



IFMETALL

Uppland

Studiekatalog 2026

Studiekatalog

Om de tvärfackliga studierna

Flera utav utbildningarna i häftet görs tillsammans med övriga LO-förbund genom ABF Aros. Vi tror på vikten av att träffas och bilda oss tillsammans över förbundsgränserna, både för att öka mångfalden av perspektiv som bidrar till en större förståelse för dagens samhälle och arbetsmarknad, men även för att vi gemensamt skall kunna se och känna att vi är många som stöttar det fackliga arbetet. Vi är övertygade om att fackliga studier är en grundsten i att stärka fackföreningsrörelserna och arbetares rättigheter i vårt län, i Sverige, men också i resten av världen.

Platser för utbildningarna

Alla utbildningar i detta häfte tar plats på olika platser i Uppsala Län. Oftast sker de på avdelningsexpeditionen i Byggfackets Hus på Stallängsgatan 17 A eller hos ABF Aros. På kallelsen som skickas ut till deltagarna i samband med utbildningen framgår exakt plats och adress.

Ledighet från arbetet

Som anställd har du rätt att delta i fackliga utbildningar enligt studieledighetslagen eller förtroendemannalagen. Kom ihåg att ansöka om ledighet från din arbetsgivare minst två veckor innan utbildningens start.

Anmälan

För att delta i en utbildning görs anmälan till uppland@ifmetall.se eller 018-184790. Frågor kring ledighet och ersättning hänvisas även dit. IF Metall Uppland anmäler sedan in deltagarna till LO/ABF då det gäller tvärfackliga utbildningar.

Bekräftelse

Efter att sista anmälningsdatum har passerat skickas en kallelse ut till deltagarna med information om t.ex. tid, plats och hur man tar sig till utbildningslokalen. Lunch, fika och material ingår alltid i kurserna.

Innehåll

Lokala utbildningar för medlemmar	1
Facklig introduktion _____	1
Om facket (Tidigare Medlem i facket) _____	1
Om samhället (Medlem i facket 2) _____	2
Jämställdhetsutbildning för medlemmar _____	3
Försäkringar _____	3

Lokala utbildningar för förtroendevalda	5
Vald på jobbet _____	5
Agera _____	6
Kollektivavtalet _____	7
Lagar i arbetslivet. _____	7
Förhandlarutbildning, lokal _____	8

Lokala utbildningar - Funktionsutbildningar	9
Ordförandeutbildning _____	9
Kassörutbildning. _____	9
Revisorsutbildning _____	10
Sekreterare _____	11
Valberedningsutbildning _____	11

Lokala utbildningar - Arbetsmiljö	13
Bättre arbetsmiljö (BAM) _____	13
Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM) _____	13
Arbetsmiljö i praktiken _____	14
Psykosocial arbetsmiljö _____	15

Studieverksamhet 2026

I detta kursprogram hittar du IF Metall Upplands kurser och konferenser för 2026.

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

Datum	Kursnamn	Grupp	Kursplats	Sista anm	Sida
12/1 - 14/1	Vald på jobbet		Uppsala	25-12-28	5
26/1 - 30/1	Agera		Uppsala	26-01-11	6
9/2 - 10/2	Agera		Uppsala	26-01-11	6
10/3 - 12/3	Vald på jobbet		Uppsala	26-02-22	5
23/3 - 27/3	Agera		Uppsala	26-03-08	6
24/3 - 26/3	Om facket (Tidigare Medlem i facket)		Uppsala	26-03-08	1
7/4 - 8/4	Agera		Uppsala	26-03-08	6
20/4 - 22/4	Kollektivavtalet		Uppsala	26-04-05	7
20/4 - 24/4	Bättre arbetsmiljö (BAM)		Uppsala	26-04-05	13
11/5 - 13/5	Lagar i arbetslivet.		Uppsala	26-04-26	7
19/5 - 21/5	Om facket (Tidigare Medlem i facket)		Uppsala	26-05-03	1
25/5 - 27/5	Lagar i arbetslivet.		Uppsala	26-04-26	7
26/5 - 28/5	Om samhället (Medlem i facket 2)		Uppsala	26-05-10	2
1/6 - 2/6	Jämställdhetsutbildning för medlemmar		Uppsala	26-05-17	3
8/6 - 11/6	Förhandlarutbildning, lokal		Uppsala	26-05-24	8
2/9 - 4/9	Vald på jobbet		Uppsala	26-08-23	5
14/9 - 18/9	Agera		Uppsala	26-08-30	6
21/9 - 22/9	Jämställdhetsutbildning för medlemmar		Uppsala	26-09-06	3
1/10 - 2/10	Agera		Uppsala	26-08-30	6
5/10 - 8/10	Arbetsmiljö i praktiken		Uppsala	26-09-20	14
13/10 - 15/10	Kollektivavtalet		Uppsala	26-09-27	7
20/10 - 22/10	Om facket (Tidigare Medlem i facket)		Uppsala	26-10-04	1
27/10 - 29/10	Om samhället (Medlem i facket 2)		Uppsala	26-10-11	2
2/11 - 4/11	Lagar i arbetslivet.		Uppsala	26-10-18	7
9/11 - 13/11	Bättre arbetsmiljö (BAM)		Uppsala	26-10-25	13
9/11 - 11/11	Psykosocial arbetsmiljö		Uppsala	26-10-25	15
17/11 - 19/11	Om facket (Tidigare Medlem i facket)		Uppsala	26-11-01	1
17/11 - 19/11	Lagar i arbetslivet.		Uppsala	26-10-18	7
23/11	Försäkringar		Uppsala	26-11-08	3
24/11 - 26/11	Om samhället (Medlem i facket 2)		Uppsala	26-11-08	2
24/11 - 25/11	Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)		Uppsala	26-11-08	13
30/11 - 3/12	Förhandlarutbildning, lokal		Uppsala	26-11-15	8

LOKALA UTBILDNINGAR FÖR MEDLEMMAR

Facklig introduktion

Målgrupp

NM: Nya medlemmar och arbetstagare som ännu inte bestämt sig för medlemskap.

Förkunskaper

Inga

Innehåll

Har du nyligen blivit medlem i facket, eller funderar på att bli, och vill veta mer om vad ett medlemskap innebär? Att gå en facklig utbildning är en lagstadgad rättighet, ta chansen till en dags introduktion om kollektivavtalets- och medlemskapets värde. Kursen handlar om vad en fackförening är och hur arbetsmarknaden fungerar. Vem sätter löner och bestämmer arbetsvillkor i Sverige och hur går det till? Vi pratar om vilka rättigheter vi har på jobbet. Du kommer också att få lära dig hur ett medlemskap i facket och kollektivavtal på arbetsplatsen påverkar ditt försäkringsskydd och pension. Denna kurs är precis vad den heter, en introduktion till facket, men också till den fackliga utbildningsvärlden. Ditt fackliga medlemskap erbjuder dig en mängd olika utbildningar som syftar till att hjälpa och stötta dig i ditt fackliga arbete framåt.

Kurstid

4 eller 8 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieleighetslagen. Skattefria stipendier av LO eller avdelningen.

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 studieleighetslagen. Skattefria stipendier av LO eller avdelningen.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1.	24/3 - 26/3	2026-03-08	Uppsala
2.	19/5 - 21/5	2026-05-03	Uppsala
3.	20/10 - 22/10	2026-10-04	Uppsala
4.	17/11 - 19/11	2026-11-01	Uppsala

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 studieleighetslagen. Skattefria stipendier av LO eller avdelningen.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1.	26/5 - 28/5	2026-05-10	Uppsala

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
2.	27/10 - 29/10	2026-10-11	Uppsala
3.	24/11 - 26/11	2026-11-08	Uppsala

Jämställdhetsutbildning för medlemmar

Målgrupp

M: Medlemmar utan fackliga uppdrag.

Förkunskaper

Inga.

Innehåll

En grundläggande utbildning i jämställdhet där du lär dig att se ojämställdheten i samhället och på arbetsplatsen. Utbildningen ger dig kunskap och förståelse kring de normer och strukturer som skapar ojämställdhet och en inblick i hur du kan vara med och arbeta för ett jämställt samhälle och arbetsliv.

Kurstid

16 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieleighetslagen. Skattefria stipendier av avdelningen.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1.	1/6 - 2/6	2026-05-17	Uppsala
2.	21/9 - 22/9	2026-09-06	Uppsala

Försäkringar

Målgrupp

M: Medlemmar utan fackliga uppdrag.

Förkunskaper

Inga förkunskaper behövs, men det underlättar om man känner till vad en fackförening är och hur den fungerar.

Innehåll

Grundläggande om ditt skydd när det oförutsedda inträffar, dina försäkringar.

Kurstid

9 timmar.

Ersättning

Ledighet enligt studieleighetslagen. Skattefria stipendier av avdelningen.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
23/11	2026-11-08	Uppsala

LOKALA UTBILDNINGAR FÖR FÖRTROENDEVALDA

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
1.	12/1 - 14/1	2025-12-28	Uppsala
2.	10/3 - 12/3	2026-02-22	Uppsala
3.	2/9 - 4/9	2026-08-23	Uppsala

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1. del 1 av 2	26/1 - 30/1	2026-01-11	Uppsala
1. del 2 av 2	9/2 - 10/2	2026-01-11	Uppsala
2. del 1 av 2	23/3 - 27/3	2026-03-08	Uppsala
2. del 2 av 2	7/4 - 8/4	2026-03-08	Uppsala
3. del 1 av 2	14/9 - 18/9	2026-08-30	Uppsala
3. del 2 av 2	1/10 - 2/10	2026-08-30	Uppsala

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1.	20/4 - 22/4	2026-04-05	Uppsala
2.	13/10 - 15/10	2026-09-27	Uppsala

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1. del 1 av 2	11/5 - 13/5	2026-04-26	Uppsala

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1. del 2 av 2	25/5 - 27/5	2026-04-26	Uppsala
2. del 1 av 2	2/11 - 4/11	2026-10-18	Uppsala
2. del 2 av 2	17/11 - 19/11	2026-10-18	Uppsala

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.

KURSTILLFÄLLE	KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
1.	8/6 - 11/6	2026-05-24	Uppsala
2.	30/11 - 3/12	2026-11-15	Uppsala

LOKALA UTBILDNINGAR - FUNKTIONSUTBILDNINGAR

Ordförandeutbildning

Målgrupp

O: Ordförande.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

Innehåll

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 handfast 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.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

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

Kassörutbildning.

Målgrupp

K: Kassörer.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

Innehåll

De 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.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

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

Revisorsutbildning

Målgrupp

R: Revisorer.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

Innehåll

Revisorer 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.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

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

Sekreterare

Målgrupp

VKJ: Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

Innehåll

Att vara sekreterare 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?

Projektansökningar kanske?

Under denna kurs får du en bra grund att stå på så att du kan göra ett bra jobb som sekreterare i din förening.

Kurstid

24 timmar.

Ersättning

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

Valberedningsutbildning

Målgrupp

VB: Valberedningar.

Förkunskaper

Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet samt Jämställdhetsutbildning.

Innehåll

Att vara vald 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.

Kurstid

16 timmar.

Ersättning

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

LOKALA UTBILDNINGAR - ARBETSMILJÖ

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

40

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.	20/4 - 24/4	2026-04-05	Uppsala
2.	9/11 - 13/11	2026-10-25	Uppsala

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
24/11 - 25/11	2026-11-08	Uppsala

Arbetsmiljö i praktiken

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

Målinriktat arbetsmiljöarbete och förståelse för rollen som skyddsombud och förtroendevald. Komma i gång att arbeta mer aktivt med arbetsmiljöfrågorna på sin egen arbetsplats. IF Metalls syn på arbetsmiljöarbete och hållbart arbete.

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.

KURSDATUM	SISTA ANSÖKAN	KURSPLATS
5/10 - 8/10	2026-09-20	Uppsala

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
9/11 - 11/11	2026-10-25	Uppsala



IFMETALL
Uppland

Stallängsgatan 17 A
75318 UPPSALA
uppland@ifmetall.se
018-184790
www.ifmetall.se