

Att inte ta ställning är att ta ställning. Utbildningen syftar till att göra just det samtidigt som den bildar i frågor som är högaktuella i samhället och där LOs medlemmar rent statistiskt är utsatta i högre utsträckning.

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av ditt förbund. Deltagaravgift: 800 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningsdag
13 mars	Örebro	14 februari
8 oktober	Karlstad	5 september
9 oktober	Örebro	12 september

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*



## Vald på jobbet

Grundläggande förtroendemannautbildning.

### Målgrupp

Utbildningen riktar sig till förtroendevalda som saknar utbildning för sitt uppdrag.

### Innehåll

- > Den fackliga idén och din roll som förtroendevald
- > Den svenska modellen och kollektivavtalen
- > Dina rättigheter som facklig förtroendevald
- > Arbetsmiljöfrågor & trygghet på jobbet
- > Jämställdhet och integration mot diskriminering
- > Arbetstider, försäkringar och semester
- > Så formas lönerna
- > Medlemsvärvning & Fackliga studier

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Utbildningen genomförs enligt FML § 7 (arbetsgivaren betalar lön under utbildningen). Deltagaravgift: 2 000 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningsdag
5-7 februari	Karlstad	10 januari
25-27 februari	Örebro	31 januari
3-5 mars	Karlstad	7 februari
25-27 mars	Örebro	28 februari
14-16 april	Karlstad	14 mars
20-22 maj	Örebro	25 april
3-5 juni	Örebro	9 maj
26-28 augusti	Örebro	1 aug
8-10 september	Karlstad	15 augusti
30 sept-2 oktober	Örebro	5 september
24-26 november	Karlstad	20 oktober
2-4 december	Örebro	7 november

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## **LOs Maktutbildning**

LOs Maktutbildning är en tvådagarsutbildning för förtroendevalda som vill stärka sin roll som förtroendevald och vässa sina kunskaper i organisering och samhällsfrågor. Med utbildningen i ryggen ska deltagaren kunna ta en aktiv del i de viktiga samtalen på arbetsplatsen utan att behöva vara insatt i alla frågor.

### **Målgrupp**

Förtroendevalda med uppdrag på arbetsplatsnivå som genomfört grundutbildning eller har motsvarande kunskap.

### **Kurslängd**

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### **Ekonomi**

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av ditt förbund. Deltagaravgift: 1 700 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Sista anmälningsdag</b>
21 – 22 maj	Örebro	18 april
22 – 23 oktober	Örebro	19 september

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Skolinformatörsutbildning

Skolinformatörsutbildningen vänder sig till dig som vill prata med skolelever om facket och arbetsmarknaden. Skolinformatör är en viktig roll i LOs och förbundens långsiktiga arbete med att få unga att gå med och engagera sig i facket. Under utbildningen får du möjlighet att förstå rollen som skolinformatör, få verktygen att våga tala/framträda inför grupp, hur man hanterar en skolklass, pedagogik och metodik samt lära dig att planera en klasspresentation.

Kursen genomsyras av arbetarrörelsens människosyn, samhällssyn och kunskapssyn.

LO och Förbunden förväntar sig att du efter avslutad utbildning är aktiv och tillgänglig i det nya uppdraget.

### Innehåll

- > Rollen som skolinformatör-vårt uppdrag
- > Våga tala och framträda
- > Argumentation
- > Upplägg och innehåll i skolinformation
- > Hantera en klass och problem
- > Praktiska övningar

### Målgrupp

Fackligt aktiva medlemmar

### Förkunskapskrav

Grundläggande facklig medlemsutbildning, till exempel Om Facket eller motsvarande kunskaper.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

LO står för utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst. Ingen deltagaravgift.

Studiematerial, lunch och fika ingår. Logi ordnas kostnadsfritt vid behov. Meddelas vid anmälan.

Datum	Ort	Sista anmälningsdag
5-7 mars	Karlstad	3 februari
22-24 september	Örebro	22 augusti

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Utbildning i Medlemsförsäkringar för försäkringsinformatörer

### Målgrupp

Kursen riktar sig till nyvalda försäkringsinformatörer oavsett avtalsområde. Försäkringsinformatörer inom LO-privat och Freimas område (gamla KFO) ska ha gått Avtalats grundutbildning.

### Mål

Att försäkringsinformatören utifrån sitt uppdrag får mer kunskap om medlemsförsäkringar för att kunna informera sina arbetskamrater samt kunna hjälpa dem att anmäla skador.

### Syfte

Att bygga på med fakta om medlemsförsäkringarna och stärka försäkringsinformatören i sitt uppdrag.

### Kurslängd

Kursen är på 8 timmar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. LO står för utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst. Ingen deltagaravgift. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
15 april	Karlstad	14 mars
22 april	Örebro	21 mars
5 maj	Digitalt	31 mars
4 november	Karlstad	3 oktober
11 november	Örebro	10 oktober
25 november	Digitalt	20 oktober

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Grundutbildning för Studieorganisatör

Utbildningen ska bidra/syfta till att bygga fungerande studieorganisationer och studieverksamhet. Den ska även ge deltagare möjlighet att erövra grundläggande kunskaper inom verksamhetsområdet så hen med framgång kan och vill bedriva studieverksamhet.

### Målgrupp

Studieorganisatör/studieombud.

### Innehåll:

- > Uppdraget
- > Grundläggande värderingar
- > Regler
- > Studier i ABF och Facket
- > Samtalet
- > Personlig handlingsplan
- > Studieleddighetslagen
- > Förtroendemannalagen

### Kurslängd

Kursen är på 32 timmar fördelat på fyra dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Arbetsgivaren står för lön under hela utbildningen för förtroendevald som är studieorganisatör på arbetsplatsen (FML § 7). Studieorganisatör för avdelning/region söker ledigt för fackliga studier och ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av sitt förbund. Ingen deltagaravgift. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	Ort	Sista anmälningdag
29-30 april	Karlstad samt	
3-4 juni	Örebro	28 mars

Båda tillfällena är en sammanhängande kurs.

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Vidareutbildning för Studieorganisatör

Utbildningen som är 24 timmar bygger vidare på grundutbildningen och ska bidra till att vi fortlöpande utvecklar studie-verksamheten. Den ger deltagaren möjlighet att erövra kunskaper så att hen med framgång kan driva och utveckla studieverksamhet i såväl den egna organisationen som tvärfackligt.

### Målgrupp

Studieorganisatörer som gått grundutbildning för studieorganisatör.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Arbetsgivaren står för lön under hela utbildningen för förtroendevald som är studieorganisatör på arbetsplatsen (FML § 7). Studieorganisatör för avdelning/region söker ledigt för fackliga studier och ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av sitt förbund.

Ingen deltagaravgift. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Utbildningen planeras utifrån behov. Separat inbjudan skickas då ut.

## Pedagogisk grundutbildning

Utbildningen syftar till att ge blivande och nya handledare grundläggande pedagogiska kunskaper samt insikt om att möta människor där de är.

### Kunskapsmål

- > Att deltagarna efter utbildningen har kännedom och förståelse om:
  - Våra värderingar
  - Folkbildning och dess pedagogik
  - Om olika lärostilar och dess påverkan på lärandet
- > Att bli tryggare i sin roll som tvärfacklig handledare
- > Att få tvärfackliga metoder och verktyg

### Kurslängd

Kursen är på 40 timmar fördelat på 3+2 dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

Ditt fackförbund står för förlorad arbetsförtjänst eller utbildningsarvode.

Ingen deltagaravgift. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Utbildningen planeras utifrån behov. Separat inbjudan skickas då ut.

## Pedagogisk vidareutbildning

Utbildningen ska bidra till att utveckla det pedagogiska och metodiska handledarskapet.

### Målgrupp

Fackliga handledare som har gått pedagogisk grundutbildning.

### Kunskapsmål

- > Att som handledare vara idébärare och inte bara budbärare.
- > Att skapa fördjupade kunskaper och insikter i normers påverkan, att genom analys och prövande förstå ett samhälles utveckling och sammanhang.
- > Att kunna möta människor i bildningssituationer, där de är och börja just där.
- > Att förstå att vi har lika värde men att vi lär på olika sätt.
- > Att tillsammans med andra växa och utvecklas som handledare.
- > Att ha insikt i om och hur man skapar goda lärsituationer.

### Kurslängd

Kursen är på 40 timmar fördelat på 3+2 dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

Ditt fackförbund står för förlorad arbetsförtjänst eller utbildningsarvode.

Ingen deltagaravgift. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Utbildningen planeras utifrån behov. Separat inbjudan skickas då ut.



## Ledarskapsutbildning för kvinnor

### **Arbetarrörelsen är av tradition en mansdominerad värld.**

Män startade rörelsen, män fortsätter att välja män till olika poster. Idag är mer än hälften av LO-förbundens medlemmar kvinnor. Det är hög tid att det återspeglas i ledningen för våra organisationer. Därför genomför vi en riktad utbildning för kvinnor inom LO-förbunden i Örebro och Värmlands län.

Under utbildningen kommer deltagarna att arbeta med jämställdhet, härskartekniker, organisationsteori, maktstrukturer, föreningskunskap, demokrati och ledarskap. I kursen görs nulägesanalys, historisk tillbakablick och formulerar framtidsmål utifrån ett kvinnligt ledarskap i arbetarrörelsens organisationer.

Det personliga ledarskapet och den egna förmågan att medverka till utveckling av den egna organisationen kommer att gå som en röd tråd genom kursen.

### **Målgrupp**

Kvinnor med ledaruppdrag i något av LOs 14 förbund.

### **Kurslängd**

6 kursdagar fördelat 3+3 dagar och hemarbetsuppgifter mellan träffarna.

### **Ekonomi**

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

Ditt fackförbund står för förlorad arbetsförtjänst eller utbildningsarvode.

Deltagaravgift: 6 500 kr/deltagare. Studiematerial, lunch och fika ingår.

Utbildningen planeras utifrån behov. Separat inbjudan skickas då ut.

## Bättre arbetsmiljö, BAM. Grundutbildning för skyddsombud

### Målgrupp

Skyddsombud som inte genomgått grundutbildning.

### Kurslängd

Kursen är på 40 timmar fördelat på 5 heldagar.

### Ekonomi

Arbetsgivaren står för lön under hela utbildningen (FML § 7). ABF som anordnare står för ledare, lokal, kaffe och lunch samt administration.

### Deltagaravgift

7 700 kr/deltagare. Arbetsgivaren står för kostnaden (AML kap 6 §4).

Datum	ort	Sista anmälningsdag
19-20 mars, 2-3 april samt 15 april	Örebro	21 februari
25-26 mars samt 9-11 april	Karlstad	21 februari
21-22 maj, 3-4 juni samt 9 juni	Örebro	25 april
15-16 sept. samt 14-16 oktober	Karlstad	19 augusti
3-4 sept., 17-18 sept. samt 30 sept.	Örebro	8 augusti
17-18 november samt 10-12 dec.	Karlstad	20 oktober
19-20 nov, 1-2 dec samt 16 dec	Örebro	24 oktober

**Intyg från arbetsgivare ska skickas med för samtliga arbetsmiljöutbildningar när anmälan kommer till ABF. Se bilaga.**

## Vidareutbildning för skyddsombud

Utbildningen stärker kunskapen om skyddsombudets metoder, om rättigheter och skyldigheter samt att utöva tillsyn på arbetsmiljön.

### Målgrupp

Skyddsombud som har gått grundutbildningen (Bättre arbetsmiljö).

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Arbetsgivaren står för lön under hela utbildningen (FML § 7). ABF som anordnare står för ledare, lokal, kaffe och lunch samt administration.

### Deltagaravgift

5 000 kr/deltagare. Arbetsgivaren står för kostnaden (AML kap 6 §4).

Datum	ort	Sista anmälningsdag
28-30 april	Örebro	4 april

**Intyg från arbetsgivare ska skickas med för samtliga arbetsmiljöutbildningar när anmälan kommer till ABF. Se bilaga.**

## Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM

Utbildningen avser att ge praktiska kunskaper i hur man arbetar systematiskt med arbetsmiljön och integrerar detta i det dagliga arbetet. Genom får du användbara metoder och tips för att själv kunna utforma rutiner för att identifiera och åtgärda såväl fysiska som psykosociala risker i arbetsmiljön. Målsättningen är att du efter avslutad kurs ska kunna förstå och praktisera Arbetsmiljöverkets föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete.

### Kursinnehåll

Arbetsmiljölagen (1977:1160)  
Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1)  
Belastningsergonomi (AFS 2012:2)

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt med bibehållna löneförmåner enligt FML och AML (kap 6 §4 och 5).

### Deltagaravgift

3 000 kr/deltagare. Arbetsgivaren står för kostnaden (AML kap 6 §4).

Datum	ort	Sista anmälningdag
12-13 maj	Karlstad	11 april
5-6 november	Örebro	10 oktober

**Intyg från arbetsgivare ska skickas med för samtliga arbetsmiljöutbildningar när anmälan kommer till ABF. Se bilaga.**

## Organisatorisk och social arbetsmiljö, OSA

Målsättningen med denna utbildning är att ge en bra introduktion till Arbetsmiljöverkets föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4). Den vänder sig till dig som vill ha mer kunskap om föreskriften och vad den innebär. Utbildningen tar upp bakgrund, vilka som berörs, vilka krav föreskriften ställer och hur den påverkar organisationen.

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt med bibehållna löneförmåner enligt FML och AML (kap 6 §4 och 5).

### Deltagaravgift

3 000 kr/deltagare. Arbetsgivaren står för kostnaden (AML kap 6 §4).

Datum	ort	Sista anmälningsdag
6-7 oktober	Karlstad	5 september
12-13 november	Örebro	17 oktober

**Intyg från arbetsgivare ska skickas med för samtliga arbetsmiljöutbildningar när anmälan kommer till ABF. Se bilaga.**

## Fördjupa din kunskap om alkohol- och drogrehabilitering

Kursen för dig som vill öka din kunskap och samtidigt vara med att förbättra rehabiliteringsinsatserna på din arbetsplats.

Höj kunskapsnivån i beroendefrågor. Lär dig navigera till rätt åtgärder. Förbättra prognosen till en lyckad rehabilitering. Få kunskap till kostnadseffektiva insatser.

### Innehåll

Kursdeltagaren kommer att få en fördjupad kunskap om beroendutveckling och samtidigt få en förståelse till varför vissa inte lyckas i sin rehabilitering och varför andra lyckas.

Kursledare Mikael Karlsson och Fredrik Eriksson-Nordh från First Things First utbildning- och rehabiliteringscenter i Grums. Mikael och Fredrik har arbetat senaste 20 åren med utbildning, behandling och rådgivning kring alkohol- och drogproblem. De har ett nära samarbete med många arbetsplatser och företagshälsor i Värmland och Dalmland.

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 1 500 kr. Deltagaravgift och eventuell förlorad arbetsförtjänst betalas av arbetsgivaren om utbildningen kan kopplas till uppdraget. Annars av fackförbund.

Datum	ort	Sista anmälningdag
14 oktober	Örebro	19 september

*Anmäl dig till din organisation som sedan anmäler dig till ABF.*

## Kursanmälan

Skriv tydligt!

Fyll i samtliga uppgifter och skicka anmälan till din fackliga organisation.  
Din organisation meddelar dig vilken typ av ledighet som du ska begära.

### Utbildning

Utbildningens namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Plats: \_\_\_\_\_

### Personuppgifter

Namn: \_\_\_\_\_

Gatuadress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Postort: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_ Mobilnummer: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Förbundsavdelning/region: \_\_\_\_\_

Särskilda önskemål/kost: \_\_\_\_\_

Anmälan gjord av (namn och telefon): \_\_\_\_\_

Genom ansökan godkänner deltagaren att deltagarens uppgifter, som namn, kontaktuppgifter samt eventuella kostönskemål, kan lämnas ut till våra externa samarbetspartners, såsom hotell/konferensanläggningar, resebolag, restauranger/catering. Anledningen är för att vi ska kunna erbjuda deltagaren utbildningen/konferensen samt vid behov boka resor, kost och logi i samband med kursdeltagandet.

Studieorganisatören anmäler till [www.fackligutbildning.se](http://www.fackligutbildning.se) eller:

ABF Värmland: [anmalan.varmland@abf.se](mailto:anmalan.varmland@abf.se)

ABF Norra Värmland: [info.norravarmland@abf.se](mailto:info.norravarmland@abf.se)

ABF Örebro län: [info.orebro@abf.se](mailto:info.orebro@abf.se)

## Intyg från arbetsgivare gällande BAM, OSA och SAM

Härmed intygas att: \_\_\_\_\_ Personnr: \_\_\_\_\_

Får delta i kursen: \_\_\_\_\_

Datum och plats för kurs: \_\_\_\_\_

**Viktigt!** Faktureringsadress med **organisationsnummer:**

---

---

---

---

---

---

**Arbetsgivaren förbinder sig härmed att betala deltagaravgiften.**

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Arbetsgivarens underskrift

Arbetsgivarens namnförtydligande: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-post: \_\_\_\_\_