



FØLG
METAL UNGDOM PÅ
FACEBOOK

UNGDOMSKURSER 2026

Få kompetencer, du kan bruge på din
uddannelse, på arbejdspladsen og privat.

 METAL
UNGDOM

MIT FAG MIT
FÆLLESSKAB

 METAL
UNGDOM

INDHOLD

3	VELKOMMEN	
4	TILMELDING OG INFO	
6	UNGDOMSKURSER 2026	
	Metal Ungdom ugekursus.....	6
	Outdoor.....	8
	Sociale medier	8
	3D-print.....	8
	Retorik.....	8
	Økonomi	10
	Politik for begyndere	10
	Bliv en stærk forhandler.....	10
	Kost og træning	10
	Outdoor.....	12
	3D-print	12
	Iværksætter	12
	Konflikthåndtering.....	12
	Økonomi	14
	Projektledelse.....	14
	Teknisk tegner	14
	Bliv en stærk forhandler.....	14





VELKOMMEN

Du sidder nu med kataloget over de ungdomskurser, som vi tilbyder medlemmer under uddannelse i Dansk Metal, samt nyudlærte inden for to år. Formålet med kurserne er, at de skal styrke dig både på dit arbejde og i dit privatliv.

Udover konkret og brugbar viden, får du også et stærkt netværk. Et netværk, som du kan have gavn af i hele din karriere.

Tidligere kursister fortæller, at ungdomskurserne har været med til at skabe nye venskaber på tværs af fag og landsdele. Nogle er blevet motiveret til at stifte lærlingeclubber på arbejdspladsen, andre har haft succes med at forhandle sig til bedre løn, uddannelses- og arbejdsforhold.

**EFTER KURSET
MODTAGER DU
ET KURSUSBEVIS**

**TILMELD DIG PÅ
danskmetal.dk/ungdomskurser**

Der er et begrænset antal pladser, og tilmelding foregår efter først-til-mølle-princippet.

TILMELDING OG INFO

Ungdomskurserne er for alle medlemmer af Dansk Metal, der er under uddannelse eller nyuddlært inden for to år.

Alle ungdomskurserne afholdes på Metalskolen Jørlunde, som er Dansk Metals kursus- og conferencecenter.

Metalskolen har både svømmehal, sauna og et træningslokale som du frit kan benytte. Der er også tv, billard, tennisbaner, petanque og omgivelser, der indbyder til både gå- og løbeture.

Du får betalt transporten

Du får refunderet transportudgifter, som svarer til en standard DSB-returbillet, uanset om du rejser med tog, bus eller kører selv. Vi sætter beløbet ind på din NemKonto efter kurset.

Transport til Metalskolen

Spørg din lokalafdeling om udlæg for tog eller bus, hvis du ikke selv kan lægge ud. Har du mere end 4 timers rejsetid med offentlig transport til Københavns Hovedbanegård, kan du rejse med fly på de ordinære ruter. Flybilletten **skal** bestilles gennem din afdeling. Bemærk dog, at du i så fald ikke vil kunne modtage refusion for transportudgifter mellem din hjemadresse og lufthavnen.

Find din lokalafdeling på danskmetal.dk/finddinafdeling

Ankomst og afgang

Til alle weekendkurser er der ankomst fredag fra kl. 20.00. Kurserne begynder kl. 21.00 med fælles velkomst og natmad på Metalskolen. Søndag er der afrejse efter frokost.

Fællestransport til Metalskolen

Når du er tilmeldt et ungdomskursus, vil du få mulighed for at tilmelde dig fælles-transport fra enten Kastrup Lufthavn eller Københavns Hovedbanegård senest en uge før kursusstart.

Dansk Metal dækker ikke løntab forbundet med deltagelse i et weekendkursus.

På Metalskolen bor du på enkeltværelse med eget bad og toilet.

**Du skal bare møde op.
Resten sørger vi for!**

SE VIDEO FRA
METALSKOLEN:





METAL UNGDOM UGEKURSUS

DEN 17.-21. AUGUST 2026

Vil du være skarpere på alt fra arbejdsmiljø og mangfoldighed, til hvordan du forhandler dig til bedre vilkår? På ugekurset dykker vi ned i, hvad Dansk Metal har kæmpet for siden 1888 - og hvad det betyder for dig i dag.

Ifølge Industriens Overenskomst (§ 12, stk.1), kan lærlinge opnå frihed uden løn, af maks. 1 uges varighed, til deltagelse i et af forbundenes ungdomskurser vedrørende overenskomst for lærlinge.

TILMELD DIG



[danskmetal.dk/
ungdomskurser](https://danskmetal.dk/ungdomskurser)



MIT FAG MIT
FÆLLESSKAB



OUTDOOR

DEN 27. FEBRUAR – 1. MARTS 2026

Er du klar til at trodse vind og vejr, for at blive bedre til at færdes i det fri? Vi kombinerer teori og praksis, så både din viden og dine evner bliver testet.

Uanset om du er spejder, prepper, eller bare gerne vil lære at tænde et bål, så er Outdoorkurset noget for dig.

SOCIALE MEDIER

DEN 27. FEBRUAR – 1. MARTS 2026

Bliv skarpere på digital interessevaretagelse og personlig branding på sociale medier, gennem praktiske øvelser, konkrete værktøjer og tips, der gør dig klar til at skabe indhold, der engagerer og inspirerer andre unge.

3D-PRINT

DEN 27. FEBRUAR – 1. MARTS 2026

Fremtiden er printet. Danske virksomheder investerer mere og mere i 3D-printere for bl.a. at slippe for lageromkostninger og leveringstid.

Du vil blive introduceret til det mest fundamentale ved teknologien, mulighederne for benyttelse af 3D-printere i industrien og fremtidige tendenser.

RETORIK

DEN 27. FEBRUAR – 1. MARTS 2026

Vil du være bedre til at tale for din sag, så folk omkring dig lytter til dine synspunkter? Vil du gerne bruge sproget til at flytte andres holdninger? Så er dette grundkursus i retorik noget for dig.

På kurset klæder vi dig på til at blive bedre til at argumentere, debattere og holde korte taler.



TILMELD DIG



[danskmetal.dk/
ungdomskurser](https://danskmetal.dk/ungdomskurser)

ØKONOMI

DEN 10.-12. APRIL 2026

Vil du være med når snakken falder på lån, aktier og investering? Er tanken om budgetter, SKAT og låntyper lidt skræmmende?

Økonomikurset giver dig overblik og viden, så du får kontrol over din økonomiske situation og kan udforske dine muligheder.

POLITIK FOR BEGYNDERE

DEN 10.-12. APRIL 2026

Dyk ned i forskellen mellem rød og blå blok, og opdag hvordan politik og fagbevægelsen arbejder sammen for at påvirke forandring.

Du får en bedre forståelse for forskellige mærkesager og holdninger, og hvordan politik har en indflydelse på din hverdag som lærling.

BLIV EN STÆRK FORHANDLER

DEN 10.-12. APRIL 2026

Vil du gerne forhandle bedre aftaler på virksomheden eller mere i lønposen? Vil du gerne forhandle dig ud af opvasken derhjemme?

Vi lægger vægt på praktiske øvelser, og på vigtigheden i at forberede sig inden selve forhandlingen. Du får også indsigt i det psykologiske spil der foregår rundt om forhandlingsbordet.

KOST OG TRÆNING

DEN 10.-12. APRIL 2026

Få styr på teorien bag styrketræning og lær at lav de rette øvelser for at forme kroppen, opnå resultater og undgå skader.

Vi kombinerer både indendørs og udendørs træning, og lærer om hvilken kost der skal til for at kroppen fungerer optimalt uanset situation.



TILMELD DIG



[danskmetal.dk/
ungdomskurser](https://danskmetal.dk/ungdomskurser)

OUTDOOR

DEN 4.-6. SEPTEMBER 2026

Er du klar til at trodse vind og vejr, for at blive bedre til at færdes i det fri? Vi kombinerer teori og praksis, så både din viden og dine evner bliver testet.

Uanset om du er spejder, prepper, eller bare gerne vil lære at tænde et bål, så er Outdoorkurset noget for dig.

3D-PRINT

DEN 4.-6. SEPTEMBER 2026

Fremtiden er printet. Danske virksomheder investerer mere og mere i 3D-printere for bl.a. at slippe for lageromkostninger og leveringstid.

Du vil blive introduceret til det mest fundamentale ved teknologien, mulighederne for benyttelse af 3D-printere i industrien og fremtidige tendenser.

IVÆRKSÆTTER

DEN 4.-6. SEPTEMBER 2026

Går du rundt med en iværksætter i maven? Kurset er både for dig der er nysgerrig på emnet, men også for dig, der allerede har en plan og er godt på vej som selvstændig.

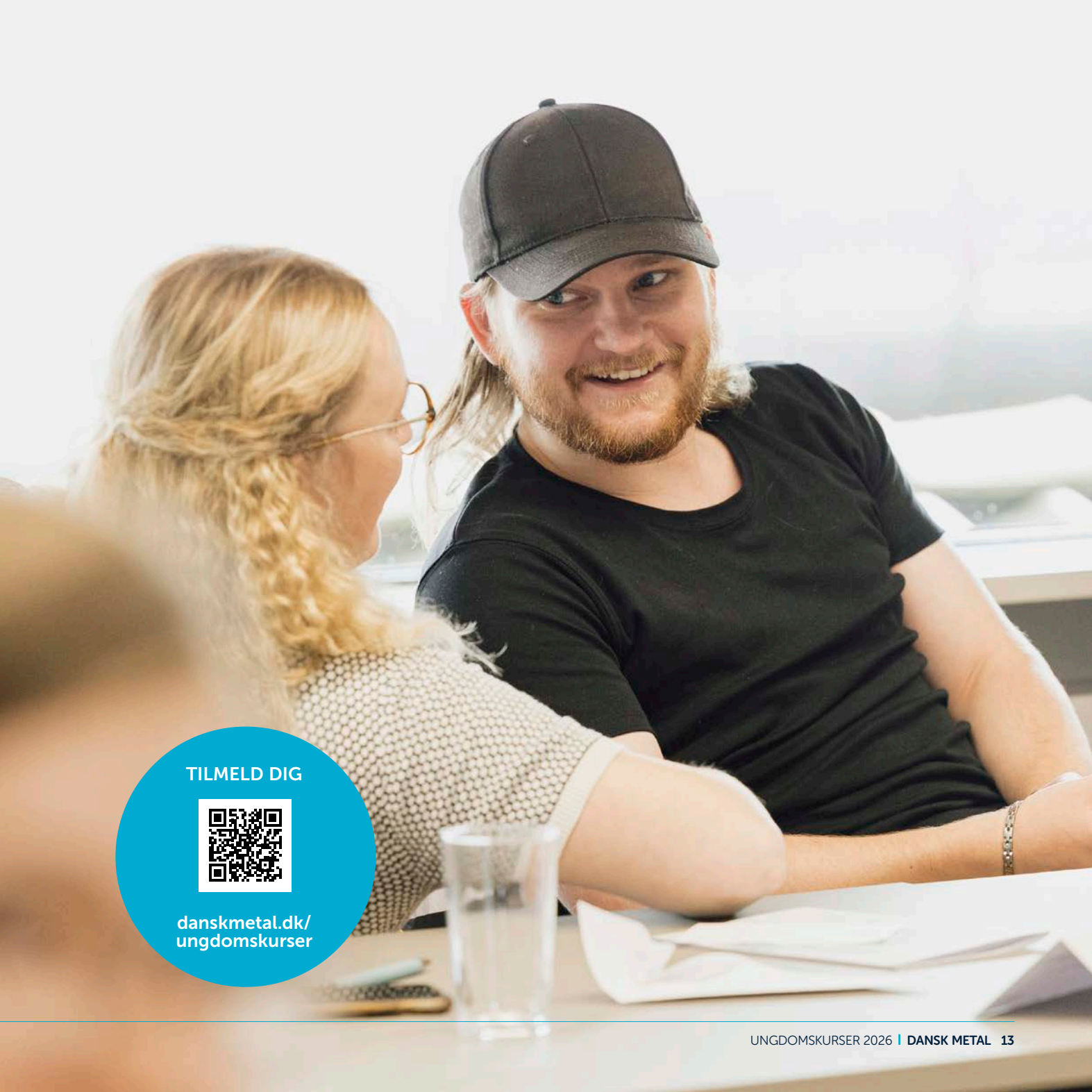
Kurset vil gøre dig skarpere på din forretningsplan og sikre, at du kommer et lille skridt nærmere på drømmen om at være din egen chef.

KONFLIKT-HÅNDTERING

DEN 4.-6. SEPTEMBER 2026

Konflikter kan ikke undgås. De opstår på alle arbejdspladser og i hjemmet, og det kan blive et stressende element i din hverdag.

Mange kan blive bedre til at identificere, nedtrappe og løse konflikter og netop det, får du de grundlæggende redskaber til på kurset.



TILMELD DIG



[danskmetal.dk/
ungdomskurser](https://danskmetal.dk/ungdomskurser)

ØKONOMI

DEN 2.-4. OKTOBER 2026

Vil du være med når snakken falder på lån, aktier og investering? Er tanken om budgetter, SKAT og lånetyper lidt skræmmende?

Økonomikurset giver dig overblik og viden, så du får kontrol over din økonomiske situation og kan udforske dine muligheder.

PROJEKTLEDELSE

DEN 2.-4. OKTOBER 2026

God projektledelse er evnen til at strukturere opgaver, fordele ansvar og planlægge effektivt.

Dette kursus vil give dig hands on-erfaring med netop dette. I løbet af weekenden brainstormer vi på projektidéer og fremlægger vores plan og mål for hinanden.

TEKNISK TEGNER

DEN 2.-4. OKTOBER 2026

Vi udforsker de grundlæggende principper bag teknisk tegning og giver dig viden, om hvordan du formår at levere skarpe resultater.

Uanset hvilket værktøj du støder på i hverdagen på din virksomhed eller skole, så vil kurset ruste dig til at arbejde med præcision.

BLIV EN STÆRK FORHANDLER

DEN 2.-4. OKTOBER 2026

Vil du gerne forhandle bedre aftaler på virksomheden eller mere i lønposen? Vil du gerne forhandle dig ud af opvasken derhjemme?

Vi lægger vægt på praktiske øvelser, og på vigtigheden i at forberede sig inden selve forhandlingen. Du får også indsigt i det psykologiske spil der foregår rundt om forhandlingsbordet.



TILMELD DIG



[danskmetal.dk/
ungdomskurser](https://danskmetal.dk/ungdomskurser)

Der er et begrænset
antal pladser, og
tilmelding foregår efter
først-til-mølle-princippet.

Tilmeld dig:

danskmetal.dk/ungdomskurser

eller kontakt din
ungdomskonsulent på
ungdom@danskmetal.dk