



IFMETALL

Sörmland

Studiekatalog 2026

Studiekatalog

Studier

Styrkan i vårt förbund är den samlade kunskapen hos alla medlemmar. Genom våra utbildningar i fackliga frågor vill vi stärka våra medlemmars självkänsla och kommunikationsförmåga och ge dem verktyg så att de själva genom aktivt arbete och långsiktigt planerande kan påverka och förbättra villkoren både på den egna arbetsplatsen men även i samhället för övrigt. Vill du veta mer om vilken utbildning du bör ha som förtroendevald eller vilka utbildningar som finns för dig som medlem?

Kika gärna i förbundets

>> [Uppdragsguide](#)

Du kan också söka efter utbildning direkt på [hemsidan](#).

Kontakta avdelningens studieorganisatör Fredrik Goude om du har frågor.

Telefon: 0155-29 28 55

Mail: fredrik.goude@ifmetall.se

Anmälan till våra lokala utbildningar ska ske till avdelningens postbox postbox.avd22@ifmetall.se Möjlighet finns även att anmäla sig via [medlemssidor/utbildning](#)

Anmälan till centrala/övriga utbildningar ska ske till [avdelningens studieorganisatör](#)

>> [Utbildning för försäkringsinformatörer via Avtalat.se](#)

>> [Webbinarier anordnade av Avtalat.se](#)

>> [LO:s fackliga utbildningar på nätet](#). Korta självstudiekurser för både dig som medlem och förtroendevald om både fackliga frågor, arbetsrätt och pension.

>> [Runös Arbetsmiljöutbildningar](#)

Innehåll

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

Utbildningar för medlemmar	5
-----------------------------------	----------

Om facket (Tidigare Medlem i facket) _____	5
--	---

Utbildningar för förtroendevalda	6
---	----------

Vald på jobbet _____	6
----------------------	---

Agera Våren _____	7
-------------------	---

Agera Hösten _____	8
--------------------	---

Kollektivavtalet _____	9
------------------------	---

Jämställdhetsutbildning för förtroendevalda. _	10
--	----

IF Metall, samhället och politiken _____	11
--	----

Lagar i arbetslivet. _____	12
----------------------------	----

Förhandlarutbildning, lokal _____	13
-----------------------------------	----

Arbetsmiljöutbildningar	14
--------------------------------	-----------

Bättre arbetsmiljö (BAM) _____	14
--------------------------------	----

Psykosocial arbetsmiljö _____	15
-------------------------------	----

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
16/3 - 18/3	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Flen (Hedenlunda)	26-02-16	5
30/3 - 1/4	Vald på jobbet		Flen (Hedenlunda)	26-02-27	6
7/4 - 10/4	Bättre arbetsmiljö (BAM)		Flen (Hedenlunda)	26-03-06	14
20/4 - 22/4	IF Metall, samhället och politiken		Nyköping	26-03-20	11
4/5 - 6/5	Agera Våren		Flen (Hedenlunda)	26-04-03	7
26/5 - 28/5	Jämställdhetsutbildning för förtroendevalda.		Nyköping	26-04-24	10
1/6 - 4/6	Agera Våren		Flen (Hedenlunda)	26-04-03	7
8/9 - 10/9	Psykosocial arbetsmiljö		Nyköping	26-08-08	15
15/9 - 17/9	Kollektivavtalet		Nyköping	26-08-14	9
5/10 - 7/10	Vald på jobbet		Nyköping	26-09-04	6
13/10 - 15/10	Om facket (Tidigare Medlem i facket)	AM	Nyköping	26-09-11	5
13/10 - 15/10	Lagar i arbetslivet.		Nyköping	26-09-11	12
2/11 - 4/11	Agera Hösten		Nyköping	26-10-02	8
16/11 - 19/11	Bättre arbetsmiljö (BAM)		Nyköping	26-10-16	14
17/11 - 19/11	Lagar i arbetslivet.		Nyköping	26-09-11	12
30/11 - 3/12	Förhandlarutbildning, lokal		Nyköping	26-10-30	13
7/12 - 10/12	Agera Hösten		Nyköping	26-10-02	8

UTBILDNINGAR FÖR MEDLEMMAR

Om facket (Tidigare Medlem i facket)

Målgrupp

Alla 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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1.	16/3 - 18/3	2026-02-16	Flen (Hedenlunda)
2.	13/10 - 15/10	2026-09-11	Nyköping

UTBILDNINGAR FÖR FÖRTROENDEVALDA

När det gäller funktions utbildningar (kassör, sekreterare utbildning mm) så har ett samarbete mellan flertalet avdelningar startats och jag vill att ni kontaktar mig så kan jag kolla när nästa utbildningstillfälle blir av.

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
Våren	30/3 - 1/4	2026-02-27	Flen (Hedenlunda)
Hösten	5/10 - 7/10	2026-09-04	Nyköping

Agera Våren

Målgrupp

Förtroendevalda på klubbnivå, men också avdelningsombud och skyddsombud ska kunna erbjudas utbildningen.

Förkunskaper

Vald på jobbet.

När man anmäler sig till steg 1 så blir man automatisk anmäld till steg 2

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
Steg 1	4/5 - 6/5	2026-04-03	Flen (Hedenlunda)
Steg 2	1/6 - 4/6	2026-04-03	Flen (Hedenlunda)

Agera Hösten

Målgrupp

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

Förkunskaper

Vald på jobbet.

När man anmäler sig till steg 1 så blir man automatiskt anmäld till steg 2

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
Steg 1	2/11 - 4/11	2026-10-02	Nyköping
Steg 2	7/12 - 10/12	2026-10-02	Nyköping

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
15/9 - 17/9	2026-08-14	Nyköping

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
26/5 - 28/5	2026-04-24	Nyköping

IF Metall, samhället och politiken

Målgrupp

FV: Förtroendevalda.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

Innehåll

Under utbildningen kommer deltagarna ta fram svar och argument på de frågor och diskussioner som sägs på arbetsplatserna. Under dagarna går vi även igenom IF Metalls värdegrund, hur Sverige styrs, påverkansmöjlighet, IF Metalls krav samt varför facklig-politisk samverkan.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieledighetslagen. Förlorad förtjänst betalas av avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
20/4 - 22/4	2026-03-20	Nyköping

Lagar i arbetslivet.

Målgrupp

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

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

När man anmäler sig till steg 1 så blir man automatiskt anmäld till steg 2.

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
Steg 1	13/10 - 15/10	2026-09-11	Nyköping
Steg 2	17/11 - 19/11	2026-09-11	Nyköping

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
30/11 - 3/12	2026-10-30	Nyköping

ARBETSMILJÖUTBILDNINGAR

Viktigt att tänka på är att arbetsgivaren har en skyldighet att utbilda sina skyddsombud vilket innebär att arbetsgivaren står för kursavgiften på 8125 kronor för utbildningen Bättre arbetsmiljö (BAM).

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

32 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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1.	7/4 - 10/4	2026-03-06	Flen (Hedenlunda)
2.	16/11 - 19/11	2026-10-16	Nyköping

Psykosocial arbetsmiljö

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

Grundläggande kunskap om psykosocial arbetsmiljö, inblick i hur man kan arbeta med konflikthantering, inblick i skillnaden mellan bra och dålig kommunikation, exempelvis via kroppsspråk, härskartekniker och så vidare samt organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA).

Kurstid

24 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
8/9 - 10/9	2026-08-08	Nyköping



Skanna QR-koden
för att läsa mer.



IFMETALL

Sörmland

Tingshusplatsen 2
611 32 NYKÖPING
postbox.avd22@ifmetall.se
0155-292850
<https://www.ifmetall.se>