

STUDIEPROGRAM 2026

För förtroendevalda i Seko



Innehållsförteckning

Centrala studier i Seko 2026 Inledning	4
Seko centrala utbildningar 2026	7
Vald på jobbet - Grundläggande utbildning för dig som förtroendevald	7
Arbetsrätt grund - ARG.....	9
Ordning och reda: försäkringsinformation.....	10
Arbetsrätt grund: Påbyggnad Staten	10
Vägen framåt.....	10
LO – Allmänfacklig utbildning	12
Insikter	12
LO – Arbetsrätt och förhandling	15
Förhandlingskurs påbyggnad	15
MBL och arbetsmiljö i förhandlingsarbetet	16
Arbetsrätt 2	17
Arbetsrätt 3	18
LO – Information och opinion.....	19
Kommunikation och retorik	19
Jämlikt ledarskap.....	21
Det svåra samtalet	22
LO - Politik och samhälle	23
Vi bygger landet.....	23
Jämlikhetsakademin	24
Pedagogisk utbildning för handledare.....	27
LO – Bolagsstyrelse.....	28
EWC 1.....	32

Centrala studier i Seko 2026

Inledning

Här hittar du Sekos studieprogram för 2026 med kurs- och anmälningsdatum för våra fackliga utbildningar. Fackliga studier är viktiga för att vi ska kunna företräda våra medlemmar på ett bra sätt – både på arbetsplatsen och i samhället.

Vi har ofta mindre resurser än arbetsgivaren, som kan anlita experter och jurister. Därför är utbildningarna ett viktigt stöd för dig som förtroendevald. De finansieras av medlemmarnas avgifter, vilket gör det extra viktigt att den kunskap du får också kommer arbetskamraterna till nytta. Dela därför gärna med dig av det du lär dig.

Att tänka på innan du anmäler dig till kurs:

- Anmäler du dig till kurs måste du försäkra dig om att du kan gå dessa datum.
- Sena återbud kommer att innebära kostnader för Sekos medlemmar och/eller din klubb.
- Du förväntas planera dina övriga förehavanden så att du kan närvara på hela utbildningen. Du behöver vara beredd på att kunna delta även på distans.
- Dina kontaktuppgifter på Mina sidor (www.seko.se) är korrekta.

Anmälan till kurs

Kursansökan kan lämnas skriftligt till studieansvarig i klubb eller region eller göras via LO:s hemsida www.fackligutbildning.se.

När det gäller kurserna FAFS (Fackligt arbete i företagets styrelse/bolagsstyrelse) står vanligen arbetsgivaren för kursavgiften. Kursavgiften inkluderar kost, logi och resor. Vid kursansökan ska blanketten "Försäkran om betalning" bifogas.

Skulle du möta på problem angående din ledighetsansökan kontakta din klubb eller Sekodirekt.

Kursansökan ska göras i så god tid som möjligt före sista ansökningsdag, så att det blir lättare för kursarrangören att planera. Vissa utbildningar är det väldigt många som vill gå och tyvärr kan det innebära att du får vänta till ett annat kurstillfälle.

Arrangören (Seko eller LO) kommer att skicka en kallelse till dig fyra till fem veckor innan kursstart.

OBS! Glöm ej att söka *studieledighet* hos arbetsgivaren i samband med att du får kallelsen till kursen.

Ekonomi

Vid varje kursbeskrivning informeras om vilken ekonomisk ersättning du ska ha för kursen. Ibland har du rätt att delta med betalning från arbetsgivaren och ibland ersätts du av förbundet för förlorad arbetsförtjänst.

Skulle du möta på problem angående din ledighetsansökan och den ekonomiska ersättningen ska du först kontakta din klubb.

När du går Sekos centrala kurser och du bor på hotell där du själv har utlägg för middag ersätts du mot uppvisande av originalkvitto. Ersättningen betalas ut med max 130 kr per kursdag. Om du har en restid på mer än 4 timmar till eller från kursen har du rätt till ett resarvode. Utlägget redovisas på förbundets digitala uppdragsredovisning och glöm inte att infoga en kopia på originalkvittot.

Digitala uppdragsredovisningen fylls i på "Mina sidor" <https://minasidor.seko.se/medlem>

Facklig utbildning är semesterlönegrundande under högst 180 dagar per år enligt semesterlagen. *På uppdragsredovisningen anger du förlorad arbetsförtjänst exklusive semesterersättning.*

Förkunskaper

För att delta på de flesta centrala utbildningarna krävs förkunskaper. Kraven finns för att vi ska ha en möjlighet att planera utbildningarna på en nivå som passar deltagarna. Varken du eller de andra kursdeltagarna är betjänt av att någon eller några saknar möjligheter att hänga med. Om du saknar formella kunskaper men tror dig ha tillägnat dig de förkunskaper som behövs på annat sätt, kontakta studieansvarig i din klubb eller studier@seko.se

Uppdrag

I vissa fall förekommer också att du ska ha ett specifikt uppdrag för att tillhöra den målgrupp som utbildningen i första hand vänder sig till. Därför är det viktigt att dina uppdrag är korrekt beskrivna och registrerade för att vi ska kunna göra korrekta bedömningar och prioriteringar. Skulle det uppstå frågor kring huruvida du faktiskt har ett uppdrag, var beredd att kunna styrka det med exempelvis ett protokoll.

Var noga med att notera vilken målgrupp och eventuella uppdrag som krävs innan du anmäler dig.

I Uppdragsguiden finns information om vilka utbildningar som är obligatoriska eller rekommenderas för just ditt uppdrag.

Närvaro vid utbildningar och återbud

Du som blivit uttagen att delta i en utbildning förväntas planera dina övriga förehavanden så att du kan närvara på hela utbildningen. Du behöver ordna så att du kan vara ostörd. Förbered dina kamrater så att de kan klara sig utan din medverkan t.ex. genom att kalla in ersättare. Vet du att du inte kan delta helt och fullt ut i utbildningen så är det ofta bättre att helt avstå. Ett tidigt återbud, c:a 4 veckor, innan utbildningen ger ofta möjlighet för någon annan att delta.

Avbokningsregler

Den klubb/region som beretts plats på utbildning står för de kostnader som uppstår vid avbokning senare än fyra veckor före kursstart.

LO kurser – Avbokningskostnad

8 veckor innan kursstart skickar LO ut kallelsen. Deltagaren har 14 dagar på sig att svara på kursbekräftelsen. Tackar deltagaren nej utgår en *administrativ avgift* för deltagaren.

6 veckor innan kursstart. Om deltagaren tackar nej till utbildningsplatsen så utgår en *avbokningsavgift*. Om deltagaren inte svarat skickas påminnelse till deltagaren.

Kursstart. Meddelar deltagaren förhinder eller om deltagaren inte kommer till kursen så utgår *full avbokningskostnad*.

Vid avbokning ta omgående kontakt med din region samt kursarrangören.

Om du blir sjuk

Om du blir sjuk under kurstiden ska du avbryta studieledigheten och "återgå i tjänst". Det blir då arbetsgivaren som ska betala sjuklön. Därför är det mycket viktigt att man alltid ringer sin arbetsgivare och sjukanmäler sig. Blir du sjuk så du inte kan gå kursen, måste du omedelbart anmäla detta till kursarrangören samt din region.

Gäller det en LO kurs ring LOs kursadministration på Runö 08-555 380 00, oavsett var i landet kursen genomförs. Kontakta även din region.

Gäller det en kurs som arrangeras av Seko eller 6F, se kontaktuppgift i din kallelse.

Information om externatkurser

Med externatkurs menas att kursen genomförs på "hemorten", det vill säga att man bor hemma. Detta är en möjlighet för dem som har svårt att vara borta hemifrån. Man måste alltså ha en rimlig restid till och från kursen varje dag, annars bör man välja en internatkurs.

Om Runös distansutbildningar med lärare

Runös distansutbildningar genomförs i realtid där läraren håller kursen och där kursdeltagarna är aktiva och träffar varandra över nätet – vi genomför kurserna i systemet Microsoft Teams. Innehåll och upplägg påminner om det som annars genomförs på fysiska kurser: föreläsningar och genomgångar blandas med grupparbeten, redovisningar och diskussioner.

Innan kursstart får du ett mejl med information om Teams och hur du ska göra. Ibland är det en förträff någon vecka innan kursen för att du som deltagare och Runös lärare ska känna er trygga med att tekniken fungerar. Ibland är det vid kursstarten eller timmen innan.

Du behöver:

- En dator med webbkamera
- Bra uppkoppling
- Headset
- En plats där du kan sitta ostört under kursen

Kursdagarna är utformade så att du ska orka. Lärarna har genomfört distanskurser sedan maj 2020 och vet att det behövs pauser, rörelse och utepromenader.

Pedagogiken i distanskurserna tar sin grund i deltagarnas förutsättningar och erfarenheter, vilket innebär ett aktivt och deltagarstyrt lärande, där de gemensamma erfarenheterna leder till ny kunskap hos var och en.

Seko centrala utbildningar 2026

Vald på jobbet - Grundläggande utbildning för dig som förtroendevald

”Vald på jobbet” och ”Vald på jobbet 2” genomförs lokalt/regionalt. De två utbildningarna är obligatoriska för alla förtroendevalda i Seko.

Syfte och mål med utbildningen:

Kursdeltagaren ska efter kursen ha kunskaper om rollen som förtroendevald och sin lagliga plattform. Ha grundläggande kunskaper om den arbetsrättsliga lagstiftningen samt veta skillnaden mellan lag och avtal. Ha kunskap för att klara uppdraget som facklig företrädare på arbetsplatsen.

Innehåll:

- Den fackliga idén
- Grundläggande kunskap om den svenska modellen och kollektivavtal
- Grundläggande kunskap om arbetsrätt, lag och avtal
- Grundläggande kunskap om systematiskt arbetsmiljöarbete
- Grundläggande kunskap om försäkringar
- Rollen som förtroendevald, hur arbetar jag fackligt på min arbetsplats
- Förbundskunskap

Tidsomfång:

Totalt 48 timmar (24 timmar Vald på jobbet + 24 timmar Vald på jobbet 2).

Utlägg av antalet kursdagar/timmar bestäms och planeras i respektive region.

Kursen genomförs främst som externat, d v s ingen övernattning. I vissa fall kan det dock av praktiska skäl innebära att kursen genomförs som internat (övernattning).

Arrangör:

Vald på jobbet genomförs i första hand med ABF som arrangör dvs vi anmäler deltagare till ABF.

Vald på jobbet 2 genomförs av Seko. Anmälningarna går till arrangerande region.

För information om kursdatum, kontakta studieansvarig i din klubb eller region, LO:s hemsida



www.fackligutbildning.se



[www.seko.se/hitta-kurser/
vald-pa-jobbet-1/](http://www.seko.se/hitta-kurser/vald-pa-jobbet-1/)



[www.seko.se/hitta-kurser/
vald-pa-jobbet-2/](http://www.seko.se/hitta-kurser/vald-pa-jobbet-2/)

Ekonomi:

Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

Om ”Vald på jobbet” på distans:

- Genomförs i de flesta fall i Microsoft Teams. Du får instruktioner på förhand när du kallas till en utbildning som du anmält dig till.
- Du behöver ha tillgång till en *dator med mikrofon och kamera* samt en bra uppkoppling.
- Användande av *headset* är att föredra.
- Vi rekommenderar att inte använda mobil eller surfplatta, då det är svårt att följa bildpresentationer och att läsa text på dessa.
- Bra att veta är att en del jobbdatorer eller datorer som ni lånar från ert förbund kan försvåra användning av Teams, brandväggar kan t.ex. blockera nedladdningar av program. Ska ni använda en dator som inte är er privata, kolla med er IT-ansvarig om ev. inställningar som ni kan behöva ändra för att kunna använda Teams fullt ut. Du deltar med kameran påslagen så att vi kan säkerställa att alla deltagarna är med på utbildningen.

Arbetsrätt grund - ARG

Kursbeskrivning Kursen ger deltagarna fördjupning av de grundläggande kunskaper i arbetsrätt inom främst MBL, LAS, jämställdhets- och diskrimineringslagstiftningen.

Målgrupp: Förtroendevalda med *förhandlingsuppdrag* (förhandlare, samverkansledamöter osv).
Vid eventuella avvikelser eller dispenser kring ovan nämnda, ska klubbens studieansvarige kontakta förbundets ombudsman med ansvar för studier.

Förkunskaper: Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

Ekonomi: Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.



www.seko.se/hitta-kurser/arbetsratt-grund

Ordning och reda: försäkringsinformation

Målgrupp

Förtroendevalda som kommer i kontakt med försäkringsfrågor.

Beskrivning

Utbildningen skall ge kunskap i försäkringsfrågor.

Utbildningen är tänkt att vara ett stöd i försäkringsarbetet, för lokal facklig organisation.

Det ges en beskrivning av rutiner och tips att tänka på vid försäkringsärenden samt kontaktvägar inom och utanför Seko.

Utbildningen är uppdelad i; sjukdom, arbetsskada, dödsfall och medlemsförsäkringar.

Anmälan

Görs till försäkringsombudsman på närmaste lokalkontor.

Arbetsrätt grund: Påbyggnad Staten

Kursbeskrivning

Kursen ger deltagarna fördjupning om de lagar och förordningar som gäller för det statliga avtalsområdet och som kompletterar arbetsrättslig lagstiftning.

Utbildningen genomförs på distans och omfattar en dag.

Målgrupp

Förtroendevalda inom det statliga avtalsområdet med förhandlingsuppdrag (förhandlare, samverkansledamöter osv) som har genomfört Arbetsrätt grund

Vid eventuella avvikelser eller dispenser kring ovan nämnda, ska klubbens studieansvarige kontakta förbundets ombudsman med ansvar för studier.

Förkunskaper

Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper och Arbetsrätt grund.

Ekonomi

Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

Anmälan

Anmälan görs på Sekos hemsida.

Vägen framåt

Kursbeskrivning

Vägen framåt är en utbildning som ger deltagarna fördjupade kunskaper om samhällets historiska utveckling, historiematerialism, ideologiers framväxt, ekonomiska teorier, hegemoni samt den svenska modellen.

Utbildningen syftar till att öka förståelsen för konflikten mellan arbete och kapital, skillnader mellan politiska ideologier och deras påverkan på samhällsutvecklingen, samt att stärka förmågan att analysera samhällsdebatten.

Genom ökad insikt i arbetarrörelsens historiska och nutida prioriteringar ges deltagarna förutsättningar att fördjupa sitt engagemang och bidra till rörelsens framtida utveckling.

Vägen framåt genomförs som internat.

Målgrupp

Förtroendevalda, i första hand med uppdraget fackligt-politiskt ansvarig eller politiska uppdrag.

Förkunskaper

Vald på jobbet 2, LOs maktutbildning

Ekonomi

Ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko.

Anmälan

Anmälan görs på Sekos hemsida.

LO – Allmänfacklig utbildning

Insikter

Kursbeskrivning

Det ställs idag stora krav på de förtroendevalda och facket på arbetsplatsen. Medlemmarna ser inte alltid sammanhangen mellan stort och smått i fackliga ställningstaganden. Arbetsgivaren och deras företrädare motarbetar och ifrågasätter allt starkare fackets funktion som medlemmarnas och de anställdas företrädare. I dessa lägen behövs ordentliga kunskaper om den bakgrund och om de värderingar som präglar fackliga ställningstaganden och inriktningar. Men det behövs också en självinsikt och självtillit som bygger på att de egna värderingarna provas mot omgivningen.

Kursen Insikter har som övergripande mål att tydliggöra kärnan i den fackliga ideologin. För att kunna leva upp till den här målsättningen är Insikter en mycket levande och flexibel utbildning. Varje utbildning präglas och formas av de människor som deltar. Deltagarnas erfarenheter, kunskaper och behov styr till stor del hur utbildningen utformas.

Det betyder också att Insikter är en intensiv och uppslukande utbildning. Insikter är en idébaserad utbildning där deltagarna ökar sina kunskaper om de fackliga grundförutsättningarna, betingelserna för fackföreningens existens och dess roll i kampen mellan arbete och kapital.

Deltagarna får också ökade kunskaper om fackföreningens ideologiska grund, samt möjlighet att pröva sina egna värderingar och analysera värdeförskjutningar i samhället. Kursen ger en grundlig genomgång av de olika politiska ideologierna och de fackliga värderingarna och dessutom en fördjupad kunskap om de krafter och motkrafter i samhället som strider om makten över arbetets marknad.

Insikter innehåller ett fördjupningsarbete som i slutet av kursen redovisas muntligt och skriftligt. Detta är ett mycket krävande arbete, som bedrivs parallellt med övriga kursmoment. Detta ställer stora krav på deltagaren, men brukar upplevas som oerhört berikande för alla deltagare. Ämnen för fördjupningsarbetena kan exempelvis vara; full sysselsättning, internationellt fackligt arbete, samhällsekonomi, kampen mot marknadskrafterna, kampen om tanken, arbetets värde, medlemskapets värde, välfärd i förändring, med mera.

Efter genomgången utbildning ska deltagaren, ha en fördjupad förståelse av kärnan i den fackliga ideologin. Dessutom ska man ha kunskaper och känna tillräcklig säkerhet i sitt uppdrag för att kunna ta initiativet till diskussioner om de fackliga villkoren, exempelvis inför en lönerörelse eller i samband med större förändringar på arbetsplatsen. På samma sätt bör man efter kursen känna tillräcklig säkerhet, för att på arbetsplatsen och i den fackliga verksamheten, delta i eller initiera diskussioner om politikens påverkan på fackets och medlemmarnas situation i samhället.

Målgrupp	Förtroendevalda.
Förkunskaper	Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskap.
Ekonomi	Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko centralt.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Insikter 2026

Datum	Plats	Till regionen senast
Vecka 16 + 17 13/-24/4	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-02-13
Vecka 17 + 21 20/4-24/4 + 18/5-22/5	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-02-20
Vecka 19 + 23 4/5-8/5 + 1/6-5/6	Norrköping <i>Externat</i>	2026-03-06
Vecka 22 + 23 25/5-5/6	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-03-27
Vecka 34 + 38 17/8-21/8 + 14/9-18/9	Microsoft Teams <i>Distans</i>	2026-06-05
Vecka 35 + 36 24/8-4/9	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-06-05
Vecka 35 + 39 24/8-28/8 + 21/9-25/9	Höör <i>Externat</i>	2026-06-05
Vecka 38 + 42 14/9-18/9 + 12/10-16/10	Örebro <i>Externat</i>	2026-06-05

Vecka 39 + 40 21/9-2/10	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-06-26
Vecka 41 + 45 5/10-9/10 + 2/11-6/11	Solna <i>Externat</i>	2026-08-07
Vecka 42 + 43 12/10-23/10	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-08-14
Vecka 44 + 48 26/10-30/10 + 23/11-27/11	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-08-28
Vecka 46 + 50 09/11-13/11 + 7/12-11/12	Göteborg <i>Externat</i>	2026-09-11
Vecka 47 + 48 16/11-27/11	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-09-18

LO – Arbetsrätt och förhandling

Förhandlingskurs påbyggnad

Kursbeskrivning	Alla förhandlare behöver ständigt utveckla sina färdigheter. På den här kursen tränar vi framför allt argumentationsanalys. Tillsammans med andra förhandlare ges möjlighet att reflektera och få nya impulser. Vi tränar kreativt tänkande för att nå bra förhandlingslösningar. Observera att kursen inte handlar om formella regler eller arbetsrätt det vill säga lagar och avtal.
Målgrupp	Förtroendevalda med förhandlingsuppdrag (förhandlare, samverkansledamöter osv).
Förkunskaper	ARG (Arbetsrätt grund) eller motsvarande kunskaper samt förhandlingsvana. Insikter eller motsvarande.
Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Förhandlingskurs påbyggnad 2026

Kurstid	Kursplats	Till regionen senast
Vecka 12 16/3-20/3	Åkersberga Internat	2026-01-02

MBL och arbetsmiljö i förhandlingsarbetet

Kursbeskrivning	Den här kursen handlar om hur du kan använda arbetsmiljölagen i förhandlingsarbetet. Kursen tar upp metoder för hur ett långsiktigt, målinriktat och offensivt arbete med arbetsmiljölagen och dess föreskrifter kan integreras i det övriga fackliga arbetet.
Målgrupp	Förhandlare, MBL-mottagare, samverkan, och bolagsstyrelserepresentanter.
Förkunskaper	ARG (Arbetsrätt Grund) eller motsvarande kunskaper. Insikter eller motsvarande.
Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

MBL och arbetsmiljö i förhandlingsarbetet 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 39 21/9-25/9	Åkersberga Internat	2026-06-05

Arbetsrätt 2

Kursbeskrivning Är du förtroendevald med förhandlingsansvar – som vill fördjupa dina arbetsrättsliga kunskaper och förmåga att använda avtalet? Arbetsrätt 2 ger dig chansen att ta ett steg till med hjälp av LAS, AML, FML, MBL och diskrimineringslagen. Vi lär oss hur man driver en intressefråga med hjälp av lag eller avtalstext. Utbildningen baseras på ett stort rättsfall, som följer kursdeltagarna under hela veckan.

Detta varvat med klassiska AD-domar som analyseras och diskuteras i grupparbeten och redovisningar utgör det huvudsakliga innehållet i utbildningen. Utbildningen tar även upp utvecklingstendenserna inom lagstiftningsområdet och kollektivavtalets ställning i Europa och arbetsrätten inom EU.

Målgrupp Förtroendevalda med förhandlingsansvar som *genomför avtals- och tvisteförhandlingar*.

Förkunskaper ARG (Arbetsrätt grund) eller motsvarande kunskap.
Insikter eller motsvarande.
Se även uppdragsguiden angående övriga kompletterande utbildningar för ditt uppdrag.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Arbetsrätt 2 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 9 23/2-27/2	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-11-28
Vecka 34 17/8-21/8	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-06-05
Vecka 43 19/10-23/10	Åkersberga <i>Distans</i>	2026-08-07

Arbetsrätt 3

Kursbeskrivning Du är en förtroendevald med förhandlingsmandat som varit aktivt i ett par år och börjar känna dig relativt säker i ditt förhandlingsarbete. Vill du gå vidare och fördjupa dina kunskaper ytterligare inom arbetsrätten och det egna avtalet? Vi borrar djupare in i paragraferna och diskuterar undantag och några fler ovanliga lagar. Innan kursen görs en behovsinventering och innehållet skräddarsys efter dina behov av fördjupning och utifrån gruppens förbundssammansättning. I utbildningens inledning inventerar vi även dina konkreta frågor och problem som sedan besvaras av läraren och en medverkande arbetsrättsjurist någon av de sista kursdagarna. Utbildningen ger dig också en bättre grund att stå på för att kunna vara proaktiv och drivande i det fackliga arbetet. Du får prova på att förändra lagtext eller avtalstext för att flytta fram positionerna och utveckla arbetsrätten och avtalet. Vi behandlar även de omvärldsfaktorer som påverkar utvecklingen inom arbetsrättsområdet. Till exempel utvecklingen inom EU-rätten men också förslag från Svenskt Näringsliv och de olika politiska partierna.

Målgrupp Förtroendevalda utsedda av organisationen att bedriva förhandlingar, varit aktiv en längre tid och som skaffat sig en gedigen erfarenhet av avtals- och tvisteförhandlingar.

Förkunskaper Arbetsrätt 2 och Kvalificerad förhandlingsteknik eller motsvarande kunskap samt flera års förhandlingsvana. Insikter eller motsvarande. Se även uppdragsguiden angående övriga kompletterande utbildningar för ditt uppdrag.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Arbetsrätt 3 2026

Kurstid	Kursplats	Till regionen senast
Vecka 16 13/4-17/4	Åkersberga Internat	2026-01-30
Vecka 41 5/10-9/10	Åkersberga Internat	2026-06-26

Vecka 50 7/12-11/12	Åkersberga Distans	2026-09-25
------------------------	-----------------------	------------

LO – Information och opinion

Kommunikation och retorik

Kursbeskrivning Vill du utveckla din förmåga att tala så att andra lyssnar? Många gånger handlar det om att själv lyssna aktivt. Kanske längtar du efter verktygen för att hantera nervositeten som ofta uppstår inför att tala inför en grupp människor? Under kursen får arbeta med just sådana verktyg.

Under kursen jobbar vi med både aktivt lyssnande och att hantera nervositet. Du får också lära dig om kommunikation och hur man kan anpassa den efter målgrupp och syfte. Naturligtvis innehåller en kurs som har "retorik" i titeln grunderna i retorik, där du får jobba med argumentation såväl som att analysera andras tal eller texter. Syftet är att du som förtroendevald ska kunna föra dialog med medlemmar och potentiella medlemmar. Utöver det att du kan stå inför en större grupp människor och argumentera för din och fackets ståndpunkt. Att du övertygande för medlemmarnas talan och med god argumentation driver fackliga frågor.

Målgrupp Förtroendevalda

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.
Insikter eller motsvarande.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko centralt.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Kommunikation och retorik 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 16 13/4-17/4	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-01-30
Vecka 38 14/9-18/9	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-06-05
Vecka 47 16/11-20/11	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-09-04

Jämlikt ledarskap

Kursbeskrivning Vad vet du egentligen om dig själv som ledare? Vilka faktorer påverkar ditt ledarskap och hur samverkar de? Som ledare är du en del av en maktstruktur, som insikter och verktyg går att påverka. Här får du reda på hur.

Under kursen Jämlikt ledarskap djupdyker vi bland ledarskapets byggstenar. Vi tar reda på hur maktstrukturer samverkar och påverkar den egna arbetsplatsen och den egna organisationen. I en sådan helhetssyn är sociala, ekonomiska, arbetsmiljömässiga, rättsliga och politiska aspekter centrala liksom demokrati och mänskliga rättigheter. Vad är ett jämlikt ledarskap och hur arbetar jag som ledare för att nå dit? Du som deltagare får konkreta verktyg att använda i ditt eget ledarskap, allt för att kunna genomföra stadigvarande förändringar för jämlikhet på den egna arbetsplatsen och i den egna organisationen.

Målgrupp Förtroendevalda

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.
Insikter eller motsvarande.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko centralt.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Jämlikt ledarskap 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 11 9/3-13/3	Åkersberga Internat	2025-12-26
Vecka 42 12/10-16/10	Åkersberga Internat	2026-06-26

Det svåra samtalet

Kursbeskrivning	Förhandlingar kan resultera i negativa konsekvenser för medlemmar, där den förtroendevaldes uppdrag blir att, så långt det är möjligt, mildra konsekvenserna för medlemmen. Uppsägningar, verksamhetsnedläggningar och rehabilitering är sådana exempel, men även andra händelser som medför att den förtroendevalde möter människor i affekt kan leda till påfrestande samtalssituationer. Den förtroendevalde kan behöva hjälp att förstå sitt uppdrag, att finna stöd och metoder för att kunna hjälpa medlemmen att gå vidare utan att själv gå under. Risken finns att om man bär med sig problemen så blir det svårare att fungera i sitt uppdrag som förtroendevald. Kursen ger inblick i förhållningssätt, stöd och verktyg som kan ge den förtroendevalde bättre förutsättningar inför svåra samtal.
Målgrupp	Förtroendevalda, skyddsombud och regionala skyddsombud.
Förkunskaper	ARG (Arbetsrätt grund) eller motsvarande kunskaper. Insikter eller motsvarande.
Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Det svåra samtalet 2026

Kurstid	Kursplats	Till regionen senast
Vecka 4 19/1-23/1	Åkersberga <i>Internat</i>	2025-11-07
Vecka 13 23/3-27/3	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-01-09
Vecka 23 1/6-5/6	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-03-20
Vecka 35 28/4-28/8	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-06-05
Vecka 42 12/10-16/10	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-07-31
Vecka 50 7/12-11/12	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-09-25

LO - Politik och samhälle

Vi bygger landet

Kursbeskrivning Vi bygger landet i gärning och ord..., så inleds en av arbetarrörelsens mest stolta och marschvänliga sång. Bortom det ceremoniella har sången också mycket hög sanningshalt. Arbetarrörelsen byggde landet inte sällan under svåra politiska och sociala umbäranden. Men vilken roll spelade fackföreningsrörelsen i kampen om människovärdet, en kamp som alltjämt pågår? Hur kan vi använda de historiska erfarenheterna för att forma vår framtid? Hur omtalar vi vår historia i en annars historielös och faktaresistent samtid. Syftet med kursen är att påbörja ett omfattande samhällsskifte mot ett hållbart samhälle, i ordets samtliga andemeningar.

Vi bygger landet

Kursen hämtar inspiration från traditionell samtidshistorisk forskning såväl som idéhistorisk och ekonom-historiska fältet. Under kursen kommer även ett studiebesök i Arbetarrörelsens arkiv och bibliotek att genomföras med syfte att komma de historiska källorna så nära som möjligt.

Målgrupp Förtroendevalda.

Förkunskaper Insikter, eller på annat sätt uppfyllt dess lärandemål.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko centralt.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Vi bygger landet 2026

Kurstid	Kursplats	Till regionen senast
Vecka 04 19/1-23/1	Åkersberga <i>Internat</i>	2025-11-07
Vecka 19 4/5-8/5	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-02-20
Vecka 34 17/8-21/8	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-06-05
Vecka 47 16/11-20/11	Åkersberga <i>Internat</i>	2026-09-04

Jämlikhetsakademin

Jämlikhetsakademin består av tre delkurser och utgår från resultatet av LO:s stora jämlikhetsutredning. Varje delkurs har ett fokusområde och tillsammans bildar de en helhet, Ekonomisk jämlikhet, Social jämlikhet och Politisk jämlikhet. Du bör gå kurserna i den ordningen. De bildar en förståelse för jämlikhetens förutsättningar och syftar till att det ska ske jämlikhetsökande verksamhet och idéutveckling i landet på alla tre områden.

Jämlikhetsakademin, steg 1 – Ekonomisk jämlikhet

Kursbeskrivning	Delkursen Ekonomisk jämlikhet som namnet antyder som ekonomisk politik. Du får arbeta med grundläggande begrepp och teorier inom samhällsekonomin. Du får lära dig om sambandet mellan den förda ekonomiska politiken och dess ideologiska grund. Som i de flesta områden är det viktigt att lära sig om orsakssambanden mellan nutid och dåtid. I kursen går vi också igenom förändringar och kontinuitet i genusrelationerna under 1900-talet och fram till idag med fokus på arbetsliv och försörjning.
Målgrupp	Förtroendevalda.
Förkunskaper	Insikter, eller på annat sätt uppfyllt dess lärandemål.
Ekonomi	Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko centralt.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Jämlikhetsakademin, steg 1 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 39 21/9-25/9	Åkersberga Internat	2026-06-05

Jämlikhetsakademin, steg 2 – Social Jämlikhet

Kursbeskrivning Delkursen Social jämlikhet handlar om välfärd och välfärdspolitik i såväl nutid som dåtid. Då får sätta dig in i hur välfärdspolitikerna påverkar jämlikheten i samhället. I kursen går vi också igenom förändringar och kontinuitet i genusrelationerna under 1900-talet och fram till idag med fokus på välfärd.

Målgrupp Förtroendevalda.

Förkunskaper Jämlikhetsakademin steg 1 - Ekonomisk jämlikhet.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Jämlikhetsakademin, steg 2 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 8 16/2-20/2	Åkersberga Internat	2025-11-28

Jämlikhetsakademin, steg 3 – Politisk jämlikhet

Kursbeskrivning Delkursen Politisk jämlikhet tar upp demokratins framväxt ur ett historiskt perspektiv. Där har de fackliga organisationerna naturligtvis en viktig roll. Kursen har både ett lokalt och globalt perspektiv. Du får arbeta med att kunna politiska reformförslag som ökar jämlikheten i samhället. I kursen går vi också igenom förändringar och kontinuitet i genusrelationerna under 1900-talet och fram till idag med fokus på demokrati.

Målgrupp Förtroendevalda.

Förkunskaper Jämlikhetsakademin steg 2 - Social jämlikhet.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

Jämlikhetsakademin, steg 3 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 22 25/5-29/5	Åkersberga Internat	2026-03-13

Pedagogisk utbildning för handledare

Mitt pedagogiska ledarskap – Fördjupad handledarutbildning

Kursbeskrivning Vill du utvecklas i din roll som facklig kurs/handledare är detta påbyggnadskursen för dig. Här kommer du att få en större pedagogisk insikt för hur vi som handledare kan lära ut kunskaper och vad det är som får människor att lyssna och förstå det vi försöker förmedla. Kursen ger dig dessutom ett ökat självförtroende när det kommer till att vara ledare, bli mer medveten om din roll och du kommer att bli säkrare på att stå framför en grupp och prata. Genom varvning av teori och praktik får du möjlighet att prova på olika lärstilar och olika pedagogiska inriktningar och analysera dessa. Allt för att du ska bli en ännu bättre ledare för dina kursdeltagare.

Målgrupp: Tvärfackliga kurs/handledare som varit verksamma minst ett par år inom tvärfackliga studier.

Förkunskaper: Insikter, eller på annat sätt uppfyllt dess lärandemål.
Pedagogisk grundutbildning för fackliga kurs/handledare (regionalt).
Pedagogisk vidareutbildning för fackliga kurs/handledare (regionalt).

Ekonomi: Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko centralt.

Fördjupad handledarutbildning 2026

Kurstid	Kursplats	Till regionen senast
Vecka 34 17/8-19/8	Åkersberga Internat	2026-06-05

LO – Bolagsstyrelse

Fackligt arbete i företagets styrelse 1 (FAFS 1)

(1 förstudiedag + 5 dagar internat)

Kursbeskrivning 1 studiedag+5 dagar internat. Kursen riktar sig till alla nya bolagsstyrelserepresentanter från LO-kollektivet tvärfackligt. Det gäller ordinarie och suppleanter, alla bolagsstorlekar och företagsformer. Kursen är också öppen för bolagsstyrelserepresentanter som vill ha en repetition. Målet är att få en grundläggande och bred utbildning i uppdraget som bolagsstyrelserepresentant. En enskild studiedag mellan kursbegräddelse och kursstart ägnas åt att läsa om Lagen om styrelserepresentation, besvara frågor före kursstart och ta fram eget material från den egna bolagsstyrelsen. Kursen är inriktad på rollen som styrelserepresentant, förhållandet till arbetsrätten, framför allt MBL-arbetet, företagsformer, lagar som styr företagen och det praktiska styrelsearbetet. Övningar genomförs på företagsekonomiska begrepp, resultat- och balansräkning kopplat till det egna företaget, analys av det egna företaget, personalekonomi och utvecklingsbehov för styrelserepresentationen.

Studiedagen äger rum veckan före kursstart.

Målgrupp Bolagsstyrelsekurserna FAFS 1, 2 och 3, riktar sig till alla representanter från LO-kollektivet, tvärfackligt. Det gäller ordinarie och suppleanter, samt koncerner, alla företagsformer och företagsstorlek. Kursen är också öppen för bolagsstyrelserepresentanter som vill ha en repetition. Alla representanter bör helst gå alla tre kursmodulerna. Men om man representerar företag med mer än 200 anställda bör man absolut även gå FAFS 2, och om företaget har mer än 500 anställda bör man snarast även gå FAFS 3. Eftersom modulerna bygger på varandra bör man gå dem i rätt ordningsföljd.

Förkunskaper Vald på jobbet 2.
Kursen Insikter eller motsvarande kunskap är en fördel, liksom åtminstone yttlig kännedom om hur man läser bokslut och budget.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.
OBS! Arbetsgivaren ska betala kurskostnad. Försäkran om betalning ska bifogas kursansökan.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

FAFS 1 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 35 28/8	En förstudiedag <i>Distans</i>	2025-06-05
Vecka 36 31/8-4/9	Åkersberga <i>Internat</i>	

Fackligt arbete i företagets styrelse 2 (FAFS 2)

(2 förstudiedagar + 5 dagar internat)

Kursbeskrivning Kursen riktar sig till alla bolagsstyrelserepresentanter från LO-kollektivet tvärfackligt. Det gäller ordinarie och suppleanter, företrädesvis större bolag (mer än 200 anställda) och koncerner, alla företagsformer. Kursen är också öppen för bolagsstyrelse-representanter som vill ha en repetition. Målet är att få fördjupade kunskaper om styrelsearbete i företag och kunskaper för att aktivt kunna påverka styrelsens beslut i centrala frågor. Två studiedagar mellan kursbekaftelse och kursstart ägnas åt att läsa in om den senaste årsredovisningen, analys av styrelsearbetet, läsa in annat material och besvara frågor som mejlas ut. Kursen återkopplar till det egna styrelsearbetet och rollen som bolagsstyrelse-representant. Kursens tyngdpunkt ligger på ekonomiska analyser av det egna företaget, företagsekonomiska kalkyler främst vad gäller investeringar, omstrukturering av företag och företagsfinansiering. Företag i kris behandlas och utvecklingsbehov för styrelsearbetet i det egna företaget. Två studiedagar mellan kursbekaftelse och kursstart.

Förkunskaper FAFS1 eller motsvarande kunskap.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

OBS! Arbetsgivaren ska betala kurskostnad. Försäkran om betalning ska bifogas kursansökan.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

FAFS 2 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 12 16/3-17/3	2 förstudiedagar <i>Distans</i>	2025-01-09
Vecka 13 23/3-27/3	Åkersberga <i>Internat</i>	

Fackligt arbete i företagets styrelse – 3 (FAFS 3)

(2 förstudiedagar + 5 dagar internat)

Kursbeskrivning Kursen riktar sig till alla bolagsstyrelserepresentanter från LO-kollektivet tvärfackligt. Det gäller ordinarie och suppleanter, företrädesvis större bolag (mer än 200 anställda) och koncerner, alla företagsformer. Kursen är också öppen för bolagsstyrelse-representanter som vill ha en repetition. Målet är att få fördjupade kunskaper om styrelsearbete i företag och kunskaper för att aktivt kunna påverka styrelsens beslut i centrala frågor. Två studiedagar mellan kursbekräftelse och kursstart ägnas åt att läsa in om den senaste årsredovisningen, analys av styrelsearbetet, läsa in annat material och besvara frågor som mejlas ut. Kursen återkopplar till det egna styrelsearbetet och rollen som bolagsstyrelse-representant. Kursens tyngdpunkt ligger på ekonomiska analyser av det egna företaget, företagsekonomiska kalkyler främst vad gäller investeringar, omstrukturering av företag och företagsfinansiering. Företag i kris behandlas och utvecklingsbehov för styrelsearbetet i det egna företaget. Två studiedagar mellan kursbekräftelse och kursstart.

Förkunskaper FAFS2 eller motsvarande.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.

OBS! Arbetsgivaren ska betala kurskostnad. Försäkras om betalning 2023 ska bifogas kursansökan.

Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kommer att skicka kallelse och praktisk information.

FAFS 3 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 47 16/11-17/11	2 förstudiedagar <i>Distans</i>	2025-09-11
Vecka 48 23/11-27/11	Åkersberga <i>Internat</i>	

EWC 1

Kursbeskrivning

Europeiska företagsråd började inrättas 1994 för att hantera transeuropeiska frågor inom EU/EES-området. Allt fler företag finns med verksamhet i flera länder där företagens beslut berör och får konsekvenser för löntagarna över nationsgränserna. De nationella fackliga organisationerna, våra förbund, har svårt att påverka sådana beslut nationellt. De europeiska företagsråden bildas för att gemensamt över nationsgränserna få information om och samråda om sådana företagsbeslut. Svenska löntagare påverkas av detta både genom svenska företag som finns i flera länder eller genom att arbeta i utlandsägda företag och koncerner som har sin hemvist i annat land inom EU eller EES-området (främst Norge). Ett EU-direktiv om EWC, som kraftfullt förstärker löntagarinflytandet i denna form, trädde i kraft i juni 2011. Därmed kommer troligtvis betydligt fler europeiska företagsråd att bildas.

Tredagarskursens olika moment behandlas genom föreläsning, introduktion, grupparbete och återkoppling.

Kursinnehåll:

- Historia, fackets roll och EU-direktiven.
- Skillnader och likheter i förutsättningar för fackligt arbete inom EU.
- Hur bildar man ett EWC?
- EWC-representanternas roller, ansvar och kompetenser.
- Hur förhandlas ett EWC-avtal fram?
- Hur arbetar EWC?
- Goda och dåliga erfarenheter.
- Definition av och innebörden med Information respektive samråd.
- Hur hanteras gränsöverskridande omstruktureringar?
- Utarbeta en egen aktionsplan.

Målgrupp

Förtroendevalda som avser ta initiativ till att bilda ett Europeiskt företagsråd eller som är nytillträdna ledamöter i ett befintligt EWC. Kursen är också viktig för löntagarrepresentanter i bolagsstyrelser som är berörda av EWC-arbetet.

Förkunskaper

Fackligt arbete i företagets styrelse 1 eller motsvarande kunskaper

Ekonomi

Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön.
OBS! Arbetsgivaren ska betala kurskostnad. Försäkran om betalning ska bifogas med kursansökan.

EWC 1 2026

Kurstid	Kursplats	Till region senast
Vecka 24 8/6-10/	Åkersberga Internat	2026-03-27

Seko

Box 1105

111 81 Stockholm

seko@seko.se

www.seko.se