

KURSUSKATALOG

2027

INDHOLDS-FORTEGNELSE

4 Indledning

6 Kursusvalg og planlægning

8 Ansøgning til aktiviteter

10 Kursusoversigt

14 Værktøjskassen til dit 3F kursusunivers

16 Grunduddannelsen G1-G2

24 Organisering

28 Arbejdsret

32 På arbejdspladsen og den faglige klub

38 Arbejdsmiljø

42 Kommunikation

48 Personlig udvikling

54 Faglig Forhandler

58 Ligestilling

62 Ungdomskurser

70 Tværfaglige Aktiviteter

82 Aktiv ferie for familie, efterlønnere og pensionister

84 Praktiske oplysninger

© Udgivet af 3F

FAGLIGT FÆLLES FORBUND 3F
Kampmannsgade 4
1604 København V
www.3f.dk
2027

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

Kære tillidsvalgte

Tak fordi du tager ansvar for dine kollegaer. Tak fordi du stiller dig frem, når der skal findes løsninger. Og tak fordi du hver eneste dag er med til at gøre arbejdspladsen lidt bedre for andre.

Som tillidsvalgt er du en af de vigtigste repræsentanter for 3F. Du er den, kollegaerne går til med spørgsmål, bekymringer og gode idéer. Du er med til at sikre ordentlige løn- og arbejdsvilkår, og du er med til at skabe det fællesskab, som er fundamentet under vores arbejdsmarked. Kort sagt: Du gør en forskel.

Det er også derfor, at din uddannelse som tillidsvalgt er så vigtig. Grunduddannelsen giver dig et stærkt fundament og de værktøjer, du har brug for i rollen. Men læring slutter ikke der. Verden omkring os forandrer sig, og det gør de udfordringer og muligheder, du møder som tillidsvalgt også.

Derfor udvikler vi hele tiden vores kursustilbud. Vi lytter til dig og andre tillidsvalgte, der står med opgaven i hverdagen, og vi tilpasser kurserne, så de giver mening dér, hvor behovet er størst. I dette katalog finder du både overbygningskurser og specialiserede forløb, som kan styrke dine kompetencer og give dig endnu flere redskaber til at skabe resultater sammen med dine kollegaer.

Jeg håber, du vil bruge kataloget til at finde inspiration, udfordre dig selv og få ny viden med hjem. Måske finder du lige netop det kursus, der giver dig ny energi, nye perspektiver eller konkrete værktøjer til en udfordring, du står med lige nu.

Husk også, at du ikke står alene. Din lokale 3F-afdeling og Center for Tillidsvalgte og Kurser står klar til at hjælpe dig med at finde de kurser, der passer bedst til dine behov. Gennem vores Facebook-gruppe og 3F Kurser-App kan du nemt følge med i nye tilbud og holde kontakten til fællesskabet.

Tak fordi du har valgt at være tillidsvalgt. Dit engagement betyder noget for dine kollegaer, for 3F og for det arbejdsmarked, vi udvikler sammen.

Jeg glæder mig til at møde dig på et kursus.

Venlig hilsen
Lene Krabbe Dahl
FORBUNDSSEKRETÆR



KURSUSVALG OG PLANLÆGNING

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



Giv dit kursus den plads, det fortjener
Når du tager på kursus, investerer du tid i dig selv og i dit arbejde som tillidsvalgt. Derfor er det vigtigt, at du vælger en kursusperiode, hvor du har mulighed for at deltage uden unødige forstyrrelser.

Husk at aftale dit fravær med din arbejdsgiver i god tid. Fortæl også dine kolleger og andre omkring dig, at du skal på kursus – og vis dem gerne programmet. Det skaber forståelse for dit fravær og mindsker risikoen for, at du bliver kontaktet eller må forlade kurset for at deltage i andre aktiviteter.

Når du prioriterer kurset og deltager i hele forløbet, får du det fulde udbytte. Samtidig sender du et vigtigt signal om, at du tager din rolle og opgave som tillidsvalgt alvorligt.

Husk at melde afbud
3F betaler dit kursus. En kursusdag koster i gennemsnit 3.500 kr. inklusive tilskud til tabt arbejdsfortjeneste og transport. Hvis du bliver forhindret i at deltage, er det derfor vigtigt, at du melder afbud så hurtigt som muligt. Så kan pladsen tilbydes til en anden tillidsvalgt.

Find den uddannelse, der passer til dig
På side 10 -13 finder du en grafisk oversigt over vores kursusområder. Her kan du se vejen fra 3F's grunduddannelse og videre til de kurser, du efterfølgende kan vælge.

Er du i tvivl om, hvilket kursus der passer bedst til dig, er du altid velkommen til at kontakte din afdeling. Her kan du få uddannelsesvejledning med afsæt i dit tillidshverv, dit arbejdsliv og dine ønsker om at udvikle dig.

På næste side kan du se, hvordan du tilmelder dig kurserne. De øvrige praktiske oplysninger finder du bagerst i kataloget.

Rigtig god fornøjelse med din uddannelse!

ANSØGNING TIL AKTIVITETER

Sådan ansøger du ...

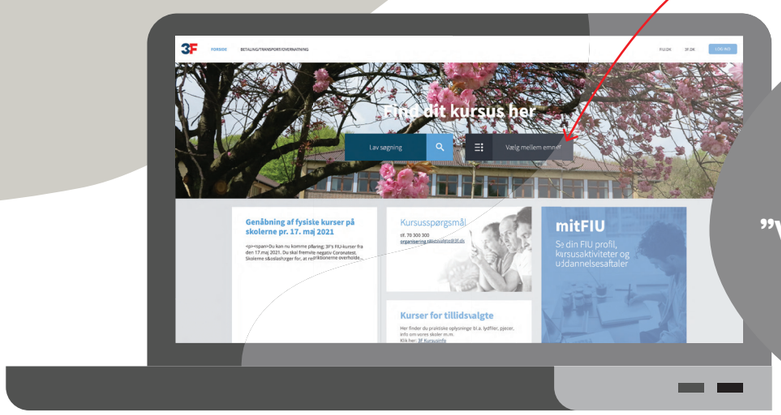
1

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



2

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



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 følgende 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**
1155 og 1255: G1 og G2 **PSHR Engelsk**
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 dit 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 Arbejdsmiljø
Du kan altid henvende dig i din afdeling og ansøge via dem.

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

KURSUSOVERSIGT

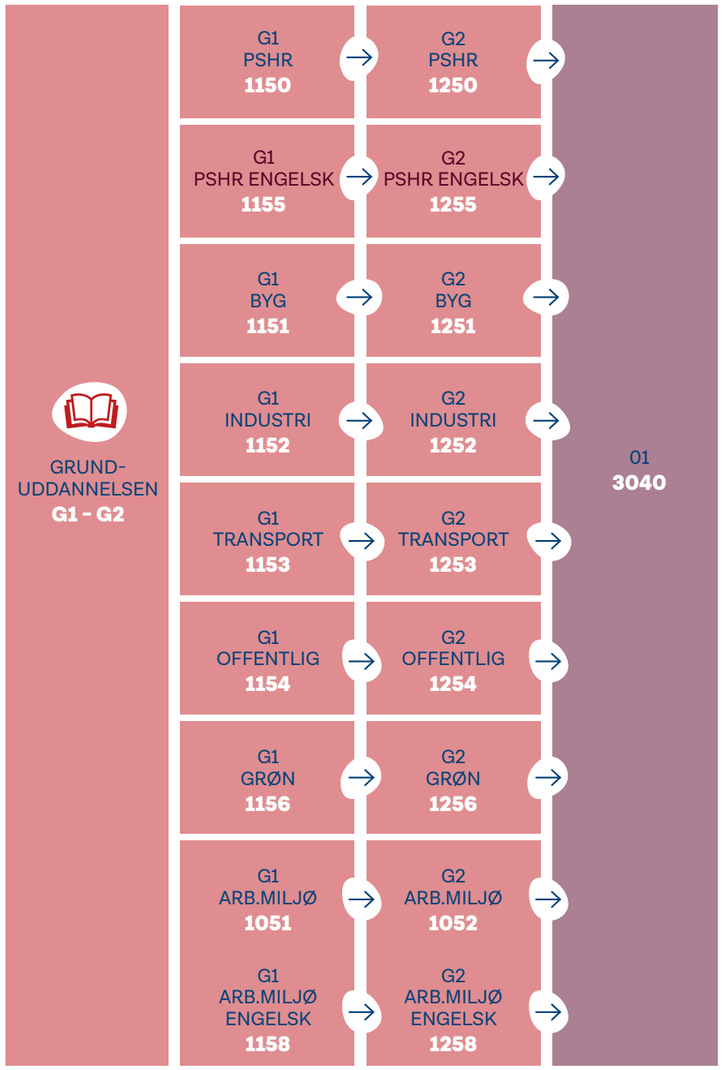
Grunduddannelsen giver adgang til O1 som giver adgang til alle kurser



G1 og G2
udbydes på engelsk for nogle brancher lokalt.

HER KAN DU FÅ FLERE OPLYSNINGER:

- 3F's kursuskatalog
- Konventums kursuskatalog
- www.3fu.dk
- Lokale kurser: Spørg i din afdeling



Kursusoversigten fortsætter på næste side ...

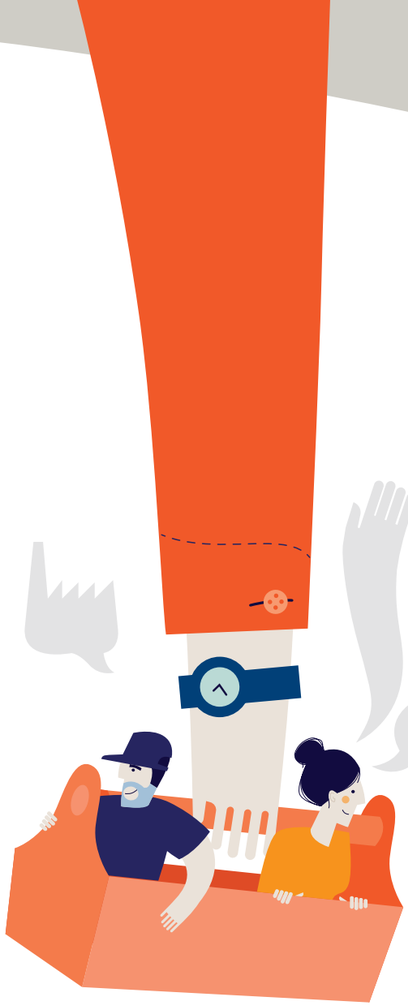
... KURSUSOVERSIGT FORTSAT:

3F's egne kurser

ORGANISERING	Afdelingens egne indsatser **2405**	Specielle organiseringsforløb **2405**	Organiser dine kollegaer **2405**	Velkomstsamtaler **3044**
ARBEJDSRET	Arbejdsret for tillidsvalgte **4030**			
PÅ ARBEJDSPLADSEN OG DEN FAGLIGE KLUB	Kursus for holddrift **2035**	Samarbejdsudvalg **5101**	Regnskab for klubkasserere **1935**	Politik og værdier på arbejdspladsen **3043**
	Sådan laver du en faglig klub **1261**	Stærkere klub på arbejdspladsen **1161**	Uddannelses-ambassadørkursus **4071**	Fremtidens arbejdsplads **3041**
ARBEJDSMILJØ	Konflikthåndtering **2844**			
KOMMUNIKATION	AI for tillidsvalgte **1980**	Kommunikation for tillidsvalgte **2600**	Møder med mening **3042**	

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

PERSONLIG UDVIKLING	Det personlige lederskab **1864**	Relationer, samarbejde og indflydelse **2594**		
FORHANDLING	Faglig forhandler **2136**	Skab stærkere lokalaftaler **1723**		
LIGESTILLING	Håndtering af krænkende adfærd **2845**			
UNGDOMS-KURSER	Se mere på side 62			
TVÆRFAGLIGE AKTIVITETER	Arbejdslivskonference **5310**	Psykisk Arbejdsmiljø 1 **4117**	Psykisk Arbejdsmiljø 2 **4136**	Bedre samarbejde mellem TR og AMR 1 **4151**
	Bedre samarbejde mellem TR og AMR 2 **4153**	Coach dine kolleger 1 **4174**	Kend din rolle som ESU-repræsentant **4703**	Tag hånd om den syge kollega **4171**
	Vil du være en bedre bisidder **4172**	Grundforløb For A/S og ApS-bestyrelser **5030**	Psykisk førstehjælp 1 **4157**	Psykisk førstehjælp 2 **4156**
	Vink farvel til stress **4154**	Skriv godt og stå stærkt **4442**		
AKTIV FERIE FOR FAMILIE, EFTERLØNNERE OG PENSIONISTER	Hyg dig med ældre kollegaer **9100**	3F ferie **9123**		



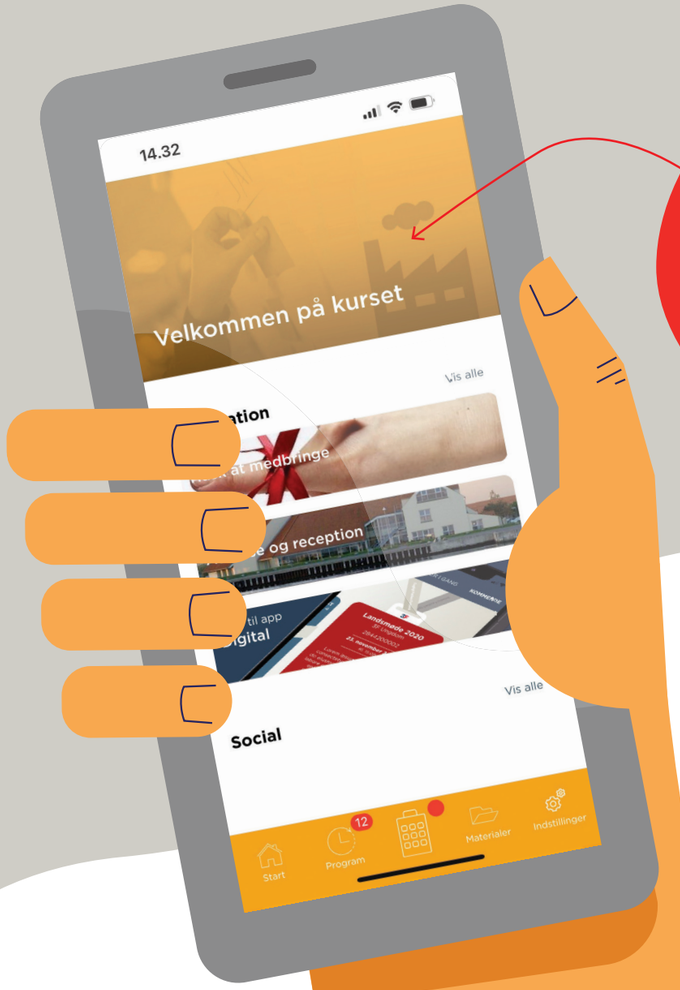
VÆRKTØJSKASSEN TIL DIT 3F KURSUSUNIVERS

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 iPhone eller Google Play til 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 - G2



HVAD FÅR DU MED HJEM FRA GRUNDUDDANNELSEN?

Når du har gennemført grunduddannelsen, har du en solid 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 tillidsvalgt i 3F skal du gennemføre grunduddannelsen inden for dine første 18 måneder. Her får du, uanset om du er TR eller AMR, de vigtigste værktøjer og den viden, der giver dig en stærk start på vejen til at blive verdens stærkeste tillidsvalgte.

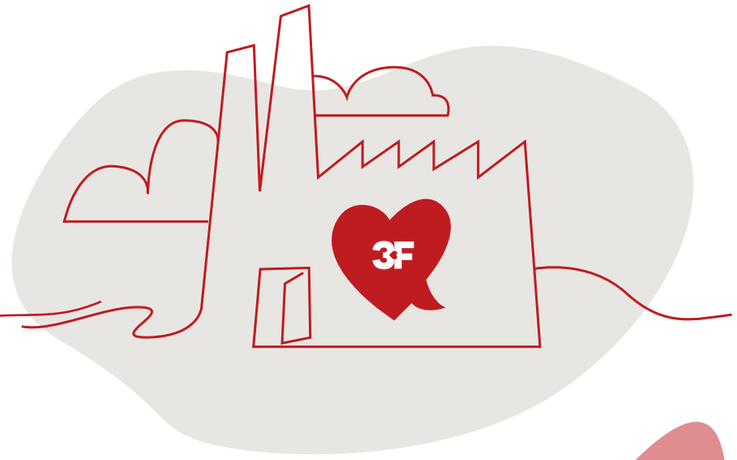
Grunduddannelsen handler ikke om at lære en masse sider udenad. Den handler om at træne din rolle og udvikle dig gennem øvelser, dialog og erfaringer, som vi arbejder med sammen. Undervisningen er levende og engagerende, og den tager udgangspunkt i din arbejdsdag. Du lærer, hvordan du kan gøre en forskel, skabe resultater og være med til at styrke organiseringen på din arbejdsplads.

Vi tager udgangspunkt i dig – din rolle, dine erfaringer og dine forudsætninger. Undervejs bliver du klogere på, hvor og hvordan du kan gøre den største forskel. Samtidig får du den nødvendige ballast til at håndtere de opgaver og udfordringer, du møder som tillidsvalgt.

Du lærer blandt andet, hvordan du skaber et godt samarbejde med dine kolleger, bruger dine lokale faglige kontakter i 3F og går i dialog med arbejdsgiveren. Du bliver også bedre rustet til at håndtere svære situationer, bidrage til et sundt og sikkert arbejdsmiljø og navigere i både regler og praksis.

Dine undervisere har stor erfaring med hverdagen på arbejdspladserne, og langt de fleste har selv været tillidsvalgte. Det giver en nærværende og virkelighedsnær undervisning, hvor der er plads til dialog, spørgsmål og dine egne erfaringer.
På grunduddannelsen bliver du set og hørt, og du får ny viden og konkrete værktøjer, som du kan tage direkte med tilbage og bruge på din arbejdsplads.

Har du endnu ikke gennemført grunduddannelsen? Så tag fat i din faglige kontakt i 3F, og tal 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 opleve 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!

TO UGERS FANTASTISK FUNDAMENT

Grunduddannelsen består af to kurser. Hver del varer en uge. Alle kursusugerne afholdes på et af 3F's dejlige kursussteder og er med overnatning i eget værelse og fuld forplejning.

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

Den videre vej frem vil være kurset O1 som også vil være adgangsgivende til alle øvrige kurser i 3F.

TILMELD DIG GRUNDUDDANNELSEN G1-G2

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 bygger vi oven på din nye viden 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 Ansøg nu

1153 G1 – 1253 G2
Transport Ansøg nu

1155 G1 – 1255 G2
PSHR Engelsk Ansøg nu

1154 G1 – 1254 G2
Offentligt område Ansøg nu

1151 G1 – 1251 G2
Byggeområdet Ansøg nu

1156 G1 – 1256 G2
Grønt område Ansøg nu

1152 G1 – 1252 G2
Industri Ansøg nu

1051 G1 – 1052 G2
Arbejdsmiljø Ansøg nu
Arbejdsmiljø er for alle arbejdsmiljørepræsentanter på tværs af alle brancher.

Læs mere om G1-G2 kurserne: https://katalog.fiu.dk/forbund/3f/katalog/?soeg=G1%2C%20G2

LÆR SAMMEN MED DIN BRANCHE

Grunduddannelsens 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 er tilmeldt de rigtige kurser.

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



TAG DINE SKOLESØGENDE BØRN MED NÅR DU SKAL PÅ KURSUS I EFTERÅRS- OG VINTERFERIEN

Som et forsøg vil vi gerne give dig der har skolesøgende børn og som kan have svært ved at komme af sted på kursus, mulighed for at komme af sted. Kursusindholdet vil være det samme som på de øvrige kurser, men vi afslutter undervisningen tidligere så du også har mulighed for samvær med børnene.

1051

Ansøg nu

G1 – FOR ARBEJDSMILJØ-REPRÆSENTANTER

Kurset henvender sig til: Arbejdsmiljørepræsentanter, der ikke tidligere har deltaget på 3F`s arbejdsmiljøkurser og grundkurser.

På dette kursus har du mulighed for at tage dit/dine skolesøgende barn/børn med. Vi har tilrettelagt undervisningen så der både er tid til læring og tid til samvær med børn. Det hører sammen med G2 i uge 7/2028, hvor der ligeledes er mulighed for at tage skolesøgende børn med. Det er vigtigt at du husker at meddele det til Center for tillidsvalgte og Kurser, så vi har et overblik over hvor mange børn vi kan forvente.

Dem uden børn er også velkommen til at tilmelde sig kurset.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1051-27-00-35	18/10 - 22/10	Laugesens Have, Videbæk	42

1052

Ansøg nu

G2 – FOR ARBEJDSMILJØ-REPRÆSENTANTER MED MULIGHED FOR AT TAGE BØRN MED

Kurset henvender sig til: Arbejdsmiljørepræsentanter, der ikke tidligere har deltaget i 3F's arbejdsmiljøkurser eller grundkurser.

Kurset er tilrettelagt, så du kan deltage, selv om du har skolesøgende børn. Du har derfor mulighed for at tage dit barn eller dine børn med. Der vil både være tid til undervisning og til samvær med børnene. Kurset hænger sammen med G1 i uge 42 i 2027, hvor du også kan tage skolesøgende børn med.
Hvis du tager børn med, skal du huske at give Center for Tillidsvalgte og Kurser besked, så vi ved, hvor mange børn der deltager.

Du er naturligvis også velkommen til at tilmelde dig kurset, hvis du ikke har børn med.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1052-28-00-35	14/02 - 18/02	Laugesens Have, Videbæk	7

3040 01

Ansøg nu

DEN PROFESSIONELLE KOLLEGA

Forstå sammenhængen mellem faglig og politisk indflydelse som tillidsvalgt i 3F.

Bliv skarpere på din rolle som tillidsvalgt og på sammenhængen mellem faglig og politisk indflydelse. På kurset arbejder du med din rolle, dine relationer og dit mandat. Du får redskaber til at skabe opbakning, kommunikere tydeligt og styrke samarbejdet og fællesskabet på arbejdspladsen.

Du får også indsigt i Den Danske Model og i, hvordan arbejdspladsen, den lokale 3F-afdeling og 3F på landsplan hænger sammen.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
3040-27-00-47	18/10 - 22/10	Laugesens Have, Videbæk	42

ORGANISERING



2405

Ansøg nu

AFDELINGERNES EGNE INDSATSER

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* tilbyder ind med et skræddersyet kursus til de tillidsvalgte, der arbejder på området, så de kan deltage aktivt i organiseringsarbejde.

Forløbene varer typisk fem til ti dage og er bygget op af moduler fordelt over tre måneder til et år – afhængigt af det konkrete mål. Dette aftales mellem underviser og afdelingen

2405

Ansøg nu

SPECIELLE ORGANISERINGS-FORLØB

Kurset henvender sig til: Arbejdspladser med organiseringspotentiale.

Er der kolleger på din arbejdsplads, som endnu ikke er med i 3F? Så kan der være brug for en hurtig og tæt indsats der kan hjælpe jer med at styrke organiseringen og det faglige fællesskab – uanset om I har en klub eller ej. Det kan være at det er dig som tillidsvalgt der får øje på at der er et potentiale eller det kan være andre på virksomheden eller det kan være din 3F-afdeling og så er vi klar til at rykke ud.

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 sådan et forløb, så skal du kontakte din afdeling, der efterfølgende kontakter *Center for tillidsvalgte og Kurser.*

2405

Ansøg nu

ORGANISER DINE KOLLEGAER

Kurset henvender sig til: Nyvalgte tillidsvalgte og andre, der ønsker mere struktur, større opbakning og en højere organiseringsgrad på arbejdspladsen.

På kurset får du værktøjer til at styrke fællesskabet og involvere kollegerne. Du udarbejder din egen plan for organisering og bliver bedre rustet til at tale om løn og arbejdsvilkår.

Du får desuden struktur til velkomst-, intro- og rekrutteringssamtaler samt til arbejdet med forhandlinger, lokalaftaler og konkrete sager. Der er fokus på involvering, synlighed og god kommunikation på hele arbejdspladsen.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
2405-27-00-01	01/02 - 03/02	3F Midtjylland	05
2405-27-00-02	19/04 - 21/04	3F Bjerringbro-Silkeborg	16
2405-27-00-03	31/05 - 02/06	3F Århus	22
2405-27-00-04	21/06 - 23/06	3F Vejle	25
2405-27-00-05	15/11 - 17/11	3F Kolding	46
2405-27-00-06	13/12 - 15/12	3F Høje Taastrup	50



3044

Ansøg nu

VELKOMST-SAMTALER

Velkomstsamtalen – en god start på arbejdspladsen

På kurset sætter vi fokus på velkomstsamtalen og dens betydning for en god start på arbejdspladsen. Med udgangspunkt i relevante overenskomster ser vi på, hvad en velkomstsamtale bør indeholde, og hvorfor vi holder den.

Vi arbejder med den tillidsvalgte rolle i mødet med nye medarbejdere og med, hvordan samtalen kan være med til at skabe tryghed, fællesskab og tilhørsforhold.

Vi sætter samtidig fokus på, hvordan velkomstsamtalen kan bruges aktivt til at styrke organiseringen og sammenholdet på arbejdspladsen.

Kurset giver konkrete værktøjer til at tage imod nye kolleger og tale 1:1 med dem, og få dem godt ind, på arbejdspladsen og ind i fællesskabet.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
3044-27-00-01	01/04 - 01/04	3F Vejle	13
3044-27-00-02	02/04 - 02/04	3F Kolding	13
3044-27-00-03	10/05 - 10/05	3F Midt & Østsjælland	19
3044-27-00-04	24/05 - 24/05	3F Københavns Chauffører & Vestegnen	21
3044-27-00-05	31/05 - 31/05	3F Vejle	22
3044-27-00-06	20/12 - 20/12	3F Midtjylland	51

ARBEJDSRET



§ 4030

Ansøg nu

ARBEJDSRET FOR TILLIDS-VALGTE

Kurset henvender sig til:
Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

På din arbejdsplads vil der med mellemrum opstå problemer, der kræver, at du har viden om det fagretlige system, såsom krav til lokalforhandling, mægling, afskedigelse mv.

Kendskab til dine rettigheder og pligter som tillidsvalgt har betydning for, hvad du kan og må i dit tillidshverv.

På dette kursus får du redskaber til at opnå bedre indflydelse på arbejdspladsen samt identificere faglige problemstillinger, der skal løses. I denne spændende uge vil du få indsigt i det fagretlige system samt den tillidsvalgtes, lokalafdelingens og forbundets rolle, når en sag skal behandles. Du vil også få indblik i de forskellige institutioner hvor sagerne kan afgøres.

Husk - arbejdspladsen er det centrale led i det arbejdsretlige system

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4030-27-00-01	25/01 - 29/01	Laugesens Have, Videbæk	04
4030-27-00-02	31/05 - 04/06	Langsøhus, Silkeborg	22
4030-27-00-03	14/06 - 18/06	Langsøhus, Silkeborg	24
4030-27-00-04	01/11 - 05/11	Langsøhus, Silkeborg	44
4030-27-00-05	29/11 - 03/12	Langsøhus, Silkeborg	48
4030-27-00-06	06/12 - 10/12	Laugesens Have, Videbæk	49



PÅ ARBEJDS-PLADSEN OG DEN FAGLIGE KLUB



2035

Ansøg nu

KURSUS FOR HOLDDRIFT

Kurset henvender sig til tillidsvalgte, 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.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
2035-27-00-01	01/02 - 05/02	Laugesens Have	5
2035-27-00-02	06/12 - 10/12	Langsøhus, Silkeborg	49

5101

Ansøg nu

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. Kurset har fokus på, hvordan du bruger samarbejdsaftalen i praksis.

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.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
5101-27-00-01	01/11 - 03/11	Langsøhus	44

1935

Ansøg nu

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.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1935-27-00-01	16/06 - 18/06	Langsøhus	24

1261

Ansøg nu

SÅDAN LAVER DU EN FAGLIG KLUB

Kurset henvender sig primært til tillidsrepræsentanter.

Dette endagskursus henvender sig til dig/jer, der ønsker at etablere en faglig klub på jeres arbejdsplads, en brancheklub eller et fagligt fællesskab. Kurset giver dig den nødvendige viden og værktøjer til at oprette en klub med et solidt organisatorisk fundament. Kurset afholdes lokalt i en 3F-afdeling.

Vi gennemgår alle de centrale elementer, der skal være på plads for at komme godt fra start:



- Oprettelse af CVR-nummer:
  Få en trinvis introduktion til, hvordan du registrerer klubben som en forening med CVR-nummer via virk.dk, herunder hvad du skal være opmærksom på omkring mål og formål.
- Udarbejdelse af vedtægter:
  Vi ser på, hvilke krav der stilles til vedtægter i en forening, og hvordan man formulerer klare og holdbare regler for klubbens formål, medlemskab, kontingent, generalforsamling og opløsning.
- Forretningsorden for bestyrelsen:
  Lær, hvordan man udarbejder en forretningsorden, der sikrer en effektiv og ansvarlig drift af bestyrelsens arbejde – herunder mødefrekvens, beslutningsgange og rollefordeling.
- Sammensætning af bestyrelsen:
  Vi gennemgår forskellige modeller for bestyrelsens sammensætning og funktioner, samt hvordan du vælger eller fordeler roller som formand, næstformand, kasserer m.fl.

Udbytte:
Efter kurset vil du have et overblik over, hvordan du etablerer en faglig klub med en klar struktur og et juridisk gyldigt grundlag. Du får desuden konkrete skabeloner og eksempler, som du kan tage med hjem og bruge direkte i arbejdet med din egen klub.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1261-27-00-01	01/04 - 01/04	3F Midt & Østsjælland	13
1261-27-00-02	01/06 - 01/06	3F Vejle	22
1261-27-00-03	21/06 - 21/06	3F Østfyn	25
1261-27-00-04	20/09 - 20/09	3F Kolding	38
1261-27-00-05	21/12 - 21/12	3F Høje Taastrup	51

1161

Ansøg nu

STÆRKERE KLUB PÅ ARBEJDS-PLADSEN

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 organisering 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.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1161-27-00-01	19/04 - 21/04	Langsøhus	16
1161-27-00-02	02/06 - 04/06	Langsøhus	22
1161-27-00-03	06/12 - 08/12	Rørvig Centret	49
1161-27-00-04	13/12 - 15/12	Rørvig Centret	50

4071

Ansøg nu

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.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4071-27-00-01	18/01 - 20/01	Laugesens Have	03
4071-27-00-02	14/06 - 16/06	Langsøhus	24
4071-27-00-03	21/12 - 23/12	Langsøhus	51

3043

Ansøg nu

POLITIK OG VÆRDIER PÅ ARBEJDSPLADSEN

Hvad har politik med din hverdag som tillidsvalgt at gøre? Mere, end du måske tror.

Beslutninger i kommunerne, regionerne og på Christiansborg påvirker arbejdspladserne, arbejdsmiljøet, vores løn- og arbejdsvilkår og den velfærd, vi er en del af.

På kurset undersøger vi sammenhængen mellem arbejdspladsen, det faglige og det politiske. Du får en introduktion til politiske ideologier og værdier, og vi ser på, hvordan de viser sig i konkrete spørgsmål fra arbejdslivet.

Du arbejder også med, hvordan du som TR eller AMR kan:

- skabe dialog og engagement blandt kollegerne
- sætte faglige og politiske spørgsmål på dagsordenen
- påvirke beslutninger, der har betydning for medlemmernes hverdag.

Du behøver ikke vide en masse om politik på forhånd – blot være nysgerrig på, hvem der træffer beslutningerne, hvilke værdier der ligger bag, og hvordan I kan få indflydelse.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
3043-27-00-01	22/02 - 26/02	Laugesens Have	08
3043-27-00-02	10/05 - 14/05	Langsøhus	19
3043-27-00-03	01/11 - 05/11	Langsøhus	44
3043-27-00-04	29/11 - 03/12	Langsøhus	48

3041

Ansøg nu

FREMTIDENS ARBEJDSPLADS

Arbejdsmarkedet forandrer sig, og det påvirker både arbejdspladsen og din rolle som tillidsvalgt.

På kurset undersøger vi de tendenser, der ændrer arbejdsopgaver, rutiner og krav. Vi sætter fokus på, hvordan du og dine kollegaer kan få tidlig information, skabe tryghed og få indflydelse på udviklingen.

Tendenser, der påvirker arbejdspladsen:

- digitalisering og kunstig intelligens
- grøn omstilling
- nye krav til produktion og kompetencer
- ændrede konkurrenceforhold og adgang til arbejdskraft
- ændringer i befolkningssammensætningen
- nye ansættelsesformer og stigende krav om fleksibilitet
- politiske beslutninger, EU-regler og ny lovgivning.

Kurset giver dig:

- indsigt i de forandringer, der påvirker din arbejdsplads
- blik for muligheder og udfordringer
- konkrete idéer til, hvordan tillidsvalgte, kollegaer, ledelse og

3F-afdeling sammen kan påvirke udviklingen.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
3041-27-00-01	25/01 - 27/01	Laugesens Have	04
3041-27-00-02	06/12 - 08/12	Laugesens Have	49

ARBEJDSMILJØ



2844

Ansøg nu

KONFLIKTHÅNDTERING

"STOP SAMMENSTØDET"

Kurset henvender sig til: Tillidsvalgte, som har gennemført hele grunduddannelsen, og er designet til at styrke deltagernes kompetencer i at identificere, forstå og håndtere konflikter på arbejdspladsen.

De tillidsvalgte er bindeled mellem kollegaer og arbejdsgiver, og derfor er det afgørende at kunne håndtere konflikter konstruktivt. Kursets handler om:

Forståelse af konflikter:
- Hvad er en konflikt?
- Forskellige typer konflikter (fx interessekonflikter, værdikonflikter, personlige konflikter
- Konflikternes dynamik og udviklingsfaser

Redskaber til konflikthåndtering:
- Kommunikation i konfliktfyldte situationer
- Værktøjer til at skabe dialog og forståelse
- Forskellige modeller og metoder til konflikthåndtering
- Styrke relationer på arbejdspladsen

Praktisk træning:
- Øvelser fra de Tillids valgtes hverdage
- Fokus på din egen konflikt
- Træning i at håndtere svære samtaler og finde løsninger
- Erfaringsudveksling blandt deltagerne

Varighed:
- 5 dage

Metode:
- Vi kombinerer teoretisk undervisning, gruppearbejde, cases og aktiv deltagelse.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
2844-27-00-03	10/05 - 14/05	Laugesens Have	19
2844-27-00-04	31/05 - 04/06	Langsøhus	22
2844-27-00-05	30/08 - 03/09	Langsøhus	35
2844-27-00-01	08/11 - 12/11	Konventum	45
2844-27-00-02	06/12 - 10/12	Langsøhus	49



KOMMUNIKATION



2600

Ansøg nu

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.

Du bliver bedre til at forstå og kommunikere med mennesker – og styrker forbindelserne i dit arbejdsliv.

Uanset hvem du taler med, kan der være mange grunde til, at du ikke får dét ud af samtalen, du ønsker. Din arbejdsgiver, kollega eller dit familiemedlem kan nemlig have værdier, erfaringer og adfærd, som du må tage med i betragtningerne for at skabe en forståelse. Det kan også være dit eget filter, som begrænser din kommunikation – eller at du simpelthen glemmer at lytte aktivt.

På dette kursus tager vi udgangspunkt i din hverdag og erfaringer fra dit eget liv for at træne dig i at forstå din samtalepartners udgangspunkt, og navigere efter det.

Kurset er baseret på den alsidige transaktionsanalyse, en effektiv og forståelig teori udviklet af Eric Berne, som beskrev den i sin populære bestseller ”Hvad er det vi leger?”.

Du lærer:

At justere din kommunikation afhængig af situationen og den person, du taler med.

At håndtere vanskelige samtaler og hints til at undgå eller opløse konflikter.

At forstå samspillet i dine snakke, og hvordan menneskers erfaringer og liv kan påvirke deres forståelse.

At gennemskue og forstå mønstre og stopklodser, der kan skyldes værdier og normer.

At aflæse, afkode og justere din egen og andres adfærd.

Glæd dig til at få konkrete, brugbare værktøjer, der gør en forskel i din hverdag som tillidsvalgt, fordi de tager udgangspunkt i dig selv.

Det er en forudsætning, at du har gennemført 3F’s grunduddannelse.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
2600-27-00-01	18/01 - 20/01	Rørvig Centret	03
2600-27-00-02	14/06 - 16/06	Langsøhus	24
2600-27-00-03	06/09 - 08/09	Laugesens Have	36
2600-27-00-04	29/11 - 01/12	Langsøhus	48
2600-27-00-05	13/12 - 15/12	Rørvig Centret	50

1980

Ansøg nu

AI FOR TILLIDS-VALGTE

3F REGIONAL TEMADAG

Kurset henvender sig til tillidsvalgte, der gerne vil lære at bruge AI.

3F tilbyder tillidsvalgte en regional temeadag, hvor deltagerne får en grundlæggende introduktion til AI.

Dagens program vil variere mellem oplæg og praktiske øvelser, hvor målet er at den enkelte deltager:

- Opnår forståelse for kunstig intelligens
- Lærer hvordan du bedst interagerer med AI for at få nyttige svar.
- Øver dig i anvendelse: i løbet af dagen vil du få mulighed for at udforske konkrete eksempler på, hvordan AI kan bruges i arbejdet som tillidsvalgt og generelt i dit arbejde.

Deltagelse kræver ikke forudsætninger ift. erfaring med anvendelse. Men det er nødvendigt, at du medbringer enten smartphone eller computer, hvor du har tilladelse til at benytte AI.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1980-27-00-02	31/03 - 31/03	3F Midtjylland	13
1980-27-00-01	30/03 - 30/03	3F Kolding	13
1980-27-00-03	25/05 - 25/05	3F Vejle	21
1980-27-00-04	24/05 - 24/05	3F Vestfyn	21
1980-27-00-05	31/05 - 31/05	3F Bjerringbro-Silkeborg	22
1980-27-00-06	20/12 - 20/12	3F Kastrup	51

3042

Ansøg nu

MØDER MED MENING

Fra snak til fælles handling. Kender du møder, hvor de samme personer taler, tiden løber, og ingen bagefter er helt sikre på, hvad der blev besluttet?

Kurset henvender sig til:
Tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter, der planlægger, leder eller deltager aktivt i møder. Du behøver ikke have erfaring som mødeleder.

Hvorfor dette kursus?
Kender du møder, hvor de samme personer taler, tiden løber, og ingen bagefter er helt sikre på, hvad der blev besluttet?

På dette kursus arbejder vi med, hvordan møder kan få et tydeligt formål, engagere deltagerne og føre til fælles beslutninger og handling.

Hele kursusdagen er bygget op som et møde. Det betyder, at du ikke kun hører om det gode møde – du oplever og afprøver det undervejs.

Du lærer:
- at planlægge et møde med et tydeligt formål
- at udarbejde en dagsorden, der skaber engagement
- at tage ordet – også når det føles svært
- at få flere deltagere på banen
- at håndtere uenighed på en konstruktiv måde
- at holde mødet på sporet og styre tiden
- at skabe klare beslutninger, ansvar og opfølgning

Glæd dig til:
En anderledes og praktisk kursusdag med øvelser, refleksion og erfaringsudveksling.

Du får mulighed for at afprøve rollen som både mødedeltager og mødeleder, og får konkrete værktøjer, som du kan tage direkte med hjem og bruge på dit næste møde.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
3042-27-00-01	30/03 - 30/03	3F Kalundborg	13
3042-27-00-02	31/03 - 31/03	3F Vejle	13
3042-27-00-03	01/04 - 01/04	3F Odense GOPS	13
3042-27-00-05	24/05 - 24/05	3F Vejle	21
3042-27-00-04	25/05 - 25/05	3F Århus	21
3042-27-00-06	20/12 - 20/12	3F Kolding	51



PERSONLIG UDVIKLING



2594

Ansøg nu

PERSONLIG UDVIKLING

RELATIONER, SAMARBEJDE OG INDFLYDELSE

Kurset henvender sig til tillidsvalgte, der har gennemført hele grunduddannelsen.

Du får kendskab til vigtigheden i at skabe gode relationer, så du gennem samarbejde kan skabe indflydelse i dit virke som tillidsvalgte.

Vi bruger enneagrammet som et værktøj til at arbejde med relationer, samarbejde og indflydelse.

Enneagrammet består af ni grundlæggende personstyper og giver et godt bud på de udviklingsveje, der følger med "typen". Du får mulighed for at kende din og andres personlighedstyper – en god start på succesfuld kompetenceudvikling, når du skal arbejde med relationer, samarbejde og indflydelse. Du får bedre overblik over dine ressourcer, hvilket styrker dit personlige gåpåmod.

Du kommer til at arbejde med teorier, der giver dig indblik i hvordan du som tillidsvalgt kan være med til at udvikle din arbejdsplads. Du arbejder med en personlig handlingsplan, der vil have fokus på dine stærke sider – personligt og på din arbejdsplads.

Kurset er for dig, der har interesse i at arbejde videre med din personlige udvikling for derigennem at øge din psykologiske indsigt og dermed mindske risikoen for misforståelser.

Du skal være villig og klar til at arbejde med dig selv.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
2594-27-00-01	19/04 - 23/04	Langsøhus	16
2594-27-00-02	21/06 - 25/06	Rørvig Centret	25
2594-27-00-03	01/11 - 05/11	Langsøhus	44
2594-27-00-04	06/12 - 10/12	Langsøhus	49



1864

Ansøg nu

DET PERSONLIGE LEDERSKAB

Modul 1-4

Som tillidsvalgt er det vigtigt, at du kender din egen adfærd, dine styrker og din måde at samarbejde på. På kurset Det personlige lederskab udvikler du dit personlige lederskab og får værktøjer til at styrke samarbejdet med både ledelse og kollegaer.

Kurset er for tillidsvalgte og fagligt aktive, der har gennemført grunduddannelsen.

Kurset giver dig:

- større indsigt i ledelsens beslutninger og mulighed for at påvirke dem
- værktøjer til et stærkere og mere konstruktivt samarbejde med ledelsen
- viden om, hvordan du kan bidrage til at håndtere udfordringer på arbejdspladsen.

På kurset arbejder du blandt andet med:

- DISC, personlig lederstil og udvikling
- ledelsesteori og distanceledelse
- kommunikation, præsentation og feedback
- konflikthåndtering.

Læs mere og ansøg om tilmelding https://katalog.fiu.dk/forbund/3f/katalog/?soeg=1864
Bemærk: Du tilmelder dig samlet til alle fire moduler.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1864-27-10-01	30/08 - 01/09	Laugesens Have	35
1864-27-10-02	27/09 - 29/09	Laugesens Have	39
1864-27-10-03	18/10 - 20/10	Laugesens Have	42
1864-27-10-04	08/11 - 10/11	Laugesens Have	45

NB. Derudover er der en eksamensdag som aftales med underviserne

1865 1866

Ansøg nu

SAMLINGSKRAFT & FØLGESKAB

Modul 5-6

Overbygning på Det personlige lederskab (DPL)
Kurset forbereder dig på rollen som faglig sekretær i en 3F-afdeling og styrker din forståelse af organisationen, fagbevægelsen og det samfund, du skal navigere i.

På kurset beskæftiger vi os med:

- Kommunikation og retorik
- Den Danske Model og fagbevægelsens historie
- Politiske ideologier og mediernes betydning
- 3F's værdier, love og demokratiske opbygning
- Dit personlige ledelsesgrundlag

Kurset giver dig værktøjer til:

- At kommunikere og argumentere tydeligt og troværdigt
- At stå stærkere i rollen som faglig sekretær
- At navigere i organisationen og det politiske samfund
- At være tydelig om dine værdier og dit ståsted
- At skabe samlingskraft og følgeskab omkring fælles mål.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1865-27-10-05	06/12 - 10/12	Laugesens Have	49
1866-27-10-06	13/12 - 15/12	Laugesens Have	50



FAGLIG FORHANDLER



2136

Ansøg nu

FAGLIG FORHANDLER

Kurset er for TR og AMR, der ønsker at styrke deres evne til at forhandle gode aftaler og skabe resultater for kollegerne. Det er relevant for både nye og erfarne tillidsvalgte.

Du får metoder til at forberede, gennemføre og afslutte en forhandling. Gennem realistiske øvelser træner du blandt andet kommunikation, interesseafdækning, konflikthåndtering og udvikling af løsninger.

På kurset arbejder vi blandt andet med:

- Forhandlingsprincipper og forhandlingens faser
- Standpunkter, interesser og BATNA
- Spørge- og lytteteknik
- WIN/WIN og relationsopbygning
- Svære og fastlåste forhandlinger
- Feedback på din egen forhandlingsstil

Efter kurset kan du:

- Forberede og strukturere en forhandling
- Afdække egne og modpartens interesser
- Kommunikere tydeligt og lytte aktivt
- Udvikle holdbare aftaler
- Håndtere vanskelige forhandlingssituationer
- Styrke din egen forhandlingspraksis

Kurset veksler mellem korte oplæg, cases, gruppearbejde og realistiske forhandlingsøvelser med feedback og sparring.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
2136-27-00-01	18/01 - 22/01	Rørvig Centret	03
2136-27-00-02	08/03 - 12/03	Rørvig Centret	10
2136-27-00-03	15/03 - 19/03	Laugesens Have	11
2136-27-00-04	05/04 - 09/04	Laugesens Have	14
2136-27-00-05	10/05 - 14/05	Rørvig Centret	19
2136-27-00-06	14/06 - 18/06	Langsøhus	24
2136-27-00-07	30/08 - 03/09	Langsøhus	35
2136-27-00-08	06/09 - 10/09	Langsøhus	36



1723

Ansøg nu

SKAB STÆRKE LOKALAFTALER

Skab klarhed og tryghed for kollegerne i jeres nære spilleregler.

Undgå kostbare fejl i dine lokale aftaler, og vær sikker på, at de er fremtidssikrede og letforståelige for alle involverede – også dem, der kommer efter dig. Lær at lave værdifulde og enkle aftaler. Vær med til at sikre beskyttelse og tillid gennem gensidige forpligtelser, der bygger på både overenskomster og dansk lovgivning. Styr udenom misforståelser, uklart sprog eller forglemmelser, når du laver en aftale.

Du lærer:

- At skrive klare og juridisk korrekte lokalaftaler, som er tydelige for alle.
- At sikre, at alle relevante elementer i aftalen er inkluderet.
- At aftalen er præcist formuleret, korrekt og gennemtænkt på en måde, som alle kan forstå og navigere i.
- At forstå teorien og få erfaring med at skrive og forbedre aftaler.
- At slippe frygten for fejl, så du fremover kan lave nye aftaler – og forbedre eksisterende – med mod, selvtillid og sikkerhed.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
1723-27-00-01	19/04 - 21/04	Langsøhus, Silkeborg	16
1723-27-00-02	31/05 - 02/06	Langsøhus, Silkeborg	22
1723-27-00-04	20/12 - 22/12	Langsøhus, Silkeborg	51

LIGESTILLING



2845

Ansøg nu

HÅNDTERING AF KRÆNKENDE ADFÆRD

Kurset henvender sig til tillidsvalgte og fagligt aktive.

Med bekendtgørelsen om Psykisk Arbejdsmiljø fra 2020 er der kommet mere fokus på det psykiske arbejdsmiljø. Det giver os mulighed for at gøre op med "en rå men hjertelige" omgangsform, der kan være årsag til, at kollegaer ikke trives. Ikke fordi det er det, man vil, men det er det, der sker.

Som tillidsvalgt er du sikkert i stand til at finde ud af, at der er tale om krænkende adfærd. Men hvordan man gør noget ved det, så adfærden ændres, er straks vanskeligere. Det vil vi sammen gøre noget ved på dette kursus, hvor vi kommer ind på følgende:

Grundlag for at tage emnet op på arbejdspladsen:
Bekendtgørelse om Arbejdets udførelse
Bekendtgørelse om Psykisk arbejdsmiljø
Ligebehandlingsloven

Krænkende adfærd:
- Hvornår er der tale om krænkende adfærd?
- Hvor går grænsen?
- Hvad ligger der i kommentarer som "krænkelses-parat"?
- Forskellen på mænds og kvinders opfattelse af krænkende adfærd.
- Forskellen på, hvordan mænd og kvinder takler krænkende adfærd

Forklaring på, hvorfor krænkende adfærd opstår:
- Ønsket om at tilhøre en gruppe.
- Det etiske og moralske kompas.

Psykologisk tryghed og humor:
- At have mod til at sige fra og stille spørgsmål
- Må vi ikke have det sjovt på arbejdspladsen?

Handling på arbejdspladsen:
- Hvad er gode regler?
- Konkret handlingsplan, der kan tages op i SU, AMU eller MED.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
2845-27-00-01	19/04 - 21/04	Langsøhus, Silkeborg	16
2845-27-00-02	20/12 - 22/12	Rørvig Centret, Rørvig	51



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 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 aktuelle 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**



1506

Ansøg nu

FAGLIG FÆLLESWEEKEND MED 3F UNGDOM, DANSK EL-FORBUND UNGDOM, MALERFORBUNDET UNGDOM OG BLIK & RØR UNGDOM

Kurset henvender sig til lærlinge, elever og unge medlemmer under 31 år, der ønsker at udvikle sig sig selv og fagforeningen i tæt samarbejde med andre fagligt aktive.

En stærk fagbevægelse skabes gennem fællesskab, engagement og viden. Derfor inviterer vi til en weekend, hvor du får mulighed for at udvikle dig fagligt, styrke dine kompetencer og møde unge fra andre forbund, som deler din interesse for arbejdsmarkedet, organisering og fagligt arbejde.

Faglig fællesweekend samler unge på tværs af fag og brancher til en weekend med læring, debat, netværk og fællesskab. Uanset om du er ny i ungdomsarbejdet eller har været aktiv i flere år, vil du få ny inspiration og konkrete værktøjer, som du kan tage med hjem til dit faglige arbejde.

Du vil på weekenden opnå:

- Ny viden om arbejdsmarkedet, fagbevægelsen og aktuelle samfundsforhold
- Større forståelse for din rolle som aktiv i ungdomsfagbevægelsen
- Inspiration og værktøjer til at skabe aktiviteter, organisere og engagere andre unge
- Et stærkere netværk på tværs af forbund og faggrænser
- Personlige oplevelser og fællesskaber med andre engagerede unge

På weekenden vil du bl.a. kunne arbejde med:

- Debat og argumentation
- Politik og samfundsforståelse
- Lønforhandling og forhandlingsteknik
- Rollen som ung tillidsrepræsentant
- Rettigheder og muligheder på arbejdsmarkedet
- Organisering og medlemsengagement
- Personlig udvikling og gennemslagskraft

De endelige faglige spor offentliggøres senere. Når du tilmelder dig, sikrer du dig en plads og bliver kontaktet, så snart de forskellige spor og workshops er klar.

Tilmelding foregår ved at skrive til ungdom@3f.dk med fulde navn, mail og telefonnummer.

5. – 7. februar.
Kursusejendommen, Ankersminde Gadsbøllevej 100, 5492 Vissenbjerg

1506

Ansøg nu

3F UNGDOMS FORÅRSKURSUS

Kurset henvender sig til unge medlemmer i 3F samt alle lærlinge/elever, som ønsker at udvikle sig fagligt, udvide deres netværk og blive klogere på både arbejdsmarkedet og deres egen rolle i fællesskabet.

At være ung på arbejdsmarkedet handler om meget mere end løn og arbejdstid. Det handler også om fællesskab, indflydelse og mulighederne for at gøre en forskel for sig selv og sine kollegaer. Derfor har vi skabt Forårskurset, hvor unge fra hele landet samles til en weekend med ny viden, inspiration og stærke fælles oplevelser.

Uanset om du er lærling, nyuddannet eller har flere års erfaring på arbejdsmarkedet, er der plads til dig. Du behøver ikke at vide alt på forhånd. Det vigtigste er, at du møder op med nysgerrighed, lyst til at lære og mod på at møde nye mennesker.

Forårskurset giver dig mulighed for at styrke dine kompetencer, få nye perspektiver og blive en del af et fællesskab med andre unge, der engagerer sig i deres fag, arbejdsplads og fremtid.

Du vil på kurset opnå:

- Større indsigt i dine muligheder på arbejdsmarkedet
- Ny viden om fagbevægelsen og din rolle i fællesskabet
- Inspiration til at engagere dig i faglige og sociale aktiviteter
- Et bredere netværk af unge medlemmer fra hele landet
- Erfaringer og værktøjer, som du kan bruge i dit arbejdsliv og din hverdag

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

- Aktuelle temaer på arbejdsmarkedet
- Faglige workshops og oplæg
- Personlig udvikling og motivation
- Samarbejde og fællesskab
- Erfaringsudveksling med andre unge medlemmer
- Debat, dialog og idéudvikling

Der er ingen undskyldning for ikke at deltage. Tilmeld dig allerede nu, og vær med til at forme fremtidens faglige fællesskab.

Tilmelding foregår ved at skrive til ungdom@3f.dk med fulde navn, mail og telefonnummer.

1506

Ansøg nu

ANKERSMINDE FESTIVAL 2027

Kurset henvender sig til elever, lærlinge og unge medlemmer og som ønsker at kombinere faglig udvikling, politisk debat og stærke fællesskaber.

Ankersminde Festival er den årlige samling for ungdommen i arbejderbevægelsen. Her mødes unge på tværs af fag, brancher og organisationer for at dele erfaringer, diskutere aktuelle samfundsforhold og skabe nye fællesskaber.

På festivalen får du mulighed for at udfordre dine holdninger, blive inspireret af andre unge og få nye perspektiver på arbejdsmarkedet, samfundet og din egen rolle i fremtidens fagbevægelse. Samtidig bliver du en del af et stærkt fællesskab, hvor nye relationer og oplevelser opstår på tværs af forbund og faggrænser.

Du vil på festivalen opnå:

- Ny viden om samfund, politik og arbejdsmarked
- Inspiration til at engagere dig i faglige og politiske fællesskaber
- Mulighed for at dele erfaringer og holdninger med andre unge
- Et stærkt netværk på tværs af fag og organisationer
- Oplevelser, fællesskab og minder for livet

På festivalen vil du bl.a. komme til at opleve:

- Politiske debatter og samtaler
- Workshops og faglige oplæg
- Aktuelle temaer om unge og arbejdsmarkedet
- Diskussioner på tværs af holdninger og interesser
- Sociale aktiviteter og fællesskab
- Koncerter, musik og festlige arrangementer

Ankersminde Festival kombinerer det bedste fra kursusverdenen og festivaloplevelsen. Her er der plads til både de alvorlige samtaler og de uforglemmelige sommeraftener. Du får mulighed for at møde både med- og modspillere, udvide din horisont og være en del af et fællesskab, der arbejder for at forme fremtidens arbejdsmarked.

Uanset om du allerede er aktiv i fagbevægelsen eller blot er nysgerrig på, hvad fællesskabet kan tilbyde, er Ankersminde Festival en weekend, du ikke vil gå glip af.

Tilmelding foregår ved at skrive til ungdom@3f.dk med fulde navn, mail og telefonnummer.

28. juli. – 1. august.

Kursusejendommen, Ankersminde Gadsbøllevej 100, 5492 Vissenbjerg

1506

Ansøg nu

3F UNGDOMS EFTERÅRS-KURSUS

Kurset henvender sig til unge medlemmer i 3F, som ønsker at udvikle sig fagligt og personligt samt blive en aktiv del af et stærkt fællesskab.

Arbejdsmarkedet er i konstant udvikling, og som ung lønmodtager er det vigtigt at kende sine muligheder, sine rettigheder og den rolle, man kan spille i fællesskabet. Derfor har vi skabt Efterårskurset, hvor unge fra hele landet samles til en weekend med ny viden, faglig udvikling og inspirerende oplevelser.

Kurset kombinerer undervisning, dialog og refleksion med sociale aktiviteter, der giver plads til både læring og relationer. Du behøver ikke have erfaring på forhånd. Det vigtigste er, at du har lyst til at lære, deltage og udvikle dig sammen med andre.

Du vil på kurset opnå:

- Større indsigt i arbejdsmarkedet og dine muligheder som ung
- Viden om fagbevægelsen og betydningen af et stærkt fællesskab
- Nye værktøjer og kompetencer, som du kan bruge i dit arbejdsliv
- Styrket faglig selvtillid og tro på egne muligheder
- Et stærkt netværk af unge medlemmer fra hele landet

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

- Aktuelle udfordringer og muligheder på arbejdsmarkedet
- Personlig udvikling og refleksion
- Dialog, samarbejde og fællesskab
- Faglige workshops og oplæg
- Erfaringsudveksling med andre unge medlemmer
- Engagement og indflydelse i fagbevægelsen

Efterårskurset giver dig mulighed for både at blive klogere på dig selv og på den verden, du er en del af. Du får ny inspiration, konkrete erfaringer og relationer, som kan følge dig længe efter weekenden, er slut.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til en weekend fyldt med faglighed, udvikling og fællesskab.

Tilmelding foregår ved at skrive til ungdom@3f.dk med fulde navn, mail og telefonnummer.

1506

Ansøg nu

LANDSMØDE 2027

Kurset henvender sig til unge medlemmer og fagligt aktive i 3F Ungdom, som ønsker indflydelse på organisationens fremtidige arbejde og udvikling.

Landsmødet er 3F Ungdoms øverste demokratiske samling. Her mødes unge fra hele landet for at diskutere politik, udvikle organisationen og træffe beslutninger om retningen for det kommende år. Samtidig vælges ny ungdomsbestyrelse og formandskab, som skal stå i spidsen for arbejdet frem mod næste landsmøde.

Du vil på landsmødet opnå:

- Indflydelse på 3F Ungdoms politiske arbejde og prioriteringer
- Større indsigt i organisationens demokratiske processer
- Inspiration til at engagere dig endnu mere i det faglige arbejde
- Et stærkere netværk med unge medlemmer fra hele landet
- Viden om aktuelle udfordringer og muligheder for unge på arbejdsmarkedet

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

- Politiske debatter og beslutninger
- Valg af ungdomsbestyrelse og formandskab
- Udvikling af 3F Ungdoms fremtidige arbejde
- Workshops og faglige aktiviteter
- Erfaringsudveksling på tværs af fag og afdelinger
- Fællesskab, organisering og medlemsengagement

Landsmødet er en unik mulighed for at få indflydelse på de beslutninger, der former 3F Ungdoms arbejde. Her er der plads til både de store politiske diskussioner, konkrete idéer til fremtidige aktiviteter og det sociale fællesskab, som binder organisationen sammen.

Du behøver ikke være ekspert i politik eller organisationsarbejde for at deltage. Det vigtigste er, at du har lyst til at være med, bidrage med dine perspektiver og være en del af fællesskabet.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til en weekend fyldt med debat, demokratisk engagement, faglig udvikling og stærke fællesskaber.

Tilmelding foregår ved at skrive til ungdom@3f.dk med fulde navn, mail og telefonnummer.



TVÆRFAGLIGE AKTIVITETER



5310

Ansøg nu

KONFERENCE

ARBEJDSLIVS-KONFERENCE

Konferencen henvender sig til: Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Hvor dælen 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 er du tillidsvalgt – 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

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
5310-27-00-01	21/06 - 25/06	Konventum	25



Der er et begrænset antal pladser

4117

Ansøg nu

PSYKISK ARBEJDSMILJØ 1

Med det vedvarende arbejdspres, som mange oplever rundt omkring i landet, er det vigtigere end nogensinde før at fokusere på en bedring af det psykiske arbejdsmiljø. Så ønsker du også at gøre noget effektivt, som får dine kolleger til at trives bedre?

På kurset beskæftiger vi os med

- Grundlæggende viden om trivsel og psykisk arbejdsmiljø – positivt som negativt
- Din rolle som tillidsvalgt i feltet
- Stress og mobning
- Dine handlemuligheder bl.a. ift. den årlige arbejdsmiljødrøftelse og APV
- Fællesskabets handlemuligheder på arbejdspladsen

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:

- Genkende flere risikofaktorer og signaler, inden det bliver kritisk
- Assistere kollegaerne bedre, når din viden på feltet øges
- Udfordre ledelsen mere strategisk
- Lægge en handleplan, som passer netop dig, ift. hvordan du ønsker at udfolde din rolle på din arbejdsplads

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4117-27-00-01	05/04 - 09/04	Konventum	14
4117-27-00-02	30/08 - 03/09	Konventum	35



4136

Ansøg nu

PSYKISK ARBEJDSMILJØ 2

Kursus i praktisk anvendelse af metoder og værktøjer omkring psykisk arbejdsmiljø på din egen arbejdsplads. Målet er at tilegne sig metoder til at kunne kortlægge, opfølge og forbedre det psykiske arbejdsmiljø på din egen arbejdsplads.

Kurset er et praktisk kursus, hvor det forudsættes, at deltageren har kendskab til de grundlæggende begreber inden for psykisk arbejdsmiljø.

Indhold:

- Kort gennemgang af love/aftaler vedr. psykisk arbejdsmiljø på arbejdspladsen
- Gennemgang af grundlæggende adfærdstyper
- Involvering af interne og eksterne aktører omkring det psykiske arbejdsmiljø
- Praktisk anvendelse af metoder og værktøjer til kortlægning af det psykiske arbejdsmiljø med afsæt i erfaringer fra egen arbejdsplads
- Design og planlægning af projektforløb i det psykiske arbejdsmiljø på egen arbejdsplads
- Grundlæggende principper i formidling til kolleger m.m. på egen arbejdsplads
- Konkret søgning af viden og information bl.a. på Internettet

Udbytte:

- Indsigt i grundlæggende adfærdstyper
- En forståelsesramme omkring love/aftaler mm. vedr. det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen
- Kendskab til projektarbejdets faser
- Indsigt i gennemførelse af projekter inden for psykisk arbejdsmiljø

Du designer og planlægger selv egen kortlægningsmodel - herunder udarbejder du en tidsplan og ansvarsfordeling – hvem gør hvad og hvornår?

Du kortlægger og anvender dit netværk omkring psykisk arbejdsmiljø.

Du vil kunne målrette og kvalitetssikre din søgning af viden og information - bl.a. på Internettet.

Undervisningen vil bestå at oplæg, gruppearbejde, erfaringsudveksling, cases med udgangspunkt i egen arbejdssituation.

Målgruppe

Kurset henvender sig til afdelings- og forbundsrepræsentanter, tillidsvalgte, sikkerhedsledere samt undervisere, der alle har kendskab til grundlæggende begreber inden for psykisk arbejdsmiljø.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4136-27-48-01	29/11 - 03/12	Konventum	48

4151

Ansøg nu

BEDRE SAMARBEJDE MELLEM TR OG AMR 1

Kunne du tænke dig inspiration til, hvordan TR/AMR-samarbejdet kan etableres og optimeres? Så tag din bedre faglige halvdel under armen og haps løs af de faglige appetizers sammen med andre par!

På kurset beskæftiger vi os med:

- Samarbejde – formål og fælles arbejdspladskultur
- Temaer – hvilke skal vi… og hvilke kan vi vælge at samarbejde om?
- Fælles udvikling af arbejdsmiljø og trivsel
- Organisering og praktisk planlægning af samarbejdet
- Psykisk arbejdsmiljø som fælles ansvar

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:

- Forventningsafstemme og organisere i højere grad – hvordan vil vi samarbejde
- Anvende jeres nye overblik over fælles vedtagne samarbejdsprojekter – hvad vil vi samarbejde om
- Gå hjem med en klarhed om, hvor i virksomheden I vil gøre en indsats for det psykiske arbejdsmiljø



KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4151-27-14-01	05/04 - 09/04	Konventum	14
4151-27-21-02	24/05 - 28/05	Konventum	21
4151-27-48-03	29/11 - 03/12	Konventum	48

4153

Ansøg nu

BEDRE SAMARBEJDE MELLEM TR OG AMR 2

Fokus på det effektive samarbejde mellem TR og AMR.

Med jeres tidligere deltagelse på kurset "Bedre samarbejde mellem TR og AMR" er vejen banet for mere specialisering, hvor I kan blive mere skarpe på indholdet og brugen af Arbejdsmiljølovgivningen og i overenskomsterne til de fælles arbejdsmiljøprojekter. Hop ombord med partneren og få skibets kurs på rette vej med dialog og stærk gennemslagskraft.

På kurset beskæftiger vi os med:

- Psykisk arbejdsmiljø
- Viden om overenskomster, arbejdsmiljølovgivningen og effektive handlinger
- Kommunikation og forhandling – vi øver os på effektive roller
- Konflikthåndtering og mediation.
- Operationalisering af de nye regler og vejledninger blandt andet: Krænkende adfærd, stor arbejdsmængde og tidspres

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:

- Navigere i overenskomststof og lovgivningen indenfor arbejdsmiljø – og kender hinandens styrker til effektivt samarbejde
- Kan anvende jeres nye overblik til de fælles vedtagne samarbejdsprojekter – hvad I vil samarbejde om
- Gå hjem og iværksætte konkrete forhandlinger med ledelsen for et godt psykisk arbejdsmiljø

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4153-27-00-01	11/10 - 15/10	Konventum	41



4174

Ansøg nu

COACH DINE KOLLEGER 1

Du vil lære – og få træning – i at hjælpe dine kolleger til at hjælpe sig selv med de daglige udfordringer i samarbejdet på arbejdspladsen.

Når du anvender coaching, hjælper du din kollega med at afklare, hvad der reelt er problemet, og sætter fokus på, hvad din kollegas muligheder er for selv at arbejde videre med problemet. At anvende coaching i dagligdagen som tillidsvalgt kan betyde, at der er flere initiativer og løsninger, som du blot fremmer og hjælper på vej. Det betyder også, at du har mulighed for at involvere dine kolleger i højere grad, hvor du måske før selv stod med hele ansvaret og opgaven.

På kurset beskæftiger vi os med:

- Begrebsafklaring og historien om coaching.
- Den coachende samtale.
- Spørgeteknik.
- Coachens faglige og personlige kompetencer.
- Feedback og træning.
- Rolleafklaring og etik

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:

- Du skal være indstillet på at arbejde med dig selv.
- Du udvikler din kommunikation med kollegerne.
- Du er synlig som tillidsvalgt og kan anvende redskaberne til organisering af dine kolleger

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4174-27-00-01	29/11 - 02/12	Konventum	48

4172

Ansøg nu

VIL DU VÆRE EN BEDRE BISIDDER

Din kollega har brug for dig! Blandt andet som bisidder – altså som støtte før, under og efter de forskellige typer af samtaler han eller hun kan blive indkaldt til på arbejdspladsen.

Din kollega er ofte i en sårbar situation – og du er garanten for, at alt forløber fair og at reglerne overholdes. Det klæder kurset dig på til.

På kurset beskæftiger vi os med:

- Forskellige typer af samtaler – og grundlaget for dem.
- Bisidderrollen – før, under og efter samtalen.
- Hvordan ansættelsesforholdet reguleres.
- Sanktioner og handlingsplaner

Kurset giver dig værktøjer til at:

- Forberede samtalen professionelt.
- Skabe et tillidsfuldt rum med kollegaen.
- Vurdere din rolle som bisidder – i forskellige typer af samtaler.
- Hjælpe og understøtte din kollega i forbindelse med samtalen

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4172-27-00-01	30/08 - 01/09	Konventum	35

4171

Ansøg nu

TAG HÅND OM DEN SYGE KOLLEGA

Som bisidder er du din kollegas bolværk i sygdomsramte tider.

Med kurset her vil du opnå viden om og træning i, hvordan du kan udfylde den rolle med større ro, opdateret viden samt højne din effekt som professionel bisidder.

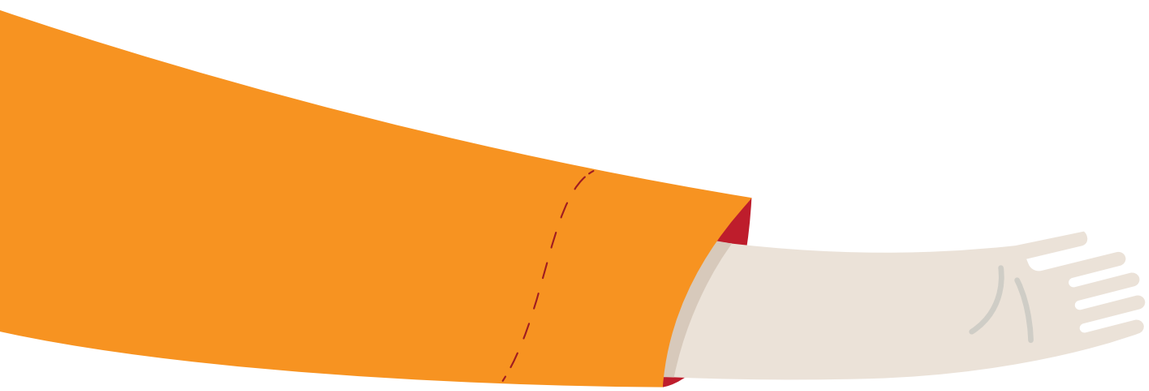
På kurset beskæftiger vi os med:

- Grundlæggende indblik i sygedagpengeloven
- Forberedelse til samtalen
- Moderne, psykologiske samtalefærdigheder
- Den følelsesladede samtale
- Præcisionskommunikation

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:

- Forberede dig bedre til samtalerne, så effekten af din rolle optimeres
- Vejlede og hjælpe dine syge kolleger før, under og efter sygefraværssamtalen
- Gennemføre en professionel samtale med kolleger, der er sygdomsramte
- Bistå bedre, når du har helt styr på din rolle og jeres rettigheder

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4171-27-00-01	08/02 - 10/02	Konventum	06



5030

Ansøg nu

GRUNDFORLØB 1 FOR A/S- OG APS-BESTYRELSER

Kurset behandler det retlige grundlag og praktiske arbejde for medarbejdervalgte bestyrelsesmedlemmer.

På kurset behandles emner som:

- Virksomhedens strategiske ledelse
- Medarbejdervalgtes rolle
- Dilemmaer forbundet med hvervet som medarbejdervalgt
- God selskabsledelse
- Relevante emner i selskabs- og årsregnskabsloven
- Årsrapport og regnskabsanalyse
- Værdiskabelse og strategisk risikostyring

Kompetencer:

- At bidrage aktivt i bestyrelsesarbejdet som
- medarbejdervalgt
- Bestyrelsesmedlemmernes vigtigste opgaver
- Indsigt i bæredygtighed og CSR-politik
- Indsigt i god selskabsledelse
- Medarbejdervalgtes rolle, rettigheder og pligter
- Forståelse for regnskab og budget, herunder evnen til at måle værdiskabelsen samt de hermed forbundne risici
- Indsigt i relevante dele af selskabsretten
- Indsigt i strategisk analyse, herunder af
- virksomhedens forretningsmodel

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
5030-27-00-01	14/04 - 16/04	Konventum	15
5030-27-00-02	27/10 - 29/10	Konventum	43

4703

Ansøg nu

KEND DIN ROLLE SOM ESU-REPRÆSENTANT

Du kan sidde i dit Europæiske Samarbejdsudvalg og bidrage meget lidt og forstå meget lidt. Eller du kan tage dette kursus og blive en aktiv medspiller i ESU! Vælger du det sidste, får du indflydelse på udflytning af arbejdspladser, massefafskedigelser, koncernpolitikker mm.

Du er velkommen som nyvalgt ESU-medlem – eller som erfarent medlem, der godt kan bruge en brush-up.

På kurset beskæftiger vi os med:

- Din rolle, dine opgaver og dine pligter som ESU-repræsentant
- Kendskab til og træning i konkret ESU-arbejde
- Andre landes arbejdsmarkedsmodeller og kulturforskelle
- ESU-direktivet, dansk ESU-lovgivning – og din egen ESU-aftale

Kurset giver dig værktøjer til at:

- Gå i dialog med ledelse og europæiske blandt andet ved høringer
- Få mere indflydelse i dit eget ESU
- Formulere dig mere og bedre på engelsk
- Koble ESU-arbejdet til dit danske faglige arbejde

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4703-27-00-01	08/02 - 10/02	Konventum	6

4157

Ansøg nu

PSYKISK FØRSTE-HJÆLP 1

Psykisk førstehjælp kan redde liv! Efter kurset er du bedre rustet til at spotte faresignaler på psykiske krisetilstande og at assistere i at finde vejen ud af den nedadgående spiral.

På kurset beskæftiger vi os med:
- Psykologiske reaktionsmønstre
- Faresignaler og krisesymptomer
- Psykisk førstehjælpskommunikation
- Handleplaner.

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:
- Spotte faresignaler, så du kan hjælpe til, før lokummet brænder
- Handle mere empatisk og samtidig hensigtsmæssigt i krisesituationer
- Kvalificere tilbagevendelsesfasen, når kollegaen har været sygemeldt
- Hjælpe arbejdspladsen til at håndtere både nuværende og kommende kriser.

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4157-27-00-01	05/04 - 09/04	Konventum	Uge 14
4157-27-00-02	30/08 - 03/09	Konventum	Uge 35

4156

Ansøg nu

PSYKISK FØRSTE-HJÆLP 2

Har du efterhånden brug for at få gen-opfrisket de vigtigste kompetencer og viden fra 1'eren? Og kan du se fornuften i at fordybe dig yderligere i de sociale og samtalemæssige værktøjers verden? Så lad os sammen blive endnu dygtigere til at hjælpe kolleger i kriser!

Deltagelse forudsætter, at du har gennemført kurset "Psykisk førstehjælp 1".

På kurset beskæftiger vi os med:
- Brush up på reaktionsmønstre, faresignaler og krisesymptomer
- Psykisk førstehjælpskommunikation
- Fordybelse og træning i DET vigtigste værktøj
- Kriseplaner – hvor står de nu?

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:
- Huske, hvordan du spotter faresignaler- og bruge det til at få hul igennem
- Assistere kolleger i også selv at finde lyset – og ikke mindst at bevæge sig i eget tempo
- Anvende din empati før, under og efter en krise
- Hjælpe arbejdspladsen yderligere i at håndtere både nuværende og kommende kriser

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4156-27-00-01	29/11 - 03/12	Konventum	48

4442

Ansøg nu

SKRIV GODT – STÅ STÆRKT

Har du også prøvet at bøvle med mails, referater, indsigelser osv.?

På dette kursus får du styrket skriftligheden, så kan formulere dig sikkert og præcist i kommunikationen med kolleger og ledelse.

På kurset beskæftiger vi os med:
- Strategier og materialer til medlemsrekruttering
- Informationsmeddelelser eller indlæg til medlemsblade
- Referater og notater
- Breve, indsigelser eller svar
- Forhandlingskrav, oplæg og aftaler

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:
- Formulere dig kort og præcist
- Skelne imellem, hvilken form for skriftlig kommunikation, der egner sig bedst til forskellige formål og medier
- Anvende smartphone og tablet til at lette hverdagens arbejde (medbring din egen telefon, tablet og/eller bærbare computer, så du kan arbejde på det, du bruger i forvejen)

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4442-27-00-01	08/02 - 12/02	Konventum	6
4442-27-00-02	11/10 - 15/10	Konventum	41

4154

Ansøg nu

VINK FARVEL TIL STRESS

På kurset beskæftiger vi os med:
- Stressfaktorer: Årsager og reaktioner
- Stresstrappen
- Coping – håndtering individuelt og i fællesskab
- Din personlighed og din rolle
- Udkast til handleplaner og retningslinjer på din arbejdsplads

Kurset højner din forståelse og kompetencer ved, at du kan:
- Opdage kollegers reaktioner i bedre tid
- Analysere egen og kollegers robusthed ift. stress
- Vurdere den passende indgriben i stressforløb
- Sætte forebyggende stressarbejde på dags-ordenen, så arbejdspladsen undgår at begå de samme fejl gang på gang

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
4154-27-00-01	08/02 - 10/02	Konventum	6
4154-27-00-02	11/10 - 13/10	Konventum	41



AKTIV FERIE FOR 3F FAMILIER OG 3F SENIORER



9100

Ansøg nu

HYG DIG MED ANDRE 3F SENIORER

Seniorophold på 3F's forbundsskole Langsøhus, for efterlønner og pensionister. Skolen ligger i den skønne natur, omgivet af skov og sø i Silkeborg. Vi arrangerer en spændende uge med foredrag, fællessang, musik, udflugt og ajourføring om fagbevægelsen, herunder 3F. Vores køkken vil sørge for at det samtidig bliver en kulinarisk oplevelse. Ægtefælle/samlever er og velkommen.

Tilmelding. *Du skal tilmelde dig gennem din afdeling. Der vil være en egenbetaling for deltagelse. Prisen er kr. 3.100, - pr. person.*
Tilmeldingsfrist er 1. marts 2027, for både uge 27 og uge 33

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
9100-27-00-01	04/07 - 09/07	Langsøhus	27
9100-27-00-02	15/08 - 20/08	Langsøhus	33

9123

Ansøg nu

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.3.100 pr. voksen. Børn over tre år er prisen kr. 1.550. Tilmeldingsfrist: 1. februar i 2027*

KURSUSNR.	DATO	STED	UGE
9123-27-00-01	11/07 - 16/07	Laugesens Have	28

Praktiske oplysninger

STARTTIDSPUNKT FOR KURSERNE

Vores ugekurser starter alle kl. 11.00. 3F *Center for Tillidsvalgte 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 førstkommende morgen.

PRISERNE FOR EN EKSTRA OVERNATNING INKLUSIVE MORGENMAD I 2027 ER:

Langsøhus:	**Kr. 710,-**
Rørvig Centret:	**Kr. 695,-**
Laugesens Have:	**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 KURSER OG TEMADAGE

Både grunduddannelsen G1-G2, overbygningskurset O1 og organiseringskurserne kan afholdes lokalt uden overnatning. Alle temadage i kursuskataloget gennemføres desuden som lokale aktiviteter.

Er du interesseret i et lokalt kursus eller en temadag, skal du kontakte 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**




3F