



RECULL FORMACIONS Presencials i Online Gratuïtes

Des del Servei d'Ocupació Municipal de l'IPEP us aconsellem formar-vos, amb aquesta finalitat us hem preparat aquest recull de recursos formatius **online i presencials gratuïts** per aturats, treballadors i autònoms.

Us animem a millorar les vostres competències, actualitzar els vostres currículums i a gaudir aprenent coses noves.

El cursos són gestionats directament per cadascuna de les entitats que les desenvolupen.

Si ets una entitat i gestiones recursos formatius subvencionats i gratuïts i ho vols compartir, fes-nos arribar la informació somi@palafrugell.cat

Així podrem millorar el recull i mantenir actualitzada la informació.

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

Formació en Xarxa

CURS	INICI	FINAL	HORES	CONTACTE
Processos de selecció per competències	16/09/2020	16/09/2020	3	Consell Comarcal Gironès
Càpsules de comunicació digital i venda online.	22/09/2020	24/11/2020	20	Sant Feliu de Guíxols
Curs d'ajudant de carnisseria	29/09/2020	11/12/2020	260	Sant Feliu de Guíxols PRESENCIAL
Què és el què més em convé per finançar el meu projecte?	29/09/2020	2/10/2020	8	Sant Feliu de Guíxols
Organitza't amb eficàcia. Tècniques de gestió i planificació del temps.	6/10/2020	08/10/2020	8	Sant Feliu de Guíxols
Càpsula d'emprenedoria: Eines de gestió pel teu negoci.	11/10/2020	11/10/2020	2	Castell i Platja d'Aro PRESENCIAL
Youtube Ads: publicitat a baix cost i grans rendiments.	14/10/2020	15/10/2020	4	Sant Feliu de Guíxols
Easy promos: promocions i concursos a les xarxes.	20/10/2020	20/10/2020	4	Castell i Platja d'Aro PRESENCIAL
Estratègies de LinkedIn per aconseguir clients	22/10/2020	23/10/2020	4	Sant Feliu de Guíxols
Treball des de casa com em planifico	26/10/2020	28/10/2020	4	Sant Feliu de Guíxols
Tècniques d'investigació de mercat econòmiques	04/11/2020	05/11/2020	4	Sant Feliu de Guíxols
Màrqueting Low Cost	05/11/2020	05/11/2020	2	PdA Castell i Platja d'Aro PRESENCIAL
5ª Jornada empresarial d'Aro Impulsa	25/11/2020	25/11/2020	4	Castell i Platja d'Aro PRESENCIAL

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

Cambra comerç / Presencial Pals

CURS	DATES	REQUISITS
Monitor de lleure	Del 28/09 al 12/12	Joves de 18 a 29 que no treballin inscrits a Garantia Juvenil. Per més informació 687524307
Monitor de menjador	Del 16 al 26 de setembre	

Baix Empordà Assistència a Domicili (BEAD)

Per més informació [AQUÍ](#) 627 57 76 72

CURS	DATA INICI	HORES
Anglès B1	27/08/2020	280 presencial
Atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials.	20/09/2020	470 presencial
Atenció socio sanitària a persones dependents a domicili.	20/09/2020	620 presencial
Trasllat sanitària	01/09/2020	580 presencial

TECNA4

Més informació [AQUÍ](#) 972 60 22 25

CURS	DATA INICI	HORES
Promoció del negoci a través de les xarxes socials	14/10/2020	40h presencial
Francès atenció al client en llengua estrangera: francès	13/10/2020	30h presencial
Nòmines i Seguretat Social II	15/10/2020	30h presencial
Gestió administrativa. Certificat professionalitat 2	En curs però es poden afegir	920h presencial

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

IDFO

Cursos 100% subvencionats modalitat **online**, destinats principalment a persones treballadores en actiu, amb places limitades disponibles per a persones a l'atur.

Per més informació [AQUÍ](#).

Telèfon 972 68 92 92.

CURS	DATA INICI	HORES
Excel 2016. Nivell inicial	07/09/2020	45
Word 2016	07/09/2020	45
Acces 2016	07/09/2020	45
Big Data I	07/09/2020	40
Autocad 3D	07/09/2020	40
Powerpoint 2016	14/09/2020	35
Excel 2016	14/09/2020	30
Word 2016. Nivell avançat	14/09/2020	30

PIMEC FORMACIÓ

Oberta a autònoms, treballadors i persones a l'atur ONLINE. Més informació [AQUÍ](#). (Subvencionat)

CURS	DATA INICI	HORES
Educació emocional a l'aula	01/09 a 10/09	15
Xarxes socials	02/09 a 07/10	30
Com parlar en públic	04/09 a 06/10	20
Plans d'igualtat	07/09 a 28/09	10
Neurociència i creativitat	07/09 a 02/10	15
Negociació i tancament eficaç de vendes	07/09 a 07/10	20
Tinc una botiga física: com puc vendre per internet	07/09 a 30/09	12
Formació de formadors	08/09 a 30/09	40
Mindfulness	08/09 a 03/11	30
El model circular narratiu com a metodologia per transformar mirades	09/09 a 21/09	10
Nutrició i dietètica	09/09 a 13/10	30
Cuina vegana	09/09 a 23/10	15
Gestió de compres i aprovisionaments	10/09 a 22/10	40
Intel·ligència emocional	10/09 a 19/10	30
Què és la transformació digital	14/09 a 28/09	20
Tècniques de venda i formació de venedors	14/09 a 15/10	40

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

Sensibilització en matèria d'igualtat	15/09 a 17/09	5
Xarxes socials	15/09 a 16/10	30
Programació neurolingüística	15/09 a 16/10	30
Atenció al client del petit comerç en francès	16/09 a 14/10	30
Nòmines i seguretat social	16/09 a 19/10	30
Promoció i negoci a través de les xarxes socials	17/09 a 12/11	40
Plans d'igualtat	17/09 a 20/10	20
Atenció al client en llengua estrangera: anglès	18/09 a 28/10	30
Eines de comunicació per intervencions públiques	18/09 a 02/10	12
Gestió del temps	18/09 a 27/10	20
Resolució de conflictes	18/09 a 15/10	30
Manipulació d'aliments	18/09 a 02/10	10
Community manager	21/09 a 30/11	50
Autogestió PRL per microempreses i autònoms	22/09 a 29/09	4
Eines de coaching nivell 2	22/09 a 05/11	30
Eines de coaching nivell 1	22/09 a 05/11	30
Neurociència i creativitat	23/09 a 14/10	15
Flipped Classroom, la classe inversa	25/09 a 05/10	15
Programació neurolingüística	29/09 a 02/11	30
Finances per a no financers	29/09 a 30/10	40
Conducció de reunions	29/09 a 20/10	20
Atenció al client	29/09 a 22/10	30
Gestió comercial	29/09 a 15/10	20
Treball en equip	30/09 a 29/10	30
Les relacions laborals com a base de la gestió del compromís	02/10 a 16/10	6
Entorn i estratègia en la transformació digital	02/10 a 26/10	20
Eines de coaching nivell 1	02/10 a 10/11	30
Tallers plans d'igualtat	05/10 a 07/10	6
Gestió de l'estrès	05/10 a 13/11	20
Comptabilitat bàsica	05/10 a 10/11	60
Comptabilitat avançada	05/10 a 10/11	60
Introducció al posicionament web	05/10 a 02/11	16
Comptabilitat avançada	05/10 a 06/11	60
Eines de negociació. Introducció a la psicomorfologia	06/10 a 13/10	9
Autogestió PRL per microempreses i autònoms	06/10 a 08/10	4
Estilisme	06/10 a 27/10	20
Gestió fiscal de l'empres	07/10 a 20/11	40
Acompanyament durant el procés de dol	07/10 a 28/10	20
Nutrició i dietètica	07/10 a 10/11	30
Com parlar en públic	08/10 a 09/11	20
Neurociència i creativitat	08/10 a 30/10	15
Cuina vegana	09/10 a 18/11	15
Eines de coaching nivell II	09/10 a 13/11	30
Plans d'igualtat	13/10 a 29/10	10
Programació neurolingüística	13/10 a 17/11	30

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

Nòmines i seguretat social	13/10 a 12/11	30
L'acció mediadora en el procés de pre-negociació col·lectiva	14/10 a 16/10	5
Logística integral	14/10 a 09/11	30
Manipulació d'aliments	16/10 a 30/10	10
Habilitats directives	16/10 a 17/11	20
Negociació i tancament eficaç de vendes	16/10 a 17/11	20
Resolució de conflictes	16/10 a 10/11	30
Autogestió PRL per microempreses i autònoms	22/10 a 22/10	4
La mediació transformadora com a metodologia pro diàleg social	20/10 a 29/10	10
Accidents ZERO	21/10 a 23/10	5
La incorporació de la generació Z en el marc de les relacions laborals catalanes	21/10 a 23/10	5
Nomines i seguretat social II	21/10 a 23/11	30
Formació en igualtat i prevenció de l'assetjament	22/10 a 17/11	15
Fonaments de gestió de projectes informatitzats	23/10 a 17/11	32
Gestió del temps	30/10 a 01/12	20
Gestió de l'estrès	30/10 a 18/12	20
Sensibilització en matèria d'igualtat	02/11 a 03/11	5
Tinc una botiga física: com puc vendre per internet?	02/11 a 23/11	12
El model de Harvard: guanyar-guanyar en negociació col·lectiva	03/11 a 12/11	10
Anàlisi i control de costos	03/11 a 26/11	25
Mindfulness	03/11 a 29/12	30
Mindfulness	05/11 a 29/12	30
Anàlisi d'estats financers	08/11 a 10/12	32
Comptabilitat avançada	09/11 a 18/12	60
Els riscos psicosocials: de la PRL a la gestió de persones	10/11 a 26/11	15
Cuina vegana	11/11 a 23/12	15
Emmagatzematge d'estocs i trameses	11/11 a 03/12	25
Informació i atenció turística en llengua estrangera. Francès	12/11 a 10/12	30
Nutrició i dietètica	12/11 a 15/12	30
La integració dels ODS en els convenis col·lectius: una aproximació pràctica	13/11 a 20/11	7
Les relacions laborals com a base de la gestió del compromís	13/11 a 27/11	6
Manipulació d'aliments	13/11 a 27/11	10
Eines de negociació: Introducció a la psicomorfologia	16/11 a 23/11	9
Emprenedoria	19/11 a 21/12	30
Intel·ligència emocional	24/11 a 29/12	30
Manipulació d'aliments	11/12 a 24/12	10
Tècniques àgils per avançar positivament en la negociació col·lectiva	31/12	10

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

Relacions laborals per a comandaments intermedis i responsables de personal.	31/12	8
El sistema de qualificacions professionals en el marc dels convenis col·lectius	31/12	5
Mediació Laboral: Sistemes de resolució extrajudicial i/o extra administrativa de	31/12	10
La transformació de categories a grups professionals. Una metodologia àgil. El model circular-narratiu com a metodologia per transformar mirades	31/12	10
El model circular-narratiu com a metodologia per transformar mirades	31/12	10
Accidents zero	31/12	5
Gestió de l'absentisme laboral	31/12	10
La indagació apreciativa per avançar en nous escenaris de crisi: conflictes laborals	31/12	10
Principis bàsics de PRL per a la negociació col·lectiva	31/12	5
Aspectes que són regulables a les empreses mitjançant convenis col·lectius i acords	31/12	6
La responsabilitat empresarial en els casos d'accidents de treball i malalties	31/12	6
Una aproximació àgil a la gestió de l'art. 64 de l' ET: oportunitats per un reporting	31/12	4
Wellness Corporatiu: Programes de Wellness en el marc intern de les empreses	31/12	4
L' impacte de l'envelliment a l'activitat econòmica, empresarial i social Formes de retribució, aplicació a la negociació col·lectiva	31/12	5
Els permisos retribuïts i no retribuïts com a instrument de flexibilitat i conciliació	31/12	5
Com establir indicadors de bona gestió de les RRLL i per a què poden servir-nos	31/12	6
Desconnexió digital i control empresarial	21/12	5
Les claus de la gestió de la igualtat i la diversitat	31/12	6
Jornada Igualtat Retributiva entre Dones i Homes. Guia per la seva aplicació	31/12	3
Taller sobre els Protocols per prevenir i abordar les situacions d'assetjament	31/12	3
Tribunal Laboral de Catalunya: Estructuració i Funcionament. Mediació vs Conciliació.	31/12	5
La participació en beneficis en la negociació col·lectiva. Metodologies i estudi de casos.	31/12	5
Principis bàsics de la negociació col·lectiva.	31/12	4
Jornada informativa de conveni col·lectiu: conveni oficines i despatxos	31/12	3
Jornada informativa de conveni col·lectiu	31/12	4
L'exercici del poder disciplinari a les empreses. La	31/12	4

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

casuística jurisprudencial dels distints		
Com comportar-se davant una Inspecció de Treball?	31/12	6
Eines per millorar la competitivitat: Compliance en el marc del diàleg social	31/12	5
Col·laboració públic privada	31/12	5
Com empresa com puc contribuir als ODS?	31/12	3
Novetats laborals i fiscals 2020 en l'àmbit del diàleg social.	31/12	5

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

Per més informació i inscripcions [AQUÍ](#). Cursos online subvencionats

CURS	DATA	HORES
Formació per persones cuidadores no professionals	14/09/2020	30
Com puc millorar la meva comunicació amb el meu familiar?	14/09/2020	20
Grup de Suport i Ajuda Mútua per a persones cuidadores no professionals	14/09/2020	20
Atenció a la diversitat: TDA. (<i>prioritari treballadors/es</i>)	16/09/2020	30
Tècniques de negociació	16/09/2020	30
Atenció a la diversitat: Autisme. (<i>prioritari treballadors/es</i>)	16/09/2020	30
Dependència i recursos socials per a les persones grans	21/09/2020	3
T'escolto, et parlo... et cuido. Estratègies per la millora de la comunicació.	28/09/2020	20
Com podem gestionar la pèrdua?	13/10/2020	20

FUNDACIÓ PACO PUERTO

Des de la Fundació Paco Puerto iniciem l'elaboració de diferents càpsules formatives sobre diferents temes d'actualitat o que generin coneixement davant la situació actual de confinament. Es tracta de posar a l'abast de tothom diferents recursos formatius en formats diferents com ara classes en directe, vídeos, etc. per a realitzar una consulta lliure. Tots els vídeos es publicaran al nostre canal de YouTube. Càpsules formatives: Teletreball, PNL i molt més. Per més informació [AQUÍ](#).

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local

PARLA.CAT

Parla.cat és un espai virtual d'aprenentatge que posa a l'abast de tothom materials didàctics per **aprendre la llengua catalana**. El curs es pot fer seguint la modalitat lliure o la modalitat amb tutoria. La modalitat lliure, sense tutoria, és gratuïta. La modalitat amb tutoria és de pagament.

https://www.parla.cat/pres_catalaenlinia/AppPHP/login/index.php?lang=ca

ACTIC

La sigla ACTIC correspon a la denominació "acreditació de competències en tecnologies de la informació i la comunicació". Format en **noves tecnologies**.

Pots trobar més informació a:

https://actic.gencat.cat/ca/actic_informacio/actic_que_es_l_actic/

I material formatiu a:

https://actic.gencat.cat/ca/formacio/actic_material_formatiu/

FEMXA

Consulta el catàleg. Cursos gratuïts per treballadors i autònoms 100% subvencionada.

[Treballadors en actiu Girona on-line](#)

AULA FÀCIL

AulaFacil.com va néixer el 1999 per ensenyar de forma gratis y senzilla a tot el mon. Veure informació i cursos a pàgina web.

<https://www.aulafacil.com/>

INEM / SEPE

<https://formaciononline.eu/cursos-gratis-online/>

<https://cursosgratuitos.es/cursos-gratuitos-online/cursos-gratuitos-idiomas/>

Recull formatiu realitzat per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local l'AODL : Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local