KURSER OCH KONFERENSER

Praktisk vägledning för företag - uppdaterad för 2026

Kort om dokumentet

Faktabladet hjälper företag att planera och dokumentera interna kurser, planeringskonferenser, konferensresor och studieresor. Den skattemässiga bedömningen görs utifrån resans syfte, nytta för verksamheten, program, arbetstid, resmål och inslaget av nöje eller privata förmåner.

Snabböversikt

Fråga	Praktisk riktlinje	Risk om villkoret brister
Effektivt arbete	Som tumregel minst 6 timmar per dag och minst 30 timmar under en vecka, jämnt fördelat.	Hela eller delar av resan kan bli skattepliktig förmån.
Nytta för företaget	Programmet och innehållet ska ha tydlig koppling till verksamheten.	Avdrag kan ifrågasättas och förmånsbeskattning kan aktualiseras.
Nöje och avkoppling	Får inte få en framträdande roll i helheten.	Kostnader kan helt eller delvis bedömas som privata.
Resmål	Ska kunna motiveras affärsmässigt med innehåll, kostnad eller praktiska skäl.	Turistmål eller avlägsen plats utan tydlig motivering ökar risken.
Medföljande partner	Arbetsgivarens merkostnader är normalt skattepliktig indirekt förmån.	Resa, mat och logi ska värderas och redovisas.
Dokumentation	Spara detaljerat program, deltagare, syfte, underlag och motivering till resmålet.	Svårare att visa att resan är en tjänsteresa och inte privat.

1. När är en konferensresa skattefri?

En anställd beskattas normalt inte för en renodlad konferens- eller studieresa i tjänsten. Det förutsätter att resan är till nytta för arbetsgivarens verksamhet och att en större del av tiden används till effektivt arbete, inte till nöje och avkoppling. Bedömningen görs alltid samlat utifrån samtliga omständigheter.

Viktigt

Sex timmar per dag och 30 timmar under en vecka är en tumregel, inte en fribiljett. Även om tidskravet är uppfyllt kan resan bli skattepliktig om nöjesinslaget dominerar, resmålet saknar affärsmässig motivering eller programmet inte motsvarar det som faktiskt genomförts.

2. Program och effektiv arbetstid

Programmet bör vara detaljerat och ange tider, ämnen, ansvariga och innehåll. Effektiv arbetstid är exempelvis föreläsningar, workshops, planering, budgetarbete, verksamhetsutveckling och dokumenterade arbetsmöten. Vanliga måltider, restid, frivilliga aktiviteter, spa, sightseeing och annan rekreation räknas normalt inte som effektiv konferenstid.

- Arbetstiden bör vara jämnt fördelad under resan.
- Programmet ska vara realistiskt. Ett mycket långt arbetspass bör inte användas för att skapa helt lediga dagar.
- Resdagar och kortare konferenser bedöms utifrån omständigheterna. Dokumentera vad som faktiskt genomfördes.
- Spara även presentationer, mötesanteckningar eller annat som styrker innehållet när det är möjligt.

3. Resmål, nöje och privata inslag

En konferens får hållas i Sverige eller utomlands, även på en attraktiv ort. Resmålet i sig avgör inte beskattningen. Däremot vägs ortsvalet in i helhetsbedömningen. Ju mer avlägset eller turistpräglat resmålet är, desto viktigare är det att kunna visa ett relevant program och en affärsmässig motivering, exempelvis lämpliga lokaler, kund- eller verksamhetsanknytning eller en dokumenterad kostnadsjämförelse.

Aktiviteter kan förekomma, men de får inte bli resans huvudsakliga innehåll eller stå för en oproportionerligt stor del av kostnaden. Om nöje, rekreation eller privata dagar får en framträdande roll kan hela eller delar av resan bli skattepliktig förmån.

Praktiskt råd

Spara offert eller prisjämförelse om konferensen förläggs långt bort eller utomlands. Beskriv kort varför orten valdes och hur valet är till nytta för företaget.

4. Måltider och kostförmån

Fri frukost, lunch eller middag är normalt en skattepliktig kostförmån. Måltider kan dock vara skattefria för den anställda när de ingår i intern representation, exempelvis en verklig intern kurs, informationssammankomst eller planeringskonferens som är tillfällig och kortvarig. Löpande arbetsmöten blir inte intern representation bara för att arbetsgivaren bjuder på mat.

- Sammankomsten ska huvudsakligen vara intern och ha ett dokumenterat verksamhetssyfte.
- Den ska vara tillfällig och kortvarig, normalt högst en vecka.
- Möten som hålls regelbundet med korta mellanrum, exempelvis varje eller varannan vecka, omfattas normalt inte.
- Måltidsarrangemanget ska vara gemensamt och ha ett naturligt samband med sammankomsten.

Vanlig fråga - lunch vid interna arbetsmöten

Att företagaren eller de anställda arbetar samtidigt som de äter gör inte lunchen skattefri. En arbetsgivarbetald lunch vid ett vanligt eller återkommande arbetsmöte är normalt en skattepliktig kostförmån, även om mötet hålls under ordinarie arbetstid, deltagarna arbetar under hela lunchen eller arbetsbelastningen gör att en vanlig lunchrast inte tas. För skattefrihet krävs att sammankomsten faktiskt uppfyller villkoren för intern representation, exempelvis en tillfällig intern kurs, informationssammankomst eller planeringskonferens med tydligt verksamhetssyfte och dokumenterat innehåll. För 2026 är kostförmånsvärdet 124 kr för fri lunch eller middag. Om den anställda betalar måltidens marknadsvärde finns ingen skattepliktig förmån; ett nettolöneavdrag minskar förmånsvärdet krona för krona.

När lunch ingår i kursavgiften eller föreläsarens arvode

Att lunchen bakas in i ett totalpris ändrar inte kostförmånsbedömningen. Om arbetsgivaren direkt eller indirekt bekostar en måltid som den anställda äter uppkommer normalt kostförmån, även när priset för lunchen inte särredovisas. Vid en extern kurs, kongress eller föreläsning är lunch som ingår i kursavgiften därför normalt skattepliktig kostförmån, om inget särskilt undantag är tillämpligt. Om en extern föreläsare anlitas till arbetsplatsen och lunch ingår i föreläsarens arvode gäller samma grundprincip. De anställdas lunch kan dock vara skattefri om arrangemanget faktiskt är en tillfällig och dokumenterad intern kurs, informationssammankomst eller planeringskonferens som uppfyller villkoren för intern representation. Platsen och fakturans rubrik avgör alltså inte; det är arrangemangets verkliga innehåll och villkor som styr.

Observera

Måltider vid externa kurser, kongresser och andra arrangemang är inte automatiskt skattefria. Kontrollera separat om ett undantag från kostförmån verkligen är tillämpligt.

5. Medföljande partner eller annan närstående

Om en partner eller annan närstående följer med uppkommer normalt en skattepliktig indirekt förmån för den anställda. Förmånen värderas normalt till arbetsgivarens merkostnad för bland annat resa, mat och logi. När rum delas anger Skatteverket att logiförmånen vanligtvis kan beräknas till 25 procent av kostnaden för hotellrummet eller motsvarande logi. Egen betalning minskar förmånsvärdet.

Håll den närståendes kostnader helt separerade i bokföringsunderlaget. Spara fakturor och notera vad den anställda eller den medföljande personen själv har betalat.

6. Resor, logi, traktamente och kombinationsarrangemang

En verklig konferensresa i tjänsten bedöms som tjänsteresa. Reglerna om skattefri bilersättning, traktamente och logi kan därför bli aktuella när övriga villkor är uppfyllda. Traktamente ska reduceras när arbetsgivaren bekostar måltider enligt de regler som gäller för resåret.

Om konferensen kombineras med personalfest, semester eller privata dagar ska delarna bedömas separat. Kostnader för en personalfest följer representationsreglerna. Privata merkostnader ska betalas av deltagaren eller behandlas som skattepliktig förmån. Förlängd vistelse kan kräva att flyg, hotell och andra kostnader delas upp.

7. Avdrag och moms

Kostnader för en affärsmässigt motiverad kurs eller konferens bedöms normalt enligt de allmänna reglerna för kostnader i verksamheten, inte som måltidsrepresentation. Avdragsrätten och rätten till momsavdrag förutsätter att kostnaden hör till den momspliktiga verksamheten och inte är privat. Om fakturan innehåller konferens, måltider, nöjen eller privata delar bör posterna specificeras och bedömas var för sig.

Skicka alltid hela underlaget
Byrån behöver en specificerad faktura eller ett kvitto, deltagarförteckning, program och uppgift om eventuella privata delar. Då kan kostnad, moms, traktamente och eventuell förmån bedömas korrekt.

8. Dokumentation som bör sparas

- Beslut eller inbjudan med syfte och mål.
- Detaljerat program med tider, innehåll och ansvariga.
- Deltagarnas namn och funktion i företaget.
- Kvitton, specificerade fakturor och betalningsunderlag, inklusive uppgift om måltider som ingår i paketpris.
- Motivering till resmål och vid behov prisjämförelse.
- Anteckningar om genomförda programpunkter och eventuella avvikelser.
- Underlag för medföljande personer, privata dagar och egen betalning.
- Beräkning av traktamente, måltidsreduktion och eventuell kost- eller reseförmån.

9. Checklista före bokning

Kontrollfråga	Ja/nej
Finns ett tydligt verksamhetssyfte och konkret nytta för företaget?	
Omfattar programmet normalt minst 6 timmars effektivt arbete per dag?	
Är arbetstiden jämnt fördelad och programmet realistiskt?	
Är resmålet affärsmässigt motiverat och dokumenterat?	
Är nöjesinslaget begränsat i både tid och kostnad?	
Är privata dagar och medföljande personer tydligt åtskilda?	

Kontrollfråga	Ja/nej
Finns rutiner för program, deltagare, kvitton och fakturor?	
Har måltider, traktamente, moms och eventuell förmån bedömts?	
Om mat serveras vid ett internt möte: är skälet till eventuell skattefrihet dokumenterat och avviker mötet från den löpande verksamheten?	
Om lunch ingår i kursavgift eller föreläsararvode: har kostförmån och eventuell traktamentsreduktion bedömts separat?	
Framgår vilka deltagare som åt respektive avstod från inkluderade måltider?	
Är paketfakturan specificerad så att kurs, lokal, logi, resor, måltider och privata inslag kan bedömas var för sig?	

10. Vanliga frågor och gränsdragningar

Fråga	Svar i korthet
Kan konferensen hållas utomlands eller på ett turistmål?	Ja. Resmålet avgör inte ensamt. Nyttan, programmet, kostnaden och nöjesinslaget bedöms samlat. Spara motivering och gärna prisjämförelse.
Räknas restid som effektiv konferenstid?	Normalt inte. Räkna i första hand schemalagda, verksamhetsanknutna arbets- och studiepass.
Kan en konferens ligga över en helg?	Ja, men helg, turistmål och mycket fritid ökar kravet på tydligt program och affärsmässig motivering.
Är sex timmar per dag ett absolut lagkrav?	Nej. Det är Skatteverkets tumregel. Vid avvikelse görs en samlad bedömning av resans syfte, nytta, upplägg och privata inslag.
Kan teambuilding och aktiviteter ingå?	Ja, som ett begränsat och verksamhetsmotiverat inslag. Om nöje och rekreation får en framträdande roll finns risk för förmånsbeskattning.
Vad händer om en partner följer med men betalar själv?	Egen betalning minskar eller undanröjer förmånen i motsvarande omfattning. Resa, mat och logi ska kunna följas separat.
Kan privata dagar läggas före eller efter konferensen?	Ja, men privata merkostnader ska betalas privat. Dokumentera hur biljett, logi och andra kostnader har fördelats.
Är hotellfrukost en skattepliktig kostförmån?	Hotellfrukost som obligatoriskt ingår i rumspriset vid tjänsteresa är normalt skattefri. Traktamentet kan ändå behöva reduceras.
Kan arbetsgivaren bjuda på mat vid ett vanligt arbetsmöte?	Ja, men måltiden blir normalt kostförmån om mötet inte uppfyller villkoren för intern representation. Kaffe, frukt och enklare förfriskningar kan vara skattefri personalvård.
Hur redovisas en skattepliktig kostförmån?	Arbetsgivaren redovisar värdet i arbetsgivardeklarationen, normalt i ruta 012, och betalar arbetsgivaravgifter. Nettolöneavdrag minskar förmånsvärdet.
Gäller samma regler för ägare som är anställda i eget aktiebolag?	Ja, förmånsreglerna gäller även ägare som får förmånen på grund av sin anställning eller sitt uppdrag.
Vad gäller för enskild näringsidkare?	För egenföretagarens egen resa bedöms avdraget i näringsverksamheten och privata inslag är privata kostnader. Reglerna om anställdas kostförmån används inte på samma sätt för ägaren själv.
Blir lunchen skattefri om vi arbetar samtidigt som vi äter?	Nej, normalt inte. Arbete under lunchen ändrar inte huvudregeln om kostförmån. Undantag kräver att sammankomsten uppfyller villkoren för intern representation.
Spelar det någon roll att mötet hålls under ordinarie arbetstid?	Nej. Tidpunkten avgör inte. Det är sammankomstens syfte, karaktär, regelbundenhet och dokumentation som bedöms.

Fråga	Svar i korthet
Kan en enstaka planeringslunch vara intern representation?	Ja, om den är en verklig, tillfällig informations- eller planeringssammankomst med tydligt verksamhetssyfte och dokumenterat innehåll. Att kalla en lunch planeringsmöte är inte tillräckligt.
Vad gäller om deltagaren betalar en del av lunchen?	Betalning med skattade pengar minskar förmånsvärdet. Betalas hela måltidens marknadsvärde uppkommer normalt ingen kostförmån. Bruttolöneavdrag minskar inte förmånen.
Kan enklare förtäring vara skattefri?	Kaffe, te, frukt och annan enklare förfriskning av mindre värde kan vara skattefri personalvårdsförmån om den erbjuds personalen enligt reglerna. En lunch eller middag är inte enklare förtäring.
Vad behöver sparas för en intern kurs eller planeringskonferens?	Spara syfte, datum, tider, program eller agenda, deltagare, ansvariga, kvitto eller faktura och anteckning om vad som genomfördes. Vid avvikelse från programmet bör även den dokumenteras.
Vad gäller om arbetsgivaren bjuder externa deltagare på lunch?	Då kan reglerna om extern representation bli aktuella. Affärssamband, deltagare, syfte och underlag ska dokumenteras. Moms- och avdragsregler bedöms separat från kostförmånen för anställda.
Vad gäller vid obligatorisk måltid som ingår i kursavgiften?	Att måltiden ingår i en kursavgift gör den inte automatiskt skattefri. Bedöm om något undantag från kostförmån gäller och skilj på kurskostnad, måltid, moms och eventuell traktamentsreduktion.
Vad gäller när lunch ingår i avgiften för en extern kurs eller föreläsning?	Lunchen är normalt kostförmån om den anställda äter den. Det saknar betydelse att lunchen är obligatorisk, ingår i ett paketpris eller inte särredovisas. Undantag måste bedömas särskilt.
Vad gäller när en extern föreläsare kommer till arbetsplatsen och lunch ingår i arvodet?	Att lunchen ingår i arvodet ändrar inte bedömningen. De anställdas lunch är skattefri endast om arrangemanget uppfyller villkoren för exempelvis en verklig intern kurs eller informationssammankomst; annars är den normalt kostförmån.
Blir bedömningen annorlunda bara för att utbildningen hålls på kontoret?	Nej. En riktig intern utbildning kan hållas på arbetsplatsen, i extern lokal eller digitalt. Platsen är inte avgörande. Syfte, innehåll, program, tillfällighet, deltagare och dokumentation styr.
Vad gäller för föreläsarens egen lunch?	Föreläsaren är inte företagets anställda enbart genom uppdraget. Kostnaden bör framgå av avtal eller faktura och bedöms som en del av uppdraget eller separat affärskostnad. Blanda inte ihop den med de anställdas kostförmån.
Måste arbetsgivaren förmånsbeskatta om deltagaren inte åt den inkluderade lunchen?	Kostförmån förutsätter att måltiden har utnyttjats. Om deltagaren avstår bör det dokumenteras. Att måltiden fanns tillgänglig men inte åts bör kunna göras sannolikt.
Vad gäller om kursarrangören eller föreläsaren bjuder på lunchen?	Kostförmån kan uppkomma även när någon annan än arbetsgivaren tillhandahåller måltiden, om förmånen har sin grund i anställningen eller uppdraget. Vem som beställer eller fakturerar maten är alltså inte ensamt avgörande.
Påverkar fri lunch traktamentet?	Ja, vid tjänsteresa ska skattefritt traktamente normalt reduceras för fria måltider även när måltiden ingår i kursavgiften. Kostförmån och traktamentsreduktion är två separata bedömningar; vissa skattefria måltider kan ändå medföra reducerat traktamente.
Hur hanteras en faktura där kurs, lokal, föreläsare och måltider ligger i ett paketpris?	Begär om möjligt specifikation. Spara program, deltagare och uppgift om vilka måltider som ingick och faktiskt utnyttjades. Kurskostnad, måltider, eventuell representation, moms, traktamentsreduktion och förmån kan behöva bedömas var för sig.
Vad gäller för digital utbildning med matleverans eller måltidskupong?	Arbetsgivarbetald måltid är normalt kostförmån även vid digital utbildning eller distansarbete. En matkupong eller ett måltidskort är inte automatiskt skattefritt. Bedöm eventuellt undantag separat.

Fråga	Svar i korthet
Vad gäller om bara kaffe, frukt eller enklare smörgås serveras?	Enklare förfriskningar av mindre värde som inte ersätter en måltid kan vara skattefri personalvårdsförmån. En smörgås eller servering som i praktiken ersätter lunch bedöms inte som enklare förtäring.

11. Historik: regler och belopp

Reglerna om konferensresans affärsmässiga syfte, effektiv arbetstid och begränsade nöjesinslag har varit stabila under perioden. Sex timmar per dag och 30 timmar under en vecka är en sedan länge använd tumregel. Det som främst ändras mellan åren är schablonbelopp för kostförmån och traktamente.

Inkomstår	Frukost	Lunch/middag	Helt fri kost
2023	55 kr	110 kr	275 kr
2024	60 kr	120 kr	300 kr
2025	61 kr	122 kr	305 kr
2026	62 kr	124 kr	310 kr

Från och med 2021 beräknas kostförmån med anknytning till prisbasbeloppet i stället för genomsnittspriset för en lunch. Därför ändras schablonvärdena när prisbasbeloppet ändras. Beloppen ovan avser skattepliktig kost. Måltid som omfattas av undantaget för intern representation ska inte förmånsbeskattas.

Skilj på två olika beräkningar

Kostförmånsvärdet är det belopp som läggs till den anställdas beskattningsbara inkomst när måltiden är skattepliktig. Traktamentsreduktionen är i stället den minskning som görs av ett skattefritt traktamente när arbetsgivaren har stått för måltider. Beloppen är inte samma och ska inte blandas ihop.

Källor och uppdatering

Primärkälla: Skatteverkets information och rättsliga vägledning för 2026 om konferens- och studieresor, tjänsteresor, kostförmån och intern representation. Uppgifterna har även jämförts med Björn Lundén och FAR. Uppdaterad 21 november 2026. Regler, praxis och belopp kan ändras; varje arrangemang ska bedömas individuellt.