

IFMETALL

Stockholms län

STUDIEKATALOG

Det fackliga löftet

Vi lovar och försäkrar
att aldrig någonsin
under några omständigheter
arbeta på sämre villkorell eller till lägre lön
än det vi lovar varandra.
Vi lovar varandra detta
i den djupa insikten om att
om vi allihåller detta löfte
så måste arbetsgivaren
uppfylla våra krav!

(Ur boken Löftet av Ingemar Göransson och Anna Holmgren)

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

AGERA	15
Arbetsmiljö och hälsa för medlemmar	12
Arbetsmiljö i praktiken	29
Avtalet för medlemmar	12
Bättre arbetsmiljöutbildning (BAM)	24
Bättre arbetsmiljö Påbyggnad	25
Förhandlarutbildning	17
Försäkringsinformatörsutbildning	26
Försäkringsutbildning för förtroendevalda	17
Försäkringsutbildning för medlemmar	12
Informationsträff för avdelningsombud/Skyddsombud	14
Insikter	27
Intresserad av fler utbildningar	28
Jämställdhet och Härskarteknik	23
Kassörsutbildning ABF	20
Kollektivavtalet	16
Kursplatser	5
Lagar i arbetslivet	16
Ledighetsansökan och anmälan till arbetsmiljöutbildning	30
Ledighetsansökan och anmälan till fackliga studier	29
LO's Maktutbildning	27
Om Facket Om Feminism Om Rasism Om Samhället	7-8
Ordförandeutbildning ABF Organisera och Rekrytera	11
Pensionsutbildning för medlemmar och förtroendevalda	10
Representantskapsutbildning Revisorsutbildning Praktisk information Samhälle och Politik	9
	19
	18
	18
	23
	20
	4
	26
Sekreterarutbildning ABF	21
Studieorganisatörsutbildning Grund ABF	22
Utbildningsstege för förtroendevalda	13
Utbildningsstege för medlemmar	6
Valberedningsutbildning	22
Vi arbetar med studier i IF Metall StockholmsLän	28
Välkommen till ett nytt studieår	3

KURSVERKSAMHET 2026

UTBILDNINGAR FÖR MEDLEMMAR UTAN FACKLIGA UPPDRAG

Arbetsmiljö och hälsa för medlemmar	12
Avtalet för medlemmar	12
Försäkringsutbildning för medlemmar	12
Om Facket	7-8
Om Feminism	11
Om Rasism	10
Om Samhället	9

UTBILDNINGAR FÖR FÖRTROENDEVALDA MEDLEMMAR

AGERA	15
Förhandlarutbildning	17
Försäkringsinformatör	26
Försäkringsutbildning	17
Informationsträff för avdelningsombud	14
Insikter	27
Jämställdhet och Härskarteknik	23
Kassörsutbildning	20
Kollektivavtalet	16
Lagar i arbetslivet	16
LO's Maktutbildning	27
Ordförandeutbildning ABF	19
Organisera och rekrytera	18
Pensionsutbildning för medlemmar och förtroendevalda	18
Revisionsutbildning	20
Representantskapsutbildning	23
Samhälle och Politik	26
Sekreterarutbildning ABF	21
Studieorganisatörsutbildning grund ABF	22
Valberedningsutbildning	22
ARBETSMILJÖUTBILDNINGAR	24
Bättre arbetsmiljöutbildning (BAM)	25
Bättre arbetsmiljö Påbyggnad	

INFORMATION

Intresserad av fler utbildningar	28
Kursplatser	5
Ledighetsansökan och anmälan till arbetsmiljöutbildning	30
Ledighetsansökan och anmälan till fackliga studier	29
Praktisk information	4
Utbildningsstege för förtroendevalda	13
Utbildningsstege för medlemmar	6
Vi arbetar med studier i IF Metall Stockholms Län	28
Välkommen till ett nytt studieår	3

Välkommen till ett nytt studieår 2026

Nu när vi lämnar 2025 bakom oss och vi konstanter att det har varit ett bra år för Medlemsutbildningarna, vi kommer hamna på över 300 deltagare.

Tyvärr har det varit lite sämre på förtroendevalds utbildningarna. Vi har fått ställa många utbildningar på grund av för få anmälningar

Under 2026 är det viktigt att vi fortsätter att rekrytera till medlemsutbildningar. Så vi stärker medlemmarnas fackliga medvetenhet. Det är där vi bygger grunden.

Det är också lika viktigt att vi utbildar våra förtroendevalda, så dom utvecklar sig i sitt uppdrag.

Vi kommer starta en ny utbildning som heter Bättre arbetsmiljö Påbyggnad.

Vi tror att det kommer bli en ökning på förtroendevalda på våra arbetsplatser nästa år, därför lägger vi 6 st. tillfällen av AGERA

Det har också lagts in extra tillfällen Om Facket.

Praktisk information

Om sista anmälningssdag och vikten av att anmäla återbud i tid vid frånvaro

Sistaansökningsdatum som står i kursprogrammet gäller datum då ansökningarna ska vara avdelningen tillhanda.

Tänk på att många söker och alla kanske inte får plats, därför är det viktigt att du meddelar förhinder i god tid, annars används medlemsavgifterna till onödiga avbokningskostnader.

Vi rekommenderar att ledigheten söks i samband med att du skickar in kursanmälan.

Reglemente vid utbildningar

För att kunna få ersättning för resa till och från kursplatsen är det allmänna färdmedel som gäller, dvs. buss, T-bana, pendeltåg.

Endast vid speciella fall, kan du få ersättning för resa med egen bil. Detta ska först godkännas av ansvarig på avdelningen.

Ledigt och kursanmälan för fackliga studier

Du harsom medlem/förtroendevald rätt till ledighet för studier, oavsett vilken anställningsform och anställningstid du har och enligt semesterlagen är facklig utbildning semesterlönegrundande.

Sök ledigt för facklig utbildning samtidigt som du anmäler dig till kursen. (se reglerna i Studieleighetslagen). Blanketten hittar du i vår studiekatalog. Du kan också anmäla dig till vår Postbox studier.avd15@ifmetall.se

Om du blir antagen till kursen, får du hem ett bekräftelsebrev ca en månad innan kursstart.

Kontakta din studieansvariga eller avdelningen vid frågor.

Blir du nekad ledighet ta kontakt med den som är studieansvarig på din arbetsplats eller avdelningen.

Ersättningar vid fackliga kurser

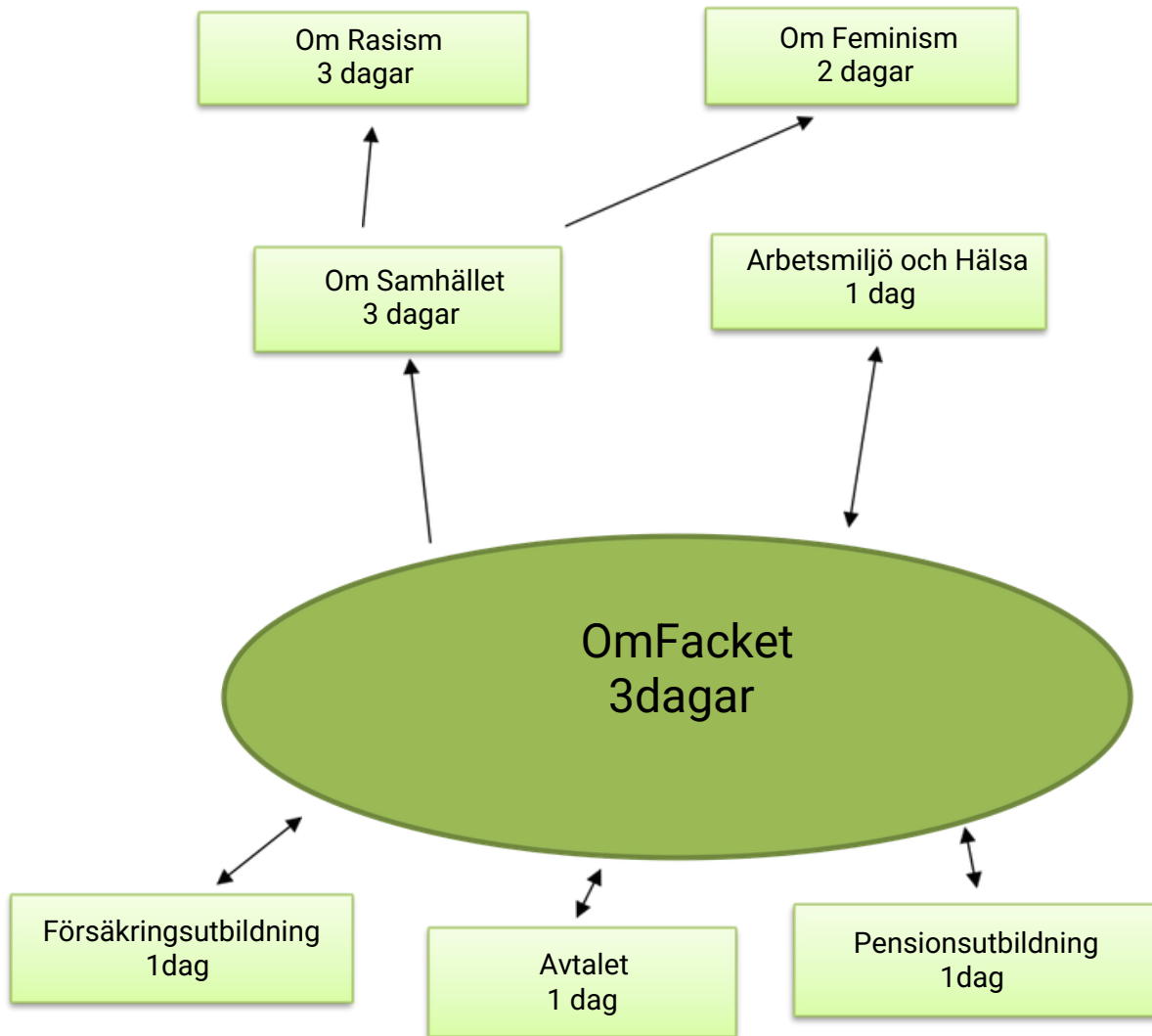
Information om ersättning för varje specifik kurs, hittar du under "Ledighet/ersättning" vid varje kurstillfälle.

OBS Om det finns matallergier eller särskilda behov, meddela det till oss så snabbt som möjligt. Det finns hjälpmedel att tillgå för de med nedsatt hörsel.

Kursplatser

IF Metall Stockholms län Kurslokal Glasfibergatan 10 Älvsjö Pendeltåg Älvsjöstation	ABF Södertälje-Nykvarn Nedre Torekällgatan 7, Södertälje Pendeltåg Östertälje station sedan buss till Södertälje centrum
Skåvsjöholm Konferens Skåvsjöholmsvägen 80 Åkersberga	Långholmens Folkhögskola Löfströms allé 7 172 66 Sundbyberg Tvärbana Bällsta Bro
Runö Folkhögskola Näsvägen 100 Åkersberga	Lustikulla Konferens & Event Pendeltåg Årstaberg Tvärbana Liljeholmen

Utbildning för medlemmar som saknar förtroendeuppdrag



Alla medlemmar har rätt till facklig grundutbildning. Det handlar om att stärka medlemmarnas fackliga medvetenhet och uppmuntra dem att använda sina demokratiska rättigheter i den fackliga organisationen, på arbetsplatsen och samhället.

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML§6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

OM FACKET 3 dagar (Tidigare Medlem i facket)

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 från ditt och andra LO-förbund.

Målgrupp

Medlemmar/Icke medlemmar

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

9-11 februari	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 9 januari
16-18 februari	ABF Södertälje	Ansök senast 16 januari
23-25 februari	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 23 januari
2-4 mars	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 2 februari
9-11 mars	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 9 februari
23-25 mars	ABF Södertälje	Ansök senast 23 februari
30 mars-1 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 27 februari
13-15 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 13 mars
20-22 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 20 mars
27-29 april	ABF Södertälje	Ansök senast 27 mars
4-6 maj	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 2 april
11-13 maj	ABF Södertälje	Ansök senast 10 april
18-20 maj	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 17 april
1-3 juni	ABF Södertälje	Ansök senast 1 maj

	OM FACKET	
24-26 augusti	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 24 juli
31 augusti - 2 september	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 31 juli
7-9 september	ABF Södertälje	Ansök senast 7 augusti
21-23 september	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 21 augusti
5-7 oktober	ABF Södertälje	Ansök senast 4 september
12-14 oktober	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 11 september
19-21 oktober	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 18 september
26-28 oktober	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 26 september
2-4 november	ABF Södertälje	Ansök senast 2 oktober
16-18 november	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 16 oktober
16-18 november	ABF Södertälje	Ansökan senast 16 oktober
23-25 november	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 23 oktober
30 november-2 december	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 29 oktober
7-9 december	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 6 november

OM SAMHÄLLET 3 dagar (tidigare Medlem i facket 2)

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.

Förkunskaper:

Grundläggande medlemsutbildning

Målgrupp

Medlemmar

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats

23-25 februari	ABF Södertälje	Ansök senast 23 januari
2-4 mars	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 2 februari
23-25 mars	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 23 februari
27-29 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 27 mars
1-3 juni	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 2 maj
8-10 juni	ABF Södertälje	Ansök senast 8 maj

OBS: Höstens kurstillfällen öppnar för anmälan den 5 maj

31 augusti-2 september	ABF Södertälje	Ansök senast 31 juli
14-16 september	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 14 augusti
5-7 oktober	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 4 juli
19-21 oktober	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 18 september
9-11 november	ABF Södertälje	Ansök senast 9 oktober
23-25 november	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 23 oktober

OM RASISM 3 dagar

Hurkommerdetsig 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 beter vi oss på våra arbetsplatser och i vårt samhälle? Hur beter 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.

Förkunskaper:

Om Facket och Om Samhället eller motsvarande utbildning/kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats

4-6 maj	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 2 april
OBS: Höstens kurstillfällen öppnar för anmälan den 5 maj		
16-18 november	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 16 oktober

OM FEMINISM 2 dagar

Ärdu intresserad av attveta 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 förstå varför och som är villiga att agera.

Förkunskap:

Om Facket och Om Samhället eller motsvarande utbildning/kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats

13-14 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 13 mars
OBS: Höstens kurstillfällen öppnar för anmälan den 5 maj		
21-22 september	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 21 augusti

AVTALET FÖR MEDLEMMAR

Grundläggande omreglerna i arbetslivet. Vi går igenom kollektivavtalet på arbetsplatsen, och hur din fackliga organisation kan verka på din arbetsplats genom förhandlingar. Vi går också igenom hur du som medlem kan vara med och påverka kollektivavtalet.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats

4 juni	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 5 maj
--------	--------------------------	--------------------

FÖRSÄKRINGSUTBILDNING FÖR MEDLEMMAR

Utbildningen vänder sig till dig som är intresserad av försäkringar.

Vi kommer att gå igenom det sociala skyddsnätet när det gäller socialförsäkringssystemet och försäkringarna som finns i kollektivavtalet och medlemskapet.

Du kommer även att få gå genom ditt försäkringsskydd.

Efter utbildningen kommer du att ha fått utökade kunskaper om det system som finns för att skydda oss när vi inte kan arbeta och hur det finansieras.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats:

23 april	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 23 mars
----------	--------------------------	----------------------

ARBETSMILJÖ OCH HÄLSA FÖR MEDLEMMAR

Denna utbildning vänder sig till dig som medlem och önskar mer kunskaper om

arbetsmiljöarbetet/arbetsmiljö. Under kursen behandlar vi den anställdes skyldigheter och rättigheter, aktörernas roller och SAMVERKAN

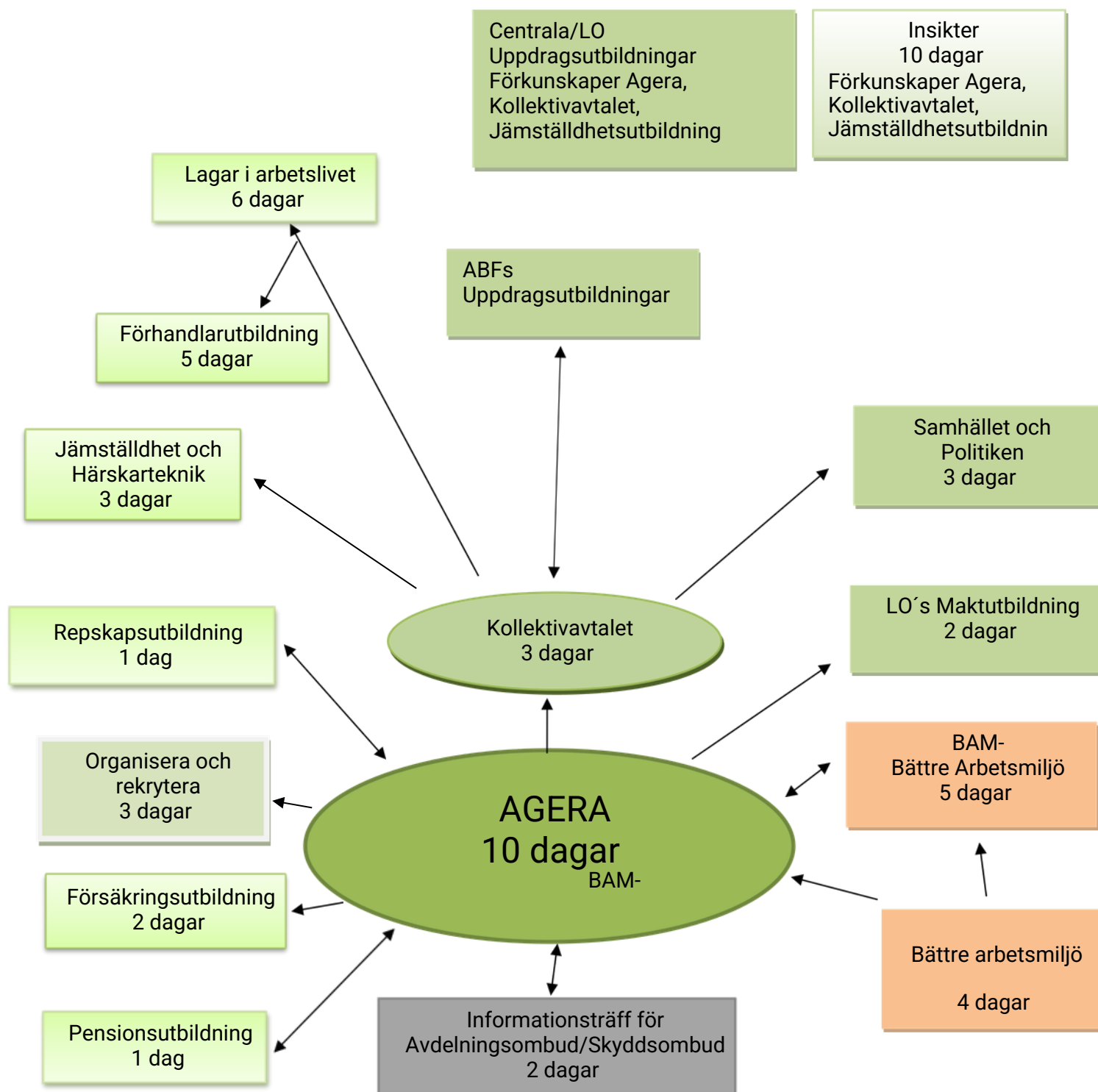
Ledighet/Ersättning:

Sök ledigt senast två veckor före kursstart enligt studieleighetslagen, du ersätts med ett skattefritt stipendium om 134 kronor per timme. Avdelningen tar förlorad förtjänst för medlemmar som tjänar över 28 700 kr för löner under 28 700 täcker stipendiet

Kursdatum och plats

15 oktober	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 15 september
------------	--------------------------	---------------------------

Utbildning för förtroendevalda



AGERA och Kollektivavtalet är grunden i studiesystemet. Utöver det finns en rad utbildningar för att du ska kunna utvecklas i ditt uppdrag.

INFORMATIONSTRÄFF FÖR AVDELNINGSOMBUD/SKYDDSOMBUD

Dessa träffar är tänkta att fungera som stöd för dig i ditt uppdrag.

Vi tar upp aktuella ämnen. I form av föreläsning och samtidigt får ni tid att lyfta era frågor och funderingar.

Målgrupp:

Målgruppen för kursen är avdelningsombud/Skyddsombud på små företag utan klubb.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats:

6–7 maj	Viking Line	Ansök senast 23 mars
---------	-------------	----------------------

AGERA 10 DAGAR

Underden här utbildningen kommer vi beröra många olika områden och gå olika djup ner i dem. Områden som kommer beröras är.

- Arbetarrörelsens historia - vår historia säger oss allt om varför vi är där vi är idag,
- IF Metalls grundläggande värderingar
- 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 företrädar 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.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledighet i enlighet med 6 § förtroendemannalagen i 5 dagar (dag 4-8) och förlorad förtjänst betalas av avdelningen. Deltagarna söker även ledighet i enlighet med 7 § förtroendemannalagen i 5 dagar (dag 1-3 och 9-10) förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren.

Kursdatum och plats:

9-11 feb+ 2-5 mars+ 23-25 mars	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 12 januari
16-18 mars+7-10 april + 20-22 april	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 16 februari
4-6 maj+18-21 maj+1-3 juni	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 2 april
24-26 aug+7-10 sep+28-30 sep	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 24 juli
5-7 okt+19-22 okt+2-4 nov	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 7 september
9-11 nov+23-26 nov+7-9dec	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 9 oktober
8-10 feb+1-4 mars+22-24 mars 2027	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 8 januari 2027

KOLLEKTIVAVTALET 3 dagar

Skillnadmellan 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.

Förkunskaper:

AGERA eller motsvarande kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med bibehållna anställningsförmåner enligt FML § 7 och får lön från arbetsgivaren som om du skulle ha jobbat.

Kursdatum och plats:

26-28 januari	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 23 december
11-13 maj	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 10 april
14-16 september	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 14 augusti
2-4 december	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 2 november
1-3 februari 2027	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 1 januari 2027

LAGAR I ARBETSLIVET 3 + 3 dagar

Vigår igenom arbetsrätts och lagstiftning som råder på arbetsmarknaden. Hur kommer lagarna till? Vilka är lagstiftarnas intentioner med de olika lagarna? Genomgång av Medbestämmandelagen, Lagen om Anställningsskydd, Studieleighetslagen, Diskrimineringslagen, Förtroendemannalagen samt kopplingen mellan Arbetsmiljölagen och Medbestämmandelagen.

Förkunskaper:

AGERA och Kollektivavtalet eller motsvarande kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med bibehållna anställningsförmåner enligt FML § 7 och får lön från arbetsgivaren, som om du skulle ha jobbat.

Kursdatum och plats:

2-4 +23+25 februari	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 2 januari
15-17+27-29 april	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 16 mars
21-23 sep+12-14 okt	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 20 augusti
8-10 mars+29-31 mars 2027	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 8 februari 2027

FÖRHANDLARUTBILDNING 5 dagar

Utbildningen vänder sig till dig somärförhandlare på din arbetsplats. Du behöver inte vara en van förhandlare då denna kurs är en grundutbildning. Under kursen kommer du att få gå igenom lagstiftningen och prova på praktiskt förhandlingsspel. OBS! Utbildningen är 5 dagar i följd.

Förkunskaper:

AGERA och kollektivavtalet samt Lagar i arbetslivet eller motsvarande kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med bibehållna anställningsförmåner enligt FML § 7 och får lön från arbetsgivaren, som om du skulle ha jobbat.

Kursdatum och plats:

16-20 februari	IF Metall Stockholm län	Ansök senast 16 januari
14-18 december	IF Metall Stockholm län	Ansök senast 14 november

FÖRSÄKRINGSUTBILDNING 2 dagar

Utbildningens övergripande syfte är att gedeltagarna översiktlig kunskap om dagens social-/avtalsförsäkringar för att stödja arbetsplatsernas försäkringsarbete. Deltagarna ska efter utbildningen få verktyg att både hjälpa medlemmar och påverka IF Metall och samhällsutvecklingen.

Målgrupp

Målgruppen för kursen är i första hand försäkringsinformatör, skyddsombud. Men är öppen för alla som är fackligt förtroendevalda.

Förkunskaper:

AGERA och kollektivavtalet eller motsvarande kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats:

19-20 november	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 19 oktober
----------------	--------------------------	-------------------------

PENSIONSUTBILDNING

Målgrupp: Medlemmar och förtroendevalda under 55

Vi kommer att gå igenom pensionssystemets samtliga delar, hur fungerar de olika delarna och varför sjunker pensionerna,

kollektivavtalets betydelse för pensionen, hur kan man påverka sin pension, hur fungerar riktålder och hur ser höjda åldersgränser för uttag av pension ut för olika årskullar?

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats:

28 maj	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 28 april
--------	--------------------------	-----------------------

ORGANISERA OCH REKRYTERA 3 dagar

Att deltagarna känner sig trygga med och tror på argumenten för medlemskapet.

-Att väcka intresset hos deltagarna för ett fortsatt engagemang i organiserande arbetssätt i sina uppdrag.

-Att deltagarna har fått fler verktyg för att verka agerande på arbetsplatserna.

Förkunskaper:

AGERA och Kollektivavtalet eller motsvarande kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats:

10-12 juni	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 11 maj
------------	--------------------------	---------------------

ORDFÖRANDEUTBILDNING 2dagar

Att vara ordförande i en förening eller klubb är att vara ledare. Inte bara på själva styrelsemötena utan även för hela verksamheten. Ansvaret är stort och kan ibland kännas väldigt tungt. Den här kursen är till för dig som just blivit vald till ordförande och som vill veta mer om din nya roll.

Som ordförande är ditt primära ansvar att leda styrelsen, vara sammankallande till

möten och äga huvudansvaret för styrelsens arbete utifrån den verksamhet som medlemmarna gemensamt bestämt att ni i föreningen ska syssla med. Samtidigt som du är en del av ett sammanhang du behöver förhålla dig till.

Under denna kurs kommer du att få lära dig hur du gör detta på bästa sätt. Du kommer att få fördjupa dig i mötesteknik och i olika ledarskapsstilar. Du får handfasta tips och råd kring hur du kan använda din roll som ordförande för att nå utveckling och förbättring av föreningens verksamhet. Och du lär dig att leda dina styrelsemöten på ett effektivt och bra sätt.

Förkunskaper:

AGERA och kollektivavtalet eller motsvarande kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats:

27-29 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 27 mars
-------------	--------------------------	----------------------

KASSÖRSUTBILDNING 2 dagar

Utbildningen riktar sig tillkassören på klubben.

Under utbildningen diskuterar vi de arbetsuppgifter och det ansvar som uppdraget medför. Deltagaren får kunskap som krävs för uppdraget. Det flesta vet nog att kassörens uppgift är att hålla koll på pengarna. Men hur gör man det?

Den här utbildningen är för dig som blivit vald till kassör och vill veta mer om din roll, ditt ansvar och dina skyldigheter. Om du funderar på hur man gör en budget eller bokslut så är detta utbildningen för dig.

För som kassör har du ett stort ansvar gentemot dina medlemmar att se till så allt går rätt och riktigt till.

Man kan säga att kassören förvaltar föreningens ekonomiska tillgångar och har ansvar för att kontinuerligt informera om den ekonomiska situationen i föreningen.

Den här kursen ger dig grundläggande kunskaper i bokföring och ekonomisk planering. Men ditt uppdrag som kassör innebär även att du är ledamot av styrelsen och ansvarar tillsammans med de andra ledamöterna för organisationen och verksamheten. Du behöver sätta dig in i verksamhetens aktuella frågor, delta på styrelsemöten och fatta beslut.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats:

20-22 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 20 mars
-------------	--------------------------	----------------------

REVISORSUTBILDNING

Revisorerna i en förening brukar kallas för medlemmarnas vakthundar. Det är ett förtroendeuppdrag som innebär att du ska granska styrelsens arbete så att allt går rätt och riktigt till. Är du vald till revisor, men känner dig osäker vad uppdraget innebär, är detta kursen för dig.

En revisor har en viktig roll att spela i en förening. De är hen som ska kontrollera att styrelsen gör det jobb de är satta att göra, att verksamhetsplanering och budget följs. Fokus ligger naturligt på de olika ekonomiska transaktionerna, men även övrig verksamhet ska granskas av dig som revisor. Det innebär att du fortlöpande måste kontrollera styrelsens ekonomiska rapporter, bokföring och verifikationer och hur dessa förhåller sig till budgeten.

Men hur gör man det? Hur hittar man rutiner för insyn? Och vad gör jag om jag upptäcker felaktigheter? Den här kursen ger dig svar på alla frågor och kunskapen att på ett bra sätt utföra ditt uppdrag. Att vara medlemmarnas vakthund.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats:

19 november	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 20 oktober
-------------	--------------------------	-------------------------

SEKRETERARUTBILDNING 2 dagar

Attvarasekreterare i en styrelse är ett jobb som framför allt handlar om kommunikation. Att förmedla och dokumentera det som sker i styrelsen och i föreningen. Men hur sköter man denna uppgift och vem är målgruppen för kommunikationen?

När en förening fungerar som bäst är det oftast när kommunikationen mellan styrelsen, revisorerna och medlemmarna fungerar. Det är oftast detta som är sekreterarens uppgift, att se till att styrelsens verksamhet och beslut är transparenta, enkla för utomstående att följa.

Men hur skriver man ett protokoll, en verksamhetsberättelse och hur gör man en planering framåt som andra kan känna engagemang inför? Vilka rutiner behöver finnas på plats och finns det andra uppgifter som också faller på sekreteraren?

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats:

11-13 maj	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 9 april
-----------	--------------------------	----------------------

STUDIEORGANISATÖR- GRUND 4 dagar

Den samlade studieverksamheten har en avgörande betydelse för en levande folkrörelse, en stark fackförening och möjligheten för arbetare att utöva ett aktivt inflytande, både på arbetsplatser, i företag men även i politiska sammanhang och därigenom ta vara på medlemmarnas intressen. I detta arbete krävs en stark facklig studieorganisation som befolkas av kunniga, engagerade förtroendevalda som brinner för studieverksamheten.

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

Förkunskaper:

Agera

Ledighet och ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats:

25-28 maj	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 25 april
-----------	--------------------------	-----------------------

VALBEREDNINGSAUTBILDNING

Att varavald till valberedare är att vara spindel i nätet för den framtida verksamheten i föreningen. Uppdraget kan tyckas enkelt men om du som valberedare ska göra ett ordentligt jobb så kommer du att få ta i.

Som valberedare bör du ha fullständig koll på var som händer i din förening. Hur

styrelsen arbetar, utvecklas och identifiera om det är någon kunskap eller erfarenhet som saknas för att den ska kunna genomföra det jobb de är satta att göra. Att återkommande under verksamhetsåret föra samtal med både styrelseledamöter och medlemmar om hur de tycker att föreningen fungerar är ett sätt att skaffa sig koll.

Men det finns olika sätt att arbeta. Målsättningen är såklart att föreningen ska ha valda företrädare som medlemmarna har förtroende för, som kan företräda dem på bästa sätt. Här får du reda på hur blir en bra valberedare, en garant för att föreningens verksamhet blir den bästa för medlemmarna.

Förkunskaper:

AGERA.

Ledighet och ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats

5-6 oktober	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 5 september
-------------	--------------------------	--------------------------

JÄMSTÄLLDHET OCH HÄRSKARTEKNIK

Utbildningen ger verktyg för att utveckla jämställdhetsarbetet inom den fackliga organisationen och på arbetsplatsen. Fokus ligger på lagen och hur den kan användas i samspel med andra lagar och skapande av en jämställdhetsplan.

Utbildningen syftar även till att medvetandegöra deltagarna om hur härskartekniker fungerar och har som mål att deltagarna ska kunna se när härskartekniker används och få verktyg att förebygga, motverka och hantera situationer där man blir utsatt för en härskarteknik.

Vi ser gärna att du tar reda på hur arbetsplatsen jobbar med jämställdhets- eller mångfaldsfrågor inför kursstart.

Förkunskap:

AGERA

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats:

9-11 februari	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 9 januari
1-3 juni	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 1 maj
7-9 december	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 7 november

REPRESENTANSKAPSUTBILDNING

Målet med utbildningen är att ge deltagarna kunskap om hur organisationen ser ut och vad uppdraget innebär. Vi kommer att kika på stadgarna, vad representativ demokrati innebär, samt hur man bäst förbereder sig för möte.

Målgrupp

Representantskapsledamöter och ersättare

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats:

7 maj	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 7 april
-------	--------------------------	----------------------

BAM - BÄTTRE ARBETSMILJÖ 3 + 2 dagar

Utbildningenvänder sig till dig som är skyddsombud, arbetsledare eller på annat sätt deltar i arbetsmiljöarbetet på arbetsplatsen. Arbetsmiljön är en av de viktigaste frågorna i framtiden. En bra arbetsmiljö ger ökad trivsel och lägre sjukfrånvaro. Du som är skyddsombud eller Arbetsledare har en viktig roll i arbetsmiljöarbetet på arbetsplatsen.

Syftet med kursen är att ge grundläggande kunskaper om samverkan i det lokala arbetsmiljöarbetet. Under kursens gång kommer vi att gå igenom bl. a skyddsombudets och chefens roll, arbetsmiljölagen och gällande regelverk, försäkringar, riskbedömningar, olycksfall och tillbud och systematiskt arbetsmiljöarbete.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med bibehållna anställningsförmåner enligt FML § 7 och får lön från arbetsgivaren, som du skulle ha jobbat. Kursen kostar 7 500 kr (exkl. moms) och detta skall arbetsgivaren stå för.

Sök ledigt på blanketten för arbetsmiljöutbildning.

Kursdatum och plats

9-11mars+30-31 mars	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 9 februari
25-27maj+8-9 juni	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 24 april
31 aug-2 sep+24-25 sep	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 31 juli
16-18 nov+30 nov-1 dec	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 16 oktober
15-17 feb+11-12 mars 2027	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 15 januari 2027

BAM- BÄTTRE ARBETSMILJÖ PÅBYGGNAD 4 dagar

Kursen riktar sig till dig som redan har gått grundutbildningen Bättre Arbetsmiljö (BAM) och som vill fördjupa dina kunskaper inom arbetsmiljölagstiftning, systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM), riskhantering och skyddsombudets roll.

Syfte och mål

Syftet med BAM (påbyggnad) är att stärka deltagarnas förmåga att:

- omsätta arbetsmiljölagstiftningen i praktiken
- identifiera, bedöma och åtgärda risker i arbetsmiljön
- arbeta systematiskt och långsiktigt med SAM
- förebygga ohälsa, olyckor och kränkande särbehandling
- samverka effektivt mellan arbetsgivare, skyddsombud och arbetstagare
- bidra till ett hållbart arbetsliv med balans mellan krav och resurser

Efter avslutad kurs ska deltagaren kunna agera tryggt i rollen.

Förkunskaper

Bättre arbetsmiljö (BAM).

Ledighet och ersättning:

Du ska söka ledigt med bibehållna anställningsförmåner enligt FML § 7 och får lön från arbetsgivaren, som du skulle ha jobbat. Kursen kostar 6 000 kronor (plus moms).

Sök ledigt på blanketten för arbetsmiljöutbildning.

Kursdatum och plats

26-27 mars + 13-14 april	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 26 februari
26-27 oktober + 5-6 november	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 26 september

SAMHÄLLET OCH POLITIKEN 3 DAGAR

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

Förkunskaper:

AGERA och Kollektivavtalet

Ledighet och ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Kursdatum och plats

19-21 januari	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 19 december
22-24 juni	IF Metall Stockholms län	Ansök senast 1 juni

FÖRSÄKRINGSINFORMATÖRSUTBILDNING

Somnyblivenförsäkringsinformatör kommer Avtalat att erbjuda dig en grundutbildning rörande de kollektivavtalade försäkringarna och Folksam kommer utbilda i medlemsförsäkringarna. Kursen är tvärfacklig. Information och kallelse till utbildningen skickas i ett separat brev direkt hem till dig, när du är registrerad som försäkringsinformatör.

Det är viktigt att du tar dig tid och går denna utbildning. När du har genomgått grundutbildningen, kommer du att varje år kallas till en endags vidareutbildning, där man går igenom nyheter och förändringar i våra försäkringar. Även detta arrangeras av Avtalat

Information om utbildningarnas besvaras av Mats Johansson IF Metall Stockholms län
telefon 08-534 816 23 eller via e-post: mats.johansson@ifmetall.se

LOs MAKTUTBILDNING 2dagar

Ärdunyfiken 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.

LOs 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.

Förkunskap:

AGERA

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst

Kursdatum och plats:

16-17 februari	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 20 januari
9-10 mars	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 9 februari
15-16 april	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 15 mars
18-19 maj	Långholmens folkhögskola	Ansök senast 18 april

INSIKTER

Kursen vänder sig till dig som är förtroendevald, oavsett vilket uppdrag du har. Idag ifrågasätts de fackliga värderingarna och grunderna av många. Ideologisk medvetenhet och politisk kunskap är inte längre lika självklar för medlemmarna i LO-förbunden. Samtidigt har arbetsgivarna flyttat fram sina positioner och osäkra anställningar och dåliga arbetsvillkor blir allt vanligare på arbetsmarknaden. Insikter har som övergripande mål att förmedla kärnan i den fackliga ideologin.

Kursen är en mycket levande och flexibel utbildning. Varje utbildning präglas och formas av de människor som deltar. Deras erfarenheter, kunskaper och behov styr till stor del hur utbildningen utformas. Kursen är intensiv och uppslukande.

Förkunskaper:

AGERA och kollektivavtalet samt jämställdhetsutbildning eller motsvarande kunskaper.

Ledighet/Ersättning:

Du ska söka ledigt med löneavdrag enligt FML § 6 och får ersättning från facket med förlorad arbetsförtjänst.

Datum för insikter hittar du på <https://runoutbildning.se/los-kunskapssystem/>

INTRESSERAD AV FLER UTBILDNINGAR?

LO's centrala utbildningspaket är mycket omfattande, så av utrymmesskäl har vi inte tagit med det i katalogen. Du kan gå in på <https://runoutbildning.se/los-kunskapssystem>

Angående Runös arbetsmiljöutbildningar hittar du på <https://runoutbildning.se/arbetsmiljoutbildning/>

Vi lägger också upp länkarna till utbildningarna på vår hemsida.

<https://www.ifmetall.se/om-oss/vara-avdelningar/stockholms-lan/studier/>

VI ARBETAR MED STUDIER I IF METALL STOCKHOLMS LÄN

Om du har frågor när det gäller studierna i avdelningen ska du i första hand vända dig till din studieorganisatör på din arbetsplats. Om du inte har någon klubb kan du kontakta avdelningen så hjälper vi dig.

Anmälan och frågor runt det görs till

Birgitta Wahlberg (Avslutarsinanställning 2 mars 2026)

Telefon 08-534 816 13

e-post: birgitta.wahlberg@ifmetall.se

Bernt Johansson (Avslutarsinanställning 29 maj 2026)

Telefon 08-534 816 11

e-post: bernt.johansson@ifmetall.se

Ted Danell

Telefon 08-534 816 65

e-post: ted.danell@ifmetall.se

Afshin Majd

~~Telefon: 08-534 816 32~~

e-post: afshin.majd@ifmetall.se

Om ni har andra frågor och funderingar eller vill att avdelningens studieorganisatör ska komma ut till företaget och prata studier eller hjälpa till med utbildningsplaner så kontaktar ni Ted Danell.

Studieorganisatör/ansvarig

Ted Danell

Telefon 08-534 816 65

Ted.Danell@ifmetall.se

Ledighetsansökan och anmälan till fackliga studier

Kursnamn:	Utbildnings datum:
Namn:	Personnummer:
Adress:	
Arbetsplats:	Telefon:
Uppdrag:	
E-post:	
Önskar logi:	Specialkost:
Närmaste chef:	Telefon:

Begärd ledighet:

☐	Facklig utbildning enligt Förtroendemannalagen § 6. (förlorad arbetsförtjänst ersätts från facket)
☐	Facklig utbildning enligt Förtroendemannalagen § 7. (ledigt med bibehållna anställningsförmåner, dvs. lön från arbetsgivaren)
☐	Facklig utbildning enligt Studieleighetslagen. (stipendier från facket, semesterlönegrundande frånvaro)
Företagets underskrift:	
Namnförtydligande	Telefon

Ifylles av studieansvarig:

Klubbens yttrande:	
Bifall	☐
Avslag	☐
Avdelningens yttrande:	
Bifall	☐
Avslag	☐

Blanketten skickas till IF Metall Stockholm län, Box 90202, 120 23 Stockholm.
Ta gärna en egen kopia!

Ledighetsansökan och anmälan till arbetsmiljö-utbildningar

Kursnamn:	Kursdatum:
Namn:	Personnummer:
Adress:	
Arbetsplats:	Telefon:
Uppdrag:	Specialkost:
E-post:	
Närmaste chef:	Telefon:

För arbetsmiljöutbildningar debiteras arbetsgivaren en kursavgift (se nedan).
 Betald ledighet gäller enligt Arbetsmiljölagen 6 Kap § 5 och Förtroendemannalagen § 7.

Hoppar man av kursen två veckor innan kursstart, debiteras arbetsgivaren halv kursavgift och en vecka innan, debiteras helkursavgiften.

Prislista

Bättre Arbetsmiljö- BAM BAM	7 500 kr (exkl moms)
Bättre arbetsmiljö Påbyggnad	6 000 kr (exkl moms)

Intyg för arbetsmiljöstudier

Arbetsgivaren godkänner ovanstående utbildning samt betalning.

Fullständigt fakturaadress: *	
Mailadress för PDF-faktura:	
Er referens på fakturan eller ordernummer: *	
Organisationsnummer: *	Datum:
Underskrift: *	
Namnfortydligande: *	Telefon: *

Obligatorisk tuppgifter. *

Blanketten skickas till IF Metall Stockholm, Box 90202, 120 23 Stockholm.
 Tag gärna en egen kopia.



Glasfibergatan 10 4 tr Älvsjö

Telefon 08-534 816 00

E-post: studier.avd15@ifmetall.se

Hemsida: www.ifmetall.se/avd15