Personalutbildningar

på Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum

2027



GEMENSAMMA UTBILDNINGAR. STÖRRE MÖJLIGHETER



Kunskap som utvecklar dig och din organisation

Välkommen till Runö Personalutbildningar!

Hos oss får du möjlighet att utveckla din kompetens, fördjupa dina kunskaper och växa i din yrkesroll. Våra utbildningar är skapade för dig som arbetar inom LO och dess medlemsförbund och vill bidra till en stark och utvecklingsinriktad fackföreningsrörelse.

Vi kombinerar facklig förankring med aktuella kunskaper, erfarenhetsutbyte och praktiska verktyg som du kan använda direkt i ditt arbete.

Därför ska du välja oss

Utbildningar med facklig förankring

Vi känner till de fackliga organisationernas vardag och erbjuder utbildningar som möter verksamheternas behov.

Kunskap som gör skillnad

Du får nya perspektiv, praktiska verktyg och möjlighet att utvecklas tillsammans med andra.

En inspirerande lärmiljö

På Runö möts människor, erfarenheter och idéer i en miljö som skapar goda förutsättningar för lärande.

Så enkelt anmäler du dig

1

Hitta utbildningen
Utforska kursutbudet och hitta den utbildning som passar dina behov

2

Kontakta din personalansvariga
Din arbetsgivare ansvarar för anmälan och betalar utbildningsavgift.

3

Håll utkik efter din kallelse
Du får en kallelse via e-post 5–6 veckor före kursstart. Kom ihåg att besvara den!

↗ Vill du veta mer?
Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.



PERSONALUTBILDNINGAR

After Work – karriärplanera resten av ditt liv

Planera för ett aktivt och meningsfullt liv efter arbetslivet. Upptäck nya möjligheter och skapa din egen väg in i nästa kapitel.

Målgrupp

Ombudsmän | Tjänstemän | Chefer

Om utbildningen

Vad vill du göra med tiden när arbetslivet är över?

Pensioneringen innebär både möjligheter och förändringar. Under utbildningen får du reflektera över vad som är viktigt för dig och hur du vill forma din framtid.

Genom samtal och praktiska övningar får du stöd att skapa en personlig handlingsplan inför pensioneringen.

Under utbildningen får du:

- Livsstil
- Ekonomi
- Bostad och familj

Kurstillfällen 2027

Datum	Form	Sista anmälningsdag
3–4 maj	Internat	19 mars
25–26 oktober	Internat	10 september

Pris
10 250 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?
Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

PERSONALUTBILDNINGAR

Att vara anställd i facket



Förstå din roll, fackföreningsrörelsens värderingar och hur organisationen fungerar – och bli tryggare i ditt arbete.

Målgrupp

Ombudsmän | Tjänstemän

Om utbildningen

Är du nyanställd inom facket eller saknar du facklig bakgrund?
Då är det här utbildningen för dig!

Du får en introduktion till arbetarrörelsens historia, värderingar och fackföreningens roll i samhället och på arbetsplatsen. Du får också en tydligare bild av hur den fackliga organisationen är uppbyggd och vilken betydelse just dina arbetsuppgifter har i verksamheten.

Under utbildningen får du kunskap om:

Arbetarrörelsens historia och värderingar

Förstå den fackliga rörelsens grund och betydelse.

Den fackliga organisationens uppbyggnad

Från arbetsplatsen till de högsta beslutande organen.

Anställdas och förtroendevaldas olika roller

Förstå ansvar, rättigheter och skyldigheter i en facklig organisation.

Kurstillfällen 2027

Datum	Form	Sista anmälningsdag
22–23 mars	Internat	5 februari
27–28 september	Internat	13 augusti

Pris
10 250 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?

Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

Chefskap i praktiken



Bli tryggare i din chefsroll och utveckla ett hållbart ledarskap. Få kunskap och praktiska verktyg för att leda människor, ta ansvar och utveckla verksamheten.

Målgrupp

Chefer

Om utbildningen

Vad innebär det att vara chef i en idéburen organisation – och hur skapar du ett hållbart ledarskap?

Under utbildningen får du kunskap om chefsrollen och ditt ansvar, samt praktiska verktyg för att utveckla medarbetare och verksamhet.

Genom övningar och erfarenhetsutbyte stärker du din förmåga att hantera vardagens utmaningar och leda med trygghet och tydlighet.

Under utbildningen får du kunskap om:

Leda som chef

Utveckla ditt ledarskap och lär dig leda i förändring.

Ansvar och arbetsmiljö

Förstå ditt arbetsgivaransvar och skapa en hållbar arbetsmiljö.

Kommunikation

Led samtal och möten, hantera konflikter och kommunicera beslut.

Kurstillfällen 2027

Utbildningen är sammanhållen och omfattar båda tillfällena

Datum	Form	Sista anmälningsdag
Steg 1: 10–12 maj	Internat	26 mars
Steg 2: 7–9 juni	Internat	

Pris
31 875 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?

Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

Målgrupp

Ombudsmän

Tjänstemän

Chefer

Facklig engelska

Bli tryggare med att prata facklig engelska! Utveckla ditt fackliga ordförråd och träna på samtal med medlemmar och arbetsgivare.



Om utbildningen

Kan du engelska men känner dig osäker när samtalet handlar om fackliga frågor?

Utbildningen passar dig som redan är bekväm med att tala engelska men vill bli säkrare på fackliga begrepp. Fokus ligger på muntlig kommunikation genom praktiska övningar i par och grupp.

Du tränar på att presentera din organisation och samtala om arbetsrätt, arbetsmiljö och förhandlingar. Mellan tillfällena ingår glosor och inlämningsuppgifter, cirka två timmars eget arbete per gång..

Under utbildningen får du kunskap om:

Fackliga begrepp

Terminologi inom arbetsrätt, arbetsmiljö och kollektivavtal.

Muntlig kommunikation

Träna på samtal med medlemmar och arbetsgivare.

Engelska i praktiken

Presentera din organisation och använd fackliga uttryck.

Kurstillfällen 2027

Utbildningen är sammanhållen och omfattar samtliga sex tillfällen

Datum	Datum	Sista anmälningsdag
Tillfälle 1: 28 januari	Tillfälle 2: 11 februari	11 december 2026
Tillfälle 3: 4 mars	Tillfälle 4: 25 mars	
Tillfälle 5: 8 april	Tillfälle 6: 22 april	Tid: Kl: 14:00 - 16:20 varje tillfälle.

Pris
8 625 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Distans via Teams

I priset ingår
Eventuellt kursmaterial

Vill du veta mer?
Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

Genus och sexualitet – HBTQia+



Hur skapar vi ett fackligt arbete där alla känner sig inkluderade? Få kunskap och verktyg för ett tryggt bemötande av medlemmar, förtroendevalda och kollegor.

Målgrupp Ombudsmän | Tjänstemän | Chefer

Om utbildningen

Hur påverkar normer kring kön och sexualitet vårt bemötande av andra?

Du får kunskap om HBTQia+-frågor, normer och maktstrukturer samt verktyg för ett mer inkluderande arbetssätt.

Genom diskussioner och praktiska övningar utvecklar du ditt bemötande och utforskar hur arbetsplatsen kan bli mer inkluderande.

Under utbildningen får du kunskap om:

Normer och maktstrukturer

Förstå hur normer påverkar människor och deras villkor.

Inkluderande bemötande

Skapa ett tryggt och respektfullt bemötande.

HBTQia+ i arbetslivet

Lär dig om rättigheter och inkludering på arbetsplatsen.

Kurstillfällen 2027

Utbildningen är sammanhållen och omfattar samtliga tre tillfällen

Datum	Form	Sista anmälningsdag
Steg 1: 21 oktober	Distans, 1 dag	3 september
Steg 2: 8–9 november	Internat, 2 dagar	
Steg 3: 1 december	Distans, 1/2 dag	

Pris
14 250 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga och Teams

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?
Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

LOs ombudsmannautbildning

Utveckla din kompetens och bli tryggare i rollen som ombudsman. En fördjupande utbildning som stärker ditt ledarskap, din fackliga förståelse och din förmåga att företräda medlemmarna.

Målgrupp Ombudsmän



Om utbildningen

Hur kan du utvecklas i din roll och bidra till en starkare fackklig organisation?

LOs ombudsmannautbildning är en processutbildning där teori varvas med arbete i den egna organisationen. Du utvecklar kunskaper inom fyra huvudområden: värdegrund och ideologi, organisation, ledarskap och ombudsmannarollen.

Genom praktiska uppgifter, erfarenhetsutbyte och tvärfackliga möten får du nya perspektiv och verktyg att använda i ditt arbete.

Under utbildningen får du kunskap om:

- Värdegrund och ideologi
- Organisation
- Ledarskap
- Din roll som ombudsman

En processutbildning i fyra teoriblock

1. **Uppstart och teori**
   Facklig värdegrund, ombudsmannarollen, ledarskap och kommunikation.
2. **Ledarskap och samhällsfrågor**
   Konflikthantering, argumentation, internationellt fackligt arbete och politik.
3. **Ledarskap och värderingar**
   Kommunikation, politiska värderingar och ledarskap i idéburna organisationer.
4. **Fördjupning och avslutning**
   Arbetsliv, den svenska modellen, förhandling, retorik och maktstrukturer.

Mellan teoriblocken

Genomför du uppgifter i din egen organisation som kopplas till utbildningens teman.

↗ Vill du veta mer?
Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

LOs ombudsmannautbildning

Kurstillfällen 2027 – 2029



2027

LOs ombudsmannautbildning 31, VT27 (v. 4–21)	
29 januari – 12 februari	Uppstart & teori
8–19 mars	Teori
12–23 april	Teori
17–28 maj	Teori & avslutning
Sista anmälan 6 månader före: 24 juli 2026	

LOs ombudsmannautbildning 32, HT27 (v. 36–49)	
3–17 september	Uppstart & teori
4–15 oktober	Teori
1–12 november	Teori
29 november–10 december	Teori & avslutning
Sista anmälan 6 månader före: 5 mars 2027	

2028

LOs ombudsmannautbildning 33, VT28 (v. 4–20)	
28 januari – 11 februari	Uppstart & teori
28 februari – 10 mars	Teori
27 mars – 7 april	Teori
8–20 maj	Teori & avslutning
Sista anmälan 6 månader före: 23 juli 2027	

LOs ombudsmannautbildning 34, HT28 (v. 36–49)	
1–15 september	Uppstart & teori
2–13 oktober	Teori
30 oktober – 10 november	Teori
27 november – 8 december	Teori & avslutning
Sista anmälan 6 månader före: 25 februari 2028	

2029

LOs ombudsmannautbildning 35, VT29 (v. 6–21)	
8–23 februari	Uppstart & teori
12–23 mars	Teori
9–20 april	Teori
14–25 maj	Teori & avslutning
Sista anmälan 6 månader före: 4 augusti 2028	

LOs ombudsmannautbildning 36, HT29 (v. 36–49)	
31 augusti – 14 september	Uppstart & teori
1–12 oktober	Teori
29 oktober – 9 november	Teori
26 november – 7 december	Teori & avslutning
Sista anmälan 6 månader före: 23 februari 2029	

Bra att veta

- Utbildningen är sammanhållen och omfattar samtliga fyra teoriblock
- Mellan teoriblocken genomför du uppgifter i din egen organisation.
- Kost, logi, kursmaterial samt buss till och från Stockholm – Runö ingår i priset.
- Anmälan gäller hela utbildningen

Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

PERSONALUTBILDNINGAR

Medlemsdialog

Samtal och bemötande i det fackliga arbetet



Skapa bättre samtal och stärk förtroendet hos medlemmarna! Lär dig lyssna aktivt, bemöta olika behov och kommunicera tydligt – även i utmanande situationer.

Målgrupp Ombudsmän | Tjänstemän | Chefer

Om utbildningen

Hur skapar vi samtal där medlemmar känner sig lyssnade på och tagna på allvar?

I det fackliga arbetet möter vi människor med olika behov, frågor och förväntningar. Under utbildningen får du utveckla ditt bemötande och lära dig samtalsmetoder som skapar förtroende och tydlighet.

Genom praktiska övningar, korta teoriavsnitt och erfarenhetsutbyte tränar du på att hantera känslor, kritik och svåra besked – och att föra samtalet framåt på ett konstruktivt sätt.

Under utbildningen får du kunskap om:

Bemötande och förtroende

Skapa trygghet och goda relationer i medlemsdialogen.

Aktivt lyssnande

Förstå olika behov och utveckla din samtalsteknik.

Svåra samtal

Bemöt känslor och kritik med tydlighet och lyhördhet.

Kurstillfällen 2027

Utbildningen är sammanhållen och omfattar båda tillfällena

Datum	Form	Sista anmälningsdag
24–25 maj	Internat	9 april
15–16 november	Internat	1 oktober

Pris
10 250 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?

Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

NPF i arbetslivet



Skapa ett arbetsliv där fler kan delta och bidra. Få kunskap om NPF och praktiska verktyg för tydligare kommunikation, bättre bemötande och mer tillgängliga arbetssätt.

Målgrupp Ombudsmän | Tjänstemän | Chefer

Om utbildningen

Hur kan vi göra våra fackliga organisationer mer tillgängliga för människor som fungerar på olika sätt?

Under utbildningen får du förståelse för hur NPF kan påverka vardagen i arbetslivet och vilka hinder som kan uppstå i mötet med medlemmar, förtroendevalda och kollegor.

Genom praktiska exempel och diskussioner lär du dig att förebygga missförstånd, ge rätt stöd och utveckla arbetssätt som gör det lättare för fler att delta.

Under utbildningen får du kunskap om:

NPF och olika behov

Förstå hur NPF kan påverka vardagen i arbetslivet.

Bemötande och kommunikation

Skapa tydlighet, förebygg missförstånd och ge rätt stöd.

En tillgänglig organisation

Utveckla möten, rutiner och arbetssätt som inkluderar fler.

Kurstillfällen 2027

Utbildningen är sammanhållen och omfattar samtliga tre tillfällen

Datum	Form	Sista anmälningsdag
Steg 1: 11 mars	Distans, 1 dag	22 januari
Steg 2: 31 mars – 1 april	Internat, 2 dagar	
Steg 3: 22 april	Distans, 1 dag	

Pris
10 250 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga och Teams

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?

Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

Proffsigt skrivande – argumentation

Målgrupp

- Ombudsmän
- Tjänstemän
- Chefer

Skriv texter som väcker intresse, övertygar och gör skillnad.
Lär dig formulera tydliga budskap som når fram till rätt mottagare.

Om utbildningen



Vill du bli säkrare på att formulera texter som både engagerar och övertygar?

Under utbildningen utvecklar du ditt skrivande med fokus på argumentation, struktur och mottagaranpassning. Du får praktiska verktyg för att gå från idé till färdig text och lär dig hur du bygger trovärdiga och slagkraftiga budskap.

Genom skrivövningar och konstruktiv respons får du möjlighet att utveckla din egen stil och bli tryggare i rollen som skribent.

Under utbildningen får du kunskap om:

Övertygande argumentation

Bygg resonemang och formulera budskap som gör intryck.

Struktur och mottagaranpassning

Skriv tydliga, välstrukturerade texter som når rätt målgrupp.

Skrivprocessen i praktiken

Utveckla dina texter genom skriv-övningar och respons.

Kurstillfällen 2027

Datum	Form	Sista anmälningsdag
25–26 oktober	Internat	10 september

Pris
13 000 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?
Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.

Målgrupp

- Ombudsmän
- Tjänstemän
- Chefer

Proffsigt skrivande – klart och korrekt

Skriv med större säkerhet och få dina texter att nå fram. Lär dig uttrycka dig tydligt, korrekt och inkluderande – oavsett vem du skriver för.



Om utbildningen

Vill du skriva texter som är lätta att förstå och samtidigt känna dig tryggare med språket?

Under utbildningen utvecklar du ditt skrivande med fokus på klarspråk, språkriktighet och inkluderande kommunikation. Du får praktiska verktyg för att formulera tydliga texter och lär dig använda språkliga hjälpmedel och AI som stöd i skrivprocessen.

Genom skrivövningar och konstruktiv respons får du möjlighet att vässa dina texter, utveckla din språkliga säkerhet och bli en tryggare skribent.

Under utbildningen får du kunskap om:

Klarspråk och språkriktighet

Skriv begripligt och korrekt så att budskapet når fram.

Inkluderande språk

Formulera texter som tilltalar och inkluderar fler.

Smarta skrivverktyg

Använd språkstöd och AI för att förbättra dina texter.

Kurstillfällen 2027

Datum	Form	Sista anmälningsdag
3–4 maj	Internat	19 mars

Pris
13 000 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?

Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.



PERSONALUTBILDNINGAR

Tillsammans mot rasism

Lär dig känna igen, bemöta och motverka rasism i vardagen och arbetslivet. Få kunskap och konkreta verktyg för att bidra till en mer inkluderande fackföreningsrörelse.

Målgrupp

Ombudsmän | Tjänstemän | Chefer

Om utbildningen

Hur kan vi tillsammans stå upp mot rasism och göra skillnad i praktiken?

Rasism kan ta sig många uttryck, både i vardagliga situationer och genom strukturer i samhället. Under utbildningen fördjupar du din förståelse för hur rasism fungerar, hur den påverkar människor och vilka konsekvenser den får.

Du får möjlighet att diskutera erfarenheter, utveckla din kunskap och arbeta med konkreta strategier för att agera när du själv eller andra utsätts för rasism.

Tillsammans utforskar vi hur ett långsiktigt antirasistiskt arbete kan stärka fackföreningsrörelsen och skapa en mer inkluderande organisation.

Under utbildningen får du kunskap om:

- Hur rasism och strukturellt förtryck tar sig uttryck – historiskt och i dag.
- Begrepp och perspektiv som hjälper oss att förstå och synliggöra rasism.
- Konkreta strategier för att bemöta rasism i vardagen och arbetslivet.
- Hur vi kan agera när vi själva eller andra utsätts för rasism.
- Hur vi tillsammans stärker det antirasistiska arbetet inom fackföreningsrörelsen.

Kurstillfällen 2027

Datum	Form	Sista anmälningsdag
17–19 maj	Internat	3 april

Pris
16 000 kr
inkl. moms

Max antal deltagare
20 personer

Plats
Runö Möten & Events i Åkersberga

I priset ingår
Kost, logi, ev. kursmaterial, buss t/r Stockholm – Runö

Vill du veta mer?

Fullständig kursinformation, praktiska detaljer och anmälan hittar du på **www.runöutbildning.se**.



FLER UTBILDNINGSMÖJLIGHETER

Ett större kursutbud för dig som är anställd på ett LO-förbund

Visste du att du som är anställd på ett LO-förbund även kan gå kurser ur LOs kunskapssystem? Det ger dig möjlighet att bredda din kompetens och utvecklas i din yrkesroll – till ett särskilt pris.

Ännu fler utbildningar

Utöver våra personalutbildningar har du som anställd tillgång till kurser som ursprungligen är framtagna för förtroendevalda i LOs kunskapssystem. Här finns ett brett utbud som ger dig nya perspektiv och verktyg i ditt arbete.

Särskilda priser för anställda

3 dagars kurs
15 394 kr
inklusive moms

5 dagars kurs
26 073 kr
inklusive moms

Så enkelt anmäler du dig

1. **Hitta utbildningen**
Se hela vårt utbud på vår webbplats

2. **Välj utbildning**
Läs om innehåll, datum och plats.

3. **Anmäl dig**
Din personalansvariga hjälper dig med anmälan

Utvecklas tillsammans

Oavsett om du vill fördjupa dina kunskaper, få nya perspektiv eller stärka ditt fackliga uppdrag finns det utbildningar som passar dig. Ta chansen att utvecklas!

Upptäck hela kursutbudet på
www.runöutbildning.se

Tillsammans skapar vi fler möjligheter.

Utbildningar som stärker människor och organisationer

RUNÖ FOLKHÖGSKOLA &
UTVECKLINGSCENTRUM

runoutbildning.se

personalutbildningar@runo.se

08-555 380 00

Runö Folkhögskola & Utvecklingscentrum
Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga

2027 (001)

AI MODIFIED