

MÅNGFALD – SOLIDARITET – STYRKA



Studiekatalog 2025

För alla förtroendevalda i Stockholm och på Gotland



VERSION 6, 2025-05-30

Studier Seko Stockholm 2025

Nu är vi äntligen klara med studiekatalogen för 2025!

Vi har gjort ett försök att städa lite och göra den mer konsekvent skriven, och hoppas att vi lyckats någorlunda. Hittar ni fel eller konstigheter, hör mer än gärna av er, så korrigerar vi!

Det mesta är sig likt från tidigare år, men kursen Vägen framåt har tyvärr försvunnit ur utbudet. Vi hoppas att den kan komma tillbaka i framtiden.

Utbildning är som bekant ett av förbundets högst prioriterade mål – alla förtroendevalda ska ha den utbildning som krävs för det uppdraget man har, och alla medlemmar ska erbjudas utbildning. Utbildning är en väg till kunskap, och utbildning är en väg till ett utökat engagemang.

Att gå på kurs är en del av att vara förtroendevald, och inget man kan hoppa över. Vänta inte. Ansök hellre till en utbildning för mycket än en för lite. Se bara till att förkunskapskraven är avklarade, främst Vald på jobbet-kurserna och Insikter. Anmäl dig i god tid och avvakta inte till sista ansökningsdagen, men har du råkat missa den skadar det aldrig att fråga om det ändå skulle kunna finnas en plats över.

Har du gått en kurs som inte syns i din meritlista på Mina sidor? Prata med din studieansvarige eller hör av dig till oss! För att Seko ska kunna se på vilka utbildningar det behövs läggas mer krut måste registret vara korrekt och uppdaterat.

Oavsett om du är studieansvarig eller förtroendevald på någon annan post, tveka aldrig på att höra av er till Seko Stockholm om ni har några frågor, oavsett om det gäller enskilda kurser, positiv eller negativ kritik, utbudet i sig, hjälp att anordna en egen avtalskurs, eller något annat. Kan vi inte svara direkt tar vi reda på svaret och återkommer.

Det är bara så vi kan förbättra studieverksamheten i stort, och vi kan alltid bli bättre.

*Dennis Lamberg-Clemes
Studieorganisatör Seko Stockholm
2025-01-07*

Innehållsförteckning

Centrala studier i Seko 2025.....	5
Runös arbetsmiljöutbildningar.....	9
ABF-utbildningar 2025.....	9
Regionens principer för studier.....	10

Seko centrala utbildningar

Vald på jobbet 1 och 2 – Grundläggande utbildning för dig som förtroendevald.....	11
Vägen framåt.....	13
Ordning och reda i försäkringsarbetet.....	14
Ordning och reda i förhandlingsarbetet.....	14
ARG, arbetsrätt grund.....	15
Grundläggande förhandlingsteknik.....	16
Grundutbildning för försäkringsansvariga/försäkringsinformatörer.....	17
Påbyggnadsutbildning för försäkringsansvariga/försäkringsinformatörer.....	18

LO – Allmänfacklig utbildning

Insikter.....	19
Maktutbildning.....	21
Kvalificerad förhandlingsteknik – arbetsrätt och förhandling.....	22
MBL och arbetsmiljö i förhandlingsteknik.....	23
Arbetsrätt 2.....	24
Arbetsrätt 3.....	25

LO – Information och opinion

Kommunikation och retorik.....	26
--------------------------------	----

LO – Organisation och ledarskap

Jämlikhets ledarskap.....	27
Det svåra samtalet.....	28

LO – Politik och samhälle

Vi bygger landet.....	29
Jämlikhetsakademin.....	30
Jämlikhetsakademin, Steg 1 – Ekonomisk jämlikhet.....	30
Jämlikhetsakademin, Steg 2 – Social jämlikhet.....	31
Jämlikhetsakademin, Steg 3 – Politisk jämlikhet.....	32

LO – Bolagsstyrelse

Fackligt arbete i företag styrelse, steg 1.....	33
Fackligt arbete i företag styrelse, steg 2.....	35
Fackligt arbete i företag styrelse, steg 3.....	36

EWC

EWC – Europeiska företagsråd 1.....	37
-------------------------------------	----

ABF-utbildningar

Ordförandeutbildning.....	39
Kassörutbildning.....	40
Revisorutbildning.....	41
Sekreterarutbildning.....	42
Studieorganisatör grundutbildning.....	43
Studieorganisatör vidareutbildning.....	44
Jämställdhet och härskartekniker för förtroendevalda.....	45
Valberedningsutbildning.....	46
Grundutbildning för fackliga handledare.....	47
Vidareutbildning för fackliga handledare.....	48
Skolinformatör.....	49
Facklig-politisk aftonskola.....	50
 Kontakt.....	 51
Versionshistorik.....	52

Centrala studier i Seko 2025

Inledning

Framför dig har du Sekos studieprogram för 2025, med kurs- och anmälningsdatum till de utbildningar som Seko erbjuder de förtroendevalda i vår förening. De fackliga studierna utgör alltså en grundläggande förutsättning för vår möjlighet att uppfylla såväl vårt åtagande gentemot våra medlemmar på arbetsplatsen, som gentemot desamma utifrån vår roll i samhället.

De allra flesta av oss ägnar merparten av vår vakna tid på vår arbetsplats, i produktion eller i ett fackligt uppdrag. Förutsättningarna för oss att skaffa oss de resurser och den kunskap som behövs för att kunna påverka vår omgivning, är därför sämre än förutsättningarna som arbetsgivaren har i form av experter, jurister och opinionsbildande tankesmedjor, vars tid denne kan köpa för att förändra samhället till sin fördel.

Därför är det fackliga bildningsuppdraget så viktigt, och anledningen till att Seko vill göra det möjligt för dig, att genom ditt fackliga uppdrag, vara borta från din arbetsplats i syfte att tillskansa dig ny kunskap som du har nytta av i ditt uppdrag. Med detta kommer också ett stort ansvar: det är medlemmarnas avgifter från deras intjänade lön som gör detta möjligt, det är på deras mandat som den förtroendevalde får utnyttja detta bildningsprivilegium.

Kom därför ihåg att kunskap även måste komma våra arbetskamrater till gagn – bär med dig denna och dela med dig av den på din arbetsplats, i din klubb och i andra organisationer där du är aktiv.

Så ta chansen att bilda dig tillsammans med andra fackliga kamrater. Anmäl dig och dina kamrater till en facklig utbildning 2025!

Att tänka på innan du anmäler dig till en kurs:

- Anmäler du dig till en 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) ska korrekta och uppdaterade.

Anmälan till kurs

Kursansökan kan lämnas skriftligt till studieansvarig i klubb eller region eller göras via Seko.se (<https://www.seko.se/hitta-kurser/>), LO-distriktet i Stockholms län (<https://stockholm.lo.se>) eller LO:s centrala kurssida (www.fackligutbildning.se).

När det gäller kurserna FAFS (Fackligt arbete i företagets styrelse/bolagsstyrelse) hävdar vi att arbetsgivaren ska betala 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 region.

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 din kursansökan.

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 eller region.

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 fyra 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 finns på "Mina sidor" (www.seko.se/mina-sidor).

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 region.

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.

Närvaro vid utbildningar och återbud

Du som blivit antagen till 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 klarar 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, cirka fyra veckor, innan utbildningen ger ofta möjlighet för någon annan att delta.

Ett senare återbud innebär att din klubb får betala avbokningskostnader eller hela kursavgiften.

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 LO:s 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 kontaktuppgifter 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 e-post 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 någon timme 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.

Runös arbetsmiljöutbildningar

Ansökan till Runös arbetsmiljöutbildningar sker inte längre via förbunden. Ansökningar skickas direkt till Runö. Arbetsgivaren står för alla kostnaderna.

Info och anmälan finns på <https://www.runo.se/utvecklingscentrum/arbetsmiljo>.

ABF-utbildningar 2025

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 för förlorad arbetsförtjänst från regionen. Skulle du få problem med arbetsgivaren gällande din ledighetsansökan och/eller den ekonomiska ersättningen, kontakta din klubb eller region snarast. Seko Stockholm står för alla kursavgifter. Anmälan skickas till regionen, som vidarebefordrar deltagarlista med personnummer och kontaktuppgifter till ABF. ABF skickar ut kallelserna.

Du kan läsa mer om hur ABF behandlar personuppgifter på sidan www.abf.se/gdpr.

Regionens principer för studier

- Kurserna ska gås i rätt ordning, Till exempel Vald på jobbet 1 och 2 före ARG (Arbetsrätt grund) och Insikter före andra LO-kurser.
- Efter varje kurs bör det finnas tid för att smälta kursens innehåll och omsätta det i praktisk handling innan man går nästa kurs. Generell regel är två centrala utbildningar/år (exkl. funktionsutbildningar). Om det finns starka motiv kan man i *enstaka fall* frångå denna princip. Kontakta studieansvarig på region i så fall.
- Viktigt att bekräfta om man ska gå kursen eller ej, så fort kallelsen kommer. Uteblir deltagare från utbildning utan att i god tid meddela regionen debiteras deltagarens klubb (se ovan).
- Under kurstiden gäller närvaroplikt och ledighet beviljas endast i mycket speciella fall.

Seko centrala utbildningar

Vald på jobbet – Grundläggande utbildning för dig som förtroendevald

De två utbildningarna ska alla förtroendevalda genomgå.

Vald på jobbet 1 genomförs i första hand med ABF som arrangör. Vald på jobbet 2 arrangeras av Seko.

Syfte och mål	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 - Grundläggande kunskap om systematiskt arbetsmiljöarbete - Grundläggande kunskap om försäkringar - Rollen som förtroendevald, hur arbetar jag fackligt på min arbetsplats - Förbunds kunskap
-----------------	--

Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
----------------	---

Målgrupp	Samtliga förtroendevalda inom Seko.
-----------------	-------------------------------------

Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på https://www.seko.se/hitta-kurser/vald-pa-jobbet-1/. Anmälan görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på https://www.seko.se/hitta-kurser/vald-pa-jobbet-2/.
----------------	--

VALD PÅ JOBBET 1

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 12 17–19/3	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	10/2
Vecka 15 7–9/4	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	28/2
Vecka 19 5–7/5	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	4/4
Vecka 22 26–28/5	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	18/4
Vecka 23 2–4/6	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	25/4
Vecka 38 15–17/9	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	5/8
Vecka 42 13–15/10	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	5/9
Vecka 44 27–29/10	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	20/9
Vecka 50 8–10/12	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	31/10

VALD PÅ JOBBET 2

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 17 22–24/4	Folkets hus, Solna	Externat	14/3
Vecka 24 10–12/6	Folkets hus, Solna	Externat	3/5
Vecka 45 5–7/11	Folkets hus, Solna	Externat	3/10
Vecka 51 16–18/12	Folkets hus, Solna	Externat	16/11

Vägen framåt

Kursbeskrivning I Vägen framåt får deltagarna fördjupade kunskaper inom:

- Historiematerialism – människors och samhällets drivkrafter
- Mänsklighetens och samhällets utveckling genom historien
- Hur olika ideologier har växt fram ur tidigare samhällssystem
- Ekonomiska läror/inriktningar och ekonomiska begrepp
- Hegemoni – att vinna problemformuleringsinitiativet
- En fördjupning i den svenska modellen

Målet med utbildningen är att deltagarna ska ha fördjupad kunskap om konflikten mellan arbete och kapital, bättre förstå skillnaden mellan de olika politiska ideologierna, deras påverkan på samhällsutvecklingen samt förstå politiska diskussioner till sin kärna och därigenom bättre kunna förstå och analysera samhällsdebatten.

Genom att djupare förstå arbetarrörelsens prioriteringar och strategier, både historiskt och i dagens samhälle, ska deltagarna ges förutsättningarna att på sikt öka sitt engagemang och vara med och forma dessa på ett, för arbetarrörelsens, gynnsamt sätt i framtiden.

Vägen framåt genomförs som internat och arrangeras av Seko tillsammans med 6F-förbunden.

Målgrupp Förtroendevalda.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

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

Anmälan Anmälan görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://www.seko.se/hitta-kurser/>.

Obs! Seko har inga planerade kurstillfällen under 2025.

Ordning och reda i försäkringsarbetet (D05)

Kursbeskrivning	Utbildningen skall ge en grundläggande 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.
Målgrupp	Klubbstyrelse
Anmälan	Görs till försäkringsombudsman Johan Pettersson på Seko Stockholm: johan.pettersson@seko.se .

Ordning och reda i förhandlingsarbetet (F15)

Kursbeskrivning	Utbildningsformatet på en utbildningsdag inriktar sig till att sprida kunskap och praktiska tips i en förhandlingssituation för de lokalt förhandlingsansvariga. Innehållet tar sikte på skillnader mellan olika förhandlingssituationer, avtal-, tviste- eller vanliga MBL- och samverkansförhandlingar samt skillnaderna i fristetiderna beroende på förhandling (lokal/central) och avtalsområdets regler. Vi går igenom hur förhandlingar bör avslutas samt att vi förhandlar på våra medlemmars mandat och enligt deras viljeinriktningar.
Målgrupp	Styrelser för klubbar och förhandlingsorganisationer med förhandlingsmandat. Målgruppen kan variera beroende på avtalsområden och uppdrag i organisationen.
Anmälan	Görs till ombudsman med ansvar för ert avtalsområde på er region.

ARG – Arbetsrätt grund (F04)

- Kursbeskrivning** Arbetsrätt grund utgör en teoretisk grund för förhandlare. Kursen ger deltagarna fördjupning av de grundläggande kunskaper i arbetsrätt inom främst MBL, LAS, jämställdhets- och diskrimineringslagstiftningen.
- Målgrupp** Förtroendevalda med förhandlingsuppdrag (förhandlare, samverkansledamöter o.s.v.).
- Förkunskaper** Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.
- Ekonomi** Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
- Anmälan** Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://www.seko.se/hitta-kurser/arg-arbetsratt-grund/>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 20 12–16/5	Folkets hus, Solna	Externat	31/3
Vecka 40 29/9–3/10	Folkets hus, Solna	Externat	25/8

Grundläggande förhandlingsteknik

Kursbeskrivning Denna kurs utgör en praktisk grund för förhandlare, till skillnad från den teoretiska Arbetsrätt grund. Förhandlare bör gå båda kurserna.

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 förhandlings-lösningar.

Målgrupp Förtroendevalda med förhandlingsuppdrag (förhandlare, samverkansledamöter o.s.v.).

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.

Anmälan Anmälan görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 14 1-3/4	Barnhusgatan 6, Stockholm	Externat	28/2
Vecka 43 20-22/10	Barnhusgatan 6, Stockholm	Externat	19/6

Grundutbildning för försäkringsansvariga/informatörer (G90)

- Syfte och mål** Att förtroendevalda försäkringsansvariga/informatörer ska kunna hjälpa sina arbetskamrater med lag, avtal och medlemsförsäkringar.
- Målgrupp** Nya försäkringsansvariga/informatörer som går under avtal PA16 eller ITP.
- OBS! Försäkringsansvarig/informatör som går under avtal SAF-LO kontaktar försäkringsombudsman Johan Pettersson på Seko Stockholm (johan.pettersson@seko.se) för information om aktuella kursdatum. Gäller främst de som tillhör bransch Väg och Ban samt Seko sjöfolk
- Innehåll** Socialförsäkringar
Avtalsförsäkringar
Medlemsförsäkringar
- Förkunskaper** Inga.
- Ekonomi** Ersättning enligt Förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
- Anmälan** Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 20 15–16/5	Bohusgatan 14, Stockholm	Externat	10/4

Påbyggnadsutbildning för försäkringsansvarig/informatörutbildning (G91)

Syfte och mål	Årlig uppdatering samt uppbyggnad av kunskap i deras roll.
Målgrupp	Försäkringsansvariga/informatörer som går under avtal PA16 eller ITP. OBS! Försäkringsansvarig/informatör som går under avtal SAF-LO kontaktar försäkringsombudsman Johan Pettersson på Seko Stockholm (johan.pettersson@seko.se) för information om aktuella kursdatum. Gäller främst de som tillhör bransch Väg och Ban samt Seko sjöfolk.
Innehåll	Socialförsäkringar Avtalsförsäkringar Medlemsförsäkringar
Förkunskaper	Grundutbildning för försäkringsansvariga/-informatörer.
Ekonomi	Ersättning enligt Förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se .

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 47 21/11	Bohusgatan 14, Stockholm	Externat	15/10
Vecka 50 11/12	Teams	Digital	7/11

LO – Allmänfacklig utbildning

Insikter – för att hålla idéerna vid liv (A05)

Kursbeskrivning Det ställs i dag 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: internationellt fackligt arbete, samhällsekonomi, kampen mot marknadskrafterna, kampen om tanken, arbetets värde, medlemskapets värde, välfärd i förändring.

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 eller i klubben. På samma sätt bör man efter kursen känna tillräcklig säkerhet, för att på arbetsplatsen eller klubben, delta i eller initiera diskussioner om politikens påverkan på fackets och medlemmarnas situation i samhället.

Målgrupp	Förtroendevalda.
Förkunskaper	Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.
Ekonomi	Facklig ledighet utan lön. Förlorat arbetsförtjänst betalas av Seko centralt. OBS! Ersättning betalas ut för tio kursdagar. Helgen är ledig tid.
Anmälan	Anmälan görs via e-post till studier.stockholm@seko.se .

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 14–15 31/3–11/4	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	31/1
Vecka 20–21 12–23/5	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	14/3
Vecka 34+36 18–22/8 + 1–5/9	Teams	Digital	6/6
Vecka 34–35 18/8–29/8	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6
Vecka 42+46 13–17/10 + 10–14/11	Folkets hus, Solna	Externat	15/8
Vecka 45–46 3–14/11	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	5/9
Vecka 49–50 1–12/12	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	3/10

Maktutbildning

Kursbeskrivning Syftet med utbildningen är att stärka deltagarna i sina uppdrag med fokus på frågor rörande organisering och samhälle/politik. Deltagarna ska kunna ta diskussioner på arbetsplatsen och ha insikter om samhället och fackets roll och möjlighet att påverka både på jobbet och i samhället. Detta är en utbildning om vad facket och politiken har gemensamt, hur visioner kan bli verklighet och vem som äger makten till att förändra och förbättra för oss, på jobbet och i samhället i stort.

LO:s Maktutbildning ger kunskap i hur vi organiserar oss fackligt för att stärka vår makt på den egna arbetsplatsen men även hur vi kan påverka politiska beslut för en önskad samhällsutveckling. Under två dagar fokuserar vi på makten. På arbetsplatsen och i samhället. Hur ser den ut, hur fungerar den och vem äger den? Varför är den viktig för oss inom facket? Hur ser vägen till ökad makt ut? Vi går igenom hur maktbalansen i samhället ser ut, vilka som äger makten över vilka beslut och vi tar reda på hur vi får fackliga frågor att bli viktiga för samhället i stort. Allt för att vi ska fortsätta vara en relevant och pådrivande kraft för ett bättre samhälle för våra medlemmar.

Målgrupp Förtroendevalda.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

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

Anmälan Anmälan görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 17 24-25/4	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	24/3
Vecka 39 25-26/9	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	20/8
Vecka 47 20-21/11	Långholmens Folkhögskola, Sundbyberg	Externat	20/10

LO – Arbetsrätt och förhandling

Kvalificerad förhandlingsteknik (F11)

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 förhandlings-lösningar. 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, Grundläggande förhandlingsteknik samt förhandlingsvana. Insikter eller motsvarande kunskaper.
Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se .

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 15 7/4–11/4	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	24/1
Vecka 40 29/9–3/10	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6

MBL och arbetsmiljö i förhandlingsarbetet (B78)

Kursbeskrivning	Det här är kursen 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 och MBL mottagare, samverkan, skyddsombud och bolagsstyrelserepresentanter.
Förkunskaper	ARG (Arbetsrätt grund) eller motsvarande kunskaper. Insikter eller motsvarande kunskaper.
Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se .

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 14 31/3–4/4	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	17/1
Vecka 43 20–24/10	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	8/8

Arbetsrätt 2 (F02)

- 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) och MBL och arbetsmiljö i förhandlingsarbetet eller motsvarande kunskaper.
Insikter eller motsvarande kunskaper.
- Ekonomi** Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
- Anmälan** Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 8 17–21/3	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	29/11 (2024)
Vecka 19 5–9/5	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	21/2
Vecka 38 15–19/9	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6
Vecka 49 1–5/12	Teams	Digital	19/9

Arbetsrätt 3 (F07)

Kursbeskrivning Är du en förhandlande förtroendevald 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 skraddarsys 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 kunskaper samt flera års förhandlingsvana. Insikter eller motsvarande kunskaper.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 11 10–14/3	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	29/11 (2024)
Vecka 46 10–14/11	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	29/8

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 kunskaper.
- Ekonomi** Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av Seko centralt.
- Anmälan** Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 4 20–24/1	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	15/11 (2024)
Vecka 35 25–29/8	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6

LO – Organisation och ledarskap

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 påverkar. 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 kunskaper.

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

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 13 24–28/3	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	10/1
Vecka 40 29/9–3/10	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6

Det svåra samtalet (F06)

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	Insikter eller motsvarande kunskaper.
Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se .

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 4 20–24/1	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	15/11 (2024)
Vecka 13 24–28/3	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	10/1
Vecka 21 19–23/5	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	7/3
Vecka 37 8–12/9	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6
Vecka 50 8–12/12	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	26/9

LO – Politik och samhälle

Vi bygger landet (H44)

Kursbeskrivning Vi bygger landet i gärning och ord ... så inleds en av arbetarrörelsens mest stolta och marschvänliga sånger. Bortom det ceremoniella har sången också mycket hög sanningshalt. Arbetarrörelsen byggde landet inte sällan under svåra politiska och sociala umbäranden. Syftet med kursen är att påbörja ett omfattande samhällsskifte mot ett hållbart samhälle, i ordets samtliga andemeningar. 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.

Målgrupp Förtroendevalda.

Förkunskaper Insikter eller motsvarande kunskaper.

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

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 15 7–11/4	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	24/1
Vecka 24 9–13/6	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	28/3
Vecka 38 15–19/9	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6
Vecka 49 1–5/12	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	19/9

Jämlikhetsakademin

Jämlikhetsakademin består av tre delkurser och utgår från resultatet av los 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 handlar som namnet antyder om 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 motsvarande kunskaper.

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

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 20 12–16/5	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	28/2

Jämlikhetsakademin, steg 2 - Social jämlikhet

- Kursbeskrivning** Delkursen Social jämlikhet handlar om välfärd och välfärds-
politik i såväl nutid som dåtid. Du får sätta dig in i hur väl-
färdspolitiken påverkar jämlikheten i samhället.
- I kursen går vi också igenom förändringar och kontinuitet i ge-
nusrelationerna 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 centralt.
- Anmälan** Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

*Kursen är en folkhögskolekurs som genomförs av LO:s folkhögskola Runö som kom-
mer att skicka kallelse och praktisk information.*

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 37 8–12/9	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6

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 centralt.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 21 19-23/5	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	7/3

LO – Bolagsstyrelse

Fackligt arbete i företagets styrelse 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 kursbekräftelse 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 eller motsvarande. Kursen Insikter eller motsvarande kunskap är en fördel, liksom åtminstone ytlig kännedom om hur man läser bokslut och budget.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
OBS! Arbetsgivaren ska betala Kursavgift. Försäkran om be-
talning ska bifogas kursansökan.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 35 25–29/8	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	6/6

Fackligt arbete i företagets styrelse 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 kursbekräftelse och kursstart ägnas åt att läsa in om den senaste årsredovisningen, analys av styrelsearbetet, läsa in annat material och besvara frågor som e-postas ut. Kursen återkopplar till det egna styrelsearbetet och rollen som bolagsstyrelserepresentant.

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 Fackligt arbete i företagets styrelse 1.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön. OBS! Arbetsgivaren ska betala Kursavgift. Försäkran om betalning ska bifogas kursansökan.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 13 24-28/3	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	10/1

Fackligt arbete i företagets styrelse 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 e-postas ut. Kursen återkopplar till det egna styrelsearbetet och rollen som bolagsstyrelserepresentant.

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 Fackligt arbete i företagets styrelse 2.

Ekonomi Ersättning enligt förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön. OBS! Arbetsgivaren ska betala Kursavgift. Försäkran om betalning ska bifogas kursansökan.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 48 24-28/11	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	12/9

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 nytillträdde ledamöter i ett befintligt EWC. Kursen är också viktig för löntagarrepresentanter i bolagsstyrelser som är berörda av EWC-arbetet.
Förkunskaper	Insikter eller motsvarande kunskaper.
Ekonomi	Ersättning enligt förtroendemannalagen, ledighet med lön. OBS! Arbetsgivaren ska betala Kursavgift. Försäkran om betalning ska bifogas kursansökan.

Anmälan

Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

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

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 24 9–13/6	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	28/3

ABF- utbildningar

Ordförande- utbildning

Kursbeskrivning Under utbildningen diskuterar vi rollen som ordförande, vad du fyller den med och hur du lever upp till den. Vi analyserar mötesteknik och ledarskap, övar rollen som ordförande i ett rollspel.

Innehåll Vi diskuterar styrelsens arbetssätt, mötesteknik, olika verksamhetsformer samt stadgar och regler.

- Ordförandens roll/arbete
- Styrelsens arbete
- Mötesteknik
- Föreningsdemokrati
- Retorik
- Stadgar och regler

Målgrupp Ordförande i klubbar och sektioner.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

Ekonomi Ersättning enligt Förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 18 28–30/4	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	14/3

Kassörsutbildning

Kursbeskrivning Utbildningen riktar sig till dig som är nyvald kassör i en klubb eller sektion. Under utbildningen diskuterar vi de arbetsuppgifter och det ansvar som uppdraget medför. Du får de kunskaper som krävs för uppdraget.

Observera det är inte en kurs i bokföring.

Innehåll:

- Bokföringsskyldighet utifrån lagar och regler såsom Bokförings- och Årsredovisningslagen
- God redovisningssed
- Kassörens arbetsområde och ansvar
- Löpande bokföring
- Kontoplan
- Enklare årsbokslut
- Kontotyper- och ansvar
- Resultat- och balansräkning

Målgrupp Kassörer i klubbar och sektioner.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst ersätts av Seko Stockholm.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 23 2–4/6	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	25/4

Revisorsutbildning

Kursbeskrivning Utbildningen riktar sig till dig som är nyvald revisor i en klubb eller sektion. Kursen går igenom revisorns uppdrag och ansvar, hur en revision planeras och genomförs, vilka krav en revisor ska ställa på bokföringen och den ekonomiska redovisningen och hur en revisorsrapport formuleras. Kursen ger era konkreta verktyg som du kan använda i ditt uppdrag.

Observera det är inte en kurs i bokföring.

Innehåll:

- Revisorns uppdrag och ansvar
- Styrelsens ansvar för den ekonomiska förvaltningen
- Bokföring och redovisning
- Revisionsrapporter
- Uppföljning av beslut

Målgrupp Revisorer i klubbar och sektioner.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst ersätts av Seko Stockholm.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 47 20/11	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	10/10

Sekreterarutbildning (T02)

Kursbeskrivning Utbildningen riktar sig till dig som är nyvald sekreterare i din organisation. Kursen tar upp sekreterarens roll, funktion, arbetssätt och även styrelsens arbete. Vi diskuterar mötesteknik och tittar på de stadgar, lagar och regler som berör ditt uppdrag som sekreterare. Du kommer att få tips och idéer kring protokollets språk och form. Vi genomför också några skrivövningar.

Innehåll

- Din roll som sekreterare
- Mötesteknik
- Att skriva protokoll
- Språket
- Administrationen
- Stadgar och regler

Målgrupp Sekreterare i klubb och sektion.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst ersätts av Seko Stockholm.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 20 12–14/5	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	8/4

Studieorganisatör grundutbildning

Kursbeskrivning	Den samlade studieverksamheten har en avgörande betydelse för en levande folkrörelse, en stark fackförening och möjligheten för arbetare att utöva ett aktivt inflytande, både på arbetsplatser, i företag men även i politiska sammanhang och därigenom ta vara på medlemmarnas intressen. I detta arbete krävs en stark facklig studieorganisation som befolkas av kunniga, engagerade förtroendevalda som brinner för studieverksamheten. Utbildningen ska bidra/syfta till att bygga fungerande studieorganisationer och studieverksamhet. Den ska även ge deltagare möjlighet att erövra grundläggande kunskaper inom verksamhetsområdet så hen med framgång kan och vill bedriva studieverksamhet.
Målgrupp	Studieorganisatörer i klubbar eller sektioner, ledamöter i studiekommittéer.
Förkunskaper	Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.
Ekonomi	Ersättning enligt Förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
Kursavgift	Betalas av Seko Stockholm.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på https://stockholm.lo.se .

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 40+46 29–30/9 + 10–11/11	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	25/8

Studieorganisatör vidareutbildning

Kursbeskrivning	Utbildningen bygger vidare på grundutbildningen och ska bidra till att LO, förbunden och ABF fortlöpande utvecklar studieverksamheten. Den ger deltagaren möjlighet att erövra kunskaper så att denne med framgång kan driva och utveckla studieverksamhet i såväl den egna organisationen som tvärfackligt.
Målgrupp	Studieorganisatörer i klubbar eller sektioner, ledamöter i studiekommittéer.
Förkunskaper	Studieorganisatör grundutbildning samt regionens introduktion till uppdraget.
Ekonomi	Ersättning enligt Förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.
Kursavgift	Betalas av Seko Stockholm.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på https://stockholm.lo.se .

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 10 3–5/3	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	27/1

Jämställdhet och härskartekniker för förtroendevalda

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

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

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

Målgrupp Förtroendevalda.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande.

Ekonomi Ersättning enligt Förtroendemannalagen § 7, ledighet med lön.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 11 10–12/3	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	3/2
Vecka 49 1–3/12	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	3/10

Valberedningsutbildning (T04)

Kursbeskrivning Utbildningen riktar sig till dig som är nyvald valberedare. Du har en mycket viktig arbetsuppgift framför dig. Som valberedare är din uppgift att analysera dagens styrelse och hur den arbetar. Både tradition och förnyelse måste gå hand i hand när du analyserar de olika styrelsefunktionerna.

Under kursen diskuterar vi hur valberedningsarbetet går till och när arbetet börjar, hur vi skapar en bra balans i styrelsen och bland övriga förtroendevalda.

Som valberedare påverkar du genom ditt arbete framtiden för din fackliga organisation.

Innehåll

- Valberedarens roll och arbete
- Analys av styrelsens arbete
- Stadgar
- Rollspel
- Det svåra samtalet
- Pedagogik

Målgrupp Valberedare i klubb och sektion.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst ersätts av Seko Stockholm.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 39 22-23/9	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	5/8

Grundutbildning för fackliga handledare (C40)

Kursbeskrivning Det här är en utbildning som riktar sig till dem som vill börja hålla fackliga kurser. Handledarutbildningen anordnas i samarbete mellan ABF-distriktet i Stockholmsregionen och Runö utbildnings- och utvecklingscentrum.

Utbildningen tar avstamp i den fackliga värdegrunden och människosynen och går sedan igenom pedagogik och inlärningsmetoder utifrån fackföreningsrörelsens folkbildnings-syn.

Målgrupp Nya handledare.

Förkunskaper Grundläggande medlemsutbildning, t.ex. Om facket.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst ersätts av Seko Stockholm.

Kursavgift Betalas av Seko Stockholm.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 38+42 15–17/9 + 13–14/10	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg	Externat	11/8

Vidareutbildning för fackliga handledare

Kursbeskrivning	Utbildningen syftar till att utveckla det pedagogiska och metodiska handledarskapet. Deltagarna ska också utveckla förmågan att kunna skapa och hantera goda lärsituationer i olika bildningssammanhang.
Målgrupp	Verksamma handledare som genomfört minst fyra utbildningar.
Förkunskaper	Grundutbildning för fackliga handledare.
Ekonomi	Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst ersätts av Seko Stockholm.
Kursavgift	Betalas av Seko Stockholm.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se .

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 15+21 7–9/4 + 20–21/5	Långholmens folkhögskola, Sundbyberg + Brunnsviks folkhögskola	Externat + Internat	4/3

Skolinformatör (G70)

Kursbeskrivning Skolinformatörsutbildningen vänder sig till de som vill prata med skolelever om facket och arbetsmarknaden. Som skolinformatör har man en viktig roll i LO:s och förbundens långsiktiga arbete med att locka unga människor till facket.

Innehåll

- Rollen som skolinformatör
- Att våga tala och framträda
- Att hantera en skolklass
- Pedagogik och metodik
- LO:s skolinformatörmaterial
- Att planera en klasspresentation

Målgrupp Förtroendevalda. Gärna men inte nödvändigtvis under 30 år.

Förkunskaper Vald på jobbet 2 eller motsvarande.

Kursavgift Avgiftsfri.

Ekonomi Facklig ledighet utan lön. Förlorad arbetsförtjänst betalas av LO-distriktet i Stockholms län.

Anmälan Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se eller på <https://stockholm.lo.se>.

Datum	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 7 12-14/2	ABF-huset, Stockholm	Externat	5/2
Vecka 10 5-7/3	ABF-huset, Stockholm	Externat	26/2
Vecka 40 29/9-2/10	Rönneberga, Lidingö	Internat	1/9

Facklig-politisk aftonskola (T51)

Kursbeskrivning	Den facklig-politiska aftonskolan är den mest kvalificerade facklig-politiska utbildningen vi erbjuder i Stockholms län. Utbildningen genomförs i samverkan mellan ABF Stockholm, LO-distriktet i Stockholms län och Socialdemokraterna i Stockholms stad och län. Det är en utbildning av hög kvalitet med många framstående föreläsare bland de medverkande.
Målgrupp	Medlemmar och förtroendevalda från hela Stockholms län. Deltagare behöver inte vara organiserade socialdemokrater för att gå utbildningen, men man kan inte vara medlem i ett annat parti.
Förkunskaper	Vald på jobbet 2 eller motsvarande kunskaper.
Omfattning	Två korta internat, sex träffar samt grupparbeten. Se datum nedan.
Kursavgift	Betalas av Seko Stockholm.
Anmälan	Anmälan till görs via e-post till studier.stockholm@seko.se .

OBLIGATORISKA TRÄFFAR

Datum och tid	Plats	Kursform	Sista ansökningsdag
Vecka 6 8–9/2	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	7/1
Vecka 10 5/3, 17.30–20.30	ABF-huset, Stockholm		
Vecka 14 2/4, 17.30–20.30	ABF-huset, Stockholm		
Vecka 19 5/5, 18.00–21.00	Riksdagen, Stockholm		
Vecka 37 10/9, 17.30–20.30	LO-borgen, Stockholm		
Vecka 40 4–5/10	Runö folkhögskola, Åkersberga	Internat	
Vecka 45 5/11, 17.30–20.30	Sveavägen 68, Stockholm		
Vecka 49 3/12	ARAB och avslutningsmiddag		

Kontakt

Dennis Lamberg-Clemes

Studieorganisatör Seko Stockholm

Telefon 076-830 34 31

E-post: dennis.lamberg-clemes@seko.se

OBS! Vid frågor gällande kursansökningar ber vi er att alltid skriva till studier.stockholm@seko.se.

Christina Guzel

Studieadministratör

Telefon 08-454 84 57

E-post studier.stockholm@seko.se

Seko Stockholm

Postadress Box 1032, 171 21 Solna

Besöksadress Skytteholmsvägen 2, Solna

- **ABF-distriktet i Stockholm**

Hanna Dorve, verksamhetsutvecklare

Telefon 08-444 77 93

E-post fackligastudier.stockholm@abf.se

- **Runö kursgård**

Telefon 08-555 380 00

Hemsida www.runo.se

E-post kontakt@runo.se

- **Långholmens folkhögskola**

Telefon 08-658 16 30

E-post info@langholmens.fhsk.se

Versionshistorik

Version 1	2025-01-07	Första versionen
Version 2	2025-02-24	Korr datum s. 47, tillägg s. 48, s. 50
Version 3	2025-02-25	Omfattande korr datum
Version 4	2025-03-21	Ändrade datum Arg
Version 5	2025-05-26	Ändrade datum s. 49
Version 6	2025-05-30	Korr siffra s. 47