



RECU LL FORMACIONS Presencials i Online Gratuïtes Febrer / Març 2023

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.

IPEP Palafrugell

Cursos subvencionats per persones aturades

Propers cursos programats per l'abril.

Més informació [aquí](#). Telèfon informació: 972. 61 18 20

Can Genís Palafrugell

Cursos per joves i adults

Inscripcions [aquí](#). Telèfon informació: 972 613 104

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
Curs de gravació musical amb audacity	Dimarts 14 i 21 de febrer De 18 a 19.30 h	Inscripcions aquí
Tiktok & Reels	Dijous 2, 9 i 16 de febrer De 18.30 a 20 h	Inscripcions aquí
Curs de monitor/a de lleure i premonitori/a de lleure (curs de pagament 185,50€)	Curs intensiu per setmana santa	Inscripcions aquí

Cambra de comerç de Palamós

Cursos per joves PICE

Telèfon informació i inscripcions Whatsapp: 602 25 43 53

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
Ungles (manicura)	27 de febrer	180 hores

Gremi Instal·ladors de Girona

Cursos FPO Dual subvencionats per joves del programa Garantia Juvenil del SOC, formació amb contracte i salari.

Inscripcions 872 590 155 i tutoria2@elgremi@gmail.com

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
FPO Dual Muntatge i manteniment d'instal·lacions elèctriques de baixa tensió (625 hores) i Muntatge i manteniment d'instal·lacions frigorífiques (610 hores) Formació a Girona i pràctiques en empreses del Baix Empordà	Desembre 2022 a desembre 2023 S'admeten incorporacions durant el curs, si hi ha places.	625 i 610 hores Contracte remunerat durant 12 mesos mentre s'estudia.

Empordà Formació

Centre col·laborador del SOC

Situats a Palafrugell c/ Lluna, 47

Per més informació [AQUÍ](mailto:formacio@assdom.com) 627 53 30 73 o al correu formacio@assdom.com

PROPERA CURSOS PROGRAMATS	HORES
Comunicació en llengües estrangeres: anglès, francès i català (A2 i B1)	De 1 febrer al 3 d'abril
Atenció socio sanitària a les persones en el domicili (480 hores)	Inici gener 2023 480 hores
Trasllat sanitari (600 hores)	Properament
Activitats administratives en la relació amb el client (600 hores)	Properament
Resolució de problemes a l'entorn digital. Actic nivell intermedi.	Inici al gener
Atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials (380 hores)	Inici al gener

Comunicació i col·laboració amb eines digitals. Nivell intermedi.	Inici febrer
Creació de continguts digitals i programació. Actic Nivell intermedi.	Inici març

TECNA4 PALAMÓS

Centre col·laborador del SOC

Més informació [AQUÍ](#) Telèfon: 972 602 225

CURS	DATA INICI I FI	HORES
CP 2 Activitats de gestió administrativa Horari: dilluns a divendres de 8 a 15 h (admet incorporacions durant el curs si queden places)	Inici gener	920 hores
IRPF Impost sobre la renda de les persones físiques	1 de març	20 hores
Educació inclusiva: autisme	27 de febrer	35 hores
Francès: Atenció al client del petit comerç en llengua estrangera	2 de març	30 hores
Comptabilitat bàsica	24 de gener	60 hores
Nòmines i seguretat social I-II	11 d'abril	60 hores
Eines de Google	24 d'abril	30 hores

TRIVIUM Estudi Platja Aro Centre col·laborador del SOC.

Certificat de professionalitat subvencionat.

Més informació [AQUÍ](#). Telèfon: 972 818 635 | correu electrònic: trivium@triviumestudi.com

CURS	
CP Gestió comercial de vendes	630 hores Inici febrer
CP Creació i gestió de microempreses	530 hores

Aro Impulsa_ Platja Aro

Certificat de professionalitat subvencionat.

Telèfon: 972 804 207 Whatsapp 697 833 373 | correu electrònic: aroimpulsa@platjadaro.com

CURS	
Personal polivalent de serveis turístics	280 hores

Mansol. Formació incorpora. Fundació acollida i esperança.

Certificat de professionalitat subvencionat.

Més informació formacioincorpora@mansol.cat Telèfon: 689 096 966

CURS	
CP Capacitació bàsica ramadera per treballar en granges de vaques lleteres Aula centre Cívic Ullà Del 23 de gener al 6 d'abril 2023 Horari de matins de 9 a 14 h de dilluns a divendres. Imprescindible carnet de conduir i cotxe. (Admet incorporacions durant el curs si hi queden places)	270 hores amb pràctiques incloses.

Aula Enginy. Torroella de Montgrí

Formació subvencionada i gratuïta presencial i online a Torroella de Montgrí
Més informació i inscripcions a [AQUÍ](#). Mail: aulaenginy@gmail.com Tel: 699976601 o 679570421

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
Curs de seguretat alimentària: Manipulació i control d'aliments.	Propers cursos febrer	6 hores Presencial o ONLINE Torroella de Montgrí
Curs de sistemes APPCC d'anàlisi de perills i punts de control crítics	Proper curs al febrer	10 hores Presencial
Curs d'operador de plataformes mòbils de personal PEMP	Proper curs al març	12 hores Presencial
Comptabilitat avançada	Inici febrer	60 hores Presencial

Escola ceràmica de la Bisbal i centre d'artesanía.

Centre col·laborador del SOC.

Certificats de professionalitat subvencionats. Presencials.

Telèfon 972 64 2514 656262091 Més Informació info@esceramicbisbal.net

CURS	
C.P. Atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials	410 hores Inici de gener a maig 2023. Horari de matins o tardes.
C.P. Operacions auxiliars de serveis administratius i generals (Administració)	400 hores. Inici de gener a maig 2023. Horari matins
C.P. Reproducció de motllos i peces ceràmiques artesanals (Artesania)	300 hores. Inici de gener a maig 2023 i un segon curs de setembre a novembre 2023. Horari matins
Terrisseria artesanal (Artesania)	560 hores. Inici de gener a juny. Horari matins.
Anglès A1 / A2 nivell inicial	220 hores De gener a març 2023 Horari matins
Anglès A2 / B1 nivell mitjà	220 hores D'abril a juny 2023 Horari matins

Anglès A1 / A2 nivell inicial	220 hores De febrer a maig 2023 Horari tardes
Francès A1 / A2 nivell inicial	220 hores. De gener a març 2023. Horari tardes.

Formació en Xarxa. Guia formativa de cursos subvencionats al Baix Empordà

Més informació [AQUÍ](#)

CURS	INICI	FINAL	HORES	CONTACTE
Neteja Industrial	06/02/23	27/02/23	30 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat Horari de matins
Comerç electrònic	14/02	16/02	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Visibilitat més enllà d'Instagram	15/02		2 hores	Sant Feliu de Guíxols activitateconomica@guixols.cat
Recerca de feina a les xarxes	21/02		4 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Digitalitza't. Tràmits digitals bàsics	22/02		4 hores	Sant Feliu de Guíxols activitateconomica@guixols.cat
Monitor/a de menjador	13/02	21/02	20 hores	Espai Municipal Educació Salt formacioemo@salt.cat
Comerç electrònic	14/02		8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Curs de gestió de magatzem i carnet de manipuladors elevadors	27/02		25 hores	Sant Feliu de Guíxols activitateconomica@guixols.cat
Adapta la teva carta de restaurant digitalment	02/03		4 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat

Ocupades: autoestima en el món laboral	06/03		1,5 hores	Sant Feliu de Guíxols activitateconomica@guixols.cat
Monitor/a de menjador i manipulador d'aliments	06/03		30 hores	Sant Feliu de Guíxols activitateconomica@guixols.cat
Tècniques de llenguatge no verbal o PNL	11/04/23		18 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Com crear el teu pla d'empresa	12/04/23		5 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Google adwords	17/04/23		16 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Entendre la nòmina i el contracte de treball	17/04/23	19/04/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Publicitat a les xarxes	02/05/23	04/05/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Petit comerç: millorem el nostre espai comercial i apadorisme	08/05/23	12/05/23	9 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat
Monitor de menjador manipulador d'aliments	15/05	19/05	25 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat Horari matins
Gestiona digitalment el teu negoci	16/05/23	18/05/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat Horari tardes
Com presentar el teu projecte	22/05/23		5 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat Horari tarda
Gestió de la ciberseguretat en	24/05/23		4 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411

l'entorn de teletreball				activa@calonge.cat Horari matí
Autònoms, com reduir costos	29/05/23	31/05/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 activa@calonge.cat Horari tarda

Oferta formativa CIFO, a Salt (Girona)
Cicles de professionalitat subvencionats de nivell 1 i 2.
S'admeten incorporacions durant el curs.

Més informació i inscripcions al 972.40.55.70

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
Dinamització d'activitats de lleure educatiu infantil i juvenil	11/04/23 fins 23/05/23	150 hores
Organització i gestió de magatzems	04/09 al 21/11	310 hores

PIMEC FORMACIÓ ONLINE

Formació subvencionada. **ONLINE.**

Oberta a autònoms, treballadors i persones a l'atur. Cursos d'entre 10 i 45 hores.

Més informació [AQUÍ](#). Tel. 93 496 45 00 Mail: pimec@pimec.org

CURS	DATES I HORES
Anglès B2A	Del 10/02 al 06/04 (60 hores)
Enmagatzematge, estocs i trameses	Del 13/02 al 06/03 (25 hores)
Flipped Classroom, la classe inversa	Del 14/02 al 03/03 (15 hores)
Community manager	Del 23/02 al 03/04 (50 hores)
Introducció al posicionament web	Del 01/03 al 05/04 (16 hores)
Neurociència i creativitat. Nivell II	Del 02/03 al 30/03 (25 hores)
Promoció i negoci a través de les xarxes socials	Del 02/03 al 06/04 (40 hores)
Tutorització de cursos en entorns no presencials	Del 07/03 al 31/03 (20 hores)
Xarxes socials	Del 7/03 al 06/04 (30 hores)
Programació neurolingüística Nivell II	Del 08/03 al 05/04 (30 hores)
Comptabilitat avançada	Del 24 de març al 15 de maig (60 h)

UdG Universitat de Girona

Càpsules online gratuïtes amb inscripció prèvia i reconeixement de crèdits. Informació i inscripcions [AQUÍ](#) ocupacio@udg.edu

AGENDA D'ACTIVITATS	DIA
Assessorament per realitzar pràctiques internacionals	De novembre a juliol 2023 aurora.armesto@udg.edu
Tutoria individualitzada de suport a la recerca activa d'ocupació	De novembre a juliol 2023 borsa@udg.edu
Càpsula en línia: Claus per fer un bon cv i carta de presentació	14/02/2023
Introducció a la gestió de l'activitat econòmica per empreses i emprenedors	16/02/2023

ADAMS formació PRESENCIAL a Girona

Cursos subvencionats 100% prioritàriament per a persones en situació d'atur.
Certificats de professionalitat. Més informació [AQUÍ](#).

CURSOS PRESENCIALS	DATA INICI I FINAL	HORES
Activitats administratives en la relació amb el client	03/23 al 10/23	Presencial 720 hores De dl. a dv. de 15 a 21 h
Gestió Integrada de Recursos Humans	03/23 al 10/23	Presencial 680 hores
Gestió comptable i gestió administrativa per a auditoria	22/02 al 14/07/23	Presencial 590 hores
Operacions auxiliars de Serveis Administratiu i Generals	01/23 al 04/23	Presencial 430 hores
Activitats de gestió administrativa	19/12/22 al 21/07/23	Presencial Dl. a dv. de 15 a 21 h
Programació neurolingüística	14/02 al 16/03	Aula virtual

Federació Hostaleria de les comarques de Girona

Cursos subvencionats 100%

Per fer la inscripció al curs envieu correu electrònic a info@gihostaleria.org

Més informació [AQUI](#).

CURSOS PRESENCIALS	DATA INICI I FINAL	HORES
Cocteleria	Del 17 al 21 de febrer	PRESENCIAL 20 hores Horari matins
Normes de protocol a la sala	Del 13 de març al 3 d'abril	ONLINE 30 hores
Neuromàrqueting gastronòmic	Del 22 de febrer al 24 març	ONLINE 30 hores
Gestió de la qualitat hostelera	Del 23 al 27 de gener	ONLINE 16 hores
Revenue Management	Del 13 al 28 de març	ONLINE 40 hores

FEMAREC

Cursos subvencionats 100% prioritàriament per a persones en situació d'ERTO, que hagin estat en ERTO i persones treballadores, desocupades

Més informació a 93 243 7272 i correu electrònic formacio@femarec.cat

Podeu consultar els cursos subvencionats a

Formació ocupacional - Femarec

CURSOS TELEFORMACIÓ	HORES
Prevenió de riscos laborals	30 h
Prevenió de riscos laborals	50 h
Prevenió de riscos: higiene i protocols de prevenió davant la covid-19	20 h
Sistemes APPCC avançat	10 h
Efectes físics i mentals de la covid-19	15 h
Manipulació d'aliments	10 h
Gestió fiscal de l'empresa	40 h
Igualtat en l'entorn laboral	20 h
Plans d'igualtat	20 h
Emmagatzematge, estocs i trameses	25 h
Comerç electrònic i botiga virtual	45 h
Treball en equip	30 h
Habilitats de comunicació	30 h
Com parlar en públic	20 h
Eines de coaching (Nivell I)	30 h

Eines de coaching (Nivell II)	30 h
Lideratge d'equips	30 h
Llei de protecció de dades	15 h
Resolució de conflictes	30 h
Comptabilitat bàsica	60 h
Comptabilitat avançada	60 h
Nòmines i seguretat social (Nivell I)	30 h
Nòmines i seguretat social (Nivell II)	30 h
Com organitzar una reunió virtual	15 h
Competències digitals bàsiques	30 h
Competències per a un teletreball efectiu	25 h
Plataforma virtual	16 h
Posicionament web SEO /SEO	60 h
Atenció a la gent gran a les residències per covid-19	15 h
	30 h
Actic: Navegació i comunicació en el món digital (Nivells bàsic, mitjà i avançat)	30 h
	30 h
Actic: Presentació de continguts (Nivells bàsic, mitjà i avançat)	30 h
Actic: Tractament de les dades (Nivell bàsic, mitjà i avançat)	30 h
Actic: Tractament de la informació (Nivells bàsic, mitjà i avançat)	30 h
Actic: Tractament de la informació numèrica (Nivells bàsic, mitjà i avançat)	30 h

ADAMS formació ONLINE.

Cursos online subvencionats pel Consorci per a la Formació Continua de Catalunya.
Mail: gestiogirona@adams.es 972 22 10 09

Cursos online ADAMS [aquí](#).

FEMXA Cursos online

Consulta el catàleg. Cursos gratuïts per treballadors i autònoms 100% subvencionada. Diploma especialitat SEPE. [Cursos en actiu treballadors i autònoms.](#)

[Treballadors en actiu Girona on-line.](#) Teléfon: 900 100 957 i 619926324 (WhatsApp)

Mes cursos online FEMXA [aquí](#)

CURSOS ONLINE
Analítica web i pla de màrqueting digital (50 hores)
Atenció al client (30 hores)
Ciberbulling: Intervenció socioeducativa (20 hores)
Com elaborar un pla de màrqueting digital (50 hores)
Comerç electrònic i botiga virtual (45 hores)
Comunitu manager (50 hores)
Dificultats d'aprenentatge: detecció, prevenció i tractament (30 hores)
Emprenedoria (30 hores)
Control de l'estrés, burnout i altres riscos psicosocials a l'ensenyament (30 hores)
Formació de formadors (40 hores)
Gestió del temps (20 hores)
Habilitats de comunicació (30 hores)
Habilitats directives (20 hores)
Posicionament web SEO/SEM (60 hores)
Resolució de conflictes (30 hores)
Xarxes socials (30 hores)

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. Per més informació [AQUÍ](#).

Càpsules formatives:

PNL, el llenguatge és generatiu amb Sílvia Ibáñez,

Consells per a un bon teletreball amb Clara Vergés.

TDAH, pautes per la família en situació de confinament amb Mònica Vázquez.

TEA, pautes per la família en situació de confinament amb Tony CeballosCuina.

Gelat de vainilla amb coulis de maduixa amb Àngel De Gea
L'Ikigai i les nostres competències. En què som bons? amb Sílvia Ibáñez
Comunicació no violenta, amb Mònica Vázquez.
Excel Specialist. Introducció amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Gestió del color amb Xavi Melgarejo, Tic Formador
Excel Specialist. Gestió de les fulles amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Tipus de dades amb Xavi Melgarejo, Tic Formador,
Excel Specialist. Gestió de cel·les, files i columnes amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Format de cel·la i alineació, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Càlculs i referències, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Eines d'autocompletat, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Referències absolutes, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador,
Excel Specialist. Concepte de rang i suma, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Funcions estadístiques, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. L'administrador de noms, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Excel Specialist. Funcions estadístiques Comptar, amb Xavi Melgarejo, Tic Formador.
Anglès. Five minuts Phrasal Verbs, amb Melissa Cokely
PNL. La bona formulació d'objectius, amb Sílvia Ibáñez
Els límits a l'educació, amb Mònica Vázquez.
Com gestionar el dol, amb Carme Guerrero.
Com funciona el nostre cervell, amb Roser Montardit
Intel·ligència emocional en temps de confinament, amb Mònica Vázquez.

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/

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/>