

# Studieprogram

2026



För alla medlemmar inom Seko Väst

I samarbete med:



|   |     |
|---|-----|
| <u>Hej Seko medlem</u> .....                  | 3   |
| <u>Information om medlemsutbildning</u> ..... | 4   |
| <u>Facklig Introduktion</u> .....             | 5   |
| <u>Om Facket/Medlem i facket</u> .....        | 6-7 |
| <u>Om Samhället/Medlem i facket 2</u> .....   | 8-9 |
| <u>Medlem i facket pension 55 +</u> .....     | 10  |
| <u>Min pension</u> .....                      | 11  |
| <u>Med livet som insats</u> .....             | 11  |
| <u>Jämställdhet för medlemmar</u> .....       | 12  |
| <u>Läs!</u> .....                             | 12  |
| <u>Läs för mig pappa!</u> .....               | 13  |
| <u>Om Rasism</u> .....                        | 14  |
| <u>Om Feminism</u> .....                      | 15  |
| <u>Ordets makt</u> .....                      | 16  |
| <u>Mäns våld mot kvinnor</u> .....            | 16  |
| <u>På en död planet finns inga jobb</u> ..... | 17  |
| <u>Konsumenträtt och privatekonomi</u> .....  | 17  |
| <u>Studera på din hemort</u> .....            | 18  |

# Hej!

Välkommen till studiegemenskapen i Seko Region Väst.

Regionen står för hela ABF:s deltagaravgift när du går en kurs som finns med i studieprogrammet.

Vill du gå en kurs, kontakta din studieansvarige i klubben/sektionen för mer information.

Saknar du kontaktuppgifter till din studieansvarige, kontakta Seko Väst på: [studier.vast@seko.se](mailto:studier.vast@seko.se) så hjälper vi dig.

Bläddra gärna igenom programmet och ta för dig av vårt utbud av kurser.

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

**Studiekommittén**  
**Seko Väst**

## Information om medlemsutbildning

För alla medlemmar som **inte har förtroendeuppdrag** inom Seko.  
När du anmäler dig till kursen så söker du ledigt från jobbet.

Om du av någon anledning inte kan komma till kursen måste du meddela detta. Ibland finns det kompisar som står på reservplats och vill vara med. Om du inte avbokar dig från utbildningen får din klubb en avbokningskostnad.

Utbildningen går i regel en dag i veckan.

Du tar ledigt enligt studieledighetslagen med helt löneavdrag. Seko betalar ut ett skattefritt stipendium till dem som genomgår introduktionsutbildning eller medlemsutbildning. Stipendiet är på 139 kronor per arbetad timma (skattefritt) och utbetalas i de fall man som deltagare har haft förlorad arbetsförtjänst.

Vi ersätter resan mellan hemort och utbildningsstället med det billigaste färdstättet. Ersättning för egen bil är 25 kronor per mil, skattefritt, men **då gäller samåkning**.

**OBS!** Går utbildning på externat är det allmänna kommunikationer som gäller.

Gå utbildningen så lokalt som möjligt. Ta kontakt med din studieansvarige för mer information.

# Facklig Introduktion

## Du, facket och kollektivavtalet

Arrangör: Seko Väst

Facklig introduktionsutbildning för medlemmar och blivande medlemmar. För dig som vill veta mer om varför facket finns och till vilken nytta. Utbildningen är en heldag (8 timmar).

### Innehåll:

- Det fackliga löftet, svenska modellen
- Kollektivavtalet
- Översikt, vilka lagar som rör arbetsvillkoren och anställningen
- Försäkringsinformation

Du tar ledigt enligt studieleighetslagen med helt löneavdrag. Seko betalar ut ett skattefritt stipendium till dem som genomgår introduktionsutbildning eller medlemsutbildning. Stipendiet är på 134 kronor per arbetad timma (skattefritt) och utbetalas i de fall man som deltagare har haft förlorad arbetsförtjänst.

| Månad     | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|-----------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Februari  | 5     | Göteborg       | Externat | 2 januari            |
| Mars      | 18    | Göteborg       | Externat | 6 februari           |
| April     | 23    | Göteborg       | Externat | 13 mars              |
| Maj       | 26    | Göteborg       | Externat | 17 april             |
| Augusti   | 28    | Göteborg       | Externat | 19 juni              |
| September | 22    | Göteborg       | Externat | 21 augusti           |
| Oktober   | 27    | Göteborg       | Externat | 19 september         |
| December  | 2     | Göteborg       | Externat | 23 oktober           |

# Om Facket/Medlem i facket

Arrangör: ABF

Vad har man för nytta av facket och varför ska just Du vara med?

Utbildningen omfattar tre heldagar (24 timmar).

På ett enkelt sätt får du information om hur och varför fackföreningar bildades och varför facket behövs idag. Utbildningen är tvärfacklig.

## Innehåll:

- Hur och varför fackföreningarna bildades
- Hur man påverkar sin fackförening
- LO och vår egen organisation
- Vart går fackavgiften?
- Vilket försäkringsskydd har man?
- Varför behövs facket i dag?
- Det fackliga löftet

| Månad    | Datum | Notering     | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|----------|-------|--------------|----------------|----------|----------------------|
| Januari  | 13-15 |              | Göteborg       | Externat | 5 december-25        |
| Januari  | 19-21 |              | Trollhättan    | Externat | 5 december-25        |
| Januari  | 19-21 |              | Strömstad      | Externat | 5 december-25        |
| Januari  | 25-27 |              | Strömstad      | Externat | 5 december-25        |
| Februari | 2-4   |              | Göteborg       | Externat | 5 december-25        |
| Februari | 15-17 |              | Trollhättan    | Externat | 2 januari            |
| Februari | 18-20 |              | Borås          | Externat | 9 januari            |
| Februari | 23-25 |              | Kungsbacka     | Externat | 9 januari            |
| Mars     | 2-4   |              | Halmstad       | Externat | 16 januari           |
| Mars     | 2-4   |              | Kungälv        | Externat | 16 januari           |
| Mars     | 2-4   |              | Göteborg       | Externat | 16 januari           |
| Mars     | 8-10  |              | Trollhättan    | Externat | 23 januari           |
| Mars     | 9-11  |              | Uddevalla      | Externat | 23 januari           |
| Mars     | 9-11  |              | Trollhättan    | Externat | 23 januari           |
| Mars     | 9-11  | För ungdomar | Göteborg       | Externat | 23 januari           |
| Mars     | 9-11  |              | Varberg        | Externat | 30 januari           |
| Mars     | 23-25 | På arabiska  | Göteborg       | Externat | 6 februari           |

|                   |       |              |             |          |              |
|-------------------|-------|--------------|-------------|----------|--------------|
| Mars              | 25-27 |              | Borås       | Externat | 13 februari  |
| April             | 6-8   |              | Göteborg    | Externat | 20 februari  |
| April             | 13-15 |              | Falkenberg  | Externat | 6 mars       |
| April             | 27-29 |              | Borås       | Externat | 27 mars      |
| April             | 27-29 |              | Kungälv     | Externat | 13 mars      |
| Maj               | 4-6   |              | Tanumstrand | Externat | 20 mars      |
| Maj               | 18-20 |              | Trollhättan | Externat | 2 april      |
| Maj               | 18-20 | För kvinnor  | Göteborg    | Externat | 2 april      |
| Maj               | 18-20 | På arabiska  | Halmstad    | Externat | 2 april      |
| Maj               | 18-20 |              | Göteborg    | Externat | 2 april      |
| Maj               | 25-27 |              | Halmstad    | Externat | 10 april     |
| September         | 7-9   |              | Varberg     | Externat | 5 juni       |
| September         | 14-16 |              | Uddevalla   | Externat | 5 juni       |
| September         | 14-16 |              | Halmstad    | Externat | 5 juni       |
| September         | 21-23 |              | Trollhättan | Externat | 5 juni       |
| September         | 21-23 |              | Göteborg    | Externat | 5 juni       |
| September         | 24-26 |              | Tidaholm    | Externat | 5 juni       |
| Oktober           | 5-7   |              | Kungsbacka  | Externat | 21 augusti   |
| Oktober           | 7-9   |              | Borås       | Externat | 28 augusti   |
| Oktober           | 12-14 |              | Mellerud    | Externat | 28 augusti   |
| Oktober           | 12-14 |              | Falkenberg  | Externat | 28 augusti   |
| Oktober           | 12-14 |              | Skövde      | Externat | 28 augusti   |
| Oktober           | 12-14 | På engelska  | Mölnadal    | Externat | 28 augusti   |
| Oktober           | 26-28 |              | Lidköping   | Externat | 11 september |
| November          | 4-6   |              | Uddevalla   | Externat | 18 september |
| November          | 9-11  |              | Halmstad    | Externat | 18 september |
| November          | 9-11  |              | Göteborg    | Externat | 2 oktober    |
| November          | 9-11  | För ungdomar | Göteborg    | Externat | 2 oktober    |
| November          | 10-12 |              | Borås       | Externat | 2 oktober    |
| November          | 23-25 |              | Kungälv     | Externat | 9 oktober    |
| November/December | 30-2  |              | Göteborg    | Externat | 16 oktober   |
| December          | 2-4   |              | Borås       | Externat | 30 oktober   |

# Om Samhället/Medlem i facket 2

Arrangör: ABF

En utbildning där du får på ett enkelt sätt veta mer om hur de olika beslutsvägarna fungerar i kommuner och riksdag samt ge en inblick i varför facket och politiken hänger ihop. Vi kommer även att bjuda in en fritidspolitiker och en riksdagsman för att berätta om sina uppdrag.

## Innehåll:

- Varför facklig-politisk samverkan?
- Politiska ideologier
- Värderingar
- Den kommunala demokratin
- Vad krävs för ett politiskt uppdrag?
- Riksdagens arbete
- Dagsaktuell politik

| Månad             | Datum | Notering    | Utbildningsort         | Typ      | Till regionen senast |
|-------------------|-------|-------------|------------------------|----------|----------------------|
| Februari          | 10-12 |             | Uddevalla              | Externat | 5 december-25        |
| Mars              | 9-11  |             | Göteborg               | Externat | 23 januari           |
| April             | 8-10  |             | Uddevalla              | Externat | 20 februari          |
| April             | 13-15 |             | Kungsbacka             | Externat | 27 februari          |
| April             | 20-22 |             | Varberg                | Externat | 6 mars               |
| Maj               | 4-6   |             | Trollhättan            | Externat | 20 mars              |
| Maj               | 4-6   |             | Halmstad               | Externat | 20 mars              |
| Maj               | 18-20 |             | Strömstad              | Externat | 2 april              |
| Maj               | 25-27 |             | Falkenberg             | Externat | 10 april             |
| Maj               | 27-29 |             | Borås                  | Externat | 24 april             |
| Juni              | 8-10  |             | Göteborg               | Externat | 24 april             |
| Augusti/September | 31-2  |             | Göteborg               | Externat | 5 juni               |
| September         | 7-9   |             | Skövde                 | Externat | 5 juni               |
| September         | 7-9   |             | Trollhättan            | Externat | 5 juni               |
| Oktober           | 12-14 |             | Göteborg               | Externat | 28 augusti           |
| Oktober           | 12-14 | På arabiska | Halmstad               | Externat | 28 augusti           |
| Oktober           | 14-16 |             | Ljungkile Folkhögskola | Externat | 28 augusti           |
| Oktober           | 19-21 |             | Varberg                | Externat | 4 september          |

|          |       |              |            |          |              |
|----------|-------|--------------|------------|----------|--------------|
| November | 2-4   |              | Halmstad   | Externat | 11 september |
| November | 16-18 |              | Kungsbacka | Externat | 25 september |
| November | 16-18 | För ungdomar | Göteborg   | Externat | 2 oktober    |
| November | 23-25 |              | Falkenberg | Externat | 2 oktober    |
| November | 23-25 |              | Göteborg   | Externat | 9 oktober    |
| December | 1-3   |              | Borås      | Externat | 9 oktober    |

# Medlem i facket pension 55 +

Arrangör: ABF

En medlemsutbildning för dig som är på väg att lämna arbetslivet. Vad har jag för rättigheter som äldre arbetstagare. Hur stor blir min pension?  
Vad ska jag göra efter min pension?

Utbildningen omfattar 3 heldagar och är tvärfacklig.

## Innehåll:

- Försäkringar före och efter pensionen
- Lär dig beräkna din pension
- När ska du ta pension? 61–67 år?
- Livet som pensionär

| Månad             | Datum | Utbildningsort          | Typ      | Till regionen senast |
|-------------------|-------|-------------------------|----------|----------------------|
| Februari          | 9-11  | Göteborg                | Externat | 19 december-25       |
| Februari          | 23-25 | Trollhättan             | Externat | 9 januari            |
| Mars/April        | 30-1  | Möndal                  | Externat | 13 februari          |
| April             | 6-8   | Göteborg                | Externat | 20 februari          |
| Maj               | 4-6   | Kungälv                 | Externat | 20 mars              |
| Maj               | 11-13 | Tanumstrand             | Externat | 27 mars              |
| Augusti           | 26-28 | Kungälv                 | Externat | 5 juni               |
| September         | 21-23 | Partille                | Externat | 5 juni               |
| September         | 28-30 | Göteborg                | Externat | 5 juni               |
| Oktober           | 5-7   | Trollhättan             | Externat | 28 augusti           |
| Oktober           | 19-21 | Ljungskile Folkhögskola | Externat | 4 september          |
| November          | 9-11  | Möndal                  | Externat | 25 september         |
| November          | 16-18 | Göteborg                | Externat | 2 oktober            |
| November/December | 30-2  | Kungälv                 | Externat | 23 oktober           |
| December          | 14-16 | Möndal                  | Externat | 30 oktober           |

## Min pension

Arrangör: ABF

Hur kommer ekonomin se ut efter arbetslivet? För att inte riskera att i slutet av sina dagar leva som fattig pensionär, krävs att man är aktiv i pensionssystemet så tidigt som möjligt.

### Innehåll:

- Under dagen kommer vi att gå igenom hur pensionssystemet och regelverket är upplagt
- Du får med tips och lite att fundera över

| Månad    | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|----------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Maj      | 7     | Göteborg       | Externat | 27 mars              |
| November | 12    | Göteborg       | Externat | 2 oktober            |

## Med livet som insats

Arrangör: ABF

Detta är en kurs för dig som vill veta mer om arbetsmiljö.

Är det du som formar din arbetsmiljö eller är det din arbetsmiljö som formar dig? Att trivas och känna sig trygg på arbetsplatsen och på fritiden har stor betydelse för vår hälsa.

Tillsammans lär vi oss att kartlägga nuet, analysera, åtgärda och att agera.

### Innehåll:

- Arbetsmiljö
- Det goda arbetet
- Livskvalitet
- Det goda livet
- Hälsa

| Månad   | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|---------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Oktober | 5-7   | Göteborg       | Externat | 21 augusti           |

# Jämställdhet för medlemmar

Arrangör: ABF

Du kommer att få en genomgång i diskrimineringslagen och hur det juridiska kring den fungerar. Vi kommer att diskutera vad diskriminering är och gå igenom diskrimineringsgrunderna.

## Innehåll:

- Könsoverskridande identitet
- Etnisk tillhörighet
- Trosuppfattning
- Funktionshinder
- Sexuell läggning
- Ålder

| Månad   | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|---------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Maj     | 11-13 | Göteborg       | Externat | 27 mars              |
| Oktober | 19-21 | Göteborg       | Externat | 11 september         |

## Läs!

Arrangör: ABF

Förmågan att bruka orden och språket betyder alltmer i dagens samhälle. Att förstå vad andra säger och skriver är nödvändigt. Att själv kunna ge ord åt sina tankar och känslor i tal och skrift är en färdighet, som varje människa behöver för att försvara sina rättigheter på arbetsplatsen och i samhället. Därför behöver vi läsa mer. För egen del och för våra barn.

| Månad    | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|----------|-------|----------------|----------|----------------------|
| November | 26    | Mölnadal       | Externat | 9 oktober            |

## Läs för mig pappa!

*ABF, LO och dess fackliga organisationer hälsar dig välkommen till en pappaträff om läsning för barn.*

Under dagen får du träffa en författare som berättar om sitt skrivande och läsande samt en barnbibliotekarie som lär dig mer om barns språkutveckling, läsförmåga och vilka böcker som passar barn i olika åldrar. Vi gör en rundvandring på biblioteket och du får dessutom en bok till ditt/ dina barn och en till dig själv.

Lunch och fika serveras under dagen.

**Målgrupp:** Pappor, bonuspappor, farfar, morfar etc. med barn i åldern 0–12 år.  
När du anmäler dig anger du barnets/ barnens namn och ålder.

Syftet med "Läs för mig pappa!" är att få män inom LO-förbunden att läsa mer för sina barn. För många barn är pappor som läser den enda manliga förebilden som visar att berättelser, böcker och läsning också hör till männens värld. Det är viktigt att läsa för barn, för att stimulera deras egen läsning. Utvärderingar av Läs för mig pappa! visar att de som deltagit fortsätter att läsa för barnen och även att deras eget läsande ökar.

| Månad | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|-------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Maj   | 28    | Mölnadal       | Externat | 10 april             |

# Temadagar

## Om Rasism

Arrangör: LO-Distriktet Västsverige

Om Rasism är en temautbildning. Efter kursen kommer du få med dig kunskaper kring varför antirasism är en facklig fråga, historien bakom den rasism vi ser idag och din roll i arbetet mot rasism på arbetsplatsen, i facket och i samhället.

**Förkunskaper:** Om facket/Medlem i facket eller liknande kurs

| Månad     | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|-----------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Mars      | 3-5   | Borås          | Externat | 23 januari           |
| April     | 8-10  | Borås          | Externat | 27 februari          |
| April     | 20-22 | Trollhättan    | Externat | 13 mars              |
| Juni      | 2-4   | Borås          | Externat | 24 april             |
| Juni      | 8-10  | Göteborg       | Externat | 24 april             |
| September | 16-18 | Borås          | Externat | 18 september         |
| September | 28-30 | Uddevalla      | Externat | 21 augusti           |
| Oktober   | 27-29 | Borås          | Externat | 18 september         |
| November  | 18-20 | Borås          | Externat | 16 oktober           |
| December  | 8-10  | Göteborg       | Externat | 23 oktober           |

# Om Feminism

Arrangör: LO-Distriktet Västsverige

Om Feminism är en temautbildning som ger dig inblick i hur facket arbetar för att nå jämställdhet mellan kvinnor och män i arbetslivet och i samhället. Du får insikt och kunskap om hur jämställdheten brister på arbetsmarknaden och vad vi kan göra för att åstadkomma förändring.

## Innehåll:

- Hur jämställt är Sverige?
- Vad är feminism?
- Fackligt arbete för ett jämställt arbetsliv.
- Vad kan jag göra?

**Förkunskaper:** Om facket/Medlem i facket eller liknande kurs

| Månad    | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|----------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Maj      | 18-19 | Göteborg       | Externat | 2 april              |
| November | 4-5   | Borås          | Externat | 25 september         |

## Ordets makt

Arrangör: ABF

De senaste åren har ordets makt ökat i betydelse. Partier som blir till PR-byråer och allt fokus riktas mot att vinna väljare. Ändå är den allmänna kunskapen om hur språket påverkar oss ganska liten.

### Innehåll:

- Den här utbildningen handlar om hur valet av ord och bilder påverkar den politiska dagordningen. Hur den styr över vad vi ser och inte ser samt hur vi tänker på det som diskuteras i samhällsdebatten.

| Månad    | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|----------|-------|----------------|----------|----------------------|
| November | 5     | Göteborg       | Externat | 25 september         |

## Mäns våld mot kvinnor

Arrangör: ABF

Organisationen MÄN arbetar med att synliggöra och förändra manlighetsnormer. Vi vill förändra de föreställningar som begränsar pojkar och män och arbetar för att förebygga mäns våld. MÄN är en plattform för mäns engagemang mot våld och vill stärka killar och män att agera jämställt i sin vardag och på sin arbetsplats.

Vi undersöker hur jämställdhet har med mäns liv att göra, pratar om mäns våld mot kvinnor och undersöker hur vi alla kan bidra till ett samhälle fritt från våld.

| Månad    | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|----------|-------|----------------|----------|----------------------|
| November | 26    | Göteborg       | Externat | 9 oktober            |

# På en död planet finns inga jobb

Arrangör: ABF

Var finns de nya jobben?

Fackföreningsrörelsen har ett stort ansvar för att se till att den nödvändiga omställningen till ett hållbart företagande blir verklighet. Men det är inte en enkel nöt att knäcka och vi kan absolut inte göra det ensamma.

Vara öppen för nya möjligheter.

Men det finns de som ser den gröna omställningen som en möjlighet till nystart. Som trycker på för att fackföreningsrörelsen måste våga tänka nytt, vara öppna för nya möjligheter och som ser att det inte är gångbart att tro att det som varit alltid ska bestå.

| Månad | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|-------|-------|----------------|----------|----------------------|
| April | 9     | Göteborg       | Externat | 20 februari          |

# Konsumenträtt & Privatekonomi

Arrangör: ABF

Privatkonsumtion av varor tenderar att bli alltmer baserat på lån. Vilka problem kan förknippas med detta?

## Innehåll:

- Budget och familjeekonomi.
- Olika former av lån: kreditlån, sms-lån
- Handla på internet - nya metoder och risker.
- Skuldsanering - ingen dans på rosor.

| Månad | Datum | Utbildningsort | Typ      | Till regionen senast |
|-------|-------|----------------|----------|----------------------|
| Juni  | 4     | Göteborg       | Externat | 24 april             |

# Studera på din hemort

## Vill du gå en studiecirkel på din hemort?

Du kan som medlem gå studiecirkel t. ex. data, språk, kärn- eller samhällsämnena.

Vi gör allt vad vi kan för att du skall kunna gå en cirkel i närheten av där du bor eller arbetar.

Det enda du behöver göra är att lämna in en cirkelanmälan till din klubb/sektion om tid och plats.

Vi har ett gott samarbete med ABF och så fort de har tillräckligt många deltagare för att starta en cirkel blir du kallad.

ABF har ett brett utbud av studiecirklar och vi hänvisar dig till ABF:s studieprogram.

Du går in på [www.abf.se](http://www.abf.se) och klickar dig vidare till din lokala ABF-avdelning.

## Ta kontakt med den studieansvarige i din klubb/sektion för mer information.

### Praktiskt

Glöm inte att anmälan ska gå via den studieansvarige i din klubb/sektion.

Var uppmärksam på sista anmälningsdag.

### Ledighet

Du ska naturligtvis ta ledigt från arbetet enligt studieledighetslagen.

Ansök om ledighet hos din arbetsgivare senast två veckor före utbildningens start.

### Ekonomi

Om du läser data, språk, kärn- eller samhällsämnena så subventionerar Seko Väst hel eller del av deltagaravgiften, men ersätter inte materialkostnad.

Seko Väst har ingen subvention när det gäller hobbycirklar, tex akvarellmålning, snickeri, matlagning, dans.

Seko Väst ersätter inte förlorad arbetsinkomst och reseersättning.

Hör med din klubb om de har subvention för cirkelkostnad eller materialkostnad.

## Kontakta den studieansvarige i din klubb/sektion när du vill gå en kurs.