



Arbetsmiljöutbildningar Medlefors 2026



Vi skräddarsyr våra utbildningar
efter era behov och önskemål.

Läs mer om våra arbetsmiljöutbildningar:

- 4** Våra formella kompetenser
- 5** Vidareutbildning för skyddsombud & arbetsmiljöansvariga [VSO 1]
- 6** Systematiskt arbetsmiljöarbete [SAM]
- 7** Organisatorisk & social arbetsmiljö [OSA]
- 8** Arbetsanpassning och rehabilitering
- 9** Hälsöfrämjande arbetsmiljöarbete
- 10** Det svåra samtalet
- 11** Huvudskyddsombudsutbildning [HSO]
- 12** Godkänd utbildningssamordnare
- 13** Kurskostnader, avbokningsregler
- 14** Om Medlefors

Vi kan skräddarsy utbildningarna efter era behov, och genomför även kurser inom samtalsmetodik och krishantering, kemiska hälsorisker och kurser inom psykisk hälsa för ett hållbart arbetsliv. Kontakta oss så löser vi något som passar just er!

Linda Carstedt
Kurs & projektsamordnare /
samverkan



Medlefors kan arbetsmiljö

Medlefors folkhögskola har en mångårig erfarenhet av att anordna utbildningar inom arbetsmiljöområdet för skyddsombud, skyddskommittéledamöter, chefer och arbetsledare.

Vi ser ett stort värde i att kunna erbjuda gemensamma utbildningar för parterna på arbetsplatsen för en god samverkan i det fortsatta arbetsmiljöarbetet. Som ett komplement till utbildningarna i broschyren erbjuder vi företagsanpassade lösningar anpassade efter era behov. Det kan även vara föreläsningar, workshops eller digitala utbildningar.

Vår pedagogik utgår ifrån deltagarnas förutsättningar, erfarenheter och inlärningsstilar. Vi tror på ett aktivt lärande i delaktighet som utgår från var och ens verklighet, där allas erfarenhet leder till ny kunskap.

Vi har kompetens inom flera olika inriktningar av arbetsmiljöområdet och våra utbildningar är evidensbaserade och utgår från aktuell forskning och utveckling.

Välkommen till Medlefors!

Våra formella kompetenser

- Socialpedagog med fil.mag.
i arbetsliv och hälsa
- Beteendevetare
- Legitimerad fysioterapeut
- Hälso pedagoger
- Certifierad BAM handledare
- Behöriga gymnasielärare i biologi,
naturkunskap, kemi och psykologi

Vidareutbildning för skyddsombud och arbetsmiljöansvariga

Nyfiken på att utveckla ditt uppdrag som skyddsombud eller arbetsmiljöansvarig? Behöver du mer kött på benen? Under utbildningen får du repetera kunskaperna om arbetsmiljörätten samt hitta verktyg för ditt arbetsmiljöarbete.

För dig som är...

Skyddsombud, skyddskommittéledamot, chef eller arbetsledare med arbetsmiljöuppdrag. Du har genomfört BAM eller annan likvärdig grundläggande arbetsmiljöutbildning och vill nu repetera dina kunskaper samt få mer verktyg för arbetsmiljöarbetet.

Utbildningen ger kunskaper om...

- Skyddsombudets, chefens och arbetsgivarens rättigheter och skyldigheter samt parternas roller i arbetsmiljöarbetet.
- Riskbedömningar, skyddsronder och andra sätt att undersöka arbetsmiljön i praktiken.
- Lagar och föreskrifter för arbetsmiljöarbetet med fokus på det systematiska arbetsmiljöarbetet och den organisatoriska och sociala arbetsmiljön (AFS 2023:1 och 2023:2).
- Att förebygga hög arbetsbelastning och stressrelaterad ohälsa.
- Arbetsmiljöverkets roll och uppdrag.





SAM

Systematiskt arbetsmiljöarbete

Dags att damma av arbetsmiljöhandboken och ta nya tag? Hur får vi riskbedömning och samverkan att fungera i praktiken? Vi ser till att ni kommer på banan med rutiner och kunskap för en bättre arbetsmiljö.

För dig som är:

Skyddsombud, skyddskommittéledamöter, huvudskyddsombud samt chef/arbetsledare som har genomfört BAM eller annan likvärdig arbetsmiljöutbildning.

Utbildningen ger kunskaper om:

- SAM – systematiskt arbetsmiljöarbete [AFS 2023:1] och rutiner för att få det att fungera på arbetsplatsen.
- Regelverket inom arbetsmiljörätten med fokus på arbetsmiljölagen och det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- Hur man gör en arbetsmiljöhandbok med policy, riktlinjer och uppdragsbeskrivningar.
- Olika metoder och verktyg för att undersöka risker och åtgärda dem.
- Kontroll och uppföljning, dokumentation.
- Skyddskommitténs uppdrag och organisation.

Datum: 10–11/3 2026
Kurslängd: 2 dagar

Läs mer genom att
skanna QR-koden





OSA

Organisatorisk och social arbetsmiljö

Hur förebygger man stress, hög arbetsbelastning och kränkande särbehandling? Här får du mer kunskap om lagstiftningen gällande organisatorisk och social arbetsmiljö och hur du kan arbeta systematiskt för att åtgärda riskerna i arbetsmiljön.

För dig som är:

Skyddsombud, skyddskommittéledamot, chef eller arbetsledare och som har genomfört BAM eller annan grundläggande arbetsmiljöutbildning.

Utbildningen ger kunskaper om:

- Tillämpning av föreskrifterna om Organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2023:2) och Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2023:1)
- Parternas ansvar och uppdrag i det organisatoriska och sociala arbetsmiljöarbetet.
- Vad som orsakar stress, olika stressreaktioner och hur man kan förebygga skadlig stress.
- Hur man riskbedömer och åtgärdar hög arbetsbelastning.
- Ohälsa på grund av arbetstidens förläggning och hur det kan förebyggas.
- Förebyggande insatser mot kränkande särbehandling, trakasserier, mobbning och konflikter.

Datum: 21–22/4 2026
Kurslängd: 2 dagar

Läs mer genom att
skanna QR-koden



Arbetsanpassning och rehabilitering

Arbetslivet ställer en rad olika krav på oss både fysiskt, psykiskt, socialt, kognitivt och emotionellt och ibland kan detta leda till ohälsa. Hur kan vi anpassa arbetet för att motverka sjukskrivningar? Hur får vi rehabiliteringen att fungera bra?

För dig som är...

Skyddsombud, skyddskommittéledamot, chef eller arbetsledare och som har genomfört BAM eller annan grundläggande arbetsmiljöutbildning.

Utbildningen ger kunskaper om...

- De lagar och föreskrifter som är aktuella vid arbetsanpassning och rehabilitering med fokus på arbetsmiljölagen, Arbetsanpassning (AFS 2023:2) och Socialförsäkringsbalken.
- Olika aktörers ansvar och uppgifter i arbetet med arbetsanpassning och rehabilitering.
- Rehabiliteringskedjan och planering av insatser.
- Skillnader för rehabilitering vid fysisk och psykisk ohälsa.
- Hur man kan använda en strukturerad process med tydliga rutiner för det främjande, förebyggande och rehabiliterande arbetet.



tidigare
VSO2

Hälsofrämjande arbetsmiljöarbete

Hur samverkar skyddsombud och arbetsgivare systematiskt och hälsofrämjande för en hållbar och god arbetsmiljö? Behöver du hjälp att identifiera friskfaktorerna i din organisation och tips om hur detta kan användas i arbetsmiljöarbetet? Här får du stöd och idéer för att arbeta vidare för en god arbetsmiljö.

För dig som är...

Skyddsombud, skyddskommittéledamot, arbetsledare eller chef och vill lära dig mer om metoder och ekonomisk vinst med ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete.

Utbildningen ger kunskaper om...

- Hur skyddsombud och arbetsgivare kan samverka för ett hälsosamt och hållbart arbetsliv.
- Fördelen att använda nyckeltal i arbetsmiljöarbetet.
- Friskfaktorer i arbetslivet och på arbetsplatsen.
- Systematiskt arbetsmiljöarbete och organisatorisk och social arbetsmiljö i ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete.
- Olika arbetsmiljöekonomiska verktyg för att beräkna hälsofrämjande insatser.



Datum: 18–20/5 2026
Kurslängd: 3 dagar

Läs mer genom att
skanna QR-koden



Det svåra samtalet

Någonsin känt dig nervös inför ett samtal med en anställd eller kollega? Hur ska man hantera konflikter? Kommunicerar du som en varg eller som en giraff? Vi går igenom grundläggande samtalsmetodik och konflikthantering, så att det svåra samtalet blir lättare och mer effektivt.

För dig som...

i din roll och ditt uppdrag behöver verktyg och övning som underlättar genomförandet av svåra samtal.

T ex fackligt förtroendevalda, skyddsombud, chefer, arbetsledare, skyddskommittéledamöter och andra medarbetare.

Vi kommer att göra en hel del praktiska samtalsövningar i den här utbildningen med utgångspunkt från deltagarnas behov och önskemål.

Utbildningen ger kunskaper om...

- Grundläggande samtalsmetodik.
- Olika, så kallade, svåra samtal.
- Empatiskt frågande.
- Kris- och konflikthantering.
- Non violent Communication (NVC) eller Giraffspråket
- Förberedelser och eftervård vid svåra samtal.





HSO

Huvudskyddsombuds- utbildning

Vad innebär samordningsuppdraget? Hur får du det att fungera i din organisation? Vad är ett huvudskyddsombud? Vi utbildar dig i vilka rättigheter och skyldigheter du har som huvudskyddsombud för att du ska känna dig säker i ditt uppdrag.

För dig som är...

Huvudskyddsombud, blivande huvudskyddsombud eller ledamot i skyddskommitté och som har genomfört BAM eller annan grundläggande arbetsmiljöutbildning.

Utbildningen ger kunskaper om...

- Arbetsmiljörätt för huvudskyddsombud.
- Dina rättigheter och skyldigheter som huvudskyddsombud.
- Huvudskyddsombudets samordnande roll i arbetsmiljöarbetet.
- Ledarskap och kommunikation.
- Skyddskommitténs uppdrag i arbetsorganisationen.
- Upphandling av företagshälsovård och hur den kan bidra i arbetsmiljöarbetet.

Ges vid förfrågan

Läs mer genom att
skanna QR-koden



Godkända utbildningssamordnare

Medlefors är godkända som utbildningsanordnare för arbetsmiljöutbildning.

Det innebär att företag inom den privata sektorn som anlitar oss för arbetsmiljöutbildning har möjlighet att söka ersättning för sina utbildningskostnader från AFA Försäkring. Satsningen omfattar alla företag och organisationer inom privat sektor som har tecknat kollektivavtal om TFA för de anställda.

Om stöd för arbetsmiljöutbildning

Svenskt Näringsliv, LO och PTK satsar på stöd till arbetsmiljöutbildning. Stödet ska särskilt gå till gemensamma utbildningsinsatser – där såväl chefer som arbetsmiljö- eller skyddsombud på arbetsplatsen deltar tillsammans.

Stödet omfattar både arbetare och tjänstemän inom privat sektor och ska gynna samverkan och skapa dialog i arbetsmiljöarbetet utifrån arbetsplatsens behov. Stödet är en delfinansiering av utbildningskostnaden.

Mer information hittar du på AFA Försäkring:

www.afa-forsakring.se/arbetsmiljoutbildning



Utbildningskostnader 2026

3 dagar

- **7 950 kr** ex moms per deltagare inkl. för- och eftermiddagsfika, lunch samt material.
- **11 500 kr** ex moms per deltagare som behöver logi. inkl. logi två nätter, frukost, för- och eftermiddagsfika, material, lunch samt middag två dagar.

Med reservation för prisändringar.

2 dagar

- **5 400 kr** ex moms per deltagare inkl. för- och eftermiddagsfika, lunch samt material.
- **7 150 kr** ex moms per deltagare som behöver logi. inkl. logi en natt, frukost, för- och eftermiddagsfika, material, lunch samt middag en dag.

Pris logi extra natt: 1429kr ex.moms

Med reservation för prisändringar.

Avbokningsregler arbetsmiljöutbildningar

Din anmälan är bindande och kommer debiteras enligt nedan vid eventuell avbokning:

-  Avbokning minst 10 dagar före kurstillfället
ingen debitering
-  Avbokning 7 dagar före kurstillfället
debiteras 75% av kursavgiften
-  Avbokning mindre än 7 dagar före
kurstillfället full debitering

Du kan utan extra kostnad skicka en annan person från din arbetsplats om du själv inte kan delta.

Naturnära konferenser, precis lagom nära stan

Vad är hemligheten bakom lyckade möten och konferenser? På Medlefors har vi bestämt oss för att skapa gemensamma upplevelser och minnen. Läget ger tillgång till både stad och natur, plus att våra miljöer gör det enkelt att trivas tillsammans.

Kort fakta om vad du hittar på Medlefors:

- 84 st hotellrum med 6 st nya Juniorsviter och 54 nya Superiorrum
- Allergi och handikappanpassade rum
- Gratis wifi på hela anläggningen
- Konferensrum: 14 st
- Grupprum: 12 st
- Allt från det lilla mötet på 4 personer till kongressen på 380 personer.
- Restaurang Spisa
- Relaxavdelning med inomhuspool
- Sporthall
- Medlefors Discgolfbana
- Vandringsleder och naturskön miljö
- Avgiftsfri parkering





Inomhuspool och utomhuspromenader

Vi vill att du ska känna dig nästan som hemma hos oss. Vi har nämligen kombinerat det bästa med att vara hemma och det bästa med att bo på hotell. Resultatet är ett boende med genuin stämning, naturen som granne, fluffiga lakan, hemlagad mat, lounge och relaxavdelning.

Företagsavtal

Reser du mycket i jobbet och behöver någonstans att bo? Vi erbjuder skräddarsydda företagslösningar, allt för att tillgodose era behov. Hör av dig så berättar vi mer om vad vi kan erbjuda er.





”

Vi skräddarsyr våra utbildningar efter era behov och önskemål.

Vill ni anlita oss på Medlefors för en insats för en friskare arbetsmiljö, hör av er till vår kurs- och projektsamordnare

Linda Carstedt 0910-575 47,
linda.carstedt@medlefors.se

Färdiga arbetsmiljöutbildningar eller anpassat efter behov?

I denna broschyr finner du våra färdiga arbetsmiljöutbildningar men ert företag kanske endast är i behov av en viss del eller en kortare alternativt längre utbildning? Kontakta oss så anpassar vi utbildningen efter era önskemål.

Kontakt

Reception, Växel & Bokning
0910-575 00 / info@medlefors.se
Medlefors folkhögskola och konferens
Medleforsvägen 2, 931 45 Skellefteå

Följ oss gärna i våra sociala kanaler:

