

Arbetsmiljöutbildningar

på Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum

2026



Runö

Arbetsmiljöutbildningar

– FÖR ALLA MED UPPDRAG INOM ARBETSMILJÖOMRÅDET

Alla har rätt till en trygg och säker arbetsmiljö. I det arbetet är du en viktig kugge. Men för att du ska känna dig trygg i ditt uppdrag är det viktigt att du får den kunskap du behöver. Där vill vi gärna bidra med våra kunskaper och erfarenheter.

Genom att arbeta för att främja säkra och hälsosamma arbetsförhållanden bidrar man till att förverkliga två av FNs 17 globala mål för hållbar utveckling. Anständiga arbetsvillkor främjar en hållbar ekonomisk tillväxt och är en positiv kraft för hela planeten. God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling.

I den här foldern presenterar vi ett urval av våra utbildningar inom arbetsmiljöområdet. Hoppas att något faller dig i smaken och passar behoven för just din organisation. Hör gärna av dig om du vill veta mer om någon utbildning eller saknar något i vårt utbud.

VI HAR LÅNG OCH BRED ERFARENHET INOM OMRÅDET

Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum har under flera år utbildat olika aktörer inom arbetsmiljöområdet. Vi anordnar partsgemensamma utbildningar, som grund- och vidareutbildning. Vi kan även anordna företagsanpassade uppdragsutbildningar.

Vi har under 40 år årligen utbildat hundratals med skyddsombud/arbetsmiljöombud huvudskyddsombud, regionala skyddsombud samt chefer och arbetsledare. Periodvis har vi på uppdrag av Svenskt Näringsliv, LO och TCO utfört särskilda utbildningssatsningar.

VI ARBETAR MED ERFARNA OCH KUNNIGA PEDAGOGER

Våra pedagoger har bred branschkunskap och egen erfarenhet av att vara skyddsombud/arbetsmiljöombud från olika arbetsplatser och arbetsgivare. Pedagogerna utbildas kontinuerligt, och vi samarbetar med organisationer och företag, nationellt och internationellt för att alltid kunna dela med oss av den senaste kunskapen på området.

Vår pedagogik tar sin grund i deltagarnas förutsättningar och erfarenheter. Vi tror på ett aktivt och deltagarstyrt lärande, där de gemensamma erfarenheterna leder till ny kunskap hos var och en.

ARBETSMILJÖARBETET PÅ DIN ARBETSPLATS EN DEL AV UTBILDNINGEN

Våra utbildningar bygger på erfarenheter från deltagarnas egna arbetsplatser. Under kursen knyts innehållet till verkliga situationer och behov. Därför är det värdefullt om du reflekterar över hur arbetsmiljöfrågorna ser ut på din arbetsplats inför utbildningen.

DISTANSUTBILDNINGAR MED VÅRA PEDAGOGER

Våra distansutbildningar genomförs i realtid där någon av våra pedagoger håller utbildningen och där deltagarna är aktiva och träffar varandra över nätet. Innehåll och upplägg påminner om det som annars genomförs på fysiska utbildningar. Föreläsningar, genomgångar, grupparbeten, redovisningar och diskussioner.

Dagarna är utformade så att du ska orka. Våra pedagoger har kört distansutbildningar sedan maj 2020 och vet att det behövs pauser, rörelse och utepromenader. Våra deltagare som gått distansutbildningar är mycket nöjda och förvånade över att det gått bra.

Vår pedagogik i distansutbildningarna tar sin grund i deltagarnas förutsättningar och erfarenheter. Vi tror på ett aktivt och deltagarstyrt lärande, där de gemensamma erfarenheterna leder till ny kunskap hos var och en.

Innehållsförteckning

BAM - Bättre arbetsmiljö.....	7
Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga	8
Hälsofrämjande arbetsmiljöarbete	9
Arbetsanpassning och rehabilitering	10
Arbetsmiljö i projekt - samverkan och förändringsarbete	11
Belastningsfaktorer i arbetslivet	12
Hot och våld i arbetslivet	13
Huvudskyddsombud 1.....	14
Huvudskyddsombud 2	15
Kemiska arbetsmiljörisker	16
Metodiskt arbetsmiljöarbete	17
OSA i praktiken.....	18
OSA - hantera kränkande särbehandling.....	19
Regionala skyddsombud 1	20
Regionala skyddsombud 2.....	21
Säkerhetskultur.....	22
Utredningskurs arbetsmiljö.....	23



Håll kontakten med oss

Vill du ta del av det senaste inom arbetsmiljöutbildningar, få inbjudningar till kurser och ta del av våra tips för ett tryggare och mer hållbart arbetsliv?

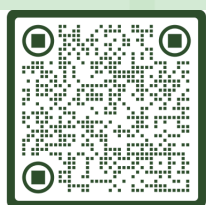
Följ oss gärna på sociala medier och bli en del av vårt nätverk:

- **Facebook** - nyheter, utbildningar, event och inbjudningar
- **Instagram** - glimtar från utbildningarna och livet på Runö
- **LinkedIn** - för kunskap och inspiration i arbetslivet

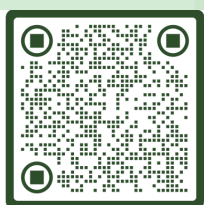
■ Nyhetsbrev

Prenumerera på vårt nyhetsbrev för att få aktuella kursdatum, fördjupningstips och inspiration direkt till din inkorg.

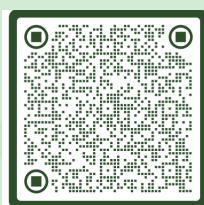
Scanna QR-koderna här nedan så hittar du rätt kanal för dig!



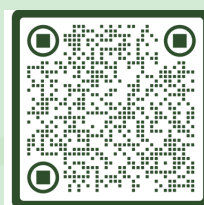
Facebook



Instagram



LinkedIn



Nyhetsbrev

ARBETSMILJÖ UTBILDNING

Belastningsfaktorer i arbetslivet

Anmäl
dig nu!

RUNÖ FOLKHÖGSKOLA &
UTVECKLINGSCENTRUM

www.runöutbildning.se

Runö





Kalendarium 2026

Kurs	Kurstid	Sista
JANUARI		
		anmälningdag
Huvudskyddsombud 1	26-28/1	12/12-2025
Regionala skyddsombud 1	26-28/1	12/12-2025
FEBRUARI		
BAM - Bättre arbetsmiljö	9-11/2	12/12-2025
Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga . . .	9-11/2	12/12-2025
MARS		
Arbetsanpassning och rehabilitering	9-12/3	23/1
Arbetsmiljö i projekt - samverkan och förändringsarbete	9-11/3	23/1
Huvudskyddsombud 2	23-25/3	6/2
APRIL		
Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga . . .	6-8/4	20/2 distansutb.
Belastningsfaktorer i arbetslivet	13-15/4	27/2
MAJ		
Hälsofrämjande arbetsmiljöarbete (tidigare VSO2)	4-6/5	20/3
Huvudskyddsombud 1	11-13/5	27/3
Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga . . .	11-13/5	27/3
JUNI		
OSA i praktiken	1-3/6	17/4
AUGUSTI		
Huvudskyddsombud 1	17-19/8	19/6
SEPTEMBER		
OSA - hantera kränkande särbehandling	31/8-2/9	19/6
Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga . . .	7-9/9	19/6
Regionala skyddsombud 1	14-16/9	19/6
Huvudskyddsombud 2	28-30/9	14/8
OKTOBER		
Arbetsanpassning och rehabilitering	12-15/10	28/8
Hälsofrämjande arbetsmiljöarbete (tidigare VSO2)	12-14/10	28/8
Regionala skyddsombud 2	19-21/10	4/9
NOVEMBER		
Kemiska arbetsmiljörisker	23-25/11	9/10
Metodiskt arbetsmiljöarbete (steg 1) (distansutbildning)	29/10	14/9
Metodiskt arbetsmiljöarbete (steg 2) (distansutbildning)	12/11	
Huvudskyddsombud 1	16-18/11	2/10
Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga . . .	23-25/11	9/10
Metodiskt arbetsmiljöarbete (steg 3) (distansutbildning)	26/11	

Så här anmäler du

Du anmäler dig enkelt på vår hemsida www.runoutbildning.se/arbetsmiljo.

SÅ HÄR GÖR DU:

1. **Välj utbildning** - Klicka på den utbildning du vill gå.
2. **Välj kurstillfälle** - Scrolla ned och välj det datum som passar dig.
3. **Boka** - Klicka på boka och fyll i formuläret.

Uppgifter som behövs

Företag: Namn, organisationsnummer, kontaktperson (arbetsgivaren som godkänner kostnaden), telefon och e-post.

Deltagare: Personnummer, namn, mobil och e-post.

EFTER ANMÄLAN

- Deltagaren får ett mejl: anmälan är inte klar förrän arbetsgivaren kompletterar.
- Arbetsgivaren får ett mejl med länk för att fylla i fakturauppgifter.
- Slutlig bekräftelse skickas till både deltagare och arbetsgivare när allt är klart.
- Kallelse med praktisk information kommer efter sista anmälningsdag.

Har du några frågor eller vill boka in en anpassad arbetsmiljöutbildning kan du höra av dig till oss per e-post: kontakt@runo.se eller telefon: 08-555 382 00.



BAM

– Bättre arbetsmiljö

3 dagar

Genomförs av
Prevent-certifierad handledare

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **9-11 februari**
Sista anmälningssdag 12 dec (2025)

Vänder sig till dig som är nyvalt skyddsombud eller dig som chef/arbetsledare som nyligen har fått ett ansvar i arbetsmiljöarbetet fördelat till dig. Den här utbildningen ger dig grundläggande kunskaper i det regelverk som styr arbetsmiljön. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR UPP

- Arbetsmiljöarbetets regelträd
- Arbetsmiljölagen, arbetsmiljöförordningen och föreskrifter
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Riskgranskning
- Skyddsronder

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha grundläggande kunskaper om arbetsmiljöarbetet och de lagar och förordningar som reglerar det
- Kunna samverka i arbetsmiljöfrågor
- Kunna delta i skyddsronder och framtagande av handlingsplaner
- Ha kännedom om skyddskommitténs arbete
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga

3 dagar

Vänder sig till dig som tidigare gått en grundutbildning i arbetsmiljö (BAM) och behöver veta mer om det konkreta arbetsmiljöarbetet bland annat om hur du kan arbeta systematiskt med det dagliga arbetsmiljöarbetet eller i en skyddskommitté. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen. För dig som arbetsgivare innebär det att du efter utbildningen har parter i arbetsmiljöarbetet som kan omsätta kunskap i konkreta förbättringar och bidra till ett hållbart arbetsmiljöarbete.

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **9-11 februari**
Sista anmälningssdag 12 dec. (2025)
- **6-8 april (som distansutbildning)**
Sista anmälningssdag 20 februari
- **11-13 maj**
Sista anmälningssdag 27 mars
- **7-9 september**
Sista anmälningssdag 19 juni
- **23-25 november**
Sista anmälningssdag 9 oktober

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR UPP

- Arbetsmiljölagen, arbetsmiljöförordningen och föreskrifter på området
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Parternas roller och ansvar
- Riskbedömningar och skyddsronder
- Fördjupningsuppgift från vanliga arbetsmiljöproblem
- En nulägesanalys av det systematiska arbetsmiljöarbetet på den egna arbetsplatsen

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om arbetsmiljöförordningen och olika föreskrifter på området, med tyngdpunkt på systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1
- Kunna arbeta med riskgranskning inför ändringar i verksamheten
- Ha kunskap om parternas samverkan kring en arbetsmiljöförbättring
- Känna dig säkrare i rollen som skyddsombud/arbetsmiljöombud eller som ansvarig för arbetsmiljöuppgifter
- Ha god kännedom om parternas ansvar och uppgifter
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

Internat: 12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

Distans: 6 600 kr* exklusive moms.

*) Med reservation för prishöjning.

Hälsofrämjande arbetsmiljöarbete

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **4-6 maj**
Sista anmälningssdag 20 mars
- **12-14 oktober**
Sista anmälningssdag 28 augusti

Vänder sig till dig som varit verksam i några år och nu kommit en bit på väg i ditt arbetsmiljöarbete. Kursen är inriktad mot ett hälsofrämjande arbetsliv: Hur kan arbetsgivare och skyddsombud samverka systematiskt för att säkerställa en god fysisk och social arbetsmiljö? Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR UPP

- Arbetsmiljölagen och olika föreskrifter på arbetsmiljöområdet
- Systematiskt arbetsmiljöarbete med hälsoinriktning
- Hälsofrämjande åtgärder ur ett ekonomiskt perspektiv
- Parternas roller och ansvar
- En fördjupningsuppgift för hälsosammare arbetsplatser
- Nulägesanalys av arbetsplatsens hälsofrämjande arbete

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha fördjupad kunskap om en hälsosam arbetsmiljö
- Kunna samverka för att arbeta mot en hälsosammare arbetsplats
- Ha kunskap om hur skyddsombud/arbetsmiljöombud och chefer kan initiera åtgärder för en bättre arbetsmiljö
- Ha god kännedom om parternas ansvar och uppgifter i arbetsmiljöarbetet
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen.

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Arbetsanpassning och rehabilitering

4 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **9-12 mars**
Sista anmälningssdag 23 januari
- **12-15 oktober**
Sista anmälningssdag 28 augusti

Vänder sig till dig som vill veta mer om arbetsanpassning och rehabilitering samt förebyggande arbete för att förebygga skador och arbetssjukdomar. Nu även med inriktning mot psykisk ohälsa. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

Hela team kan delta, där förhandlare, skyddsombud/arbetsmiljöombud, försäkringsansvariga, chef eller arbetsledare ingår

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Facklig företrädare
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Olika aktörers uppgifter vid arbetsanpassning och rehabilitering
- Samverkan mellan aktörerna i arbetet med arbetsanpassning och rehabilitering
- Försäkringskassans roll och kostnader för sjukfrånvaro
- Rehabiliteringssamtal – förberedelse & genomförande
- Rehabilitering vid psykisk ohälsa
- En fördjupningsuppgift med fallbeskrivningar

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om reglerna kring arbetsanpassning som finns i föreskriften AFS 2023:2 och rehabilitering som finns i Socialförsäkringsbalken kap 30
- Kunna arbeta förebyggande med arbetslivsinriktad arbetsanpassning och rehabilitering
- Ha kunskap om tillbud och arbetsskador
- Känna till parternas ansvar gällande arbetsanpassning och rehabilitering
- Känna till rehabiliteringskedjan och Försäkringskassans roll
- Kunna delta i rehabiliteringssamtal
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

15 800 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Arbetsmiljö i projekt

- samverkan och förändringsarbete

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

■ 9-11 mars

Sista anmälningsdag 23 januari

Vänder sig till dig som vill veta mer om hur man tillvaratar arbetsmiljön i projekt, i förebyggande syfte, vid ombyggnationer eller när organisationen ska förändras. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Facklig företrädare
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR UPP

- Nulägesanalys
- Aktivt projektarbete
- Samspelet mellan arbetsmiljölagen och medbestämmandelagen
- Ritningsgranskning
- Människors reaktioner vid förändringar
- En fördjupningsuppgift med exempel ur verkligheten

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om föreskriften systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1
- Kunna bevaka arbetsmiljöfrågorna vid projektarbete
- Ha kunskap om vad som ska förhandlas enligt medbestämmandelagen
- Känna dig säker kring arbetsmiljöfrågor i projektarbete
- Kunna riskgranska inför ändringar i organisationen
- Ha grundläggande kunskaper i ritningsgranskning
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Belastningsfaktorer i arbetslivet

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

■ 13-15 april

Sista anmälningssdag 27 februari

Vänder sig till dig som vill veta mer om lagstiftningen kring fysiska, organisatoriska och sociala faktorer i arbetslivet samt hur parterna kan arbeta förebyggande med dessa frågor. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

I samverkan mellan skyddsombud/arbetsmiljöombud och arbetsgivare kan fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljöproblem förebyggas och åtgärdas så att arbetsskador och frånvaro minskar.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Facklig företrädare
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR UPP

- Organisatorisk och social arbetsmiljö
- Organisatoriska, sociala belastningar och kränkande särbehandling
- Belastningsergonomi
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Stress och belastningsskador
- Checklistor och skyddsronder

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om reglerna för organisatorisk och social arbetsmiljö AFS 2023:2, systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1 och belastningsergonomi AFS 2023:10
- Kunna arbeta förebyggande med fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljöfrågor
- Ha kunskap om belastningsergonomi och hur belastningsskador kan minska
- Känna dig säker vad gäller organisatoriska och sociala arbetsmiljöfrågor
- Känna till vad stress är och hur stress påverkar arbetstagaren

- Kunna riskgranska inför ändringar i organisation
- Tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Hot och våld i arbetslivet

3 dagar

Vänder sig till dig som vill veta mer om lagstiftningen kring hot och våld i arbetslivet samt hur parterna kan arbeta förebyggande för att minska risken att arbetstagarna blir utsatta för våld eller hot om våld från tredje part. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

■ Inga planerade tillfällen

Denna utbildning kan vi göra tillsammans med din organisation eller företag.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöömbud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Erfarenhetsinventering och nulägesanalys
- Roller och ansvar på arbetsplatsen
- Arbetsmiljölagstiftningen på området
- Systematiskt arbetsmiljöarbete för att förebygga hot och våld
- Vad som kan hända före, under respektive efter en hot- och våldsincident
- Stressreaktioner
- Social och organisatorisk arbetsmiljö
- En fördjupningsuppgift med fall ur verkligheten

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om reglerna om våld och hot i arbetsmiljön som finns i AFS 2023:2
- Kunna arbeta förebyggande för att undvika situationer med hot och våld på arbetsplatsen
- Ha kunskap om den sociala arbetsmiljön
- Känna en säkerhet i parternas ansvar och uppgifter i detta arbete
- Känna till stress- och krisreaktioner efter en incident med hot och våld

- Kunna riskgranska och arbeta med tillbud och arbetsskadeanmälningar
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internt på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Huvudskyddsombud 1

3 dagar

Vänder sig till dig som vill lära dig mer om huvudskyddsombudets uppgift som samordnare och kommunikatör i arbetsmiljöfrågorna på arbetsplatsen. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **26-28 januari**
Sista anmälningssdag 12 dec. (2025)
- **11-13 maj**
Sista anmälningssdag 27 mars
- **17-19 augusti**
Sista anmälningssdag 19 juni
- **16-18 november**
Sista anmälningssdag 2 oktober

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Huvudskyddsombudets samordnande roll i arbetsmiljöarbetet
- Arbetet i skyddskommitté
- Upphandling och utvärdering av företagshälsovård
- Ledarskap och kommunikation
- Checklistor och skyddsronder
- Ett fördjupningsarbete

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Kunna samordna skyddsombudsverksamheten på den egna arbetsplatsen
- Ha kunskap om den lagstiftning som reglerar uppdraget
- Känna till dina rättigheter och skyldigheter som huvudskyddsombud
- Känna till hur man arbetar i en skyddskommitté
- Känna till hur företagshälsovården kan bidra till en bra arbetsmiljö, där parterna arbetar i samverkan
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Huvudskyddsombud 2

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **23-25 mars**
Sista anmälningdag 6 februari
- **28-30 september**
Sista anmälningdag 14 augusti

Vidareutbildningen vänder sig till dig som vill fördjupa dig i huvudskyddsombudets uppgifter. Du får kunskap om huvudskyddsombudets uppgift i arbetsmiljöprojekt, som deltagare och även hur du kan organisera det internfackliga arbetet i projektform för att minska riskerna för arbetsrelaterad ohälsa. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

✓ Huvudskyddsombud

Du har tidigare har genomgått utbildningen för Huvudskyddsombud 1.

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Huvudskyddsombudets roll i projektarbete
- Projekt som metod
- Varför man bör arbeta i projektform
- Samverkan i arbetsmiljöarbetet
- Riskgranskningar och möjligheter med projekt
- Ett fördjupningsarbete med egna projektförslag

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Kunna delta i arbetsmiljöprojekt på arbetsplatsen
- Ha kunskap om hur huvudskyddsombud kan driva interfackligt arbete i projektform
- Känna till dina rättigheter och skyldigheter som huvudskyddsombud
- Känna till hur man arbetar i en skyddskommitté med projekt
- Ha kunskap om hur samverkan på arbetsplatsen bidrar till en bättre arbetsmiljö
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Kemiska arbetsmiljörisker

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **23-25 november**
Sista anmälningsdag 9 oktober

Vänder sig till dig som vill veta mer om lagstiftningen kring kemiska arbetsmiljörisker, så att parterna kan arbeta förebyggande och på ett systematiskt sätt för att undvika skador på lång och kort sikt orsakade av kemiska arbetsmiljörisker. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Inventering och nulägesanalys av arbetsplatser
- Systematiskt arbetsmiljöarbete ur ett kemiskt perspektiv
- Lagstiftning på området
- Kemi i vardagen och hur kan man skydda sig
- Ett fördjupningsarbete om kemiska arbetsmiljörisker
- Säkerhetsdatablad

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om föreskrifterna systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1 och regelverket om kemiska arbetsmiljörisker som finns i AFS 2023:10 risker i arbetsmiljön
- Känna till EU:s förordningar reach och clp
- Kunna arbeta förebyggande med riskgranskningar kring kemiska arbetsmiljörisker
- Ha grundläggande kunskap om isocyanater och nanopartiklar
- Känna till olika myndigheters ansvar gällande kemiska arbetsmiljörisker

- Ha kunskap om hur kemiska riskkällor påverkar hälsa på arbetsplatsen
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen
- Kunna läsa och förstå säkerhetsdatablad

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Metodiskt arbetsmiljöarbete

3 dagar

Vänder sig till dig som tidigare gått en grundutbildning i arbetsmiljö (BAM) och som nu vill få praktiska kunskaper i hur du identifierar, bedömer och hanterar risker på din arbetsplats. Utbildningen sker på distans, vilket innebär att du kan och bör genomföra den från din egen arbetsplats. Under kursen arbetar du med de faktiska risker som finns i din arbetsmiljö, du gör riskbedömning på din arbetsplats under kursen, vilket ger dig möjligheten att direkt omsätta dina kunskaper i praktiken.

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- 29 oktober (steg 1)
Sista anmälningdag 14 september
- 12 november (steg 2)
- 26 november (steg 3)

Kursen omfattar 3 dagar, uppdelade i tre steg. När du anmäler dig gäller det automatiskt alla tre stegen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Riskinventering
- Riskbedömning och handlingsplaner
- AFA 2023:1
- AML

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om AFS 2023:1
- Kunna arbeta praktiskt med risker genom att kunna inventera, bedöma och skapa handlingsplaner för att åtgärda dem.
- Ha kunskap om parternas samverkan kring arbetsmiljöarbetet.
- Känna dig säkrare i rollen som skyddsombud/arbetsmiljöombud eller som ansvarig för uppgifter i arbetsmiljöarbetet.

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

6 600 kr * exklusive moms.

I priset ingår eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som distansutbildning.

*) Med reservation för prishöjning.

OSA i praktiken

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

■ 1-3 juni

Sista anmälningdag 17 april

Vänder sig till dig som vill veta mer om lagstiftningen kring organisatorisk och social arbetsmiljö och hur parterna i praktiken kan arbeta förebyggande med dessa frågor. Detta är en fördjupande utbildning som visar hur ni kan arbeta förebyggande så att risken för stressrelaterade arbetssjukdomar och konflikter förebyggs. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Organisatorisk och social arbetsmiljö
- Stress
- Konflikter
- Kränkande särbehandling
- Samtalsövningar
- Systematiskt arbetsmiljöarbete

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om regelverket om organisatorisk och social arbetsmiljö som finns i AFS 2023:2 och systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1
- Kunna arbeta förebyggande med organisatoriska och sociala arbetsmiljöfrågor
- Ha kunskap i hur stress påverkar arbetstagaren och upptäcka signaler på stress
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

OSA – hantera kränkande särbehandling

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- 31 augusti - 2 september
Sista anmälningssdag 19 juni

Vänder sig till dig som vill veta mer om lagstiftningen kring organisatorisk och social arbetsmiljö. Detta är en fördjupande utbildning med inriktning på hur parterna kan arbeta för att förebygga och hantera kränkande särbehandling. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- AFS 2023:2 organisatorisk och social arbetsmiljö §§10-11
- Begrepp inom kränkande särbehandling
- Kränkande särbehandling och mobbning ur olika perspektiv
- Samtalsövningar
- Systematiskt arbetsmiljöarbete

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om regelverket om organisatorisk och social arbetsmiljö AFS 2023:2 §§ 10-11 och systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1
- Kunna arbeta förebyggande med organisatoriska och sociala arbetsmiljöfrågor
- Ha kunskap om hur du förebygger och hanterar kränkande särbehandling
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Regionala skyddsombud 1

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **26-28 januari**
Sista anmälningdag 12 dec. (2025)
- **14-16 september**
Sista anmälningdag 19 juni

Vänder sig till dig som är ny i ditt uppdrag och behöver kunskap och trygghet i rollen som regionalt skyddsombud, där uppdraget är att stötta arbetstagarna på det mindre företaget och vara arbetsgivarens stöd i det lokala skyddsarbetet. Du ska även verka för att skyddsombud/arbetsmiljöombud utses på arbetsplatsen, bevaka arbetsmiljön, initiera förbättringar och delta i skyddsronder. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

✓ Regionalt skyddsombud

✓ Blivande regionalt skyddsombud

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Uppdraget som regionalt skyddsombud
- Nulägesanalyser
- Lagstiftning som reglerar uppdraget
- Parternas roller och ansvar
- Riskbedömningar
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Samverkan för att undvika olyckor och tillbud
- Ett fördjupningsarbete med autentiska fall

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om arbetsplatsbesök och förberedelser av sådana besök
- Kunna samverka med arbetsgivare och arbetstagare för att skapa en skyddsorganisation
- Ha kunskap om riskgranskningar
- Ha kunskap om föreskriften systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1
- Känna till parternas ansvar och uppgifter
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Regionala skyddsombud 2

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- 19-21 oktober
Sista anmälningssdag 4 september

En fortsättning för regionala skyddsombud som genomgått grundutbildning för RSO. Utbildningen är inriktad på kommunikation och ledarskap vid arbetsplatsbesök. Vi går igenom RSOs pedagogiska uppdrag i arbetet med samverkan enligt arbetsmiljölagen. Eftersom det är en påbyggnadsutbildning förväntas du redovisa hemuppgiften som ingick i grundutbildningen. Erfarenhetsutbyte är en viktig del av kursen och därför är det viktigt att hemuppgiften är genomförd.

DIN ROLL IDAG

✓ Regionalt skyddsombud

samt minst 12 månaders erfarenhet

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Dialog och bemötande
- Kommunikation
- Uppföljning hemarbete

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha insikt om människors olika behov när det gäller samtal och bemötande
- Ha insikt i hur du kan stötta i ett förändringsarbete genom ett kommunikativt förhållningssätt

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Säkerhetskultur

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

■ Inga planerade tillfällen

Denna utbildning kan vi göra tillsammans med din organisation eller företag.

Vänder sig till dig som vill veta mer om hur man kan skapa en säker arbetsplats med ett gott säkerhetsklimat och bra säkerhetskultur. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen. Ett säkerhetsklimat och en säkerhetskultur som vilar på gemensamma attityder, värderingar och uppfattningar har stor betydelse för hur arbetet utförs. En god säkerhetskultur på arbetsplatsen kännetecknas av att ledningen prioriterar och hantlar säkerhetsfrågor på alla nivåer i verksamheten.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Inventering av säkerhetskulturen på arbetsplatsen
- Beteendebaserat säkerhetstänk
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Riskgranskningar
- Informationssystem som verktyg
- Vikten av tillbuds- och olycksrapportering i det förebyggande arbetet

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om säkerhetskultur och säkerhetsklimat
- Kunna samverka för bättre klimat och kultur på arbetsplatsen
- Ha kunskap om hur fysisk arbetsmiljö och teknik påverkar användare
- Förstå sambandet mellan människa, teknik och organisation
- Känna till hur säkerhetskultur kan påverka förekomsten av arbetsolyckor
- Kunna arbeta med förebyggande riskgranskning
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.

Utredningskurs arbetsmiljö

3 dagar

UTBILDNINGSTILLFÄLLEN PÅ RUNÖ I ÅKERSBERGA

- **8 - 10 december**
Sista anmälningssdag 24 oktober

Vänder sig till dig som vill veta mer om hur man systematiskt utreder tillbud och olycksfall och hur parterna i samverkan kan arbeta förebyggande med dessa frågor. Du får även ta fram en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

DIN ROLL IDAG

- ✓ Skyddsombud/Arbetsmiljöombud
- ✓ Ledamot i en skyddskommitté
- ✓ Huvudskyddsombud
- ✓ Regionalt skyddsombud
- ✓ Chef eller arbetsledare

UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP

- Utredningsmetodik – grundorsak och analys
- Lagstiftning och rättsväsendet
- Parternas roller och ansvar
- Fördjupningsarbete med autentiska fall/domar
- Riskbedömningar, tillbud och olyckor
- Samverkan för att undvika olyckor och tillbud

EFTER UTBILDNINGEN SKA DU

- Ha kunskap om föreskriften systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2023:1
- Ha kunskap om hur systematiskt arbetsmiljöarbete tillämpas vid utredningar
- Kunna arbeta med riskgranskningar i utredande och i förebyggande syfte
- Ha god kunskap om tillbud och olyckor samt arbetsskadeanmälningar (interna rapportsystem)
- Känna en säkerhet kring utredningar
- Känna till parternas ansvar och uppgifter
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

ARBETSFORMER

Teori, föreläsningar och diskussioner varvas med fördjupningsarbete i grupp, egen kunskapsinhämtning och redovisningar.

PRIS OCH OMFATTNING

12 200 kr * exklusive moms.

I priset ingår kost och logi, abonnerad buss från Cityterminalen Stockholm - Runö i Åkersberga tur och retur samt eventuellt kursmaterial.

Utbildningen genomförs som internat på Runö Möten & Events i Åkersberga.

*) Med reservation för prishöjning.



**RUNÖ FOLKHÖGSKOLA &
UTVECKLINGSCENTRUM**

www.runöutbildning.se

Ideella föreningen LO:s Folkhögskola Runö
Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum | Näsvägen 100 | 184 44 Åkersberga
tfn 08-555 382 00 | arbetsmiljo@runo.se | www.runöutbildning.se