

2025

K U R S U S K A T A L O G

Revideret



© Udgivet af 3F
FAGLIGT FÆLLES FORBUND 3F
Kampmannsgade 4
1790 København V
www.3f.dk
August 2024
UDARBEJDET AF: 3F Center for Tillidsvalgte og Kurser
LAYOUT & ILLUSTRATIONER: By Judith ApS
VARENR: 5504
PUBLIKATIONEN ER PRODUCERET UNDER:
OHSAS 18001 Arbejdsmiljøcertificering
ISO 14001 Miljøcertificering
DS 49001 CSR-Certificering

INDHOLDS- FORTEGNELSE

4	36
6	40
8	44
10	50
14	54  Ligestilling
16	58
22	60
26	64
30	66

Kære tillidsvalgte

Du sidder lige nu med 3F's kursuskatalog i hånden eller på skærmen. hvor jeg håber du kan finde en masse inspiration.

Jeg vil benytte lejligheden til at sige tusind tak for din indsats som tillidsvalgt. De tillidsvalgte er rygraden i 3F, og det er vigtigt for hele 3F, at du som tillidsvalgt kommer i gang med din grunduddannelse hurtigst muligt, så du kan varetage den opgave dine kolleger har valgt dig til.

Du er med til at sikre gode løn- og arbejdsforhold på din arbejdsplads, og du er den vigtigste brik i at få organiseret dine kollegaer i 3F – det er dig der kender dem bedst! Eller sagt på en anden måde: Du er løsningen!

Samtidigt er det vigtigt for mig, at vi hele tiden tilpasser vores kursuskatalog med overbygningskurser efter de ønsker, I har som tillidsvalgte.

Kurserne i 3F sikrer, at du får en god platform som kan sikre dig størst mulig indflydelse til glæde og gavn for dine kolleger og arbejdspladsen. Det betyder, at vi hele tiden evaluerer, udvikler og ajourfører 3F's uddannelsestilbud, så de så vidt muligt afspejler de behov, du og andre tillidsvalgte har.

På Facebook-gruppen for tillidsvalgte vil det blive annonceret, når der oprettes kurser indenfor specifikke emner som f.eks. arbejdsmiljø, overenskomster, ferieloven og barselsloven.

3F benytter 3F Kurser-App, hvor du kan læse flere informationer om de kurser du er tilmeldt.

Da vi sender bekræftelse til dig på mail, er det meget vigtigt, du sikrer dig at din mailadresse er opdateret, når du tilmelder dig et kursus.

Hvis du er i tvivl om, hvilke kurser du skal vælge som tillidsrepræsentant, kan du altid kontakte din 3F afdeling og få hjælp til uddannelsesplanlægningen

Du er altid velkommen til at kontakte 3F Center for Tillidsvalgte og Kurser, hvis du har spørgsmål eller kommentarer, på telefon **70 300 300** eller mail: **til-lidsvalgte@3f.dk**.

Så har jeg kun tilbage at sige: 3F gør dig stærkere – Fællesskab gør hele 3F stærkere!

Vi glæder os til at se dig på vores kurser. 🍀

Venlig hilsen

Lene Krabbe Dahl

FORBUNDSSEKRETÆR



KURSUSVALG OG PLANLÆGNING

Alle de annoncerede kurser er **gratis** for dig.

Det er vigtigt, at du finder en kursusperiode, hvor du har mulighed for at være afsted uden forstyrrelser. Du skal huske at aftale med din arbejdsgiver, at du skal have fri. Fortæl også til andre, at du skal afsted. Vis dem dit program. Derved undgår du mange rygter. Det vil også forhindre, at du skal forlade kurset for at deltage i andre aktiviteter, og du opnår derved det fulde udbytte af kurset. At prioritere kurset højt er et vigtigt signal om, at du som tillidsvalgt tager rollen og opgaven alvorligt.

3F betaler dit kursus. Det koster gennemsnitligt 3.500,- kr. pr. dag inklusiv tilskud til arbejdstab og transport. Det er vigtigt, at du melder afbud, hvis du bliver forhindret, så en anden kan få glæde af pladsen.

Du kan se på vores grafiske oversigt, der viser de enkelte kursusområder, hvor den naturlige indgang er 3F's grunduddannelse, og hvilke kurser du bagefter kan vælge. Oversigten finder du på side 11-13.

Er du i tvivl om, hvilket kursus du skal vælge, er du altid velkommen til at kontakte din afdeling, hvor du kan få uddannelsesvejledning, der er målrettet dit tillidshverv, arbejdsliv og behov for at dygtiggøre dig.

Du kan se på næste side, hvordan du ansøger om kurserne. Øvrige praktiske oplysninger finder du bagerst i kataloget.

God fornøjelse!

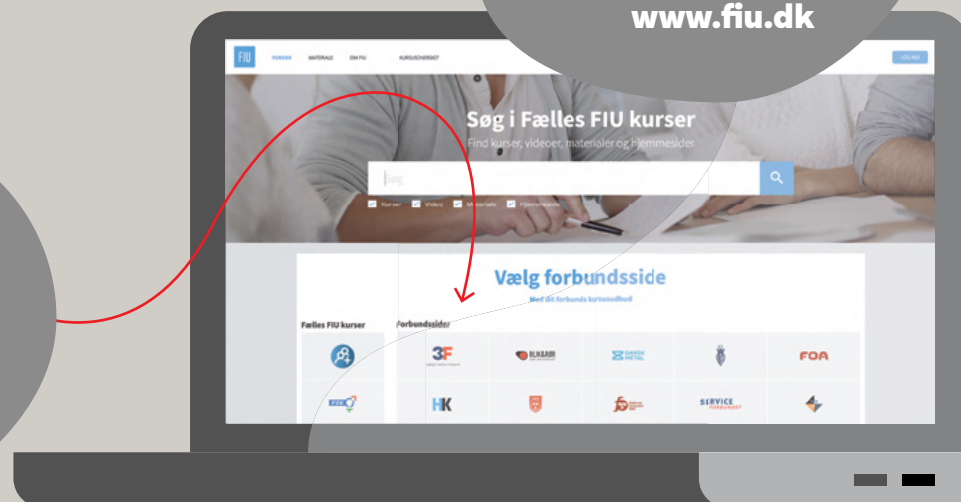


ANSØGNING TIL AKTIVITETER

Sådan ansøger du ...

2

Vælg 3F og du er inde på 3F's kursuskatalog

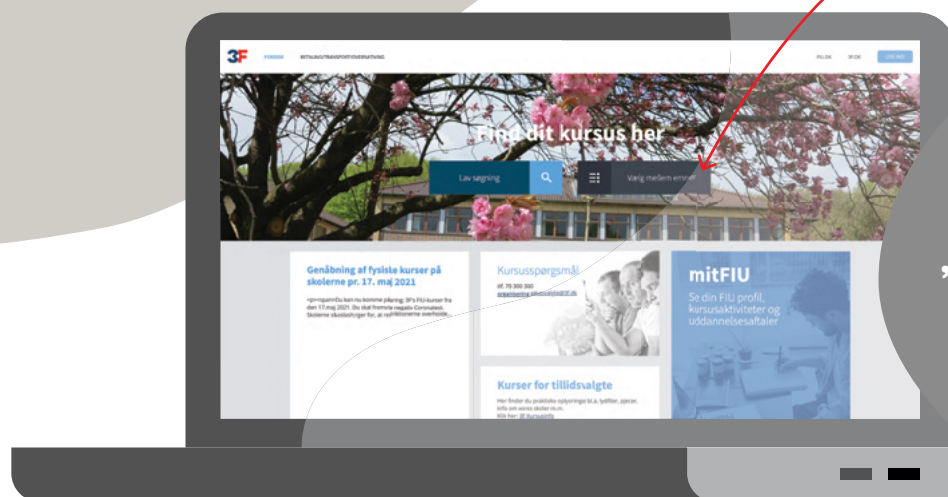


1

Du ansøger online via 3F's elektroniske kursuskatalog, som du finder på www.fiu.dk

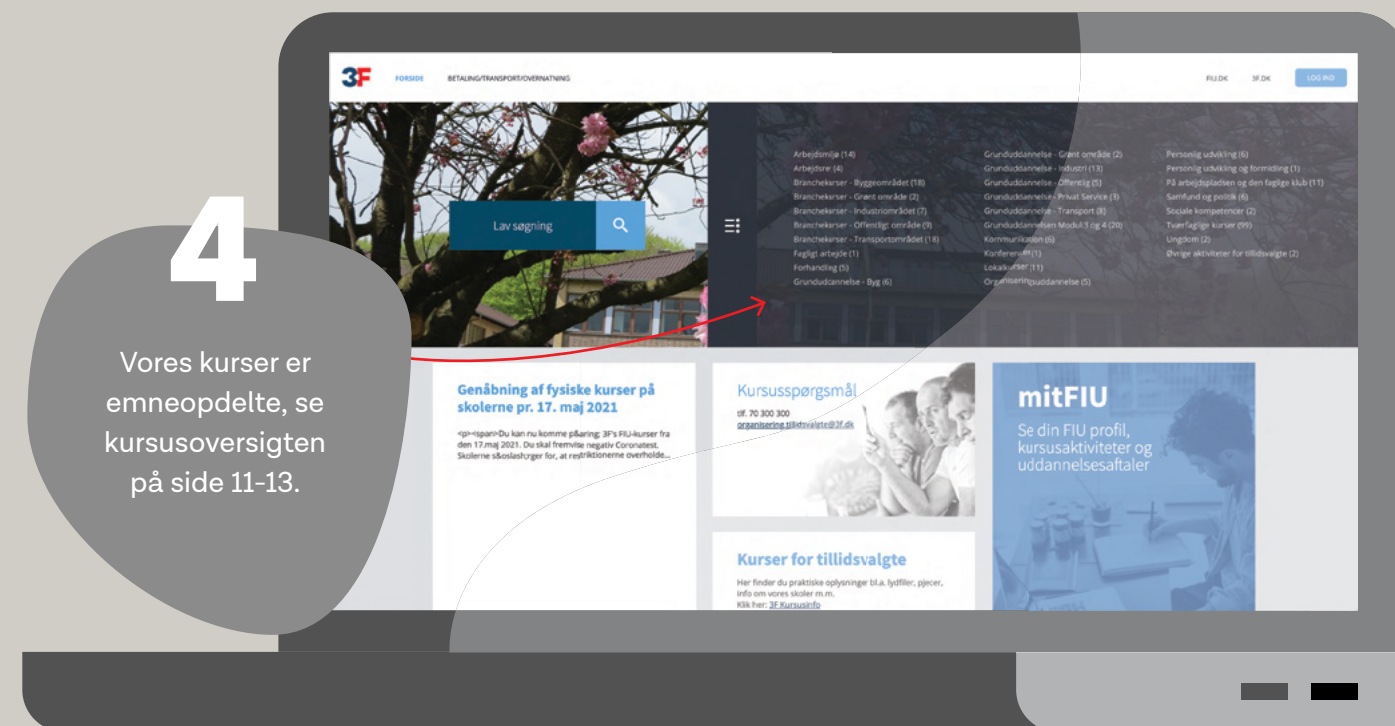
3

Du vælger feltet **"Vælg mellem emner"**, og du får dette frem på skærmen:



4

Vores kurser er emneopdelte, se kursusoversigten på side 11-13.



På grunduddannelsens brancheopdelte G1 og G2 arbejder du med de aftaler, som gælder for din branche. Modulerne 1 og 2 hænger tæt sammen for den specifikke branche, og derfor vil du automatisk blive tilmeldt til både G1 og G2 på samme brancheområde.

De brancheopdelte kurser har disse numre:

- 1152 og 1252:** G1 og G2 **Industri**
- 1154 og 1254:** G1 og G2 **Offentligt område**
- 1153 og 1253:** G1 og G2 **Transport**
- 1151 og 1251:** G1 og G2 **Byg**
- 1150 og 1250:** G1 og G2 **PSHR**
- 1156 og 1256:** G1 og G2 **Grønt område**

Det er vigtigt, at du får ansøgt om det rigtige kursus, da de er brancheopdelte. På kurserne arbejder I med de aftaler, der er gældende inden for brancheområdet. Er du i tvivl, så kontakt din afdeling eller *Center for tillidsvalgte og kurser*.

Det nedenstående kursus er også i moduler, hvor du automatisk bliver tilmeldt begge moduler.

1051 og 1052: G1 og G2 Arbejds miljø
Du kan altid henvende dig i din afdeling og ansøge via dem.

Alle kurser, der afholdes på vores skoler, er med overnatning.

KURSUSOVERSIGT

Grunduddannelsen
giver adgang til alle
kurser



G1 og G2
udbydes på engelsk for
alle brancher lokalt.

HER KAN DU FÅ
FLERE OPLYSNINGER:

- 3F's kursuskatalog
- www.3f.dk
- Konventums kursuskatalog
- FIU ligestillings kursuskatalog
"Naturligvis"
- www.fiu.dk
- www.3fu.dk
- Lokale kurser: Spørg i din afdeling

GRUND- UDDANNELSEN G 1 - G 4	G1 PSHR 1150	→	G2 PSHR 1250	→	G3	→	G4
	G1 BYG 1151	→	G2 BYG 1251	→			
	G1 INDUSTRI 1152	→	G2 INDUSTRI 1252	→			
	G1 POST 1152	→	G2 POST 1252	→			
	G1 TRANSPORT 1153	→	G2 TRANSPORT 1253	→			
	G1 OFFENTLIG 1154	→	G2 OFFENTLIG 1254	→			
	G1 GRØN 1156	→	G2 GRØN 1256	→			
	G1 ARB.MILJØ 1051	→	G2 ARB.MILJØ 1052	→			

... KURSUSOVERSIGT FORTSAT:
3F's egne kurser

ORGANISERING	ARBEJDSRET	PÅ ARBEJDS- PLADSEN OG DEN FAGLIGE KLUB	ARBEJDSMILJØ
Afdelingens egne indsatser 2405	Arbejdsret for tillidsvalgte 4030	Kursus for holddrift 2035	Konflikthåndtering 4015
Specielle organiseringsforløb 2405		Samarbejdsudvalg 5101	
Organiser dine kollegaer 2405		Regnskab for klubkasserere 1935	
		TR og klub på arbejdspladsen 1161	
		Uddannelses-ambassadørkursus 4071	

KOMMUNI- KATION	PERSONLIG UDVIKLING	FORHANDLING	LIGESTILLING
Chat GTP for tillidsvalgte 1810	Det personlige lederskab 1864	Faglig forhandler 1 2136	Håndtering af krænkende adfærd 2845
Kommunikation for tillidsvalgte 2600 M1	Relationer, samarbejde og indflydelse 4159		Lokalaftaler med familiepolitik 1723
			Lokalaftaler med ligeløn 1724

**BRANCHEKURSER
+ SÆRLIGE
FORBUNDSKURSER:**
Se i 3F's kursuskatalog på www.fiu.dk under 3F.

UNGDOMS- KURSER	KONFERENCER	AKTIV FERIE FOR FAMILIE, EFTER- LØNNERE OG PENSIONISTER
Se mere på side 82	Arbejdslivskonference 5310	Hyg dig med ældre kollegaer 9100
		3F ferie 9123

VÆRKTØJSKASSEN TIL DIT 3F KURSUSUNIVERS

3F Kursusapp til dig, der skal på kursus som tillidsvalgt

For at kunne give dig det størst mulige udbytte af kurserne, bruger vi 3F kursusapp. I appen deler underviserne vigtig information om kurset fx program, info om kursussted og undervisningsmateriale. Derudover vil indhold skabt sammen af undervisere og deltagere på kurserne også blive delt i appen. Og endelig kan appen også bruges til social interaktion blandt deltagerne på et kursus.

Derfor skal du – hvis du ikke allerede har gjort det – hente appen ”3F Kurser” i App-store for iPhones eller Google Play for Android.

Når du er tilmeldt et kursus, får du den fulde adgang til kursusappen.



3F kursusapp

Download APP'en i
App-store til iPhones eller
Google Play til Android.

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play



GRUND- UDDANNELSEN

G1- G4



HVAD FÅR DU MED HJEM FRA GRUNDUDDANNELSEN?

Efter grunduddannelsen har du en dyb forståelse af overenskomster og arbejdsmiljølovgivning. Du får nye, gode værktøjer, udvikler stærke forhandlings- og samarbejdsevner, bliver inspireret til at styrke organiseringen og lærer at analysere, tænke strategisk og kommunikere effektivt.

START MED AT TRÆNE DINE NYE MUSKLER

Som 3F-tillidsvalgt skal du gennemføre grunduddannelsen indenfor dine første 18 måneder. Her får du både som TR og AMR de vigtige værktøjer og indsigter, der er en god start på din vej til at blive verdens stærkeste tillidsvalgte.

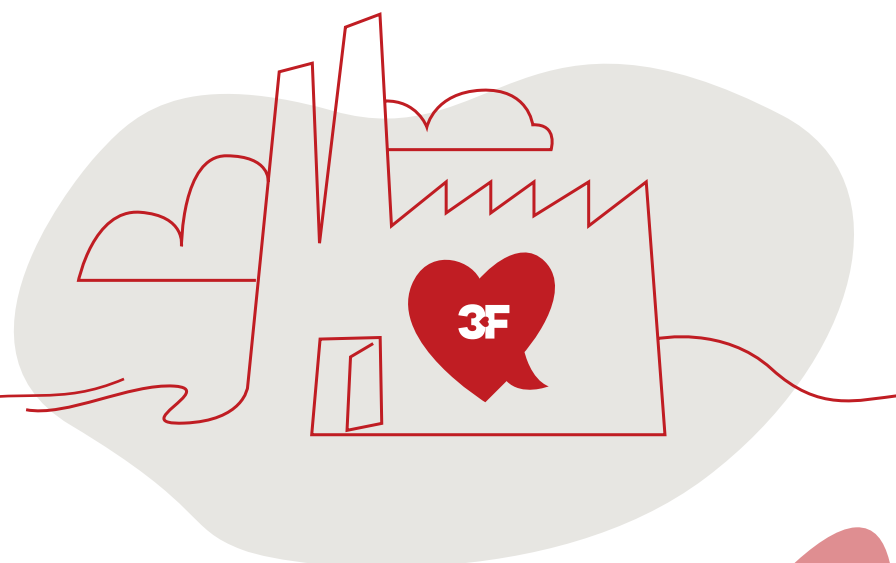
Grunduddannelsen er ikke en masse sider, du skal lære udenad, men noget, du kan mærke du bliver, efterhånden som vi træner det sammen. Gennem en spændende og levende undervisning, der inddrager dig og tager udgangspunkt i arbejdsdagen, lærer du, hvordan du kan og skal gøre en forskel for at skabe resultater og styrke organiseringen.

Grunduddannelsen bringer det bedste frem i dig. Vi tager udgangspunkt i dig, din rolle, dit udgangspunkt og dine forudsætninger. Undervejs vil du mærke, hvordan du kan gøre den største forskel på din arbejdsplads og få ballasten til de opgaver

og udfordringer, du kan møde i virkeligheden. Du inddrages i at forstå, hvordan du bedst arbejder sammen med dine kolleger på arbejdspladsen, dine lokale, faglige 3F-kontakter og skaber en dialog med arbejdsgiveren. Du lærer at håndtere svære udfordringer, at skabe et sundt og sikkert arbejdsmiljø, og at kunne handle i både det juridiske og praktiske.

Dine undervisere kommer med stor erfaring og indsigt i dagligdagen på arbejdspladsen, fordi langt de fleste selv har været tillidsvalgte. Det giver en helt anderledes undervisning og snak i timerne, der bliver medrivende og engagerende. Her bliver du selv set og hørt og får ny viden, der er let direkte at tage i brug, når du er tilbage på arbejdspladsen.

*Har du ikke gennemført grunduddannelsen?
Så tal endelig med din faglige 3F-kontakt
om, hvornår du kan begynde!*



EN GOD BEGYNDELSE

Du vil mærke begejstringen over din rolle som tillidsvalgt vokse endnu mere på grunduddannelsen. Undervisningen vil give dig mange nye input, du vil møde mange nye spændende mennesker – både fra dit brancheområde og fra hele 3F, og du vil føle dig klar til at fylde din rolle ud som dig selv.

Når du først har afsluttet grunduddannelsen, står hele 3F's verden af kurser og uddannelser åben for dig, så du kan blive endnu dygtigere og vokse med opgaven. Tal med din faglige kontaktperson hos 3F om, hvad du gerne vil lære som det næste efter grunduddannelsen!

FIRE UGERS FANTASTISK FUNDAMENT

Grunduddannelsen består af fire kurser. Hver del varer en uge. Alle kursusugerne holdes på et af 3F's dejlige kursussteder og er med overnatning.

De to første uger (**G1 og G2**) giver dig en grundlæggende vigtig viden.

De andre deltagere på disse uger vil være tillidsvalgte fra samme brancheområde som dit eget, og vil have samme rolle som dig (TR eller AMR).

De to sidste uger (**G3 og G4**) giver din nye viden dybde og træner dit overblik. Her deltager tillidsvalgte på tværs af alle fagområder i 3F.

TILMELD DIG GRUNDUDDANNELSEN G1-G4

G1: FUNDAMENTET FOR FÆLLESSKABET

Her får du en forståelse af din rolle med en grundlæggende introduktion til overenskomster, forhandlingsteknikker, arbejdsmiljølovgivning, kommunikation og samfundsmæssige sammenhænge.

Glæd dig til: Praktiske øvelser, rollespil, gruppearbejde og gode diskussioner om håndtering af konflikter og samarbejde.

G2: FÅ FLERE FÆRDIGHEDER

Nu bygges oven på din nye viden med indsigt med fokus på, hvordan den kan bruges praktisk. Samtidig trænes du i avanceret forhandling, avancerede analyser, udarbejdelse af lokalaftaler og bygger endnu mere på forståelsen af kommunikation og samarbejde.

Glæd dig til: Spændende cases, workshops, gruppediskussioner og øvelser, der træner din nye viden i virkeligheden.

 **1150 G1 – 1250 G2**

PSHR

 **1151 G1 – 1251 G2**

Byggeområdet

 **1152 G1 – 1252 G2**

Industri

 **1152 G1 – 1252 G2**

Posten

 **1153 G1 – 1253 G2**

Transport

 **1154 G1 – 1254 G2**

Offentligt område

 **1156 G1 – 1256 G2**

Grønt område

 **1051 G1 – 1052 G2**

Arbejdsmiljø

Arbejdsmiljø er for alle arbejdsmiljørepræsentanter på tværs af alle brancher.

LÆR SAMMEN MED DIN BRANCHE

Grunduddannelsens første to kurser er brancheopdelt. Det betyder, at du kommer til at arbejde med de aftaler, der er gældende indenfor lige præcis dit brancheområde. Derfor er det også vigtigt, at du tilmeldt de rigtige kurser.

Er du i tvivl så kontakt din afdeling eller 3F Center for Tillidsvalgte og Kurser.



 **G3**

Bliv en professionel kollega

I denne del af grunduddannelsen lærer du, hvordan du går fra at være en personlig kollega til at blive en effektiv, faglig repræsentant, der både kan forstå og gøre en forskel for arbejdsmiljøet, organiseringen og samspillet på arbejdspladsen.

Glæd dig til: Workshops, cases og gruppearbejde med interaktive øvelser og nyskabende tilgange som "walk and talk" og QR-løb, der gør det sjovt at lære.

 **G4**

Tilliden bygger fremtiden

I grunduddannelsens sidste uge lærer du, hvordan du som tillidsvalgt kan gennemskue og arbejde proaktivt med kommende udfordringer, udviklinger og trends, der påvirker arbejdspladsen i fremtiden som teknologi, klima og sundhed, engagement og fællesskab.

Glæd dig til: Levende træningsøvelser og nye vinkler, der styrker din evne til at sætte relevante dagsordener, og som gør dig til en frontløber.



ORGANISERING



AFDELINGERNES SPECIELLE OR- EGNE IND- SATSER GANISERINGS- FORLØB

Kurset henvender sig til: Tillidsvalgte og fagligt aktive. Kurset tager udgangspunkt i afdelingens visionsplan.

Organiseringskurset er en hjælp til afdelingen, tager afsæt i afdelingens visionsplan og har et mål: Flere medlemmer. *Center for tillidsvalgte og kurser* byder ind med et skræddersyet kursus til de tillidsvalgte, der arbejder på området, så de kan deltage aktivt i organiseringsarbejde.

Forløbene kan vare fra fem til ti dage, bygget op i flere dages moduler over en varighed fra tre måneder til et år, afhængig af hvad det præcise mål er. Dette aftales mellem underviser og afdelingen.

Kurset henvender sig til: Arbejdspladser med organiseringspotentiale.

Som udefrakommende til en arbejdsplads og tillidsvalgt, for eksempel som afdelingsrepræsentant, underviser, konsulent eller andre, har man mulighed for at spotte organiseringspotentiale, hvor der kan være brug for en hurtig og tæt indsats. Det kan også være ønske fra arbejdspladser med og uden klubber, fra tillidsvalgte (AMR, TR) eller andre, der har fået øje på potentialet.

Forløbet udvikles i samarbejde med arbejdspladsen, din afdeling og underviserne med følgende for øje: mål og formål med forløbet, deltagere, indhold og at det lærte bliver anvendt i praksis, så konkrete og målbare resultater opnås.

Efter kurset vil du have en plan med struktur for at organisere kollegaerne på arbejdspladsen i 3F, kunne styrke det aktive faglige arbejde på arbejdspladsen, bruge meningsmålinger til at tage temperaturen på arbejdspladsen, lave nyhedsbreve, målrette 1:1 samtaler og skabe bedre relationer med dine kollegaer samt holde korte, involverende møder, så du opnår, at alle bakker dig op.

Ønsker du at deltage i et af de ovennævnte kurser, skal du kontakte din afdeling, der efterfølgende kontakter *Center for tillidsvalgte og kurser*.

ORGANISER DINE KOLLEGAER

Kurset henvender sig til: Nyvalgte tillidsvalgte, som med det samme vil bygge en stærk arbejdsplads med høj grad af involvering. Tillidsvalgte, som ønsker mere struktur og at øge organiseringsgraden på arbejdspladsen. Tillidsvalgte, som ønsker større opbakning fra deres kollegaer.

Du er som tillidsvalgt den vigtigste person til at opbygge og vedligeholde fællesskaber på arbejdspladsen, der giver 3F-medlemmer og kommende medlemmer værdi. Du skal helt grundlæggende kunne organisere og drive din arbejdsplads. På kurset får du værktøjer og inspiration samt hjælp til at designe din egen plan for, at organisering lykkes. Det bliver nemmere at snakke løn og arbejdsvilkår med dine kollegaer.

Efter kurset vil du have en nem plan med struktur for afholdelse af velkomst- og introsamtaler med nye kollegaer, rekrutteringssamtaler med eksisterende kollegaer samt struktur for forhandlinger, lokalaftaler, opståede sager med videre, hvor alle kollegaer bliver involveret, og synlighed og kommunikation med hele arbejdspladsen.





ARBEJDSRET



ARBEJDSRET FOR TILLIDS- VALGTE

Kurset henvender sig til dig, der vil have styr på rettigheder og regler som tillidsvalgt. Vi gennemgår centrale elementer i arbejdsretten, så du kan agere sikkert i sager om opsigelse, arbejdstid og samarbejdsaftaler.

Du får indsigt i overenskomster, lokalaftaler og samarbejdssystemet samt redskaber til at rådgive medlemmer og samarbejde med ledelsen. Kurset tager udgangspunkt i konkrete sager og aktuelle domme.

Underviserne er eksperter i arbejdsret med solid erfaring fra fagbevægelsen.

Kurset er under udvikling og afholdes første gang i 2026.





PÅ ARBEJDS- PLADSEN OG DEN FAGLIGE KLUB



2035

KURSUS FOR HOLDDRIFT

Kurset henvender sig til dig, der arbejder med holddrift/skiftehold. Vi arbejder med de udfordringer og problematikker, der – både overenskomst- og arbejdsmiljømæssigt – er i brug hele døgnet alle årets dage til at planlægge arbejdstid i. Det vil være en fordel, hvis du har gennemført grunduddannelsens modul 1 og 2.

Arbejdsgiverne afprøver hele tiden grænserne for arbejdstidens fleksibilitet i overenskomsterne. Arbejdstiden skal være effektiv, og værdien af hver arbejdstime skal være så høj som muligt.

Hvad med kollegaernes behov for fleksibilitet i arbejdslivet? Hvad med helbredet, familien og fritiden? Dette kursus sætter fokus på både begrænsninger, muligheder og opmærksomheder, vi skal have, når vi arbejder med holddrift. Du vil få kendskab til bestemmelserne om holddrift. Du vil kunne bruge denne viden til at lave planer og lokalaftaler på arbejdspladsen. Vi træner fortolkning af fagretlige sager.

Du vil få viden om, hvordan I kan arbejde med at lave gode arbejdspladser ved at inddrage ferieplanlægning, arbejdsdirektivet, hviletid og fridøgn, de helbredsmæssige påvirkninger, og hvordan vi kan forebygge de skavanker, der er ved skæve arbejdstider.

SAMARBEJDS- UDVALG

Kurset henvender sig til: Nye samarbejdsudvalgsmedlemmer og andre med interesse for samarbejdsaftalen.

Samarbejdsaftalen er et vigtigt redskab på arbejdspladsen. Samarbejdsudvalget kan påvirke den gode virksomhedsbalance ved at arbejde såvel med konkurrenceevne som med medarbejdertrivsel og arbejdsglæde. Kursets omdrejningspunkt er din brug af samarbejdsaftalen.

Gennem praktiske øvelser træner vi dine fremtidige muligheder for at få indsigt og medindflydelse på din arbejdsplads. Du kommer til at arbejde med, hvad der står i samarbejdsaftalen, høring og medbestemmelse, hvilke informationer du skal have, dine rettigheder som medlem af samarbejdsudvalget, og hvordan du forbereder et møde i samarbejdsudvalget.

REGNSKAB FOR KLUB- KASSERERE

Kurset henvender sig primært til klubkasserere og bestyrelsesmedlemmer, der har brug for indsigt i en klubs økonomi. Der er ingen krav om kendskab til hverken regnskab, økonomi eller IT.

Økonomi er en vigtig del af klubarbejdet i en forening. Det er vigtigt, at kassereren er i stand til at formidle klubbens økonomi både på bestyrelsesmøder og generalforsamling, så klubben bliver i stand til at træffe afgørelser og sætte aktiviteter i gang, der kan have en økonomisk konsekvens.

Du vil arbejde med: Grundlæggende regnskabsforståelse, bogføringsprincipper, skatteregler for klubber, bogføring, årsafslutning og opstilling af årsregnskab, kassererens arbejde, ansvar og pligter samt bilagsrevision.

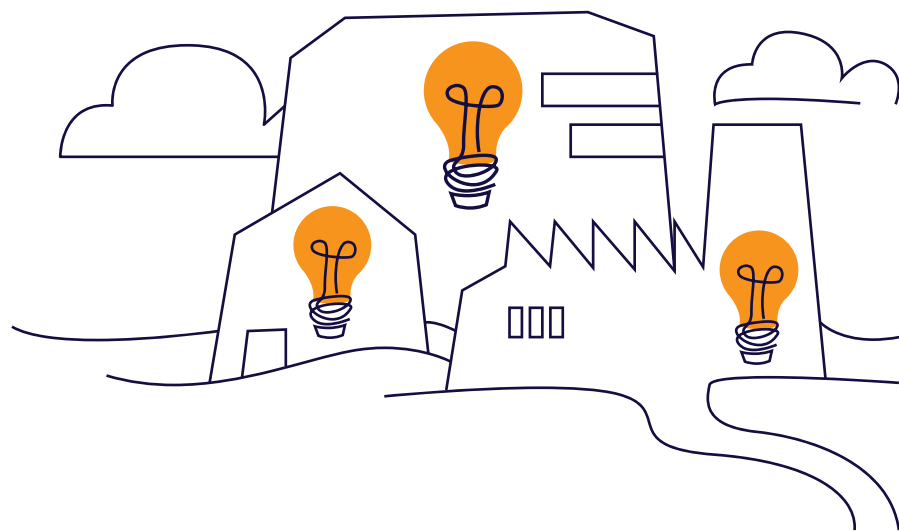


TILLIDSREPRÆSENTANTEN OG KLUBBEN PÅ ARBEJDSPLADSEN

Kurset henvender sig til dig, der er tillidsrepræsentant og ønsker at styrke klubarbejdet og det faglige fællesskab. Vi arbejder med TR's rolle, klubkultur og samarbejdet med ledelsen. Du får redskaber til at engagere medlemmerne og håndtere konflikter i klubben.

Du vil få indsigt i klubbens funktion og organisation samt lære, hvordan du motiverer kollegerne og bruger overenskomsten og lokalaftaler i hverdagen. Kurset træner dig i strategisk klubarbejde og mødeledelse.

Underviserne har erfaring med fagbevægelse, forhandling og organisationsudvikling.



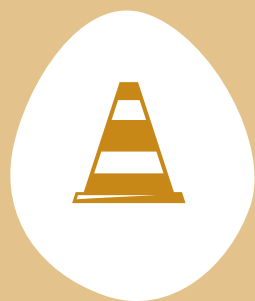
UDDANNELSES-AMBASSADØR-KURSUS

Kurset henvender sig til 3F-medlemmer og tillidsvalgte, der vil hjælpe kollegaerne med at få mere uddannelse.

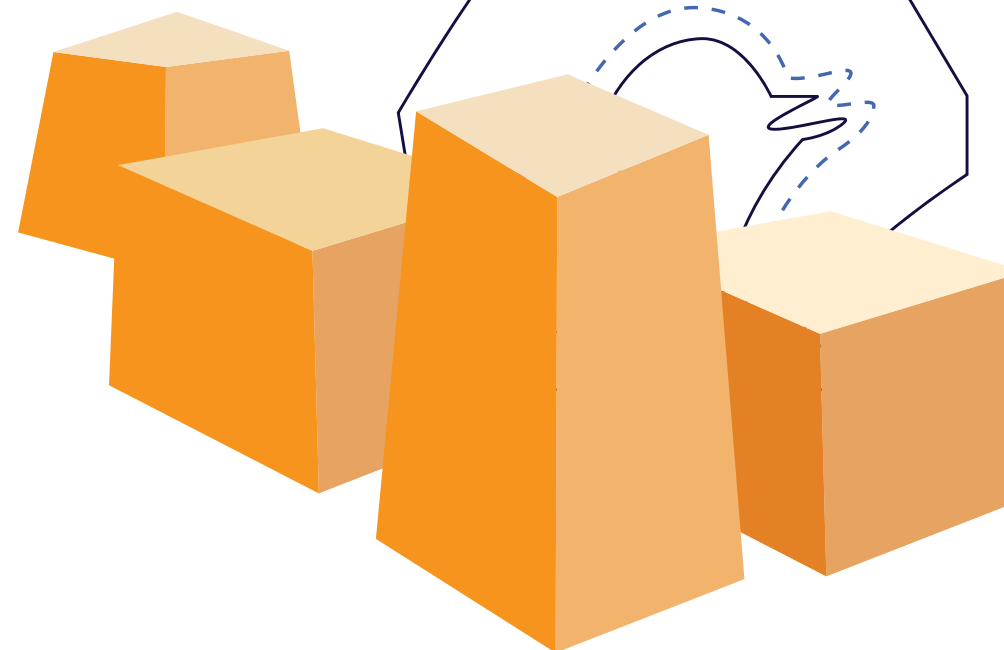
Da kurset tager afsæt i jeres egen arbejdsplads, er det en kæmpe fordel, hvis I kommer mindst to eller flere fra samme arbejdsplads med interesse for efteruddannelse.

Kurset er for dig, der gerne vil arbejde for mere uddannelse og opkvalificering på arbejdspladsen. Som uddannelsesambassadør kan du motivere dine kollegaer til at deltage i efteruddannelse, og du har viden om, hvilke rettigheder man har i forhold til overenskomsten. Ved at deltage på kurset får du konkrete værktøjer til at kunne søge og tilmelde dig og kollegaerne til uddannelse. Du får ligeledes redskaber til at tage snakken med ledelsen om at igangsætte efteruddannelse.

Kurset er tilrettelagt på en sådan måde, at du arbejder med de problemstillinger, som du oplever på din arbejdsplads. Kurset er derfor meget fokuseret på, at du kan igangsætte uddannelse, når du kommer hjem. De redskaber, du får, er med andre ord nogle, du kan bruge direkte på arbejdspladsen.



ARBEJDSMILJØ



KONFLIKT- HÅNDTERING

Kurset henvender sig til dig, der vil blive bedre til at forstå, forebygge og håndtere konflikter i arbejdslivet. Vi arbejder med konkrete teknikker og metoder, der hjælper dig med at skabe konstruktive løsninger.

Du lærer at analysere konfliktsituationer, håndtere uenigheder og støtte kolleger i svære samtaler. Kurset træner dig i at bruge dialog, aktiv lytning og mægling som redskaber til at styrke samarbejdet og trivslen på arbejdspladsen.

Underviserne har erfaring med konflikthåndtering, psykisk arbejdsmiljø og relationsarbejde.





KOMMUNIKATION



KOMMUNIKATION FOR TILLIDSVALGTE



Kurset henvender sig til dig, der er tillidsvalgt og ønsker at styrke din kommunikation og gennemslagskraft. Du lærer at holde taler, forklare komplekse sager og håndtere svære samtaler med både medlemmer og ledelse.

Vi arbejder med kommunikationsteori, retorik og argumentationsteknik. Du lærer at bruge krop og stemme aktivt, og du får værktøjer til at håndtere pressede samtaler. Du vil træne kommunikation gennem praktiske øvelser og få konstruktiv feedback.

Underviserne er kommunikationseksperter og erfarne tillidsvalgte med praksiserfaring.

CHATGPT FOR TILLIDSVALGTE

Kurset henvender sig til dig, der vil bruge ChatGPT som støtte i opgaveløsning, tekstproduktion og idéudvikling. Vi arbejder med prompts, tekstredigering og vurdering af AI-genererede svar – med blik for muligheder og begrænsninger.

Du får træning i praktisk brug af ChatGPT til mails, referater og mødeforberedelse. Kurset inddrager også etiske overvejelser og giver dig redskaber til at bruge AI sikkert og effektivt i dit arbejde.

Underviserne har erfaring med digital kommunikation og praktisk brug af kunstig intelligens.



PERSONLIG UDVIKLING



RELATIONER, SAMARBEJDE OG INDFLYDELSE

Kurset henvender sig til dig, der som tillidsvalgt vil styrke dine evner til at skabe relationer og samarbejde. Du lærer at bruge kommunikation og alliancer strategisk og at opnå indflydelse gennem fælles løsninger.

Vi arbejder med psykologisk tryghed, konflikthåndtering og strategisk kommunikation. Kurset træner dig i at navigere i komplekse samarbejdsrelationer og skabe tillid og engagement på tværs af arbejdspladsen.

Underviserne har viden og erfaring med samarbejde, forhandling og organisationsudvikling.



DET PERSONLIGE LEDERSKAB

Kurset henvender sig til både arbejdsmiljørepræsentanter og tillidsrepræsentanter, der har gennemført 3F's grund-uddannelse.

En dygtig tillidsvalgt er bevidst om sin egen adfærd og ledelsesstil og fortrolig med relevante ledelses- og samarbejdsformer. Derfor er det vigtigt, at du som tillidsvalgt kender dine egne styrker og svagheder, og at du samtidig har et skarpt blik for dine kollegaers kompetencer og udviklingspotentialer. Til at blive klogere på dette har vi lavet kurset Det personlige lederskab, som gør dig i stand til at varetage ledelsesmæssige funktioner, samtidig med du udvikler din personlige lederadfærd. Kurset henvender sig til alle tillidsvalgte og fagligt aktive, der har gennemført grunduddannelsen.

Du vil på kurset opnå:

- En bedre forståelse af din ledelse og de beslutninger, den tager – og måske endda kunne påvirke beslutningerne til fordel/glæde for dine kollegaer og dig
- En større indsigt i hvordan du kan gøre arbejdsprocessen mellem dig som tillidsvalgt og ledelsen mere frugtbar og succesfuld
- Viden om hvordan du som tillidsvalgt kan være med til at håndtere arbejdsproblemer på din arbejdsplads

På kurset vil du bl.a. komme til at arbejde med:

- DISC som et værktøj
- Ledelsesteori og lederkarakteristika
- Kommunikation, præsentation og feedback
- Personlig lederstil-/udvikling og læring
- Distanceledelse
- Konflikt håndtering

Når du tilmelder dig det første modul, vil du automatisk blive tilmeldt de øvrige tre moduler.

Næste forløb starter i 2026.





FAGLIG FORHANDLER



FAGLIG FORHANDLER

Kurset henvender sig til dig, der deltag i forhandlinger på arbejdspladsen – fx som tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant. Vi arbejder med forhandlingsteknikker, strategisk kommunikation og hvordan du håndterer svære forhandlingssituationer. Du får styrket dine kompetencer og lærer at opnå bedre resultater i forhandlinger om lokalaftaler og andre aftaler på arbejdspladsen.

Vi gennemgår forskellige forhandlingstilgange og -strategier, og vi træner realistiske cases og rollespil. Du vil få praktiske værktøjer og juridisk indsigt, så du kan styrke din rolle som faglig forhandler og opnå indflydelse i dialogen med ledelsen.

Undervisningen veksler mellem oplæg, øvelser, gruppearbejde og erfaringsudveksling.

Undervisere er erfarne forhandlere med viden om arbejdsmarkedsforhold og forhandlingsteknik.





LIGESTILLING





2845

HÅNDTERING AF KRÆNKENDE HANDLINGER

Kurset henvender sig til dig, der vil bidrage til et trygt og inkluderende arbejdsmiljø. Vi arbejder med at identificere, forebygge og håndtere krænkende handlinger, chikane og dårlig adfærd.

Du får indsigt i psykisk arbejdsmiljø, dialogværktøjer og samarbejde med ledelsen. Vi fokuserer på din rolle som tillidsvalgt og hvordan du kan støtte kolleger og skabe positive fællesskaber på arbejdspladsen.

Underviserne har viden om arbejdsmiljø, inklusion og trivsel.



1723

LOKALAFTALER OG LIGELØN – ARBEJDE AF SAMME VÆRDI

Kurset henvender sig til dig, der vil arbejde for større ligeløn og transparens på arbejdspladsen. Vi undersøger, hvordan lokalaftaler kan bruges strategisk til at fremme ligestilling og anerkendelse af arbejde af samme værdi.

Du lærer at analysere løndata, forstå ligelønsprincipper og forhandle forslag til gennemsigtige og retfærdige aftaler. Kurset bygger på konkrete eksempler og giver dig argumenter og værktøjer til at fremme ligeløn.

Underviserne har erfaring med ligestilling, arbejdsmarkedsøkonomi og lokalaftaler.



1724

LOKALAFTALER OG FAMILIEPOLITIK – MED FOKUS PÅ FÆDRE OG BARSEL

Kurset henvender sig til dig, der vil styrke familiepolitikken på arbejdspladsen – særligt med fokus på fædres barselsrettigheder. Vi arbejder med lovgivning, ligestilling og udvikling af fleksible lokalaftaler.

Du får viden om barselsregler og hvordan du kan bidrage til bedre balance mellem arbejdsliv og familieliv. Kurset ruster dig til at forhandle aftaler, der styrker både trivsel og ligestilling.

Underviserne har erfaring med arbejdsret, familiepolitik og udvikling af inkluderende arbejdspladser.



UNGDOMS- KURSER

UDDANNELSESTILBUD TIL UNGE 3F'ERE

Er du ung, og har du lyst til at møde andre unge gennem uddannelse? Så har 3F Ungdom i 2025 og 2026 forskellige uddannelsestilbud til dig. Formålet er at skabe et fagligt netværk mellem unge og give flere unge 3F'ere modet til at tage ansvar og gå forrest, når vi sammen skal forme fremtidens uddannelses- og arbejdsliv. 3F Ungdomskurser er målrettet alle medlemmer af 3F under 31 år samt alle elever og lærlinge.

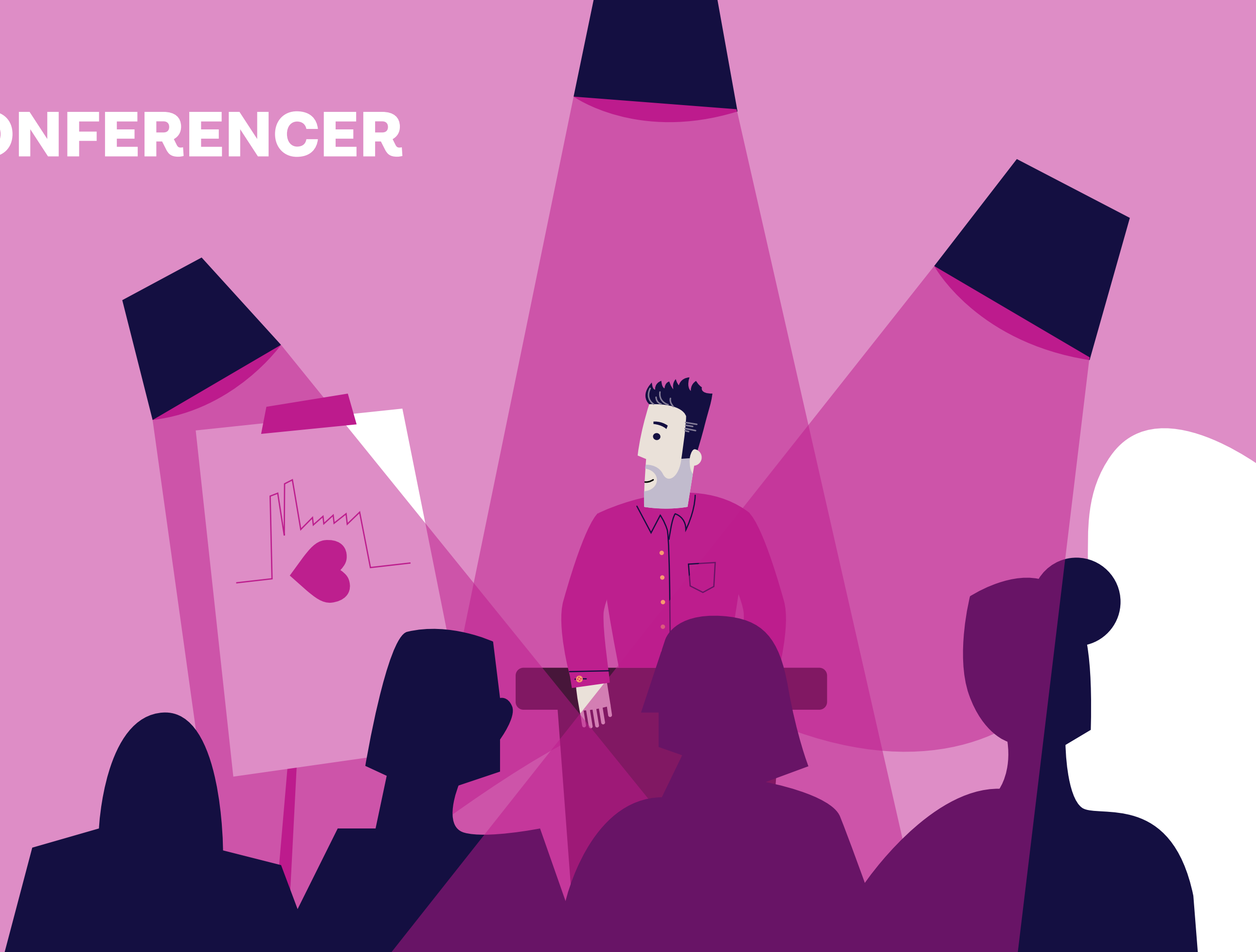
Kurserne bliver løbende tilpasset og udviklet og afspejler i høj grad dine ønsker som ungt 3F medlem. Du kan se det nuværende kursusudbud her:
Se nuværende kursusudbud her

*Kunne du tænke dig at blive tilmeldt et 3F Ungdom-kursus? Så tag en snak med din lokale afdeling eller skriv til **ungdom@3f.dk***





KONFERENCER



KONFERENCER

ARBEJDSLIVS- KONFERENCE

Konferencen henvender sig til: Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter samt andre fagligt aktive.

Hvor dølen er det hele på vej hen? Og hvad gør vi ved det? Hvert år på Arbejdslivskonferencen i juni måned kaster vi os ud i de store aktuelle spørgsmål

om arbejdsmarked, arbejdsmiljø, samfundsudvikling, arbejdsliv og fagbevægelsen. Årets tema fastlægges i januar – og hvad enten du er tillidsvalgt, fagligt aktiv – så kom med.

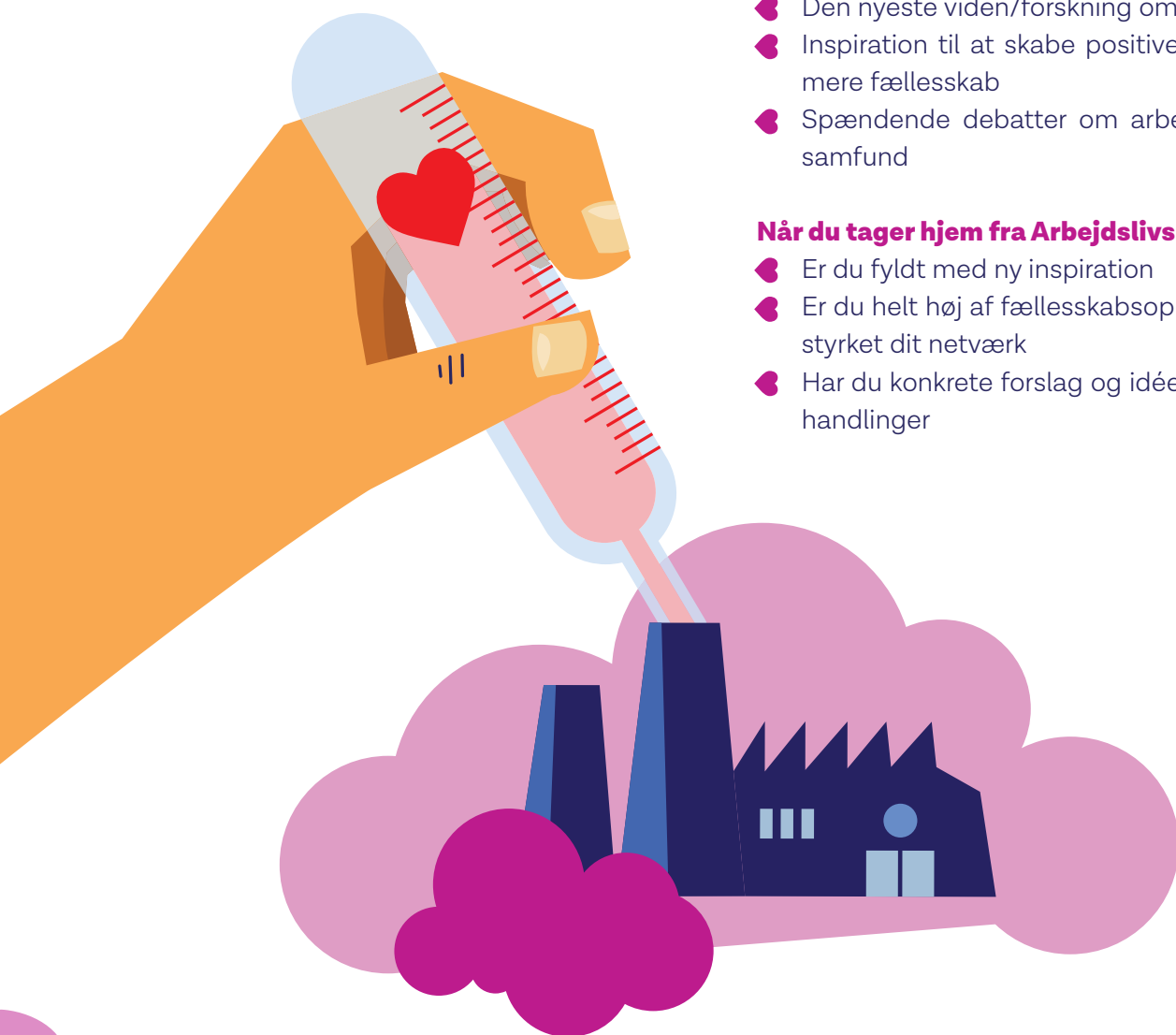
Hold øje med www.konventum.dk i løbet af januar måned.

På Arbejdslivskonferencen får du:

- 💡 Den nyeste viden/forskning om årets tema
- 💡 Inspiration til at skabe positive forandringer og mere fællesskab
- 💡 Spændende debatter om arbejdsliv, politik og samfund

Når du tager hjem fra Arbejdslivskonferencen:

- 💡 Er du fyldt med ny inspiration
- 💡 Er du helt høj af fællesskabsoplevelsen – og har styrket dit netværk
- 💡 Har du konkrete forslag og idéer til at skabe nye handlinger





AKTIV FERIE FOR FAMILIE, EFTERLØNNERE OG PENSION- ISTER



♥ 9123

3F FERIE

– En sjov og aktiv ferie med masser af underholdning for dig og din familie

Tag børnene med – både store og små – på en aktiv ferie med udfordringer for både krop og sjæl. Aktiv ferie vægter aktiviteter for hele familien højt, og mange af arrangementerne vil være præget af dette. Vi lover udflugter, udfordringer, indtryk, oplevelser, musik, sang og samvær, hvor vi flittigt bruger de naturskønne omgivelser, som Laugesens Have har omkring sig. Til at lede legene og løjerne samt det lidt mere formelle har vi en ledergruppe, som vil gøre alt for at give hele din familie en rigtig god, aktiv ferie.

Tilmelding: Du skal tilmelde dig gennem din afdeling. Det er først-til-mølle-princippet, der gælder. Der vil være en egenbetaling for deltagelsen. Prisen er kr. 3.000 pr. voksen. Børn over tre år er prisen kr. 1.550. Tilmeldingsfrist: 1. februar i både 2025 og 2026.



♥ 9100

HYG DIG MED ÆLDRE KOLLEGAER

Hold dig ajour med fagbevægelsen. Hold dig i form, og hyg dig med andre pensionister og efterlønnere, samt vær med til en spændende uge med foredrag, sang, musik og udflugter på vores skoler, som ligger i naturskønne omgivelser. Ægtefæller/samlevende er naturligvis også velkomne.

Tilmelding: Du skal tilmelde dig gennem din afdeling. Der vil være en egenbetaling for deltagelsen. Prisen er kr. 3.000 pr. person. Tilmeldingsfrist: 1. marts i både 2025 og 2026.

Praktiske oplysninger

STARTTIDSPUNKT FOR KURSERNE

Vores ugekurser starter alle kl. 11.00. 3F Center for Tillidsvalgte og Kurser og kurser betaler for en ekstra overnatning, hvis du skal hjemmefra før kl. 06.00 med offentlig transport. *Center for tillidsvalgte og kurser* tager udgangspunkt i Rejseplanen. Deltager du i gruppernes brancheaktiviteter, er der andre starttidspunkter. Det vil stå i mailen, som du modtager.

Er du berettiget til en ekstra overnatning, skal du kontakte *3F Center for Tillidsvalgte og Kurser* eller din afdeling, som sørger for, at der bestilles værelse til dig.

Kan du godt nå frem, men ønsker du en ekstra overnatning, er dette muligt. Du skal selv kontakte skolen, bestille overnatning og morgenmad. Du betaler direkte til skolen den først-kommende morgen.

PRISERNE FOR EN EKSTRA OVERNATNING INKLUSIVE MORGENMAD I 2025 og 2026 ER:

Langsøhus:
Rørvig Centret:
Laugesens Have:

Kr. 480,-
Kr. 650,-
Kr. 695,-

BESKRIVELSE AF UDDANNELSER OG KURSER

Mere udførlige beskrivelser af de enkelte kurser finder du på vores elektroniske kursusoversigt, som du kan se på www.fiu.dk under 3F. Her kan du også se de praktiske oplysninger om tilmelding, kursussted, transport og børnepasning med mere. Du har også mulighed for at komme ind på vores elektroniske katalog via mit3f.dk. Hold øje med det elektroniske katalog for det er her vi annoncerer vores nye uddannelses- og kursustilbud og opretter nye kurser og foretager ændringer.

LOKALE AKTIVITETER

Både grunduddannelsen G1-G4 og organiseringskurserne kan afholdes som lokale aktiviteter – uden overnatning. Er du interesseret i den type aktiviteter, så kontakt din afdeling.

ANDRE KURSER?

Har du ønsker til kurser, der ikke står i kursuskataloget, så tal med din afdeling om mulighederne for at få oprettet det lokalt eller et kursus, som vi udbyder fra *3F Center for Tillidsvalgte og Kurser*.

BRANCHEAKTIVITETER

Ud over aktiviteterne i kursuskataloget vil der løbende blive udbudt en lang række af brancheaktiviteter og temadage. De udbydes direkte fra forbundets grupper. Din afdeling vil holde dig orienteret om de tilbud, der er relevante for dig.

ER DU I TVIVL?

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte din afdeling eller *3F Center for Tillidsvalgte og Kurser* på telefon: **70 300 300** eller pr. mail: [**tillidsvalgte@3f.dk**](mailto:tillidsvalgte@3f.dk)



