



IFMETALL

Mellersta Norrland

**STUDIEKATALOG
2025**

Senast uppdaterad 241115

INNEHÅLL

3. Ersättningar, viktigt att veta och anmälan till utbildning
4. Medlemsutbildningar
- 5 - 6. Utbildningar för förtroendevalda
7. Arbetsmiljöutbildningar
- 8 - 9. Datum för medlemsutbildningar 2025
- 10 - 11. Datum för förtroendevaldsutbildningar 2025
- 12 - 13. Datum för arbetsmiljöutbildningar 2025
14. Kontaktpersoner IF Metall, ABF & LO
15. Viktiga datum 2025
16. Bli förtroendevald!
17. Mina anteckningar



IFMETALL
Mellersta Norrland

VILKEN ERSÄTTNING FÅR JAG?

På vissa kurser ersätts förlorad arbetsförtjänst av avdelningen, andra ersätts genom utbildningsstipendium från antingen IF Metall eller LO och på ytterligare några utbildningar står din arbetsgivare för lönen.

Som kursdeltagare omfattas du av LO:s samlingsförsäkring. Kontakta avdelningsexpeditionen för att veta mer.

VIKTIGT ATT VETA!

Medlem i Facket byter namn till Om Facket och Medlem i Facket 2 byter namn till Om Samhället. Om Facket kan förläggas på er arbetsplats om ni har många deltagare. Övernattning på externutbildningar kan ordnas om det är mer än 7 mil mellan hemmet och kurstillfället, dock ej på arbetsmiljöutbildningar. Middag och alkoholfri dryck ingår då med ett maxbelopp på 300 kronor. I första hand ska du välja en utbildning nära dig.

ANMÄLAN TILL UTBILDNING

Anmälan till utbildningarna gör du antingen per telefon till 060-13 49 70 eller till postbox.avd06@ifmetall.se

Om du vill anmäla dig via e-post så kom ihåg att skriva ditt namn, personnummer, vilken kurs det gäller, **om du behöver övernattning** och eventuella **kostavvikelser**.

Om du vill gå en Bättre arbetsmiljö, BAM eller Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM vill vi också ha faktureringsadressen till det företag du arbetar på. Observera att på dessa kurser ska arbetsgivaren boka och bekosta eventuell övernattning.

Om du får förhinder, kom ihåg att avanmäla dig till avdelningen **senast 14 dagar innan kursstart**, annars debiteras avdelningen kursavgiften.

MEDLEMSUTBILDNINGAR

Alla medlemsutbildningar riktar sig till dig som inte har något fackligt förtroendeuppdrag men som vill lära dig mer om fackföreningen. Dessa utbildningar organiseras av ABF eller LO-distriktet och förlorad arbetsförtjänst betalas med stipendier från antingen IF Metall eller LO.

Om Facket

24 timmar

ABF

Den fackliga idén då och nu – en omvärldsanalys. Medlemskapets värde – Vad får jag för fackföreningsavgiften? Vilken idé är bärande idag och i framtiden för det fackliga arbetet.

Om Samhället

24 timmar

ABF

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

Om Rasism

24 timmar

LO

Här får deltagarna förståelse för vad rasism är. Att arbeta för att motverka rasismen i vardagen genom att man förstår arbetarrörelsens människosyn, samhällssyn, kunskapssyn och allas lika värde. Här är även förtroendevalda välkomna.

Om Feminism

16 timmar

LO

Utbildningen ger en inblick i hur facket jobbar för att uppnå jämställdhet mellan kvinnor och män i arbetslivet och i samhället. Här är även förtroendevalda välkomna.



UTBILDNINGAR FÖR FÖRTROENDEVALDA

Dessa utbildningar riktar sig till dig som är vald att företräda dina kamrater som förtroendevald i IF Metall. Att vara vald av sina kamrater är något att vara stolt över men det ställer också krav dig på att du ska ha goda kunskaper om ditt kollektivavtal, arbetsmarknadslagstiftningen och om vår organisation. Därför är det viktigt att du håller dig uppdaterad genom att gå de utbildningar som erbjuds dig som förtroendevald inom IF Metall.

Vald på jobbet **24 timmar** **ABF**

Vald på jobbet är en grundläggande utbildning för nyvalda fackliga företrädare. Kursen är tvärfacklig så du får möjlighet att träffa förtroendevalda från andra fackförbund inom LO-kollektivet.

Agera **56 timmar** **IF Metall**

Utbildningen ger dig som förtroendevald i IF Metall en bred grund att stå på för att kunna utföra sina förtroendeuppdrag på arbetsplatsen. Du får lära dig om IF Metalls organisation och värderingar, arbetsrätten och kollektivavtalet samt trygghetssystemen.

Kollektivavtalet **24 timmar** **IF Metall**

Detta är en utbildning i vilken du lär dig att tolka och tillämpa bestämmelserna i det kollektivavtal som gäller på din arbetsplats. För att vara kvalificerad till utbildningen ska du ha gått utbildningarna Vald på jobbet och Agera.

LO:s maktutbildning **16 timmar** **LO**

Maktutbildningen är en utbildning för dig som är förtroendevald och som vill kunna förstå hur facket, makt och inflytandefrågor hänger ihop med hur samhället ser ut. Samt hur du kan jobba för att på ett organiserat sätt öka makt och inflytande på den egna arbetsplatsen eller tillsammans med andra i ditt lokalsamhälle.

Lagar i arbetslivet**48 timmar****IF Metall**

På den här utbildningen får du lära dig om de lagar som reglerar svensk arbetsmarknad. Du får bl.a. lära dig viktiga regler i Medbestämmandelagen, Förtroendemannalagen, Lagen om anställningsskydd, Diskrimineringslagen, Semesterlagen, Studieleighetslagen m.m. För att vara kvalificerad för utbildningen ska du ha genomfört utbildningarna Vald på jobbet, Agera och Kollektivavtalet.

Förhandlarutbildning 32 timmar**IF Metall**

Du får lära dig hur en förhandling går till, hur du utformar förhandlingsframställningar och förhandlingsprotokoll samt förhandlingsordning och tidsgränser vid olika tvister. Du får också lära dig hur man bör uppträda i en förhandling och genomföra praktiska förhandlingsövningar. För att vara kvalificerad till utbildningen ska du ha genomfört utbildningarna Vald på jobbet, Agera, Kollektivavtalet och Lagar i arbetslivet.

Klubbstyrelseutbildning**40 timmar****IF Metall**

Detta är en utbildning som IF Metall Mellersta Norrland speciellt tagit fram för att vidareutbilda våra klubbstyrelser i avdelningen. Syftet med utbildningen är att stärka den lokala klubben i dess arbete varför utbildningen utgår från klubbarnas specifika förutsättningar. Ligger inte i kurskalendariet utan genomförs efter önskemål.

ARBETSMILJÖUTBILDNINGAR

Dessa arbetsmiljöutbildningar riktar sig till dig som är skyddsombud eller huvudskyddsombud.

Bättre arbetsmiljö **40 timmar** **ABF**

Bättre arbetsmiljö, BAM, är en grundläggande arbetsmiljöutbildning för nya skyddsombud, arbetsledare och andra som arbetar med lokalt arbetsmiljöarbete.

BAM UP TO DATE **16 timmar** **ABF**

För skyddsombud som gick BAM för mer än 5 år sedan och vill ha en uppfräschning av kunskaper och nyheter.

Systematiskt arbetsmiljöarbete **16 timmar** **ABF**

Systematiskt arbetsmiljöarbete är en utbildning i hur man organiserar arbetsmiljöarbetet. Deltagarna ska ha genomfört utbildningen Bättre arbetsmiljö, BAM.



MEDLEMSUTBILDNINGAR 2025

Om Facket		Skattefritt stipendium	ABF
10 – 12	feb	Sundsvall	Sista anmälningdag: 10 jan
17 - 19	feb	Ö-vik	Sista anmälningdag: 17 jan
19 - 21	mars	Hammarstrand	Sista anmälningdag: 19 feb
24 - 26	mars	Sundsvall	Sista anmälningdag: 24 feb
31 mars – 2 april		Kramfors	Sista anmälningdag: 28 feb
7 - 9	april	Ö-vik	Sista anmälningdag: 7 mars
14 - 16	april	Östersund	Sista anmälningdag: 14 mars
12 - 14	maj	Östersund	Sista anmälningdag: 12 april
8 - 10	sep	Sundsvall	Sista anmälningdag: 8 aug
15 - 17	sep	Ö-vik	Sista anmälningdag: 15 aug
29 sep – 1 okt		Kramfors	Sista anmälningdag: 29 aug
13 – 15	okt	Östersund	Sista anmälningdag: 13 sep
20 - 22	okt	Sundsvall	Sista anmälningdag: 20 sep
1 - 3	dec	Östersund	Sista anmälningdag: 1 nov

Om Facket för medlemmar under 30 år

25 - 27	feb	Sundsvall	Sista anmälningdag: 25 jan
17 – 19	juni	Sundsvall	Sista anmälningdag: 17 maj
9 - 11	sep	Östersund	Sista anmälningdag: 9 aug

Om Samhället		Skattefritt stipendium	ABF
21 - 23	maj	Östersund	Sista anmälningdag: 21 april
2 - 4	juni	Sundsvall	Sista anmälningdag: 2 maj
9 - 11	juni	Ö-vik	Sista anmälningdag: 9 maj
3 - 5	nov	Östersund	Sista anmälningdag: 3 okt
10 - 12	nov	Sundsvall	Sista anmälningdag: 10 okt
17 - 19	nov	Ö-vik	Sista anmälningdag: 17 nov

Om Samhället för medlemmar under 30 år

18 - 20	mars	Sundsvall	Sista anmälningdag: 18 feb
---------	------	-----------	----------------------------

UTBILDNINGAR FÖR BÅDE MEDLEMMAR OCH FÖRTROENDEVALDA 2025

Om Rasism		Medlem = skattefritt stipendium	LO
		Förtroendevald = förlorad förtjänst	
13 - 15	maj	Sundsvall	Sista anmälningdag: 13 april
25 - 27	nov	Östersund	Sista anmälningdag: 25 okt
Om Feminism		Medlem = skattefritt stipendium	LO
		Förtroendevald = förlorad förtjänst	
15 - 14	april	Sundsvall	Sista anmälningdag: 15 mars
5 - 6	nov	Östersund	Sista anmälningdag: 5 okt



FÖRTROENDEVALDSUTBILDNINGAR 2025

Vald på jobbet		Arbetsgivaren betalar lön	ABF
10 - 12	mars	Sundsvall	Sista anmälningdag: 10 feb
17 - 19	mars	Östersund	Sista anmälningdag: 17 feb
14 - 16	april	Ö-vik	Sista anmälningdag: 14 mars
19 - 21	maj	Sundsvall	Sista anmälningdag: 19 april
22 - 24	sep	Östersund	Sista anmälningdag: 22 aug
6 - 8	okt	Sundsvall	Sista anmälningdag: 6 sep
3 - 5	nov	Ö-vik	Sista anmälningdag: 3 okt
17 - 19	nov	Östersund	Sista anmälningdag: 17 okt
24 - 26	nov	Östersund	Sista anmälningdag: 24 okt

Agera

IF Metall

Steg 1: avdelningen betalar förlorad förtjänst

Steg 2: arbetsgivaren betalar lön dag 1 och 2, avdelningen för dag 3 och 4

Kursplats kan ändras om många deltagare är från samma ort annan än Sundsvall

11 - 13	mars	Sundsvall Steg 1	
31 mars – 3 april		Sundsvall Steg 2	Sista anmälningdag: 11 feb
26 - 28	aug	Sundsvall Steg 1	
8 - 11	sep	Sundsvall Steg 2	Sista anmälningdag: 26 juli

Kollektivavtalet **Arbetsgivaren betalar lön** **IF Metall**

Kursplats kan ändras om många deltagare är från samma ort annan än Sundsvall

26 - 28 maj Sundsvall **Sista anmälningdag: 26 april**

13 - 15 okt Sundsvall **Sista anmälningdag: 13 sep**

Lagar i arbetslivet **Arbetsgivaren betalar lön** **IF Metall**

Kursplats kan ändras om många deltagare är från samma ort annan än Sundsvall

27 - 29 okt Sundsvall Steg 1

10 - 12 nov Sundsvall Steg 2 **Sista anmälningdag: 27 sep**

Förhandlare **Arbetsgivaren betalar lön** **IF Metall**

Kursplats kan ändras om många deltagare är från samma ort annan än Sundsvall

8 - 11 dec Sundsvall **Sista anmälningdag: 8 nov**

LO:s maktutbildning **LO**

Utbildningsarvode från LO 198 kr/tim, vid högre timlön förlorad förtjänst mot uppvisande av intyg från arbetsgivaren

3 - 4 april Östersund **Sista anmälningdag: 3 mars**

28 - 29 april Sundsvall **Sista anmälningdag: 28 mars**

12 - 13 maj Ö-vik **Sista anmälningdag: 12 april**

29 - 30 sep Östersund **Sista anmälningdag: 29 aug**

17 - 18 nov Sundsvall **Sista anmälningdag: 17 okt**

1 - 2 dec Ö-vik **Sista anmälningdag: 1 nov**

11 - 12 dec Östersund **Sista anmälningdag: 11 nov**

ARBETSMILJÖUTBILDNINGAR 2025

Bättre arbetsmiljö, BAM

ABF

Arbetsgivaren betalar lön, resor, boende och kurskostnad

Kurskostnad 7 500 kronor

10 - 12	mars	Östersund	Steg 1	
10 - 11	april	Östersund	Steg 2	Sista anmälningdag: 10 feb
17 - 19	mars	Sundsvall	Steg 1	
14 - 15	apr	Sundsvall	Steg 2	Sista anmälningdag: 17 feb
24 - 26	mars	Ö-vik	Steg 1	
24 - 25	april	Ö-vik	Steg 2	Sista anmälningdag: 24 feb
5 - 7	maj	Östersund	Steg 1	
9 - 10	juni	Östersund	Steg 2	Sista anmälningdag: 5 april
8 - 10	sep	Östersund	Steg 1	
6 - 7	okt	Östersund	Steg 2	Sista anmälningdag: 8 aug
15 - 17	sep	Sundsvall	Steg 1	
13 - 14	okt	Sundsvall	Steg 2	Sista anmälningdag: 15 aug
22 - 24	sep	Ö-vik	Steg 1	
20 - 21	Okt	Ö-vik	Steg 2	Sista anmälningdag: 22 aug
5 - 7	nov	Östersund	Steg 1	
9 - 12	dec	Östersund	Steg 2	Sista anmälningdag: 5 okt

BAM UP TO DATE

ABF

För skyddsombud som gick BAM för mer än 5 år sedan, en uppfräschning av SO-kunskaper och nyheter

Arbetsgivaren betalar lön, resor, boende och kurskostnad

Kurskostnad 4 000 kronor

10 - 11	april	Östersund	Sista anmälningdag: 10 mars
22 - 23	okt	Östersund	Sista anmälningdag: 22 sept

Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM

ABF

Arbetsgivaren betalar lön, resor, boende och kurskostnad

Kurskostnad 4 000 kronor

26 - 27	maj	Sundsvall	Sista anmälningdag: 26 april
15 - 16	maj	Östersund	Sista anmälningdag: 30 april
2 - 3	juni	Ö-vik	Sista anmälningdag: 2 maj
20 - 21	nov	Östersund	Sista anmälningdag: 20 okt
24 - 25	nov	Ö-vik	Sista anmälningdag: 24 nov
1 - 2	dec	Sundsvall	Sista anmälningdag: 1 nov



KONTAKTPERSONER

Du som är medlem i IF Metall Mellersta Norrland ska alltid i första hand kontakta avdelningen eller dess studieansvarige om du har frågor om din utbildning.

Camilla Wahlström Studieorganisatör IF Metall Mellersta Norrland

camilla.wahlstrom@ifmetall.se 060-13 49 77

Inger Eriksson ABF Västernorrland

inger.eriksson@abf.se 060-64 10 66

Jerker Larsson ABF Jämtland-Härjedalen

jerker.larsson@abf.se 063-57 00 02

Peter Nylander LO Distriktet Mellersta Norrland

peter.nylander@lo.se 070-328 28 83

Emelie Grannas LO:s ung Mellersta Norrland

Emelie.grannas@lo.se 070-214 42 67



VIKTIGA DATUM 2025

Avdelningens representantskap

Avdelningens års- och höstmöte på vilka till exempel budget och verksamhet fastställs och val förrättas. Ombuden kallas till representantskapet per post.

25 mars Sundsvall (Årsmöte)

26 nov Plats meddelas senare (Höstmöte)

Mötet där ombud från alla avdelningar beslutar om förbundets inriktning och mål för de närmaste tre åren.

15 – 18 maj IF Metalls Kongress

En större konferens dit klubbarnas representanter och avdelningsombuden kallas.

6 – 7 okt Avdelningskonferens

BLI FÖRTROENDEVALD!

Vill du också delta i det fackliga arbetet – kanske ta på dig ett förtroendeuppdrag? Här kan du läsa kort om några olika områden du kan engagera dig i. Du kan arbeta fackligt inom många intresseområden.

Några exempel på verksamheter där du kan engagera dig:

- Information och studier
- Arbetsmiljö
- Försäkringar
- Delta i styrelsearbetet
- Jobbar du på arbetsplats utan klubb kan du bli avdelningsombud

Utvecklande och roligt

Att ta på sig ett uppdrag innebär ett ansvar. Det förpliktigar. Men det ger också mycket tillbaka. Du får erfarenheter och kunskaper som du kommer att ha stor nytta av. Du får vara med och utveckla din arbetsplats – samtidigt som du själv utvecklas.

Utbildningar och annat stöd

För att göra ett bra jobb i uppdraget behöver du utbildning. IF Metall har en bred studieverksamhet för förtroendevalda. Utbildningarna ger kunskap för uppdraget och möjlighet till erfarenhetsutbyte med andra förtroendevalda. Läs mer i IF Metalls uppdragsguide om utbildning för olika uppdrag.

Vill du engagera dig?

Vad bra att du vill vara med och göra skillnad! Kontakta avdelningen eller klubben på din arbetsplats för mer information om du vill ta ett uppdrag.



IFMETALL
Mellersta Norrland

MINA ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MINA ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MINA ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



IFMETALL
Mellersta Norrland

DALGATAN 26

852 37 SUNDSVALL

060–134970

postbox.avd06@ifmetall.se