



**Tvärfacklig  
Studiekatalog  
2024**

**Ett samarbete mellan ABF, LO och fackförbunden  
i Värmlands och Örebro län.**

Version 2  
231219

**LO-distriktet i Örebro och Värmland**



## Innehållsförteckning

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

© LO-distriktet i Örebro och Värmland 2023

På omslaget: Robert Sundin, IF Metall

Omslagsfoto: Lars Forsström



## Information om fackliga studier

### Ledigt för fackliga studier

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

### Ersättningar vid fackliga studier

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

### Anmälan som medlem

Som medlem görs anmälan till studieorganisationen på din arbetsplats eller direkt till sektionen/avdelningens studieorganisation, senast 4 veckor före kursstart.

**Tänk på att det är din organisation som bekostar din medverkan. Vid utebliven närvaro tar ABF ut en avbokningsavgift.**

### Anmälan som fackförbund

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

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

ABF Norra Värmland: [anmalan.norra\\_varmland@abf.se](mailto:anmalan.norra_varmland@abf.se) (Sunne, Torsby, Hagfors)

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

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

### Kontaktpersoner

#### ABF Värmland:

[erika.bergkvist@abf.se](mailto:erika.bergkvist@abf.se), 010 – 709 97 54

#### ABF Norra Värmland:

[maria.granath@abf.se](mailto:maria.granath@abf.se), 0560 – 127 07

#### ABF Örebro län:

[andreas.makela@abf.se](mailto:andreas.makela@abf.se), 010 – 206 69 18

#### LO-distriktet i Örebro och Värmland:

[robert.roos@lo.se](mailto:robert.roos@lo.se), 0586 – 21 95 08

#### ABF Värmland

Gräsdalsgatan 15  
653 43 KARLSTAD  
TEL: 010 – 709 97 50  
[www.abf.se/varmland](http://www.abf.se/varmland)

#### ABF Örebro län

Fredsgatan 18  
703 61 ÖREBRO  
TEL: 019 – 601 54 00  
[www.abf.se/orebrolan](http://www.abf.se/orebrolan)

#### ABF Norra Värmland

Kyrkogatan 4  
685 30 TORSBY  
TEL: 0560 – 127 07  
[www.abf.se/norravarmland](http://www.abf.se/norravarmland)

#### LO-distriktet i Örebro och Värmland

Kungsvägen 33  
691 31 KARLSKOGA  
TEL: 0586 – 21 95 00  
[www.orebrovarmland.lo.se](http://www.orebrovarmland.lo.se)

**LO-distriktet i Örebro och Värmland**



## Studieledighetslagen

Sedan 1975 finns en lag i Sverige som reglerar rätten att vara ledig från arbetet för att studera. För vem gäller lagen?

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

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

När ska jag söka ledighet?

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

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

Sex månader i förväg för övrig utbildning.

Med övrig utbildning menas allmän utbildning som är längre än en arbetsvecka. För facklig utbildning gäller alltid två veckor, oavsett hur lång den fackliga utbildningen är.

Arbetsgivaren får inte neka en ansökan om studieledighet. Det enda arbetsgivaren kan göra är att skjuta fram den begärda ledigheten.

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

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



## Facklig introduktion

En introduktionsutbildning om facket.

### Målgrupp

Medlemmar som saknar facklig introduktionsutbildning, samt icke medlemmar.

### Innehåll

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

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

### Kurslängd

Heldagsintroduktion på 8 timmar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

Stipendium utbetalas med 130 kr/timme, skattefritt.

Deltagaravgift: 700 kr/deltagare. Avgift betalas av respektive fackförbund.

Studiematerial, lunch och fika ingår.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
29 januari	Karlstad	8 januari
15 april	Örebro	22 mars
23 september	Karlstad	26 augusti
30 september	Örebro	6 september

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



## Medlem i facket

En grundläggande medlemsutbildning

### Målgrupp

Alla medlemmar som vill veta mer om facket.

### Innehåll

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

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

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

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Stipendium utbetalas med 130 kr/timme, skattefritt. Deltagaravgift: 1 900 kr/deltagare. Avgift betalas av respektive fackförbund.

Datum	ort	Sista anmälningdag
6 – 8 februari	Karlstad	8 januari
12 – 14 februari	Örebro	19 januari
27/2, 29/2, 11/3	Torsby	26 januari
18 – 20 mars	Örebro	23 februari
2 – 4 april	Kristinehamn	4 mars
8 – 10 april	Örebro	15 mars
20 – 22 maj	Lindesberg	26 april
2 – 4 september	Örebro	9 augusti
9/9, 11/9, 25/9	Torsby	9 augusti
16 – 18 september	Karlstad	19 augusti
21 – 23 oktober	Örebro	27 september
19 – 21 november	Arvika	21 oktober
9 – 11 december	Örebro	15 november

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



## Medlem i facket 2

### Målgrupp

Alla medlemmar som har gått Medlem i facket.

### Innehåll

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

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

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Stipendium utbetalas med 130 kr/timme, skattefritt. Deltagaravgift: 1 900 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
11 – 13 mars	Örebro	16 februari
21 – 23 februari	Karlstad	22 januari
8/4, 10/4, 23/4	Torsby	8 mars
1 – 3 oktober	Karlstad	2 september
8/10, 22/10, 23/10	Torsby	6 september
9 – 11 december	Örebro	15 november

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



## Om facket

Om Facket är en kurs riktad till dig under 30 år och som vill få en första inblick i den fackliga organisationen, dina rättigheter och skyldigheter, kollektivavtalet och hur du kan påverka både i organisationen och på din arbetsplats.

Kursen genomsyras av arbetarrörelsens människosyn, samhällssyn och kunskapssyn.

### Målgrupp

Kursen vänder sig till medlemmar och blivande medlemmar under 30 år.

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

LO ersätter dig med ett stipendium på 130 kr/timme, skattefritt.

Ingen deltagaravgift.

Datum	ort	Sista anmälningdag
25 – 26 mars	Örebro	26 februari
4 – 5 april	Karlstad	8 mars
16 – 17 september	Karlstad	19 augusti
21 – 22 oktober	Örebro	20 september

## Om samhället

Om Samhället är en facklig-politisk medlemsutbildning som riktar sig till dig under 30 år. Kursen ger dig grundläggande förståelse kring svenska modellen, fackets ideologi och roll i såväl samhället som politiken, politiska ideologier ur ett fackligt perspektiv och hur vi kan påverka samhällsutvecklingen.

Kursen genomsyras av arbetarrörelsens människosyn, samhällssyn och kunskapssyn.

### Målgrupp

Medlemmar under 30 år.

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

LO ersätter dig med ett stipendium på 130 kr/timme, skattefritt.

Ingen deltagaravgift.

Datum	ort	Sista anmälningdag
6 – 7 maj	Karlstad	5 april
23 – 24 oktober	Örebro	20 september

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





## Om feminism

Kursen handlar om hur feminismen hör ihop med de fackliga värderingarna och den fackliga kampen, vad är kopplingen mellan klass och kön samt beröra de normer som finns i samhället. Kursen genomsyras av arbetarrörelsens människosyn, samhällssyn och kunskapssyn.

### Målgrupp

Alla medlemmar.

### Förkunskapskrav

Om facket eller Medlem i facket eller motsvarande.

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två dagar.

### Ekonomi

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

Datum	ort	Sista anmälningsdag
13 – 14 juni	Karlstad	10 maj
5 – 6 december	Örebro	1 november

## Om rasism

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

### Målgrupp

Alla medlemmar.

### Förkunskapskrav

Om facket eller Medlem i facket eller motsvarande.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre dagar.

### Ekonomi

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

Datum	ort	Sista anmälningsdag
22 – 24 maj	Örebro	19 april
6 – 8 november	Karlstad	4 oktober

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



## Medlemsutbildning 55+

### Målgrupp

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

### Innehåll

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

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du får ersättning från din organisation.  
Deltagaravgift: 1 900 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund.  
Studiematerial, lunch och fika ingår.

Datum	ort	Sista anmälningdag
6 – 8 februari	Örebro	12 januari
13/3, 25/3, 27/3	Hagfors	9 februari
19 – 21 mars	Karlstad	19 februari
23 – 25 april	Örebro	28 mars
7/5, 21/5, 23/5	Torsby	5 april
11 – 13 juni	Örebro	17 maj
9 – 11 september	Karlstad	12 augusti
10 – 12 september	Örebro	16 augusti
29 – 31 oktober	Örebro	4 oktober
5/11, 6/11, 20/11	Torsby	4 oktober
19/11, 3/12, 4/12	Sunne	18 oktober
27 – 29 november	Karlstad	25 oktober
26 – 28 november	Örebro	1 november

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



## Facket, försäkringar och pension

### Målgrupp

Alla medlemmar.

### Innehåll

- > Familjejuridik
- > Pension
- > Försäkringar

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

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Du söker ledigt hos arbetsgivaren för studier. Du får ersättning från din organisation. Deltagaravgift: 1 900 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund. Studiematerial, lunch och fika ingår.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
2 – 4 april	Örebro	8 mars
16 – 18 december	Örebro	22 november

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



## Jämställdhetsutbildning

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Ur innehållet

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

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 1 500 kr/deltagare. Betalas av respektive fackförbund.

Studiematerial, lunch och fika ingår.

Arbetsgivaren står för lön under hela utbildningen för förtroendevald som har jämställdhetsfrågor i sitt uppdrag som förtroendevald på arbetsplatsen (FML § 7). Övriga söker ledigt för fackliga studier och ersätts med utbildningsarvode eller förlorad arbetsförtjänst av sitt förbund.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningsdag</b>
4/4 samt 18/4	Örebro	8 mars
28/10 samt 4/11	Örebro	4 oktober
9 – 10 december	Karlstad	11 november

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



## Facket mot härskartekniker

En kurs om facket och härskartekniker vi möter i arbetslivet.

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

### 7 moderna härskartekniker

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

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 700 kr.

Deltagaravgift och eventuell ersättning betalas av sändande organisation.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningsdag</b>
1 februari	Karlstad	2 januari
8 februari	Örebro	12 januari
11 april	Örebro	15 mars
30 maj	Örebro	3 maj
5 september	Örebro	9 augusti
8 oktober	Karlstad	13 september
24 oktober	Örebro	27 september
5 december	Örebro	8 november

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



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

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

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 700 kr. Deltagaravgift och eventuell ersättning betalas av sändande organisation.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningsdag</b>
23 januari	Karlstad	2 januari
25 januari	Örebro	5 januari
20 februari	Örebro	26 januari
21 mars	Örebro	23 februari
16 april	Örebro	22 mars
21 maj	Örebro	26 april
28 augusti	Karlstad	12 augusti

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



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

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

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 700 kr. Deltagaravgift och eventuell ersättning betalas av sändande organisation.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningsdag</b>
26 mars	Karlstad	29 februari
19 september	Örebro	23 augusti
10 oktober	Karlstad	6 september
17 oktober	Örebro	20 september
21 november	Örebro	25 oktober
12 december	Örebro	15 november

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



## Att ta ställning – mäns våld mot kvinnor

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

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

### Målgrupp

Alla medlemmar och förtroendevalda

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 700 kr. Deltagaravgift och eventuell ersättning betalas av sändande organisation.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
19 februari	Karlstad	22 januari
14 mars	Örebro	16 februari
16 maj	Örebro	16 april
10 oktober	Örebro	13 september
26 november	Karlstad	28 oktober
28 november	Örebro	1 november

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





## Vald på jobbet

Grundläggande förtroendemannautbildning.

### Målgrupp

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

### Innehåll

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

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 1 900 kr/deltagare. Detta betalas av respektive fackförbund.  
Studiematerial, lunch och fika ingår. Den genomförs enligt FML § 7 (arbetsgivaren betalar lön under utbildningen).

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
20 – 22 februari	Karlstad	19 januari
26 – 28 februari	Örebro	2 februari
5 – 7 mars	Kristinehamn	5 februari
25-27 mars	Örebro	1 mars
13 – 15 maj	Örebro	19 april
15 – 17 maj	Arvika	8 april
3 – 5 juni	Örebro	10 maj
26 – 28 augusti	Örebro	2 augusti
4 – 6 september	Karlstad	5 augusti
30 september – 2 oktober	Örebro	6 september
5 – 7 november	Karlstad	7 oktober
2 – 4 december	Örebro	8 november

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



## LOs Maktutbildning

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

### Målgrupp

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

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### Ekonomi

LO ersätter deltagaren med utbildningsarvode/förlorad förtjänst. Övriga kurskostnader och resor finansieras av LO.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
14 – 15 februari	Karlstad	19 januari
7 – 8 maj	Örebro	5 april
3 – 4 juni	Karlskoga	3 maj
3 – 4 oktober	Karlstad	6 september
28 – 29 oktober	Örebro	27 september
21 – 22 november	Karlstad	25 oktober

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



## Skolinformatörsutbildning

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

Kursen genomsyras av arbetarrörelsens människosyn, samhällssyn och kunskapssyn.

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

### Innehåll

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

### Målgrupp

Fackligt aktiva medlemmar

### Förkunskapskrav

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

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre dagar.

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

Ditt fackförbund står för förlorad arbetsförtjänst eller utbildningsarvode.

Ingen deltagaravgift.

Datum	ort	Sista anmälningdag
11 – 13 mars	Karlskoga	9 februari
23 – 25 september	Karlskoga	23 augusti

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



## Grundutbildning för Studieorganisatör

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

### Målgrupp

Studieorganisatörer.

### Innehåll:

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

### Kurslängd

Kursen är på 32 timmar fördelat på fyra dagar.

### Ekonomi

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

Datum	ort	Sista anmälningdag
15 – 16 maj	Karlstad samt	
27 – 28 maj	Örebro	12 april

Båda tillfällena är en sammanhängande kurs.

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



## Vidareutbildning för Studieorganisatör

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

### Målgrupp

Studieorganisatörer som gått grundutbildning för studieorganisatör.

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre dagar.

### Ekonomi

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

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
29 – 31 oktober	Karlstad	30 september

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



## Pedagogisk grundutbildning

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

### Kunskapsmål

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

### Kurslängd

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

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

Ditt fackförbund står för förlorad arbetsförtjänst eller utbildningsarvode.

Ingen kursavgift.

Datum	ort	Sista anmälningdag
3 – 5 september samt 8 – 9 oktober	Örebro	5 augusti

## Pedagogisk vidareutbildning

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

### Målgrupp

Fackliga handledare som har gått pedagogisk grundutbildning.

### Kunskapsmål

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

### Kurslängd

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

### Ekonomi

Deltagare söker ledigt hos arbetsgivaren för studier.

Ditt fackförbund står för förlorad arbetsförtjänst eller utbildningsarvode.

Ingen kursavgift.

**Datum för denna kurs är inte bestämt. Separat inbjudan skickas ut.**



## Ledarskapsutbildning för kvinnor

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

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

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

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

### **Målgrupp**

Kvinnor med ledaruppdrag i något av LOs 14 förbund.

### **Kurslängd**

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

### **Ekonomi**

6 000 kr/person och inkluderar kostnader för kursledning, förtäring och material. Förlorad arbetsförtjänst, resekostnad och eventuellt boende ersätts av anmälände organisation.

**Utbildningen planeras utifrån behov. Separat inbjudan skickas då ut.**



## Bättre arbetsmiljö, BAM. Grundutbildning för skyddsombud

### Målgrupp

Skyddsombud som inte genomgått grundutbildning.

### Kurslängd

Kursen är på 40 timmar fördelat på 5 heldagar.

### Ekonomi

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

### Deltagaravgift

7 500 kr/deltagare. Arbetsgivaren står för kostnaden (AML kap 6 §4).

Datum	ort	Sista anmälningdag
13 – 14 februari samt 12 – 14 mars	Karlstad	15 januari
26 – 27 mars samt 16 – 18 april	Örebro	1 mars
15 – 16 samt 28 – 30 maj	Örebro	19 april
21 – 22 maj samt 17 – 19 juni	Karlstad	15 april
18 – 19 september samt 1 – 3 oktober	Örebro	23 augusti
26 – 27 september samt 14 – 16 oktober	Karlstad	26 augusti
12 – 13 november samt 3 – 5 december	Karlstad	14 oktober

## Vidareutbildning för skyddsombud

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

### Målgrupp

Skyddsombud som har gått grundutbildningen (Bättre arbetsmiljö).

### Kurslängd

Kursen är på 24 timmar fördelat på tre heldagar.

### Ekonomi

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

### Deltagaravgift

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

Datum	ort	Sista anmälningdag
6 – 8 maj	Örebro	12 april

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

LO-distriktet i Örebro och Värmland





## Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM

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

### Kursinnehåll

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

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### Ekonomi

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

### Deltagaravgift

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

Datum	ort	Sista anmälningdag
8 – 9 april	Karlstad	11 mars
7 – 8 november	Örebro	11 oktober

## Organisatorisk och social arbetsmiljö, OSA

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

### Kurslängd

Kursen är på 16 timmar fördelat på två heldagar.

### Ekonomi

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

### Deltagaravgift

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

Datum	ort	Sista anmälningdag
24 – 25 april	Karlstad	25 mars
14 – 15 november	Örebro	18 oktober

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



## Fördjupa din kunskap om alkohol- och drogrehabilitering

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

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

### Innehåll

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

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

### Kurslängd

Kursen är en heldag, 8 timmar.

### Ekonomi

Deltagaravgift: 1 500 kr. Deltagaravgift och eventuell förlorad arbetsförtjänst betalas av sändande organisation.

<b>Datum</b>	<b>ort</b>	<b>Sista anmälningdag</b>
17 okt	Örebro	20 september

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



## Kursanmälan

Skriv tydligt!

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

### Utbildning

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

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

### Personuppgifter

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

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

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

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

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

Förbundsavdelning/region: \_\_\_\_\_

Särskilda önskemål/kost: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

ABF Norra Värmland: [anmalan.norra\\_varmland@abf.se](mailto:anmalan.norra_varmland@abf.se)

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



## Intyg från arbetsgivare gällande BAM, OSA och SAM

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

Får delta i kursen: \_\_\_\_\_

Datum och plats för kurs: \_\_\_\_\_

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

---

---

---

---

---

---

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

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

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

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