



## **RECULL FORMACIONS Presencials i Online Gratuïtes Desembre 2022 / Gener 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](mailto:somi@palafrugell.cat)*

*Així podrem millorar el recull i mantenir actualitzada la informació.*

## IPEP Palafrugell

### Cursos subvencionats per persones aturades

Inscripcions [aquí](#). Telèfon informació: 722 445 283

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
<b>Fpo Dual de socorrista en instal·lacions aquàtiques i tècnic de natació</b> (curs per joves de 16 a 29 anys) Formació amb contracte i sou.	De gener a desembre 2023	Durant 12 mesos Inscripcions <a href="#">aquí</a>

## Can Genís Palafrugell

### Cursos gratuïts per joves i adults

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

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
<b>Curs de gravació musical amb audacity</b>	Dimarts 14 i 21 de febrer De 18 a 19.30 h	Inscripcions <a href="#">aquí</a>
<b>Curs edició de vídeo amb Davinci resolve</b>	Dimarts 17 i el dijous 19 de gener De 18 a 19.30 h	Inscripcions <a href="#">aquí</a>
<b>Tiktok &amp; Reels</b>	Dijous 2, 9 i 16 de febrer De 18.30 a 20 h	Inscripcions <a href="#">aquí</a>

## 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](mailto:tutoria2@elgremi@gmail.com)

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
<b>FPO Dual Muntatge i manteniment d'instal·lacions elèctriques de baixa tensió (625 hores) i Muntatge i manteniment d'instal·lacions frigorífiques (610 hores)</b> Formació a Girona i pràctiques en empreses del Baix Empordà	Desembre 2022 a desembre 2023	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](mailto:formacio@assdom.com)

PROPERA CURSOS PROGRAMATS	HORES
<b>Comunicació en llengües estrangeres: anglès, francès i català (A2 i B1)</b>	Properament
<b>Atenció socio sanitària a les persones en el domicili</b>	Inici gener 2023 480 hores
<b>Trasllat sanitari</b>	Properament
<b>Activitats administratives en la relació amb el client</b>	Properament
<b>Resolució de problemes a l'entorn digital. Actic nivell intermedi.</b>	Inici al gener
<b>Atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials</b>	Inici al gener 370 hores

## TECNA4 PALAMÓS

### Centre col·laborador del SOC

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

CURS	DATA INICI I FI	HORES
<b>CP 2 Activitats de gestió administrativa</b> Horari: dilluns a divendres de 8 a 15 h	Inici proper	920 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](mailto:trivium@triviumestudi.com)

CURS	
<b>CP Gestió comercial de vendes</b>	630 hores

## Mansol. Formació incorpora.

### Fundació acollida i esperança.

Certificat de professionalitat subvencionat.

Més informació [formacioincorpora@mansol.cat](mailto:formacioincorpora@mansol.cat) Telèfon: 689 096 966

CURS	
<b>CP Capacitació bàsica ramadera per treballar en granges de vaques lleteres</b> 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.	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](mailto:aulaenginy@gmail.com) Tel: 699976601 o 679570421

CURS	DATA INICI I FINAL	HORES
<b>Curs de seguretat alimentària: Manipulació i control d'aliments.</b>	Propers cursos febrer	6 hores Presencial o ONLINE Torroella de Montgrí
<b>Curs d'operador de carretons elevadors (Norma UNE 58451)</b>	Proper curs al gener	24 hores Teòrica online i Pràctiques a Girona
<b>Curs de sistemes APPCC d'anàlisi de perills i punts de control crítics</b>	Proper curs al febrer	10 hores Presencial
<b>Curs d'operador de plataformes mòbils de personal PEMP</b>	Proper curs al març	12 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](mailto:info@esceramicbisbal.net)

CURS	
<b>C.P. Atenció sociosanitària a persones dependents en institucions socials</b>	410 hores Inici de gener a maig 2023. Horari de matins o tardes.
<b>C.P. Operacions auxiliars de serveis administratius i generals (Administració)</b>	400 hores. Inici de gener a maig 2023. Horari matins
<b>C.P. Reproducció de motllos i peces ceràmiques artesanals (Artesania)</b>	300 hores. Inici de gener a maig 2023. Horari matins
<b>Terrisseria artesanal (Artesania)</b>	560 hores. Inici de gener a juny. Horari matins.
<b>Anglès A1 / A2 nivell inicial</b>	220 hores De gener a març 2023 Horari matins

<b>Anglès A2 / B1 nivell mitjà</b>	220 hores D'abril a juny 2023 Horari matins
<b>Anglès A1 / A2 nivell inicial</b>	220 hores De febrer a maig 2023 Horari tardes
<b>Francès A1 / A2 nivell inicial</b>	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
<b>Manteniment de piscines</b>	09/01	08/02	40 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> Horari de tardes
<b>Whatsapp business</b>	17/01	19/01	6 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> Horari de tardes
<b>Gestió de compres i aprovisionaments</b>	31/01/23	02/02/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Neteja Industrial</b>	06/02/23	27/02/23	30 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> Horari de matins
<b>Comerç electrònic</b>	14/02	16/02	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Recerca de feina a les xarxes</b>	21/02/23		4 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Adapta la teva carta de restaurant digitalment</b>	02/03		4 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411

				<a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Tècniques de llenguatge no verbal o PNL</b>	11/04/23		18 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Com crear el teu pla d'empresa</b>	12/04/23		5 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Google adwords</b>	17/04/23		16 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Entendre la nòmina i el contracte de treball</b>	17/04/23	19/04/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Publicitat a les xarxes</b>	02/05/23	04/05/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Petit comerç: millorem el nostre espai comercial i apadorisme</b>	08/05/23	12/05/23	9 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a>
<b>Monitor de menjador manipulador d'aliments</b>	15/05	19/05	25 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> Horari matins
<b>Gestiona digitalment el teu negoci</b>	16/05/23	18/05/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> Horari tardes
<b>Com presentar el teu projecte</b>	22/05/23		5 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> Horari tarda
<b>Gestió de la ciberseguretat en l'entorn de teletreball</b>	24/05/23		4 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411 <a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> Horari matí
<b>Autònoms, com reduir costos</b>	29/05/23	31/05/23	8 hores	Altamar Calonge i Sant Antoni Contacte 972 609 411



				<a href="mailto:activa@calonge.cat">activa@calonge.cat</a> 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
Operacions de gravació i tractament de dades i documents	19/12/2022 al 12/05/2023 Tardes de 15 a 20 de dl a dv	450 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](mailto:pimec@pimec.org)

CURS	DATES I HORES
Comptabilitat bàsica	Del 17 de gener al 21 de març (60 h)
Formació de formadors	Del 17 de gener al 13 de febrer (40h)
Competències per a un teletreball efectiu	Del 18 de gener al 17 de febrer (25 h)
Anàlisi de balanços	Del 18 de gener al 17 de març (50 h)
Gestió de recursos humans	Del 19 de gener al 17 de març 60 h)
Gestió comercial	Del 19 de gener al 6 de febrer (20 h)
Gestió de compres i aprovisionament	Del 20 de gener al 3 de març (40 h)
Logística integral	Del 24 de gener al 7 de març (30 h)
Anglès A1A	Del 24 de gener al 3 d'abril (75 h)
Xarxes socials	Del 25 de gener al 28 de febrer (30 h)
Introducció al posicionament web	Del 25 de gener al 27 de febrer (16 h)
Estilisme	Del 26 de gener al 27 de febrer (20 h)
Microsoft word	Del 26 de gener al 10 de març (45 h)
Mindfulness	Del 27 de gener al 10 de març (30 h)
Exel inicial	Del 27 de gener al 13 de març (45 h)
Tècniques de venda i formació de venedors	Del 31 de gener al 27 febrer (40 h)
Neurociència i creativitat	Del 31 de gener al 21 de febrer (15 h)
Anglès A2B i A1B	Del 31 de gener al 6 d'abril (75 h)



## UdG Universitat de Girona

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

AGENDA D'ACTIVITATS	DIA
<b>Assessorament per realitzar pràctiques internacionals</b>	De novembre a juliol 2023 <a href="mailto:aurora.armesto@udg.edu">aurora.armesto@udg.edu</a>
<b>Tutoria individualitzada de suport a la recerca activa d'ocupació</b>	De novembre a juliol 2023 <a href="mailto:borsa@udg.edu">borsa@udg.edu</a>
<b>Període d'inscripcions Programa Explorer per a joves emprenedors</b>	De novembre a desembre 2022
<b>Xerrada en línia: autoocupació: Sóc el que vull ser</b>	21/12/2022
<b>Xerrada en línia: Reempresa, el mercat de compravenda de PIMES a Catalunya</b>	22/12/2022
<b>Càpsula en línia: No busquis feina, troba-la!</b>	23/01/2023
<b>Càpsula en línia: Claus per fer un bon currículum i carta de presentació</b>	24/01/2023

## 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
<b>Activitats administratives en la relació amb el client</b>	03/23 al 10/23	Presencial 720 hores De dl. a dv. de 15 a 21 h
<b>Gestió Integrada de Recursos Humans</b>	03/23 al 10/23	Presencial 680 hores
<b>Gestió comptable i gestió administrativa per a auditoria</b>	22/02 al 14/07/23	Presencial 590 hores
<b>Operacions auxiliars de Serveis Administratiu i Generals</b>	01/23 al 04/23	Presencial 430 hores
<b>Activitats de gestió administrativa</b>	19/12/22 al 21/07/23	Presencial Dl. a dv. de 15 a 21 h

## Federació Hostaleria de les comarques de Girona

Cursos subvencionats 100%

Per fer la inscripció al curs envieu correu electrònic a [info@gihostaleria.org](mailto: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
Introducció a la gestió comercial de l'establiment de restauració	Del 6 al 15 de febrer	ONLINE 16 hores
Francès turístic	Del 31 de gener al 14 de març	ONLINE 40 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](mailto: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](mailto: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](#)

<b>CURSOS ONLINE</b>
<b>Gestió de la seguretat informàtica a l'empresa</b>

## 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](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/](https://actic.gencat.cat/ca/actic_informacio/actic_que_es_l_actic/)

El material formatiu a:

[https://actic.gencat.cat/ca/formacio/actic\\_material\\_formatiu/](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/>