



RECALL FORMACIONS

Presencials i Online Gratuïtes

Novembre 2024

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.

Institut de Promoció Econòmica de Palafrugell

Per més informació

972 61 1820 o al correu somi@palafrugell.cat www.lpep.cat



CURSOS FORMACIÓ PÍNDOLAS

FORMACIÓ GRATUÏTA

SERVEI D'OCUPACIÓ MUNICIPAL (SOMI)
Persones en recerca o millora de feina i públic en general

14 de novembre De 15.30 a 19.30 h	INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL: LA TEVA NOVA ALIADA EN LA RECERCA DE FEINA (4 H)
19 de novembre De 9.15 a 11.15 h	PÍNDOLA DE CONEIXEMENT "REFORMULACIÓ POSITIVA EN L'ENTREVISTA DE FEINA" (2 H)
3 de desembre De 9:30 a 11:00 h	PÍNDOLA DE CONEIXEMENT "AUTOOCUPA'T" (1.5 H)

Més informació i inscripcions:
www.lpep.cat
T. 972 61 1820



Patrocinadors: Ajuntament de Palafrugell, Institut de Promoció Econòmica de Palafrugell, Diputació de Girona, LAURA CESPEDOSA, CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ, SOC Servei d'ocupació de Catalunya, Cambra de Comerç de Palafrugell, Diputació de Girona, FUNDACIÓ LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓ, Associació Autònoma d'Empresaris de la Indústria de la Construcció, 45, Cofinanciat per la Unió Europea, Fons Europeus, Generalitat de Catalunya, Consorci per a la Formació Continua de Catalunya, Càmera de Comerç de Palafrugell, Generalitat de Catalunya, Fons d'Empresaris de la Construcció.

INS Baix Empordà Palafrugell Certificats de Professionalitat

Correu per a consultes: cp@insbaixemporda.cat

Inscripcions fins desembre [aquí](#)

CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT -NIVELL 1-
Institut Baix Empordà de Palafrugell

OPERACIONS BÀSIQUES DE RESTAURANT I BAR

Durada 240 hores + 80 hores de pràctiques a l'empresa

**INICIA PARTIR 8 DE GENER 2025
HORARI DE TARDES**
Període preinscripció: de l'1 de setembre al 15 d'octubre de 2024

100% SUBVENCIAT

Per més informació i inscripcions

DIRIGIT A PERSONES EN EDAT DE TREBALLAR DESOCUPADES

PLACES LIMITADES 

Correu per a consultes: cp@insbaixemporda.cat



Inscripcions
fins
desembre!!

Creu Roja de Palafrugell Cursos gratuïts

Informació i Inscripcions c/ Ample, 130 Palafrugell

972 30 09 90



FORMACIONS en COMPETÈNCIES DIGITALS

Tallers digitals per millorar les competències digitals i
conèixer com realitzar tramitacions on-line

HORARI: 9:30 h a 11:30 h **LLOC:** Punt Òmnia (Can Genís)

NOVEMBRE

Tràmits amb l'administració

Identificació i certificats digitals

Dimarts

12

Tràmits àmbit educatiu

Preinscripcions, Tokapp, Dinantia i ajuts

Dijous

28

DESEMBRE

Tràmits àmbit laboral

Vida laboral, DARDO i seguretat social

Dimarts

3

Tràmits ajuts econòmics

Ingres mínim vital, renda garantida, i altres

Dijous

19

Empordà Formació Centre col·laborador del SOC

Situats a Palafrugell c/ Lluna, 47

Per més informació [AQUÍ](mailto:cursos@empordaformacio.cat) 627 53 30 73 o al correu cursos@empordaformacio.cat



Cursos Per Treballadors

Certificat Professional Transport Sanitari

Subvencionat per:
Competència general:
Mantenir preventivament el vehicle i controlar la dotació material, realitzar l'atenció bàsica sanitària en l'entorn pre-hospitalari,...



Cursos Per Treballadors

Tik tok per a empreses

Dates: 18, 20 i 22 de novembre. Horari de 15:30 a 19:30h



Cursos Per Treballadors

Instagram per al teu negoci

Dates: 7, 11 i 13 de novembre. Horari de 15h a 20h.

CAMBRA DE COMERÇ DE PALAMÓS

Més informació 972 314 077 o 602 254 353

info@cambrapalamos.org

Empreses

- Taller IA per a Negocis**
01 Oct. 15:00 - Palafrugell (1,5h)
- Claus per la viabilitat i rendibilitat del teu negoci**
08 i 10 Oct. 14:30 - Palamós (4h)
- Nova Factura Electrònica**
14 Oct. 09:30 - Palafrugell (2h)
- Carretons Elevadors. Prev. Riscos***
14 i 15 Oct. 15:00 - Palamós (8h)
**Bonificable per a treballadors*
- Del Pla a l'Acció: com definir objectius i gestionar el temps**
15 i 17 Oct. 14:30 - Palamós (4h)
- Innovació i proximitat: La clau del comerç local per sobreviure i prosperar**
21 Oct. 15:00 - Palamós (2h)
- IA aplicada a l'emprenedoria**
Matins: Del 21 Oct. al 09 de Des. 09:00 (30h)
Tardes: Del 28 Oct. al 16 de Des. 15:00 (30h)
- Noves Ajudes: Digitalització Pimes**
23 Oct. 10:00 (1h)
- Nova Factura Electrònica**
07 Nov. 09:30 - Calonge (2h)
- Soft Skills per a emprendre**
Del 11 Nov. al 16 Des. 15:00 - Palamós (30h)
- Novetats Kit Digital i Kit Consulting**
14 Nov. 15:00 (1h)
- Digitalització de les empreses del Baix Empordà**
21 Nov. 10:00 - Calonge (2h)
- Nova Factura Electrònica**
12 Des. 15:00 - La Bisbal de l'Emp. (1,5h)

Joves (18-29 anys)

- Instal·lacions Fotovoltaïques i Aerotèrmia**
Del 07 Oct. al 26 Nov. - La Bisbal Emp. (180h)
- Construcció: Aprenent de Paleta**
Oct./Nov. - Calonge-Sant Antoni (180h)

Adults (45-60 anys)

- Fusteria**
Del 14 Oct. al 25 Nov. - Palafrugell (150h)
- Vetllador i Monitor Menjador/Transport Escolar**
Del 04 Nov. al 16 Des. - Calonge-Sant Antoni (150h)

INSCRIPCIONS OBERTES  972 314 077  602 254 353  [cambrapalamos.org](mailto:info@cambrapalamos.org)

IES LA BISBAL D'EMPORDÀ

Cursos subvencionats. Certificats de professionalitat.

Més informació i inscripcions.
Telèfon 972. 64 00 16



CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT
COMMO112 - NIVELL 3

GESTIÓ DE MARKETING I COMUNICACIÓ

730H Formació pràctica (tardes de 15h a 19h)
80H Formació a l'empresa

- ✓ Anglès professional per a activitats comercials
- ✓ Sistemes d'informació de mercats
- ✓ Politiques de marketing
- ✓ Implantació de productes i serveis
- ✓ Gestió d'esdeveniments de marketing i comunicació
- ✓ Tècniques de disseny gràfic i gestió de continguts web

Setembre 2024

972 64 00 16
marketing@ieslabisbal.cat

PLACES
DISPONIBLES !!
INICI NOVEMBRE



LIAR DE RAMADERIA
GAX0108 (510 HORES)

CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

390 HORES DE CLASSES TEORICO-PRACTIQUES
120 HORES DE PRÀCTIQUES PROFESSIONALS

- OPERACIONS DE REPRODUCCIÓ RAMADERIA
- MANEIG D'EXPLOTACIONS AGRÀRIES
- PASTURA DE RAMATS
- OPERACIONS DE MANTENIMENT D'EXPLOTACIONS RAMADERES

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL
SEPE

Generalitat de Catalunya

INICI OCTUBRE 2024!!
HORARI DE TARDES DE 15H A 19H
INSTITUT LA BISBAL I INSTAL·LACIONS ANNEXES RAMADERES

RAMADERIA@IESLABISBAL.CAT
972 64 00 16

IES SANT FELIU DE GUÍXOLS

Cursos subvencionats.
Certificats de professionalitat.
Tel. 972 80 01 18



Inici
Novembre
2024

En previsió:

C.P. Serveis estètics d'higiene, depilació i maquillatge.

MF Maquillatge social (90 h)

C.P. Massatges estètics i tècniques sensorials associades.

MF: Massatge estètic manual i mecànic (120 h)

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

Més informació [AQUÍ](#)

CURS	INICI	FINAL	HORES	CONTACTE
Treballa a l'administració	3/12/24		2 hores	Organitza Sant Feliu de Guíxols som@guixols.cat
Obligacions fiscals i comptables d'un autònom o petita empresa	12/12/24		2 hores	

TECNA4 PALAMÓS

Centre col·laborador del SOC

Més informació Telèfon: 972 602 225
www.tecnaformacio.com



Cursos programats, pendent d'atorgament

CURS	DATES	HORES	CONTACTE
Eines Google i protecció a la xarxa	27/11/2024 Dilluns i dimecres de 17 a 20 h.	40 hores	Per DONES prioritàriament desocupades Convocatòria ADA
CP Activitats de Gestió administrativa	De novembre a juny De dilluns a divendres de 8 a 14h.	925 hores	Convocatòria FOAP
Excel bàsic i avançat	03/02/24	40 hores	Per DONES prioritàriament desocupades Convocatòria ADA
Comptabilitat bàsica i avançada	Pendent data Inici a partir de gener 2025	60 hores	Curs del Consorci per treballadors i ocupats
Excel bàsic i avançat	Pendent data Inici a partir de gener 2025	25 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades
L'Impost sobre valor afegit	Pendent data Inici a partir de gener 2025	20 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades
Resolució de conflictes	Pendent data Inici a partir de gener 2025	30 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades

Comunicació no violenta	Pendent data Inici a partir de gener 2025	30 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades
Principis bàsics de la intel·ligència emocional	Pendent data Inici a partir de gener 2025	30 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades
Llengua de signes catalana A.1.A	Pendent data Inici a partir de gener 2025	30 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades

CIFO Salt. Certificats de professionalitat

CIFO Salt: Calle Alfons Moré,1, 17190, Salt (Girona)

Telèfon: 972 40 55 70 - Correo electrònic: cifo_salt.soc@gencat.cat

Habilitació per a la docència en graus A, B i C del Sistema de Formació Professional	Matí	novembre	maig 25	390
Competències per al desenvolupament dels recursos humans de l'empresa	Matí	novembre	desembre	160
Assajos microbiològics i biotecnològics	Matí	novembre	maig 25	530
Anàlisi química	Tarda	novembre	juny 25	700
Mecanitzat per arrencada de ferritja	Matí	novembre	maig 25	630
Mecanitzat per arrencada de ferritja	Tarda	novembre	juny 25	630
Soldadura per arc sota gas protector amb elèctrode no consumible, soldatge "TIG"	Matí	novembre	maig 25	500
Pastisseria i confiteria	Matí	novembre	juny 25	590
Carnisseria i elaboració de productes carnis	Tarda	novembre	febrer 25	290
Muntatge i manteniment d'instal·lacions elèctriques de baixa tensió	Matí	novembre	agost 25	930
Operacions d'enregistrament i tractament de dades i documents	Matí	desembre	maig 25	450
Operacions d'enregistrament i tractament de dades i documents	Tarda	desembre	maig 25	450
Soldadura per arc sota gas protector amb elèctrode no consumible, soldatge "TIG"	Tarda	desembre	maig 25	500
Muntatge i manteniment d'instal·lacions frigorífiques	Tarda	desembre	maig 25	550
Fleca i brioixeria	Tarda	desembre	agost 25	540

Gremi instal·ladors de Girona (Girona)

Cursos subvencionats. Formació: T. 972 41 26

15 - info@elgremi.cat

<https://www.elgremi.cat/curs/cursos/>



Cursos amb matrícula oberta

CURS 100% SUBVENCIONAT: MRR23240103 CÀRREGA DE VEHICLES ELÈCTRICS I QUADRES DE PROTECCIÓ

Inici: 14/11/2024

Durada: 30 hores

MATRÍCULA OBERTA

CURS 100% SUBVENCIONAT: MRR23240103 CURS OFICIAL PREVENCIÓ DE LA LEGIONEL·LOSI

Inici: 02/12/2024

Durada: 30 hores

MATRÍCULA OBERTA



FPO DUAL - SOC
2024-2025

INSTAL·LACIONS ELÈCTRIQUES DE BAIXA TENSIÓ
INSTAL·LACIONS FRIGORÍFIQUES
INSTAL·LACIONS TÈRMiques EN EDIFICIS (RITE)

INICI GENER 2025

CONTRACTE REMUNERAT DURANT 12 MESOS

2 dies formació
(Gremi d'Instal·ladors, Girona)

3 dies treball empresa
(Gironès, Pla de l'Estany, Alt Empordà, Baix Empordà, La Selva i Garrotxa)

SI TENS ENTRE 18 I 29 ANYS O + 45 ANYS AMB ATUR DE LLARGA DURADA

FORMAT I TREBALLA AMB EL

CONTACTAN'S
602 252 657
tutoria1.elgremi@gmail.com

GREMI
INSTAL·LADORS DE GIRONA

Aquesta actuació està impulsada i subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya (SOC) amb fons rebuts del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE)



Unió empresaris de la construcció. Palol de Revardit. Cursos subvencionats.

Formació: Tel. 972 59 64 60 / 602 22 21

51- formacio@uecgirona.com

<https://www.uecgirona.com/ca/formacio/cursos.html>

CURSOS DE FORMACIÓ

- + PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER A L'OFICI DE PALETA 20 H
- + TASQUES BÀSIQUES EN MUNTATGE DE BASTIDES TUBULARS 60 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT)
- + TASQUES AUXILIARS D'OBRA 50 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT)
- + PERFECCIONAMENT DEL MANEIG DE RETROEXCAVADORA MIXTA 40 H
- + PREVENCIÓ BÀSICA DE RISCOS LABORALS EN CONSTRUCCIÓ 60 H
- + OPERADOR DE PLATAFORMES MÒBILS DE PERSONAL (PEMP) 12 H
- + OPERADOR DE MINICARREGADORA I MINIEXCAVADORA 30 H
- + MUNTADOR DE BASTIDES RECOLZADES 35 H
- + OPERADOR DE GRUA TORRE 275 H
- + OPERADOR DE CARRETÓ ELEVADOR 10 H
- + OPERACIONS DE MANIPULADORA TELESCÒPICA (PERFECCIONAMENT) 55 H
- + TÈCNiques TRADICIONALS EN CONSTRUCCIÓ, CERÀMICA I TERRA 40 H
- + TÈCNiques TRADICIONALS EN CONSTRUCCIÓ, LA FUSTA 40 H
- + INTERPRETACIÓ DE PLÀNOLS 20 H
- + PASTES, MORTERS, ADHESIUS I FORMIGONS 30 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT)
- + PREVENCIÓ BÀSICA DE RISCOS LABORALS EN CONSTRUCCIÓ 60 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT)
- + PREPARACIÓ DE COMANDES 40 HORES (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT)
- + MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES AMB CARRETONS ELEVADORS 50 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT)
- + CERTIFICAT D'APTITUD PROFESSIONAL (CAP) 35 H

FEMXA Cursos online

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

Telèfon: 900 100 957 i 619926324 (WhatsApp)



Aquests cursos van amb tot!

Amb ajudes i recompensa

femxa CURSOS.es

Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència - Financat per la Unió Europea - NextGenerationEU

Financat per la Unió Europea NextGenerationEU | SEPE | MINISTERIO DE TRABAJO, FORMACIÓN Y SEGURIDAD SOCIAL | R | Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència | SEPE | SOC | Servei d'Ocupació de Catalunya | Next Generation Catalunya | Generalitat de Catalunya

Atención básica al cliente

Duración: 50 horas

Gestión de archivos

Duración: 60 horas

Grabación de datos

Duración: 90 horas

Ofimática

Duración: 190 horas

Operaciones administrativas comerciales

Duración: 160 horas

Operaciones básicas de comunicación

Duración: 120 horas

Técnicas administrativas básicas de oficina

Duración: 150 horas

Tratamiento de datos, textos y documentación

Duración: 150 horas

PIMEC FORMACIÓ ONLINE

Formació subvencionada. **ONLINE.**



SUBVENCIONAT

Analítica Web i pla de màrqueting digital.

13 set - 08 nov. 2024 (50h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Comptabilitat bàsica

13 set - 18 oct. 2024 (60h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Gestió del temps i productivitat

13 set - 21 oct. 2024 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

COMTo110_MF1002_Anglès professional per a activitats comercials

16 set - 05 des. 2024 (90h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Anglès A.2.B.

17 set - 28 nov. 2024 (75h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Anàlisi de balanços

17 set - 31 oct. 2024 (50h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

SSCEo110_Habilitació per a la docència en graus A, B i C del Sistema de Formació

02 set - 02 des. 2024 (380h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

SSCEo110_MF1444_Impartició i tutorització d'accions formatives per a l'ocupació

02 set - 09 oct. 2024 (100h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

SSCEo110_MF1442_Programació didàctica d'accions formatives per a l'ocupació

03 set - 27 set. 2024 (60h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Francès A.2.B. (Part 1).

12 set - 24 oct. 2024 (45h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Anglès A.1.A.

12 set - 20 nov. 2024 (75h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Metabolisme i equilibri nutricional

12 set - 27 set. 2024 (30h)
Aula Virtual Videoconferència

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

Més informació i molts més cursos [AQUÍ](#). Tel. 93 496 45 00 Mail:

pimec@pimec.org

ASPASIA. La formació del teu futur.

Formació subvencionada ONLINE. Cursos de professionalitat.
Oberta a autònoms, treballadors i persones a l'atur.
Més informació a <https://grupoaspasia.com/es/>

UdG Universitat de Girona

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

ADAMS formació PRESENCIAL a Girona

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

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](#).

FEMAREC

Cursos subvencionats 100% prioritàriament per a persones en situació d'ERTO, que hagin estat en EERTO 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](#)

Cambra de comerç de Girona

La Diputació de Girona ofereix un servei que reuneix l'oferta formativa de millora de la ocupabilitat a la demarcació de Girona. Podeu filtrar per formació en línia i us sortiran els cursos d'aquesta modalitat adreçats a : persones treballadores, aturades, empresàries i/o emprenedores.

<https://www.cambragirona.cat/formacio/cursos-online/>

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](#).

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/>

ALTRES

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

ALTRES CURSOS D'INTERÈS NO SUBVENCIONATS Cursos de pagament



Escola Empordà

Cursos monitors, premonitors, vetlladors, monitor de transport, director lleure, etc.
Cursos presencials i online per les comarques del Baix Empordà
www.escolaemporda.cat

Fundació Pere Tarrés

Cursos monitors, premonitors, vetlladors, monitor de transport, director de lleure, atenció social, cures malalts, atenció domicili, etc.
Cursos online del lleure, atenció social i gestió.
www.peretarres.org

Aula Enginy, Torroella de Montgrí:

- Curs operador de carretons elevadors
- Curs Auxiliar de magatzem
- Curs manipulació aliments
- Seguretat en la conducció de camió grua
- Operador de plataformes mòbils i personals
- Curs d'anàlisi de sistemes APPC, anàlisi de perills i punts de control crítics.



Gremi de la Construcció

Veure cursos a uecgirona.com
formacio@uecgirona.com

Gremi d'Instal·ladors de Girona

<https://www.elgremi.cat/>

Formació subvencionada i no subvencionada.