

# Personalutbildningar

Professionell och prisvärd samordning

# 2025



R  
U  
D

# Nå era kunskapsmål

Utveckla era kunskaper och kompetenser med Runö Personalutbildningar

I en snabbt föränderlig värld är kunskap och kompetensutveckling avgörande för varje organisations framgång. På Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum är vi specialister på att hjälpa organisationer att nå sina kunskapsmål.

Vi på Runö Personalutbildningar stödjer LO, LO:s förbund och a-kassor genom skraddarsydd utbildningar. Vi erbjuder både korta och långa kurser, noggrant anpassade för att möta just er organisations unika behov. Alternativt kan ni delta i våra katalogutbildningar. Oavsett vad ni väljer, garanterar vi en utbildning av högsta kvalitet ledd av erfarna pedagoger med insikt i facklig verksamhet.

Hos oss står alltid deltagarna i fokus. Vi vet att kunskap är en färskvara och att kontinuerlig utveckling är nyckeln till framgång i en föränderlig värld. Vi tror starkt på sambandet mellan kunskap och självkänsla – när du lär dig nya saker eller ser saker ur ett nytt perspektiv, växer du som individ och i din yrkesroll.

Genom att hålla era kunskaper och kompetenser uppdaterade säkerställer ni att ni alltid är redo att möta framtidens utmaningar. Låt Runö Personalutbildningar bli en del av er utvecklingsresa. Kontakta oss redan idag för mer information – vi ser fram emot att höra från er!

## Därför ska du välja Runö personalutbildningar

Runö och LO har en lång gemensam historia. Redan 1952 startade LO sin fackliga utbildningsverksamhet på Runö, beläget i Stockholms norra skärgård. Idag omfattar Runös verksamhet flera delar, inklusive Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, som riktar sig till LO och LO:s medlemsförbund. Här ingår även Runö Personalutbildningar.

Utöver utbildningar erbjuder vi en av Stockholmsområdets största anläggningar för event och konferens, Runö Möten & Events. Med en unik kombination av historia, erfarenhet och moderna faciliteter är vi den perfekta partnern för er kompetensutveckling.

## Så här anmäler du dig till en utbildning

Det är din arbetsgivare som anmäler dig och betalar utbildningsavgiften. I avgiften ingår material. Är det en internutbildning ingår även kost och logi samt busstransport.

För att delta måste du först kontakta din personalansvarige, som ansvarar för att anmäla dig i Limekursportalen. Anmälan görs av personalansvarig i vår kursportal senast sex veckor före utbildningsstart.

Cirka 5-6 veckor innan kursstart får du som deltagare en kallelse via e-post. Denna kallelse innehåller viktig information om kursen, inklusive kurs- och busstider. Det är viktigt att du svarar på kallelsen för att bekräfta din medverkan. Anmälan är bindande men kan överlåtas om din personalansvarige godkänner det.

### Våra medlemmar är:

Byggnads | Svenska Elektrikerförbundet | Fastighetsanställdas förbund | GS facket  
Handelsanställdas förbund | Hotell- och restaurangfacket | IF Metall | IF Metalls a-kassa  
Kommunalarbetareförbundet | Livsmedelsarbetareförbundet | LO | Svenska Pappersindustriarbetareförbundet SEKO |  
Transportarbetareförbundet

# After work – karriärplanera resten av ditt liv

## Målgrupp

För Chefer

För Ombudsmän

För Tjänstemän

Utbildningen vänder sig till dig som går i pension inom två år.

## Syfte

Syftet är förbereda dig på din pensionering, bland annat genom en individuell handlingsplan.

## Innehåll

Utbildningen tar upp vad som förändras i våra liv när vi går i pension. Vi är ju fortfarande samma människor, men ramarna för vårt liv ändras radikalt när vi inte längre ska gå till arbetet varje dag. De flesta av oss kan räkna med att ha kvar många aktiva år av njutning och nytta – om än på ett annat sätt än förut. Därför behöver vi förbereda oss inför denna förändring.

Vi arbetar omväxlande med faktagenomgångar i större grupp, arbete i mindre grupper och med eget individuellt arbete. Vi kommer att ge en del fakta om vad själva åldrandet innebär därefter kommer vi att diskutera aktiv friskvård, möjlig roll i samhället och vardagsjuridik.

## Max antal deltagare

24 personer.

## Datum 2025

Den 5-6 maj, som internatutbildning

Den 10-11 november, som internatutbildning

Sista anmälningsdag: 21 mars

Sista anmälningsdag: 26 september

## Plats

Internat genomförs vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Pris

Internatutbildning

9 300 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11.00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

# Arbetsmiljöutbildning för chefer och dig som har ett arbetsmiljöansvar

## Målgrupp

För Chefer

För Ombudsmän

För Tjänstemän

Utbildningen vänder sig till dig som har arbetsmiljöansvar eller fördelade arbetsmiljöuppgifter.

## Syfte

Att på arbetsplatsen kunna engagera medarbetare och tillsammans kunna bedriva ett systematiskt arbetsmiljöarbete.

## Innehåll

Utbildningen tar bland annat upp det organisatoriska och sociala arbetet utifrån din arbetsplats arbetsmiljöarbete. Vi kommer att varva teori och praktiska övningar.

## Max antal deltagare:

16 personer.

## Datum 2025

Den 22-23 september, som internatutbildning

Sista anmälningsdag: 8 augusti

## Plats

Internat genomförs vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Pris

Internatutbildning

9 000 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.



# Att vara anställd i facket

## Målgrupp

För Ombudsmän

För Tjänstemän

Utbildningen vänder sig främst till dig som inte har facklig bakgrund. I mån av plats välkomnar vi även dig som varit anställd ett tag men som ännu inte haft möjlighet att gå denna utbildning.

## Syfte

Syftet är att du ska få en tydlig bild av arbetarrörelsens och fackföreningens roll i samhället och på arbetsplatsen samt varför facklig-politisk samverkan är viktig. Du ska också förstå betydelsen av dina arbetsuppgifter i en facklig organisation.

## Innehåll

Utbildningen tar bland annat upp den fackliga organisationens uppbyggnad från arbetsplatsen till högsta beslutande organ, dina rättigheter och skyldigheter utifrån arbetarrörelsens värderingar samt de olika rollerna hos förtroendevalda respektive anställda.

## Max antal deltagare:

20 personer.

## Datum 2025

Den 13-14 oktober, som internatutbildning

Sista anmälningsdag: 29 augusti

## Plats

Internat genomförs vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Pris

Internatutbildning

10 100 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

# Chefs- och ledarutbildning

## Målgrupp För Chefer

Utbildningen vänder sig till dig som har en roll som chef eller har personalansvar inom en idéburen organisation.

## Syfte

Syftet är att ge dig möjlighet att få förståelse för vad chefs/personalansvarsrollens olika delar innebär, samt chefens betydelse för att skapa en hållbar organisation. Utbildningen syftar också till att stärka organisationerna genom ett medvetet, kompetent och värderingsbaserat chefs- och ledarskap samt att stärka sammanhållningen, förståelsen och nätverken mellan fackförbunden.

## Innehåll

Du får möjlighet att fördjupa dina kunskaper om vilket ansvar du som chef/personalansvarig har samt hur du kan leda som chef i en idéburen organisation. Utbildningen ger kunskap och praktiska metoder inom organisationsutveckling, kommunikation, och ledarskap.

Utbildningens tre huvudområden: Leda som chef – förstå chefsrollen i en facklig organisation.  
Ansvar – arbetsgivarperspektiv, förebygga, utveckla.  
Kommunikation – leda samtal och möten, hantera konflikter, samt kommunicera ledningsbeslut.

## Max antal deltagare

16 personer.

## Datum 2025

Steg 1: 8-10 september, som internatutbildning

**Sista anmälningdag 20 juni**

Steg 2: 6-8 oktober

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga

## Pris

Internatutbildning

31 900 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

# Genus och sexualitet – HBTQia+

## Målgrupp

För Chefer

För Ombudsmän

För Tjänstemän

Utbildningen vänder sig till dig som anställd oavsett roll.

## Syfte

Syftet är att du ska öka kunskapsnivån och förståelsen för HBTQia-relaterade frågor i samhället och i arbetslivet i allmänhet, samt på den egna arbetsplatsen i synnerhet.

Efter genomgången utbildning skall deltagarna ha kännedom om HBTQia-frågor och kunna tillämpa ett gott bemötande mot HBTQia-personer.

## Innehåll

Kursen går igenom normer och maktstrukturer med fokus på hbtqia, begreppsgenomgång, metoder för att arbeta mer inkluderande i vårt bemötande av medlemmar och förtroendevalda, metoder för att arbeta mer inkluderande på egna arbetsplatsen (förbunds kontor, avdelning, sektion).

Deltagarna kommer även jobba med sina egna värderingar och få arbeta kring olika case. Genom tillämpningsövningar sätts det egna bemötandet mot HBTQia-personer i fokus. Avslutningsvis kommer deltagarna att få göra en analys av den egna arbetsplatsen ur ett HBTQia-perspektiv.

## Max antal deltagare

16 personer.

## Datum 2025

Steg 1: 23 oktober, som distansutbildning

Sista anmälningdag 12 september

Steg 2: 3-4 november, som internat på Runö

Steg 3: 24 november, som distansutbildning

Anmälan görs till första steget men gäller för alla 3 stegen på utbildningen.

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Pris

13 200 kronor per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

## Busstider vid internatutbildningar (steg 2)

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

Steg 1 och 3 är på distans.

# Inkluderande ledarskap

## Målgrupp För Chefer

Vi vänder oss till dig som har en ledarroll inom idéburna organisationer.

## Syfte

Syftet är att du tillsammans med andra på ledande positioner ges möjlighet att utveckla ditt personliga ledarskap samt förstå de maktstrukturer som finns i samhället och i arbetslivet.

## Innehåll

Utbildningen omfattar tre + två dagar och tar bland annat upp områden som: mitt ledarskap, kommunikation, konflikthantering, stress, makt, genus och konkurrens. Att förstå hur strukturer och system påverkar.

## Max antal deltagare

10 personer.

## Datum 2025

Steg 1: 13-15 oktober

Sista anmälningdag 29 augusti

Steg 2: 27-28 november

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga

## Pris

32 800 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö.

## Busstider vid internatutbildningar

Steg 1:

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 3: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

Steg 2:

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.



# LOs ombudsmannautbildning

## Målgrupp För Ombudsmän

Utbildningen vänder sig till dig som redan i dag arbetar som ombudsman eller som tänker dig att arbeta som ombudsman i framtiden.

## Syfte

Syftet är att du ska känna dig trygg i din framtida roll som ombudsman inom LO och fackföreningsrörelsen och att du känner att du har kompetens att föra medlemmarnas talan i frågor på och omkring arbetsplatsen, i samhället och i övrigt. Du ska kunna leda en organisation med de behov, den vilja och den kunskap i och för förändring som finns utifrån ett pedagogiskt ledarskap med grund i fackföreningsrörelsen värderingar.

## Innehåll

Utbildningen är en processutbildning som består av fyra huvudområden: värdegrund och ideologi, organisation, ledarskap och ombudsmannarollen. Stor viktigt ligger på att formulera rollen som ombudsman i den egna organisationen samt nätverk och tvärfacklig förståelse. Mellan internaten får deltagarna ett antal hemuppgifter som är kopplade till de olika ämnesområden som tas upp under utbildningen.

## Max antal deltagare

24 personer.

## Datum

Se datum för utbildningarna på nästa sida.

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga

## Pris

187 500 kronor per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö och material.

## Busstider vid internatutbildningar

Busstransport ordnas i anslutning till utbildningstillfällena.



# LOs ombudsmannautbildning

## LOs ombudsmannautbildning 27, VT25:

|          |           |                       |
|----------|-----------|-----------------------|
| v. 4-6   | 24/1-7/2  | teori inkl. uppstart  |
| v. 7-9   |           | mellanliggande arbete |
| v. 10-11 | 3-14/3    | teori                 |
| v. 12-13 |           | mellanliggande arbete |
| v. 14-15 | 31/3-11/4 | teori                 |
| v. 16-19 |           | mellanliggande arbete |
| v. 20-21 | 12-23/5   | teori och avslutning  |

Lämna fullständiga deltagaruppgifter 1 nov -24

## LOs ombudsmannautbildning 29, VT26:

|          |           |                       |
|----------|-----------|-----------------------|
| v. 5-7   | 30/1-13/2 | teori inkl. uppstart  |
| v. 8-10  |           | mellanliggande arbete |
| v. 11-12 | 9-20/3    | teori                 |
| v. 13-16 |           | mellanliggande arbete |
| v. 17-18 | 13-24/4   | teori                 |
| v. 19-20 |           | mellanliggande arbete |
| v. 21-22 | 18-29/5   | teori och avslutning  |

Lämna fullständiga deltagaruppgifter 30 okt-25

## LOs ombudsmannautbildning 31, VT27:

|          |           |                       |
|----------|-----------|-----------------------|
| v. 4-6   | 29/1-12/2 | teori inkl. uppstart  |
| v. 7-9   |           | mellanliggande arbete |
| v. 10-11 | 8-19/3    | teori                 |
| v. 12-14 |           | mellanliggande arbete |
| v. 15-16 | 12-23/4   | teori                 |
| v. 17-19 |           | mellanliggande arbete |
| v. 20-21 | 17-28/5   | teori och avslutning  |

Lämna fullständiga deltagaruppgifter 24 jul-26

## LOs ombudsmannautbildning 28, HT25:

|          |         |                       |
|----------|---------|-----------------------|
| v. 37-38 | 5-19/9  | teori inkl. uppstart  |
| v. 39-40 |         | mellanliggande arbete |
| v. 41-42 | 6-17/10 | teori                 |
| v. 43-44 |         | mellanliggande arbete |
| v. 45-46 | 3-14/11 | teori                 |
| v. 47-48 |         | mellanliggande arbete |
| v. 49-50 | 1-12/12 | teori och avslutning  |

Lämna fullständiga deltagaruppgifter 23 maj -25

## LOs ombudsmannautbildning 30, HT26:

|          |             |                       |
|----------|-------------|-----------------------|
| v. 37-38 | 4-18/9      | teori inkl. uppstart  |
| v. 39-40 |             | mellanliggande arbete |
| v. 41-42 | 5-16/10     | teori                 |
| v. 43-44 |             | mellanliggande arbete |
| v. 45-46 | 2-13/11     | teori                 |
| v. 47-48 |             | mellanliggande arbete |
| v. 49-50 | 30/11-11/12 | teori och avslutning  |

Lämna fullständiga deltagaruppgifter 22 maj -26

## LOs ombudsmannautbildning 32, HT27:

|          |             |                       |
|----------|-------------|-----------------------|
| v. 36-37 | 3-17/9      | teori inkl. uppstart  |
| v. 38-39 |             | mellanliggande arbete |
| v. 40-41 | 4-15/10     | teori                 |
| v. 42-43 |             | mellanliggande arbete |
| v. 44-45 | 1-12/11     | teori                 |
| v. 46-47 |             | mellanliggande arbete |
| v. 48-49 | 29/11-10/12 | teori och avslutning  |

Lämna fullständiga deltagaruppgifter 5 mar -27

# Om rasism

**Målgrupp** För Chefer För Ombudsmän För Tjänstemän

För anställda på LO och LOs förbund

## Syfte

För att öka förståelsen bland anställda i facket kring vad rasism är och hur den påverkar vardagen för dem som utsätts. För att öka kunskapen kring antirasistiskt och inkluderande arbete i praktiken. Bidra till att delta-garna själva och tillsammans med andra arbetar för att motverka rasismen i vardagen, i facket och i samhället.

## Innehåll

Under denna utbildning får du fokusera på att fördjupa din kunskap och jobba med konkreta verktyg för att bemöta rasism, som en del i stärkandet av fackföreningsrörelsens antirasistiska arbete. Här får du möjlighet att utveckla dina insikter om hur strukturellt förtryck och rasism tar sig uttryck, både historiskt och i dagens samhälle. Utbildningen erbjuder också praktiska strategier för när du själv eller andra utsätts samt en djupare förståelse för begrepp som ofta används i antirasistiska samtal.

Kampen mot rasism är ett långsiktigt arbete som kräver mod och organisering. Låt den här kursen bli nästa steg i vår resa för en ännu starkare och mer inkluderande fackföreningsrörelse.

## Max antal deltagare

20 personer.

## Datum 2025

Den 2-4 juni, som internatutbildning

Sista anmälningsdag: 11 april

## Pris

Internatutbildning

14 600 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

# Skriva effektivt

## Målgrupp

För Chefer

För Ombudsmän

För Tjänstemän

Utbildningen är idealisk för dig som har ett ansvar att skriva professionella texter inom fackförbund, vilket kan inkludera ombudsmän, administratörer, kommunikatörer, policyutvecklare och ledare.

## Syfte

Att utveckla deltagarnas förmåga att skriva klart och övertygande, anpassat till olika målgrupper och syften inom fackförbundens arbete.

## Innehåll

- Från tanke till text – så får du texten klar
- Struktur – så får du ordning på texten
- Klart, jämställt och inkluderande språk – så blir du läst och förstådd av alla
- Kollegialt skrivande – så skriver du effektivt i team
- Skriva med AI – så gör du textroboten till din assistent
- Rätt och fel i språket – här finns hjälp att få

Under kursen varvas kortare föreläsningsspass med övningar och diskussioner. Övningarna görs både enskilt och i grupp. En del uppgifter redovisas och diskuteras i gruppen, och ett par uppgifter får deltagarna individuell återkoppling på av kursledaren

## Max antal deltagare

12 personer.

## Datum 2025

Den 15-16 september, som internatutbildning

Sista anmälningdag: 20 juni

## Pris

Internatutbildning

10 900 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

# Skriftlig kommunikation

## Målgrupp

För Chefer

För Ombudsmän

För Tjänstemän

En utbildning för dig som vill utveckla ditt skrivande.

## Syfte

Att du ska kunna utveckla ditt skrivande av informativa och påverkande texter för olika kanaler. Det är en färdighetsorienterad utbildning på tio timmar kompletterad med en särskild hemuppgift.

## Innehåll

- Skriva fria, gestaltande texter
- Skriva informationstexter
- Skriva opinionsbildande texter (krönika)
- Genomgång av mallar som visar hur olika typer av texter byggs upp och disponeras
- Hemuppgift som består av att skriva en text individuellt med återkoppling av läraren

”Du skriver säkert en och annan text på jobbet. Ett protokoll, ett mejl, kanske en bloggtext ibland och några korta sms. Kanske tillhör du dem som tycker det är rätt roligt och bekymmerslöst att skriva. Å andra sidan, om du snarare känner motstånd över att formulera en text vid datorn så är du verkligen inte ensam om det. Du kanske tillhör dem som snarare har obehagliga minnen från skoltiden. Du ser fortfarande för ditt inre öga en gnällig svensklärare som alltid klagade på dina uppsatser och lyckades sänka ditt självförtroende mot nollpunkten.

Oavsett bakgrund och erfarenheter är det möjligt att lära sig att skriva bättre, att utvecklas. Du vill säkert inte längre förknippa skrivandet med en plåga. Du vill också att läsaren ska förstå och bli nyfiken på dina budskap.

Det här är en kort kurs men du kommer att lära dig en hel del. Några konkreta modeller som hjälper till att planera och skriva en text. Flera nyttiga övningar som höjer din skrivförmåga. Förhoppningsvis kommer minnena av den gnälliga svenskläraren att blekna bort. Och tillhör du dem som gillar att skriva kommer du att utvecklas ytterligare. Den här kursen riktar sig till alla deltagare utifrån förkunskaper och vi kommer att arbeta tillsammans i en positiv anda.”

## Max antal deltagare

10 personer.

## Datum 2025

Den 3-4 november, som internatutbildning

Sista anmälningsdag: 19 september

## Pris

Internatutbildning

11 100 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.

# Utvecklingssamtalet

**Målgrupp** För Chefer För Ombudsmän För Tjänstemän

Utbildningen vänder sig till både chefer och till dig som har personalansvar.

## Syfte

Syftet är att utvecklingssamtalet ska kunna användas som ett strategiskt verktyg för att utveckla både medarbetare och verksamhet samt att använda samtalet som ett verktyg för att hantera olika situationer.

## Innehåll

Utbildningen tar upp utvecklingssamtalets roll och syfte, olika typer av utvecklingssamtal och samtalsmodeller, kommunikation och samtalsmetodik samt lärande och kompetensutveckling. Utbildningen varvar teori med praktiska samtalsövningar.

## Max antal deltagare

16 personer.

## Datum 2024

Den 3-4 mars, som internatutbildning

Sista anmälningdag: 17 januari

## Plats

Internat genomförs vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Pris

Internatutbildning

10 400 kr per deltagare inklusive moms.

I priset ingår mat och logi, buss tur och retur Cityterminalen i Stockholm–Runö samt material.

Internat vid Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum, Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.

## Busstider vid internatutbildningar

Dag 1: Bussen avgår från Cityterminalen klockan 10:15, utbildningen startar klockan 11:00.

Dag 2: Bussen avgår från Runö klockan 14:45.



# Nytt för i år

## – anmälan till kurser i LOs kunskapssystem för anställda på förbund

Vi är glada att kunna presentera en ny möjlighet för er som är anställda på förbund: från och med i år kan ni anmäla er till utvalda kurser i LOs kunskapssystem. Detta är ett steg vi tar för att stötta er i er kompetensutveckling och ge er tillgång till det omfattande utbildningsutbud som tidigare endast riktats till förtroendevalda.

## Särskilt pris för anställda

Då LOs kunskapssystem i första hand är utformat för förtroendevalda, erbjuder vi anpassade priser för kurser som riktar sig till anställda. Priserna speglar skillnaden i kursupplägg och finansiering.

## Hur fungerar det?

- Ni hittar hela utbudet av kurser på vår hemsida: [www.runoutbildning.se](http://www.runoutbildning.se).
- Vid anmälan anger ni att ni är anställda, så hanteras det särskilda priset automatiskt.

## Priser

5 dagars kurs 26 404 kr inklusive moms

3 dagars kurs 16 043 kr inklusive moms

## Vill ni veta mer?

Besök vår hemsida för mer information om kurserna: [www.runoutbildning.se](http://www.runoutbildning.se).

Vi ser fram emot att välkomna er till våra kurser och hoppas att denna nyhet kan bli ett värdefullt tillskott för er kompetensutveckling!



**RUNÖ FOLKHÖGSKOLA &  
UTVECKLINGSCENTRUM**

[www.runöutbildning.se](http://www.runöutbildning.se)

**Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum**  
Näsvägen 100 | 184 44 Åkersberga | tfn 08-555 382 00  
[personalutbildningar@runo.se](mailto:personalutbildningar@runo.se) | [www.runöutbildning.se](http://www.runöutbildning.se)