

# **Regionalt Studieprogram**

## **Förtroendevalda i Seko Mellansverige**



Regionala studier i Seko Mellansverige .....	3
Grundläggande förtroendevalda utbildning – GFU .....	5
Vald på jobbet .....	6
Vald på jobbet 2 .....	7
Ordförandeutbildning .....	8
Sekreterarutbildning .....	9
Kassörsutbildning .....	10
Revisorsutbildning .....	11
Valberedningsutbildning .....	12
Arbetsrätt grund - ARG .....	13
Försäkringsinformatörsutbildning Grund .....	14
Försäkringsinformatörsutbildning Påbyggnad .....	15
Försäkringskonferens .....	16
Ordning och reda - Försäkringsinformation .....	17
Ordning och reda i arbetsmiljöarbetet .....	18
BAM - Bättre arbetsmiljö .....	19
Studieorganisatör introduktion .....	20
Studieorganisatör .....	21
Ungdomsansvarigutbildning .....	22
Skolinformatörsutbildning .....	23
Jisus-utbildning .....	24
Maktutbildning .....	25

# Regionala studier i Seko Mellansverige 2025

## Kursansökan

Kursansökan kan lämnas skriftligt till studieansvarig i klubb/sektion eller göras via hemsidan [Här hittar du kurser att gå - Seko](#)

Vid kursanmälan till BAM-kurs ska blanketten "Försäkran om betalning" bifogas ansökan med arbetsgivarens underskrift och faktureringsadress. Arbetsgivaren står för alla kostnader för kursen. Hittar du på [www.fackligutbildning.se](http://www.fackligutbildning.se)

Kursansökan ska göras i så god tid som möjligt före sista ansökningsdag för att underlätta vår kursplanering. Vissa utbildningar är det väldigt många som vill gå. Tyvärr kan det innebära att du får vänta med att gå kursen till en annan gång.

Glöm inte att söka studieledighet hos din arbetsgivare i samband med att du lämnar in din kursansökan, senast 14 dagar före kursstart.

Kallelse kommer att skickas till dig c:a 4 veckor innan kursstart.

## 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 för förlorad arbetsförtjänst från regionen.

Skulle du möta på problem angående din ledighetsansökan och den ekonomiska ersättningen kontakta din klubb/sektion eller regionen.

När du går en externkurs och har behov av övernattning på hotell behöver du ett godkännande av regionen. Det är regionen som bokar ditt hotellrum.

Vid övernattning där du själv har utlägg för middag ersätts du mot uppvisande av originalkvitto. Ersättningen betalas ut med max 130kr/dag. Utlägget redovisas under "Mina sidor" på [www.seko.se](http://www.seko.se). Går du GFU eller ARG får du söka ersättning via "Mina sidor" du får information på kursen.

Facklig utbildning är semesterlönegrundande under högst 180 dagar per år.

## Närvaro vid utbildningar och återbud

Du som blivit uttagen att delta i en utbildning förväntas planera dina övriga förhållanden så att du kan närvara på hela utbildningen. Du behöver ordna så att du kan vara ostörd hela kurs tiden. 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, 4 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 nedanstående kostnader vid avbokning senare än fyra veckor före kursstart.

Externat kurser – 500kr/dag

Externat kurser med logi – 500kr/dag + logikostnad

Vid avbokning ta omgående kontakt med kursarrangören samt studiekommittén.

### **Om du blir sjuk**

Om du blir sjuk under kurstiden eller före kursstart 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 eller till Seko Mellansverige, [studier.mellansverige@seko.se](mailto:studier.mellansverige@seko.se)

# Grundläggande förtroendevalda utbildning – GFU

Seko:s grundläggande förtroendevalda utbildning – GFU, genomförs lokalt. Denna utbildning ska alla förtroendevalda i Seko genomgå. Utbildningen är uppdelad på 2 ”kursblock” – Vald på jobbet och Vald på jobbet 2.

**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 lönebildning
- Grundläggande kunskap om arbetsrätt, arbetsmiljö, rehab
- Grundläggande kunskap om försäkringar
- Rollen som förtroendevald
- Grundläggande argumentationsteknik
- Fackligt arbetssätt och verksamhetsplanering
- Mötesteknik

## **Tidsomfång:**

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

Utlägget 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).

# Vald på jobbet

A 43

**Kursbeskrivning:** Vald på jobbet ger dig grundläggande kunskap om fackets idé och dina uppgifter som förtroendevald. Du får även grundläggande kunskap om den svenska arbetsrättslagstiftningen den så kallade "Svenska modellen" och lönebildning.

**Innehåll:**

- Den fackliga idén
- Parternas roll, den svenska modellen och kollektivavtalet
- Grundläggande arbetsrätt- och arbetsmiljökunskap
- Lönebildning
- Grundläggande kunskap om försäkringar
- Dina uppgifter som förtroendevald

**Målgrupp:** Förtroendevalda

**Förkunskaper:** Inga

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön. Lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen

**OBS!** En del utbildningar genomförs på distans via den digitala plattformen Microsoft Teams. För att kunna delta på distansutbildningarna behöver man ha tillgång till en egen dator med kamera

.

# Vald på jobbet 2

A 45

**Kursbeskrivning:** Vald på jobbet 2 ger dig verktygen så att du kan upprätthålla en god facklig verksamhet på arbetsplatsen. Det handlar om att föra samtal på arbetsplatsen med både medlemmar och arbetsgivare. Men även att leda mindre medlemmöten. Du får även en inblick i Seko:s organisation och verksamhet. Kursen avslutas med att göra en personlig utvecklingsplan för din fackliga utveckling.

**Innehåll:**

- Rollen som förtroendevald
- Grundläggande mötesteknik
- Seko:s organisation – mitt nätverk
- Personlig utvecklingsplan

**Målgrupp:** Förtroendevalda

**Förkunskaper:** Vald på jobbet

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön. Lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen

**OBS!** En del utbildningar kan komma att genomförs på distans via den digitala plattformen Microsoft Teams. För att kunna delta på distansutbildningarna behöver man ha tillgång till en egen dator och kamera

# Ordförandeutbildning

**Kursbeskrivning** Du är vald till ordförande i din fackliga organisation. Medlemmen har genom valet av dig till ordförande förhoppningar och visat ett stort förtroende. Men hur ska/kan du leva upp till det förtroendet?

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.

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

**Målgrupp** Du som är ordförande eller blivande ordförande i din klubb/sektion

**Innehåll:**

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

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Ledighet med lön. Lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen



# Sekreterarutbildning

En kurs för nyvalda sekreterare eller de som tidigare inte genomgått motsvarande utbildning.

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper i att skriva protokoll, protokollets formalia, ge kunskaper i dokumentation och enkel skriftlig.

Information-Arbeitsmetoder: Kursen är praktiskt inriktad med introduktioner, färdighetsträning och samtal. Deltagarnas förkunskaper och erfarenheter styr kursens innehåll.

**Målgrupp:** Sekreterare

**Innehåll:** **Sekreterarens roll och uppgift. Kallelse till möte. Dagordning**  
- Styrelsemöte  
- Medlemsmöte  
- Årsmöte  
**Mötetekniska termer (fackspråk). Enkel anteckningsteknik.**  
**Protokoll**  
- Varför protokoll  
- Olika typer av protokoll  
- Protokollets innehåll  
- Formuleringar  
- Protokollets språk och färg  
**Protokolljustering. Protokollsutdrag. Arkivering. Årsberättelse**

**Ekonomi:** Seko står för förlorad arbetsförtjänst. Facklig ledighet utan lön.

# Kassörsutbildning

En kurs för nyvalda kassörer och revisorer eller de som tidigare inte genomgått motsvarande utbildning.

Kursen ska ge kunskaper i ekonomisk redovisning samt tydliggöra kassörens respektive revisorernas roll.

Arbetsmetoder: Kursen är praktiskt inriktad med introduktion, övningar och samtal.

Deltagarnas förkunskaper och erfarenheter styr kursens innehåll.

**Målgrupp:** Kassörer

**Innehåll:**

- Stadgarna
- Lagar och regler
- Budget-ekonomi för verksamheten
- Redovisning
- Årsbokslut-redovisning
- Revision

**Ekonomi:** Seko står för förlorad arbetsförtjänst. Facklig ledighet utan lön

# Revisorsutbildning

- Revisorer

Syftet är att stärka revisorernas roll i organisationen och utveckla revisionarbetet inom organisationen.

**Målgrupp:** Revisorer

**Innehåll:**

- Revisor - det speciella förtroendeuppdraget.
- Revisionsetik
- Räkenskapsrevision
- Förvaltningsrevision - Intern kontroll
- Bokslutsrevision
- Uppläggning av revisionsarbetet

**Ekonomi:** Seko står för förlorad arbetsförtjänst. Facklig ledighet utan lön.

**OBS!** En del utbildningar kan komma att genomförs på distans via den digitala plattformen Microsoft Teams. För att kunna delta på distansutbildningarna behöver man ha tillgång till en egen dator med kamera

# Valberedningsutbildning

Syftet är att stärka valberedarens roll i organisationen och att utveckla valberedningsarbetet inom organisationen.

Arbetsmetoder: Kursen är praktiskt inriktad med introduktioner, färdighetsträning och samtal.

Deltagarnas förkunskaper och erfarenheter styr kursens innehåll.

**Målgrupp:** Valberedare

**Innehåll:**

- Valberedarens roll och uppgift**
  - Vad säger stadgarna
  - Medlemmarnas förtroende
  - Vilket mandat har valberedaren
- Organisationen**
  - Hur ser organisationen ut
  - Organisationens uppgift och arbete
- Direkta och indirekta val**
  - Vilka val ska göras
- Styrelsens sammansättning och kompetens**
  - Effektivt styrelsearbete
  - Styrelsens kompetens
  - Vilka är i tur att avgå
- Valberedarens arbete**
  - Årsplanering
  - Intervjuer
  - Nomineringsprocessen
- Valberedningens arbete**
  - Presentation av de nominerade
  - Årsmötet

**Ekonomi:** Seko står för förlorad arbetsförtjänst. Facklig ledighet utan lön.

# Arbetsrätt grund - ARG

**Kursbeskrivning** Kursen ger grundläggande kunskaper i arbetsrätt inom främst MBL, LAS, jämställdhets- och diskrimineringslagstiftningen.

**Målgrupp:** Förtroendevalda med förhandlingsuppdrag (förhandlare, samverkansledamöter osv)

**Förkunskaper:** Vald på jobbet + vald på jobbet 2

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön.

# Försäkringsinformatörsutbildning Grund

Kursen för dig som är vald till Försäkringsinformatör/-ansvarig inom PA16 eller ITP, som inte tidigare har genomgått motsvarande utbildning.

- Mål:** Att kunna hjälpa sina arbetskamrater med lag, avtal och medlemsförsäkringar
- Målgrupp:** Nyvalda Försäkringsansvariga, Försäkringsinformatörer
- Innehåll**
- Uppdraget
  - Socialförsäkring
  - Avtalsförsäkring
  - Medlemsförsäkringar
  - Arbetsskador
  - Pension
- Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön. lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen

# Försäkringsinformatörsutbildning Påbyggnad

Kursen för dig som är vald till Försäkringsinformatörer/-ansvarig inom PA16 eller ITP och som har gått grundutbildningen.

**Mål:** Årlig uppdatering samt uppbyggnad av kunskap i deras roll

**Målgrupp:** Försäkringsinformatörer/-ansvariga

**Innehåll:**

- Social-, Avtal- och medlemsförsäkringar
- Nyheter lagar/avtal inom försäkringsområdet

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön. Lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen

# Försäkringskonferens

Konferensen ger dig nyheter inom försäkringsområdet. Folksam redogör för medlemsförsäkringarna samt andra inbjudna aktörer, exempelvis AFA, Familjens jurist eller Help.

**Målgrupp:** Seko ombud, Skyddsombud och förtroendevalda

**Innehåll:** - Nyheter Gruppförsäkringar

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön. lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen



# Ordning och reda - Försäkringsinformation

Utbildningen skall ge en grundläggande kunskap i försäkringsfrågor. Utbildningen är tänkt att vara ett stöd i försäkringsarbetet, för styrelser och förtroendevalda.

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:** Klubbar och sektioner

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen, facklig ledighet med lön.

**Datum:** Kontakta Seko Mellansverige, [studier.mellansverige@seko.se](mailto:studier.mellansverige@seko.se) för intresseanmälan.

# Ordning och reda i arbetsmiljöarbetet

Utbildningen bygger på Sekos riktlinjer för organisering av arbetsmiljöarbetet – ordning och reda skapar trygghet och framgång som antogs av VU under hösten 2017.

Riktlinjer är tänkta att vara ett stöd för skyddsombud och lokal facklig organisation. Vi tar upp hur man bygger upp en organiserad arbetsmiljöverksamhet enligt 6 kap 1 § arbetsmiljölagen.

Vi beskriver också vilka rutiner förbundet har när skyddsombud utses eller avslutar sitt uppdrag, vilka uppgifter en skyddskommitté har, rättigheter och skyldigheter för skyddsombud och skyddskommittéledamöter, exempel på hindrande av skyddsombud och hur vi gör om det skulle inträffa.

Avslutningsvis beskriver vi vad Seko menar är viktigt att tänka på när företagsvård handlas upp.

**Målgrupp:** Skyddsombud och lokal facklig organisation

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen, facklig ledighet med lön.

**Datum:** Kontakta Seko Mellansverige, [studier.mellansverige@seko.se](mailto:studier.mellansverige@seko.se) för intresseanmälan.

# BAM - Bättre arbetsmiljö

## Grundutbildning för skyddsombud

### Innehåll:

- Genomgång av arbetsmiljölagen, föreskrifter
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Din roll som skyddsombud
- Förebyggande arbetsmiljöarbete
- Psykosocial arbetsmiljö
- Handlingsplaner och checklistor
- Arbetsskador, rehabilitering, buller och vibration, belysning, ergonomi
- Kemiska hälsorisker
- Arbetslokaler och personalrum
- Personlig skyddsutrustning
- Jämställdhet, mångfald
- Friskfaktorer

**Målgrupp:** Skyddsombud

**Ekonomi:** Ersättning enligt Arbetsmiljölagen. OBS! Arbetsgivaren ska betala kurskostnad. Försäkran om betalning ska bifogas kursansökan.

**OBS!** En del utbildningar kan komma att genomförs på distans via den digitala plattformen Microsoft Teams. För att kunna delta på distansutbildningarna behöver man ha tillgång till en egen dator med kamera.

# Studieorganisatör introduktion

En introduktionsdag för dig som är ny i uppdraget som studieansvarig.

**Innehåll:**

- Besöka Regionkontoret
- Administration av studier
- Genomgång av studieprogram
- Planering av studier

**Målgrupp:** Nya studieansvariga

**Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön. Lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen

# Studieorganisatör

- Innehåll:**
- Rekrytering
  - Rollen som studieansvarig
  - Genomgång av studieprogram
  - Aktuella studier
- Målgrupp:** Nya och erfarna studieansvariga
- Ekonomi:** Ersättning enligt förtroendemannalagen. Facklig ledighet med lön. Lämna din ledighetsansökan till din arbetsgivare när du söker kursen

# Ungdomsansvarigutbildning

Efter genomgången kurs ska deltagaren ha verktygen att arbeta som ungdomsansvarig på sin arbetsplats, i sin förbundsavdelning eller i sin klubb. Man ska ha en fördjupad kunskap om hur ens eget förbund och LO centralt arbetar med ungdomsverksamheten.

- Innehåll:**
- Rollen som ungdomsansvarig
  - Vilka krav som ställs på mig
  - Verksamhet och budget
  - Skapa ett nätverk
- Målgrupp:** Förtroendevalda som är ungdomsansvarig
- Förkunskaper:** Vald på jobbet, vald på jobbet 2 eller likvärdig utbildning
- Ekonomi:** Seko står för förlorad arbetsförtjänst, begär facklig ledighet utan lön från arbetsgivaren.

# Skolinformatörsutbildning

Vill du informera i skolor om facket? Tycker du att det är viktigt att ungdomar får kunskap om vad facket gör och står för? Är bra lön, trygghet och god arbetsmiljö viktigt i framtiden?

Då ska du gå LO:s skolinformatörsutbildning. Tillsammans med skolinformatörer från andra förbund får du delta i en tredagars utbildning på Viskadalens Folkhögskola.

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

**Målgrupp:** Förtroendevalda som vill vara skolinformatör

**Förkunskaper:** Vald på jobbet, vald på jobbet 2

**Ekonomi:** Seko står för förlorad arbetsförtjänst. Facklig ledighet utan lön.

# Jisus-utbildning

Denna utbildning riktar sig till de som har nedanstående uppdrag i klubbar och sektioner.

**Innehåll:**

**Målgrupp:** Jämställdhetsansvariga, Integrationsansvariga, Studieansvariga, Ungdomsansvariga, Skyddsombud, Facklig Politiskansvariga, Försäkringsinformatör

**Ekonomi:** Ev. ersättning för förlorad arbetsinkomst betalas av din arbetsgivare eller din klubb/sektion, och resor till och från utbildningen betalas av din sektion/klubb.



# Maktutbildning

Denna utbildning riktar sig till alla som har ett uppdrag i klubbar och sektioner.

- Innehåll:** 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..
- Målgrupp:** Målgruppen är förtroendevalda som gått sin grundutbildning och i första hand är aktiva på sin arbetsplats.
- Förkunskaper:** Vald på jobbet samt vald på jobbet 2
- Ekonomi:** LO betalar alla kostnader för deltagarna. Facklig ledighet utan lön

# Seko Kursansökan

Kursnamn	Kursnummer
Kursdatum	Kursplats

## Personuppgifter

Personnummer	Efternamn	Förnamn
Telefon dagtid/mobil		
E-post som nås vid digitala utbildningar:		
Klubb	Region	Arbetsgivare

## Tidigare utbildningar

<input type="checkbox"/> GFU	<input type="checkbox"/> ARG	<input type="checkbox"/> Insikter	<input type="checkbox"/> Bättre arbetsmiljö	<input type="checkbox"/> Skyddsombudsutbildning
------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---	---

## övriga kurser/uppdrag

Övriga kurser
Fackligt uppdrag
Sökandens underskrift

## underskrift

Regionnummer	<input type="checkbox"/> Rekommenderar <input type="checkbox"/> Rekommenderar ej
Motivering	
Datum	Underskrift klubb styrelseledamot
Telefon	Namnförtydligande
Datum	Underskrift region
Telefon	Namnförtydligande

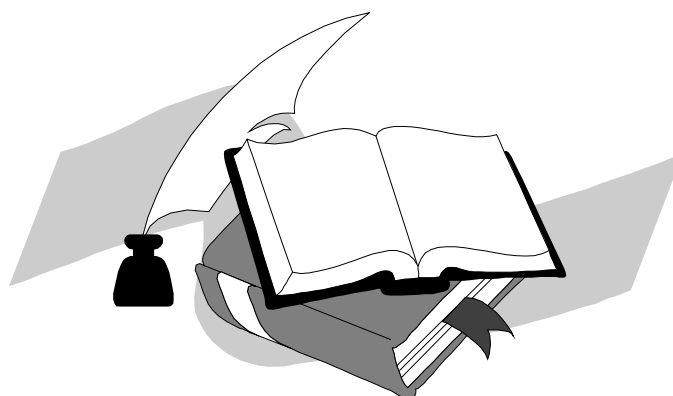
## Prioritering (siffror)

Klubb/sektion	Region
---------------	--------

**Lämna alltid din anmälan till din  
studieansvarige i klubb/sektion**

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

**Telefon:** \_\_\_\_\_



**Studieansvarig i regionen**

**Anna Bergström**

**Telefonnummer**

**076-621 50 15**

**E – post**

**[studier.mellansverige@seko.se](mailto:studier.mellansverige@seko.se)**

