



IFMETALL

Mellersta Norrland

Studiekatalog 2026

Studiekatalog

Vilken ersättning får jag?

På vissa kurser ersätts förlorad arbetsförtjänst av avdelningen, andra ersätts genom utbildningsstipendium från antingen IF Metall eller LO och på ytterligare några utbildningar står din arbetsgivare för lönen.

Som kursdeltagare omfattas du av LO:s samlingsförsäkring. Kontakta avdelningsexpeditionen för att veta mer.

Viktigt att veta!

Medlem i Facket har bytt namn till Om Facket och Medlem i Facket 2 har bytt namn till Om Samhället. Om Facket kan förläggas på er arbetsplats om ni har många deltagare. Övernattning på externutbildningar kan ordnas om det är mer än 7 mil mellan hemmet och kurstillfället, dock ej på arbetsmiljöutbildningar. Middag och alkoholfri dryck ingår då med ett maxbelopp på 300 kronor. I första hand ska du välja en utbildning nära dig.

Anmälan till utbildning

Anmälan till utbildningarna gör du till camilla.wahlstrom@ifmetall.se, alternativt 060-13 49 70 eller till postbox.avd06@ifmetall.se

Om du vill anmäla dig via e-post så kom ihåg att skriva ditt namn, personnummer, vilken kurs det gäller, **om du behöver övernattning** och eventuella **kostavvikelser**.

Om du vill gå en Bättre arbetsmiljö, BAM eller Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM vill vi också ha **faktureringsadressen** till det företag du arbetar på. Observera att på dessa kurser ska arbetsgivaren boka och bekosta eventuell övernattning.

Om du får förhinder, kom ihåg att avanmäla dig till avdelningen senast 14 dagar innan kursstart, annars debiteras avdelningen kursavgiften.

Skanna QR-koden för att komma till vår webbplats



Innehåll

Studieverksamhet 2026 _____	4
-----------------------------	---

Utbildningar för medlemmar/förtroendevalda 6

Om facket (Tidigare Medlem i facket) _____	6
Om facket för medlemmar under 30år _____	7
Om samhället (Medlem i facket 2) _____	8
Om samhället för medlemmar under 30år _____	9
Om rasism _____	10
Om feminism _____	11

FÖRTROENDEVALDSUTBILDNINGAR 2026 12

Vald på jobbet _____	12
Agera _____	13
Kollektivavtalet _____	14
Lagar i arbetslivet. _____	15
Förhandlarutbildning, lokal _____	15
Jämställdhetsutbildning för förtroendevalda. _	16
Försäkringsinformatör – LO-Folksam _____	16
LO:s Maktutbildning _____	17
Studieorganisatör - grund _____	18

ARBETSMILJÖUTBILDNINGAR 2026 19

Bättre arbetsmiljö (BAM) _____	19
Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM) _____	20

Studieverksamhet 2026

I detta kursprogram hittar du IF Metall (avdelning) kurser och konferenser för 202X.

Målgruppsförklaringar: FV = Förtroendevalda, MU = Medlem utan uppdrag, AM = Alla medlemmar, MU30 = medlem under 30 år, SO = Skyddsombud

Datum	Kursnamn	Grupp	Kursplats	Sista anm	Sida
23/2 - 25/2	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Sundsvall	26-01-23	6
24/2 - 26/2	Om facket för medlemmar under 30år	MU30	Sundsvall	26-01-24	7
9/3 - 11/3	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (A Del 1/2)	26-02-09	19
11/3 - 13/3	Vald på jobbet	FV	Sundsvall	26-02-11	12
16/3 - 18/3	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Sundsvall (B Del1/2)	26-02-16	19
17/3 - 19/3	Agera	FV	Sundsvall Steg 1	26-02-17	13
18/3 - 20/3	Vald på jobbet	FV	Östersund	26-02-18	12
23/3 - 25/3	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Örnsköldsvik (C Del 1/2)	26-02-23	19
24/3 - 26/3	Om samhället för medlemmar under 30år	MU30	Sundsvall	26-02-24	9
6/4 - 8/4	Vald på jobbet	FV	Örnsköldsvik	26-04-06	12
9/4 - 10/4	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (A Del 2/2)		19
13/4 - 14/4	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Sundsvall (B Del2/2)		19
14/4 - 17/4	Agera	FV	Sundsvall Steg 2	26-02-17	13
15/4 - 17/4	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Östersund	26-03-13	6
20/4 - 22/4	Om samhället (Medlem i facket 2)	AM	Sundsvall	26-03-20	8
22/4 - 23/4	Om feminism	AM	Sundsvall	26-03-22	11
23/4 - 24/4	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Örnsköldsvik (C Del 2/2)		19
28/4 - 29/4	Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)	SO, FV	Sundsvall	26-04-28	20
4/5 - 6/5	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (D Del 1/2)	26-04-03	19
11/5 - 13/5	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Örnsköldsvik	26-04-10	6
18/5 - 19/5	LO:s Maktutbildning	FV	Sundsvall	26-04-17	17
19/5	Försäkringsinformatör – LO-Folksam	FV	Digital	26-04-19	16
20/5 - 22/5	Om samhället (Medlem i facket 2)	AM	Östersund	26-04-20	8
21/5 - 22/5	LO:s Maktutbildning	FV	Örnsköldsvik	26-04-21	17
26/5 - 28/5	Om rasism	AM	Sundsvall	26-04-26	10
26/5 - 28/5	Kollektivavtalet	FV	Sundsvall	26-04-26	14
8/6 - 9/6	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (D Del 2/2)		19
25/6 - 26/6	LO:s Maktutbildning	FV	Östersund	26-05-25	17
24/8 - 26/8	Agera	FV	Sundsvall Steg 1	26-07-24	13
7/9 - 9/9	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (E Del 1/2)	26-08-07	19
14/9 - 16/9	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Sundsvall	26-08-14	6
16/9 - 18/9	Vald på jobbet	FV	Östersund	26-08-14	12
21/9 - 24/9	Agera	FV	Sundsvall Steg 2	26-07-24	13
22/9 - 24/9	Om facket för medlemmar under 30år	MU30	Östersund	26-08-22	7
23/9 - 25/9	Vald på jobbet	FV	Sundsvall	26-08-21	12

Datum	Kursnamn	Grupp	Kursplats	Sista anm	Sida
28/9 - 29/9	Studieorganisatör - grund	FV	Sundsvall Steg 1	26-08-28	18
28/9 - 30/9	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Sundsvall (F Del1/2)	26-08-28	19
5/10 - 7/10	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Örnsköldsvik (G Del 1/2)	26-09-04	19
7/10 - 9/10	Jämställdhetsutbildning för förtroendevalda.	FV	Sundsvall	26-09-07	16
8/10 - 9/10	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (E Del 2/2)		19
12/10 - 14/10	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Kramfors	26-09-11	6
13/10 - 15/10	Kollektivavtalet	FV	Sundsvall	26-09-13	14
19/10 - 20/10	Studieorganisatör - grund	FV	Sundsvall Steg 2	26-08-28	18
21/10 - 23/10	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Östersund	26-09-23	6
26/10 - 27/10	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Sundsvall (F Del2/2)		19
2/11 - 4/11	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Örnsköldsvik	26-10-02	6
3/11 - 5/11	Om samhället för medlemmar under 30år	MU30	Östersund	26-10-03	9
4/11 - 6/11	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (H Del 1/2)	26-10-02	19
5/11 - 6/11	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Örnsköldsvik (G Del 2/2)		19
9/11 - 11/11	Lagar i arbetslivet.	FV	Sundsvall Steg 1	26-10-09	15
11/11 - 13/11	Vald på jobbet	FV	Örnsköldsvik	26-10-09	12
18/11 - 20/11	Om samhället (Medlem i facket 2)	AM	Östersund	26-10-16	8
18/11 - 19/11	Om feminism	AM	Östersund	26-10-18	11
18/11 - 20/11	Lagar i arbetslivet.	FV	Sundsvall Steg 2	26-10-09	15
23/11 - 24/11	Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)	SO, FV	Örnsköldsvik	26-10-23	20
25/11 - 27/11	Om samhället (Medlem i facket 2)	AM	Örnsköldsvik	26-10-23	8
26/11 - 27/11	LO:s Maktutbildning	FV	Östersund	26-10-26	17
1/12 - 3/12	Om rasism	AM	Östersund	26-11-01	10
3/12 - 4/12	Bättre arbetsmiljö (BAM)	SO, FV	Östersund (H Del 2/2)		19
7/12 - 10/12	Förhandlarutbildning, lokal	FV	Sundsvall	26-11-07	15
17/12 - 18/12	Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)	SO, FV	Östersund	26-11-17	20

UTBILDNINGAR FÖR MEDLEMMAR/FÖRTROENDEVALDA

Alla medlemsutbildningar riktar sig till dig som inte har något fackligt förtroendeuppdrag men som vill lära dig mer om fackföreningen. Dessa utbildningar organiseras av ABF eller LO-distriktet och förlorad arbetsförtjänst betalas med stipendier från antingen IF Metall eller LO.

Om facket (Tidigare Medlem i facket)

Målgrupp

NM: Nya medlemmar.

Förkunskaper

Inga.

Innehåll

Alla medlemmar har rätt till en facklig grundutbildning. Stora delar av våra liv utspelar sig på arbetsplatsen, en plats där vi har både rättigheter och skyldigheter. Det handlar om lön och villkor, men också om demokrati och inflytande. Ytterst handlar det om makt och människovärde. Kursen tar upp lagar och avtal som påverkar vår arbetsdag. Det kan handla om exempelvis Arbetsmiljölagen, Arbetstidslagen eller Lagen om anställningsskydd. Men det kanske viktigaste under kursen är att titta på det som faktiskt påverkar våra löner och villkor, Kollektivavtalet. Fackföreningsrörelsen är en demokratisk medlemsorganisation och under kursen kommer du att lära hur facket är uppbyggd samt hur vi som medlemmar kan påverka både facket och arbetsplatsen. Vi kommer också titta på hur svensk fackföreningsrörelse en gång i tiden startades. Till detta läggs alla nya människor du kommer att möta både från ditt och andra LO-förbund.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieledighetslagen. Skattefria stipendier av LO eller avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
23/2 - 25/2	2026-01-23	Sundsvall
15/4 - 17/4	2026-03-13	Östersund
11/5 - 13/5	2026-04-10	Örnsköldvik
14/9 - 16/9	2026-08-14	Sundsvall
12/10 - 14/10	2026-09-11	Kramfors
21/10 - 23/10	2026-09-23	Östersund
2/11 - 4/11	2026-10-02	Örnsköldsvik

Om facket för medlemmar under 30år

Målgrupp

NM: Nya medlemmar.

Förkunskaper

Inga.

Innehåll

Alla medlemmar har rätt till en facklig grundutbildning. Stora delar av våra liv utspelar sig på arbetsplatsen, en plats där vi har både rättigheter och skyldigheter. Det handlar om lön och villkor, men också om demokrati och inflytande. Ytterst handlar det om makt och människovärde. Kursen tar upp lagar och avtal som påverkar vår arbetsdag. Det kan handla om exempelvis Arbetsmiljölagen, Arbetstidslagen eller Lagen om anställningsskydd. Men det kanske viktigaste under kursen är att titta på det som faktiskt påverkar våra löner och villkor, Kollektivavtalet. Fackföreningsrörelsen är en demokratisk medlemsorganisation och under kursen kommer du att lära hur facket är uppbyggd samt hur vi som medlemmar kan påverka både facket och arbetsplatsen. Vi kommer också titta på hur svensk fackföreningsrörelse en gång i tiden startades. Till detta läggs alla nya människor du kommer att möta både från ditt och andra LO-förbund.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieleighetslagen. Skattefria stipendier av LO eller avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
24/2 - 26/2	2026-01-24	Sundsvall
22/9 - 24/9	2026-08-22	Östersund

Om samhället (Medlem i facket 2)

Målgrupp

M: Medlemmar.

Förkunskaper

Om facket eller Medlem i facket.

Innehåll

Har du gått Om facket eller 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, i så fall är denna utbildning just för dig! Om samhället handlar om att tänka fackligt kring makt, intressen och samverkan. Vi påverkas av våra arbeten men också av allt annat som händer runt omkring oss. Politiska beslut kan både ge oss frihet eller begränsa oss, beroende på vem som styr politiken. LO-medlemmarnas erfarenheter och politiska mål måste vara formgivande för morgondagens samhälle, präglad av rättvisa och jämlikhet. Kursen handlar om grundläggande förståelse för den svenska modellen, politiska ideologier ur ett fackligt perspektiv och de demokratiska värn vi historiskt har byggt upp. Kursens mål är att ge en politisk röst åt dig själv och kamraterna på arbetsplatsen för att ytterst påverka samhällsutvecklingen.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieledighetslagen. Skattefria stipendier av LO eller avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
20/4 - 22/4	2026-03-20	Sundsvall
20/5 - 22/5	2026-04-20	Östersund
18/11 - 20/11	2026-10-16	Östersund
25/11 - 27/11	2026-10-23	Örnsköldsvik

Om samhället för medlemmar under 30år

Målgrupp

M: Medlemmar.

Förkunskaper

Om facket eller Medlem i facket.

Innehåll

Har du gått Om facket eller 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, i så fall är denna utbildning just för dig! Om samhället handlar om att tänka fackligt kring makt, intressen och samverkan. Vi påverkas av våra arbeten men också av allt annat som händer runt omkring oss. Politiska beslut kan både ge oss frihet eller begränsa oss, beroende på vem som styr politiken. LO-medlemmarnas erfarenheter och politiska mål måste vara formgivande för morgondagens samhälle, präglad av rättvisa och jämlikhet. Kursen handlar om grundläggande förståelse för den svenska modellen, politiska ideologier ur ett fackligt perspektiv och de demokratiska värn vi historiskt har byggt upp. Kursens mål är att ge en politisk röst åt dig själv och kamraterna på arbetsplatsen för att ytterst påverka samhällsutvecklingen.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieledighetslagen. Skattefria stipendier av LO eller avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
24/3 - 26/3	2026-02-24	Sundsvall
3/11 - 5/11	2026-10-03	Östersund

Om rasism

Målgrupp

M: Medlemmar.

Förkunskaper

Om Facket och Om Samhället eller motsvarande utbildning/kunskaper.

Innehåll

Hur kommer det sig att vårt svenska samhälle blir mer och mer polariserat? Trots att vi lever i ett av världens mest upplysta länder har vi svårt att prata om rasism och främlingsfientlighet. Varför? Vad betyder egentligen uttrycket "Att stå upp för alla människors lika rätt och värde"? Vad är rasism och hur uppstår den? Det är en av frågorna som kommer att besvaras under denna utbildning. Vi kommer att titta på politiska strömningar i Sverige och i världen, men även på oss själva som grupp och som individer. Det är väldigt enkelt att peka på andra utan att själv reflektera över sin egen roll i, och sina egna möjligheter till att vara en motkraft. Vad kan vi som facklig organisation, och du som enskild medlem, göra för att motverka en mer utbredd rasism. Hur betar vi oss på våra arbetsplatser och i vårt samhälle? Hur betar du dig? Vi reder ut vilka krafter och känslor som vanligtvis ligger bakom ett förtryck av andra människor och hittar strategier för att motverka dessa.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieleighetslagen. LO ersätter med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
26/5 - 28/5	2026-04-26	Sundsvall
1/12 - 3/12	2026-11-01	Östersund

Om feminism

Målgrupp

M: Medlemmar.

Förkunskaper

Om Facket och Om Samhället eller motsvarande utbildning/kunskaper.

Innehåll

Är du intresserad av att veta mer om vad feminism är och varför facket jobbar med denna fråga är detta utbildningen för dig! Vad är facklig feminism? För många är feminism ett skrämmande och främmande ord, här får du tillfälle att inse varför vi alla borde vara feminister. Fackliga feminister. Här får du möjlighet att fördjupa din kunskap om feminism och förstå hur klasskamp och jämställdhet hänger ihop. Hur kontrollen över tiden, makten och pengarna skapar olika strukturer på jobbet, i hemmet och i samhället och hur vi kan arbeta för att förändra dessa. Vi tittar på orsaken till att olika politiska reformer och förslag bidrar till ökad eller minskad jämställdhet samt vilka syften ligger bakom förslagen. Du kanske vill vara en del av förändringen, bli förbannad, få fler perspektiv eller helt enkelt känna dig mindre ensam i en mansdominerad bransch. Den fackliga feminismen är här för att stanna och vi behöver bli fler som förstår varför och som är villiga att agera.

Kurstid

16 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieledighetslagen. Skattefria stipendier av avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
22/4 - 23/4	2026-03-22	Sundsvall
18/11 - 19/11	2026-10-18	Östersund

FÖRTROENDEVALDSUTBILDNINGAR 2026

Dessa utbildningar riktar sig till dig som är vald att företräda dina kamrater som förtroendevald i IF Metall. Att vara vald av sina kamrater är något att vara stolt över men det ställer också krav på att du ska ha goda kunskaper om ditt kollektivavtal, arbetsmarknadslagstiftningen och om vår organisation. Därför är det viktigt att du håller dig uppdaterad genom att gå de utbildningar som erbjuds dig som förtroendevald inom IF Metall.

Vald på jobbet

Målgrupp

FV: Förtroendevalda.

Förkunskaper

Inga.

Innehåll

Grattis till ditt uppdrag, vad roligt att du har fått förtroendet att företräda dina arbetskamrater! Men vad innebär det i praktiken och vad förväntas av dig? Oavsett vilket fackligt förtroendeuppdrag du har fått finns det grundläggande kunskaper som du behöver ta med dig på vägen. Att vara förtroendevald är något stort, du har fått dina arbetskamraters förtroende att företräda dem. Under den här kursen kommer du att få insikt i vad uppdraget som fackligt förtroendevald innebär, vad din roll är. Vi kommer att prata om värderingar och vad den fackliga grundidén innehåller så att du känner dig trygg i ditt uppdrag. Det finns generella regelverk, rättigheter och skyldigheter som du behöver känna till och förhålla dig till. Och inte minst behöver du ha koll på hur den svenska modellen på arbetsmarknaden fungerar. Allt det här och lite till får du kunskap om under den här grundläggande utbildningen.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Deltagarna söker ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
11/3 - 13/3	2026-02-11	Sundsvall
18/3 - 20/3	2026-02-18	Östersund
6/4 - 8/4	2026-04-06	Örnsköldsvik
16/9 - 18/9	2026-08-14	Östersund
23/9 - 25/9	2026-08-21	Sundsvall
11/11 - 13/11	2026-10-09	Örnsköldsvik

Agera

Målgrupp

FV: Förtroendevalda på klubbnivå, men också avdelningsombud och ensamskyddsombud ska kunna erbjudas utbildningen.

Förkunskaper

Vald på jobbet.

Innehåll

Under den här utbildningen kommer vi beröra många olika områden och gå olika djup ner i dem. Områden som kommer beröra är Arbetarrörelsens historia: vår historia säger oss allt om varför vi är där vi är idag,

- IF Metalls grundläggande värderingar – se den tydliga kopplingen till politiken och den gemensamma ideologiska grunden.
- Medlemspåverkan, och ledarskap – möjligheten och vikten av att vara med och påverka, samt att inspirera andra till att ta på sig uppdrag. Rollen som ledare i en medlemstyrd organisation och hur företräder jag medlemmarna på bästa sätt.
- Hållbart arbete - förstå vikten av ett helhetsperspektiv på frågor som rör arbetsmiljö, jämställdhet och förhandling.
- Lagar och avtal – veta hur lagar och avtal kompletterar varandra och hur det hänger ihop med den svenska modellen.
- Förhandling och lokala avtal - vilka frågor kan man förhandla om. Förstå vikten av att höra med medlemmarna om vad det är de vill.
- IF Metalls organisation – förstå hur IF Metall är en demokratisk och medlemstyrd organisation.
- Organisering – för att IF Metall ska fortsätta vara en stark organisation är det avgörande att vi bygger organisationen så att vi blir många medlemmar. På så vis kan vi tillsammans skapa den bästa möjliga villkoren i arbetslivet och i samhället.

Kurstid

56 timmar.

Ersättning

Deltagarna söker ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen i fem dagar och förlorad förtjänst betalas av avdelningen. Deltagarna söker även ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen i två dagar och förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
17/3 - 19/3	2026-02-17	Sundsvall Steg 1
14/4 - 17/4	2026-02-17	Sundsvall Steg 2
24/8 - 26/8	2026-07-24	Sundsvall Steg 1
21/9 - 24/9	2026-07-24	Sundsvall Steg 2

Kollektivavtalet

Målgrupp

FV: Förtroendevalda.

Förkunskaper

Vald på jobbet samt Agera.

Innehåll

Skillnaden mellan olika avtal, skillnad mellan avtal och lag, hur ett avtal kommer till. Du får även lära dig att hitta i avtalet. Rätts- och intressetvister, olika avtal på arbetsmarknaden och processen bakom ett riksavtal.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Deltagarna söker ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
26/5 - 28/5	2026-04-26	Sundsvall
13/10 - 15/10	2026-09-13	Sundsvall

Lagar i arbetslivet.

Målgrupp

KLAF: Ledamöter i klubbstyrelsen, kontaktombud, avdelningsombud och förtroendevalda med liknande uppgifter.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

Innehåll

Viktiga regler i MBL, LAS, diskrimineringslagen samt viktiga delar i FML, föräldraledighetslagen, kvittningslagen, semesterlagen och studieledighetslagen.

Kurstid

48 timmar.

Ersättning

Deltagarna söker ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
9/11 - 11/11	2026-10-09	Sundsvall Steg 1
18/11 - 20/11	2026-10-09	Sundsvall Steg 2

Förhandlarutbildning, lokal

Målgrupp

FV: Förtroendevalda som har uppdrag att förhandla med arbetsgivaren.

Förkunskaper

Agera, Kollektivavtalet, Jämställdhetsutbildning samt Lagar i arbetslivet.

Innehåll

Utformning av förhandlingsframställan och förhandlingsprotokoll. Förhandlingsordning och tidsgränser vid olika tvister. Uppträdande/beteende i samband med förhandlingar med mera.

Kurstid

32 timmar.

Ersättning

Deltagarna söker ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
7/12 - 10/12	2026-11-07	Sundsvall

Jämställdhetsutbildning för förtroendevalda.

Målgrupp

FV: Förtroendevalda.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera samt Kollektivavtalet.

Innehåll

Jämställdhet är en kunskapsfråga och under dessa dagar kommer deltagarna att diskutera hur det ser ut i samhället, på arbetsplatserna och i organisationen. Utbildningen ger kunskap och förståelse kring de normer och strukturer som skapar ojämställdhet och ger verktyg för det framtida jämställdhetsarbetet.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Deltagarna söker ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
7/10 - 9/10	2026-09-07	Sundsvall

Försäkringsinformatör – LO-Folksam

Målgrupp

FI: Försäkringsinformatörer.

Förkunskaper

Försäkringsutbildning – grund, Avtalat.

Innehåll

Genomgång av medlemsförsäkringarna som genomförs i samverkan mellan LO och Folksam.

Kurstid

8 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt 6 § förtroendemannalagen. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Folksam.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
19/5	2026-04-19	Digital

LO:s Maktutbildning

Målgrupp

FVFörtroendevalda med uppdrag på arbetsplatsnivå.

Förkunskaper

Vald på jobbet eller motsvarande kunskap.

Innehåll

Är du nyfiken på vad facket och politiken har gemensamt är detta utbildningen för dig. Här reder vi tillsammans ut hur vi kan göra verklighet av våra visioner och vem som äger makten till att förändra och förbättra för oss, på jobbet och i samhället i stort.

LO:s Maktutbildning ger dig kunskap i hur vi organiserar oss fackligt för att stärka vår makt på den egna arbetsplatsen men även hur vi kan påverka politiska beslut för en önskad samhällsutveckling

Under två dagar fokuserar vi på makten. På arbetsplatsen och i samhället. Hur ser den ut, hur fungerar den och vem äger den? Varför är den viktig för oss inom facket? Hur ser vägen till ökad makt ut? Vi går igenom hur maktbalansen i samhället ser ut, vilka som äger makten över vilka beslut och vi tar reda på hur vi får fackliga frågor att bli viktiga för samhället i stort. Allt för att vi ska fortsätta vara en relevant och pådrivande kraft för ett bättre samhälle för våra medlemmar.

Kurstid

16 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt 6 § förtroendemannalagen.

Utbildningsarvode från LO 206kr/tim, vid högre timlön utgår förlorad förtjänst mot uppvisande av intyg från arbetsgivare.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
18/5 - 19/5	2026-04-17	Sundsvall
21/5 - 22/5	2026-04-21	Örnsköldsvik
25/6 - 26/6	2026-05-25	Östersund
26/11 - 27/11	2026-10-26	Östersund

Studieorganisatör - grund

Målgrupp

S: Studieorganisatörer som i huvudsak kommer att bedriva rekryterings- och planeringsarbete lokalt.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet, Jämställdhetsutbildning samt Introduktion för studieorganisatörer.

Innehåll

En utbildning för studieorganisatörer tar sin början i frågan varför utbildning är viktigt och hur kunskap kan stärka både individen och organisationen. Den går vidare till att belysa rollen och uppgifterna som studieorganisatör och ger en introduktion till de lagar som är centrala i sammanhanget, som studieledighetslagen och förtroendemannalagen. Deltagarna får också en genomgång av den egna organisationen och hur studieorganisationen är uppbyggd, samt får verktyg för planering av det fackliga studieverksamheten. Ett särskilt fokus ligger på samtalsmetoder och hur man kan rekrytera till utbildning, liksom på vad folkbildning är och vilken roll den spelar i fackliga studier. Slutligen ges en överblick över kursutbudet och de möjligheter som finns för vidare utveckling.

Kurstid

32 timmar.

Ersättning

Deltagarna söker ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
28/9 - 29/9	2026-08-28	Sundsvall Steg 1
19/10 - 20/10	2026-08-28	Sundsvall Steg 2

ARBETSMILJÖUTBILDNINGAR 2026

Dessa arbetsmiljöutbildningar riktar sig till dig som är skyddsombud eller huvudskyddsombud.

Bättre arbetsmiljö (BAM)

Målgrupp

FS: Skyddsombud, klubbordförande, förhandlare och andra förtroendevalda som arbetar med arbetsorganisation och hållbart arbete.

Förkunskaper

Inga.

Innehåll

Utbildningen ger grundläggande kunskaper om lagar, regelverk för avtal och föreskrifter kring förhållanden som påverkar arbetsmiljön, chefernas och skyddsombudens roller och ansvar samt hur man ska samverka. Vidare att kunna identifiera och hantera faktorer som är negativa respektive positiva för arbetsmiljön och hur man kan genomföra förebyggande arbetsmiljöarbete.

Kurstid

?

Ersättning

Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. För resterande deltagare 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen. Arbetsgivaren betalar lön, resor, boende och kurskostnad.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
9/3 - 11/3	2026-02-09	Östersund (A Del 1/2)
9/4 - 10/4		Östersund (A Del 2/2)
16/3 - 18/3	2026-02-16	Sundsvall (B Del1/2)
13/4 - 14/4		Sundsvall (B Del2/2)
23/3 - 25/3	2026-02-23	Örnsköldsvik (C Del 1/2)
23/4 - 24/4		Örnsköldsvik (C Del 2/2)
4/5 - 6/5	2026-04-03	Östersund (D Del 1/2)
8/6 - 9/6		Östersund (D Del 2/2)
7/9 - 9/9	2026-08-07	Östersund (E Del 1/2)
8/10 - 9/10		Östersund (E Del 2/2)

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
28/9 - 30/9	2026-08-28	Sundsvall (F Del1/2)
26/10 - 27/10		Sundsvall (F Del2/2)
5/10 - 7/10	2026-09-04	Örnsköldsvik (G Del 1/2)
5/11 - 6/11		Örnsköldsvik (G Del 2/2)
4/11 - 6/11	2026-10-02	Östersund (H Del 1/2)
3/12 - 4/12		Östersund (H Del 2/2)

Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)

Målgrupp

FS: Skyddsombud, klubbordförande, förhandlare och andra förtroendevalda som arbetar med arbetsorganisation och hållbart arbete.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet, Jämställdhetsutbildning samt Bättre arbetsmiljö (BAM).

Innehåll

Som fackligt skyddsombud behöver du vara lyhörd och uppmärksam på vad som händer på jobbet. Att tidigt kunna identifiera hälsorisker av olika slag, och förebygga dessa, är A och O. Men för att det ska fungera måste det finnas strukturer och rutiner kring arbetsmiljöarbetet. Du får här kunskap om vilka regler och lagar som måste följas och vilket mandat du som skyddsombud har att ta till om de bryts. Vi kommer att utgå från den egna arbetsplatsen och med dig hem får du de verktyg du behöver för att göra en handlingsplan kring systematiskt arbetsmiljöarbete på just din arbetsplats. Allt för att du ska kunna göra ett bra jobb som dina kollegors skyddsombud och minimera risker för skador.

Kurstid

16 timmar.

Ersättning

Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. För resterande deltagare 6 § förtroendemannalagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
28/4 - 29/4	2026-04-28	Sundsvall
23/11 - 24/11	2026-10-23	Örnsköldsvik
17/12 - 18/12	2026-11-17	Östersund

Kontaktpersoner

Du som är medlem i IF Metall Mellersta Norrland ska alltid i första hand kontakta avdelningen eller dess studieansvarige om du har frågor om din utbildning.

Camilla Wahlström Studieorganisatör IF Metall Mellersta Norrland
camilla.wahlstrom@ifmetall.se 060-13 49 77

Inger Eriksson ABF Västernorrland
inger.eriksson@abf.se 060-64 10 66

Ulrike Schwinn ABF Västernorrland
ulrike.schwinn@abf.se 0611-204 67

Andreas Tömte ABF Jämtland-Härjedalen
Andreas.tomte@abf.se 063-57 00 02

Peter Nylander LO Distriktet Mellersta Norrland
peter.nylander@lo.se 070-328 28 83

Emelie Grannas LO:s ung & skola Mellersta Norrland
emelie.grannas@lo.se 070-214 42 67



Viktiga datum 2026

Avdelningens representantskap

Avdelningens års- och höstmöte på vilka till exempel budget och verksamhet fastställs och val förrättas. Ombuden kallas till representantskapet per post.

26	mars	Sundsvall (Årsmöte)
26	nov	Plats meddelas senare (Höstmöte)

Avdelningskonferens med valupptakt.

27 – 28	maj	Sundsvall
---------	-----	-----------

Val till riksdag, kommun- och regionfullmäktige.

13	september
----	-----------

Bli förtroendevald!

Vill du också delta i det fackliga arbetet – kanske ta på dig ett förtroendeuppdrag? Här kan du läsa kort om några olika områden du kan engagera dig i. Du kan arbeta fackligt inom många intresseområden.

Några exempel på verksamheter där du kan engagera dig:

- Information och studier
- Arbetsmiljö
- Försäkringar
- Delta i styrelsearbetet
- Jobbar du på arbetsplats utan klubb kan du bli avdelningsombud

Utvecklande och roligt

Att ta på sig ett uppdrag innebär ett ansvar. Det förpliktar. Men det ger också mycket tillbaka. Du får erfarenheter och kunskaper som du kommer att ha stor nytta av. Du får vara med och utveckla din arbetsplats – samtidigt som du själv utvecklas.

Utbildningar och annat stöd

För att göra ett bra jobb i uppdraget behöver du utbildning. IF Metall har en bred studieverksamhet för förtroendevalda. Utbildningarna ger kunskap för uppdraget och möjlighet till erfarenhetsutbyte med andra förtroendevalda. Läs mer i IF Metalls uppdragsguide om utbildning för olika uppdrag.

Vill du engagera dig?

Vad bra att du vill vara med och göra skillnad! Kontakta avdelningen eller klubben på din arbetsplats för mer information om du vill ta ett uppdrag.

Mina anteckningar

[illegible]

Mina anteckningar

[illegible]

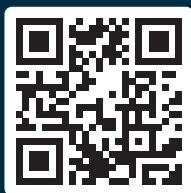
Mina anteckningar

[illegible]

Mina anteckningar

[illegible]

Skanna QR-koden
för att läsa mer.



IFMETALL

Mellersta Norrland

Dalgatan 26
852 37 SUNDSVALL
postbox.avd06@ifmetall.se
060-13 49 70
www.ifmetall.se/avd06