



RECALL FORMACIONS

Presencials i Online Gratuïtes

Desembre 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
PÍNDOLES**

FORMACIÓ GRATUÏTA

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

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. 972 611 820



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% SUBVENCIONAT** 

Per més informació i inscripcions

DIRIGIT A PERSONES EN EDAT DE TREBALLAR DESOCUPADES

 **PLACES LIMITADES**  Correu per a consultes: cp@insbaixemporda.cat

INS BAIX EMPORDÀ PALAFRUGELL

Generalitat de Catalunya
SOC / Servei d'Ocupació de Catalunya

MINISTERIO DE TRABAJO, FORMACIÓN Y SEGURIDAD SOCIAL **SEPE**

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)

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



Actuals

Creació de continguts digitals. Nivell bàsic.


Inici: Del 28 de novembre al 11 de desembre.



Actuals

Cerca i gestió de la informació. Nivell bàsic.

Del 19 al 28 de novembre de 9h a 14h.



Actuals

Comunicació i col·laboració amb eines digitals. Nivell bàsic.

Del 12 al 23 de desembre en horari de 9h a 14h.



Actuals

Resolució de problemes a l'entorn digital. Nivell bàsic.

Del 7 al 16 de gener en horari de 9h a 14h.



Actuals

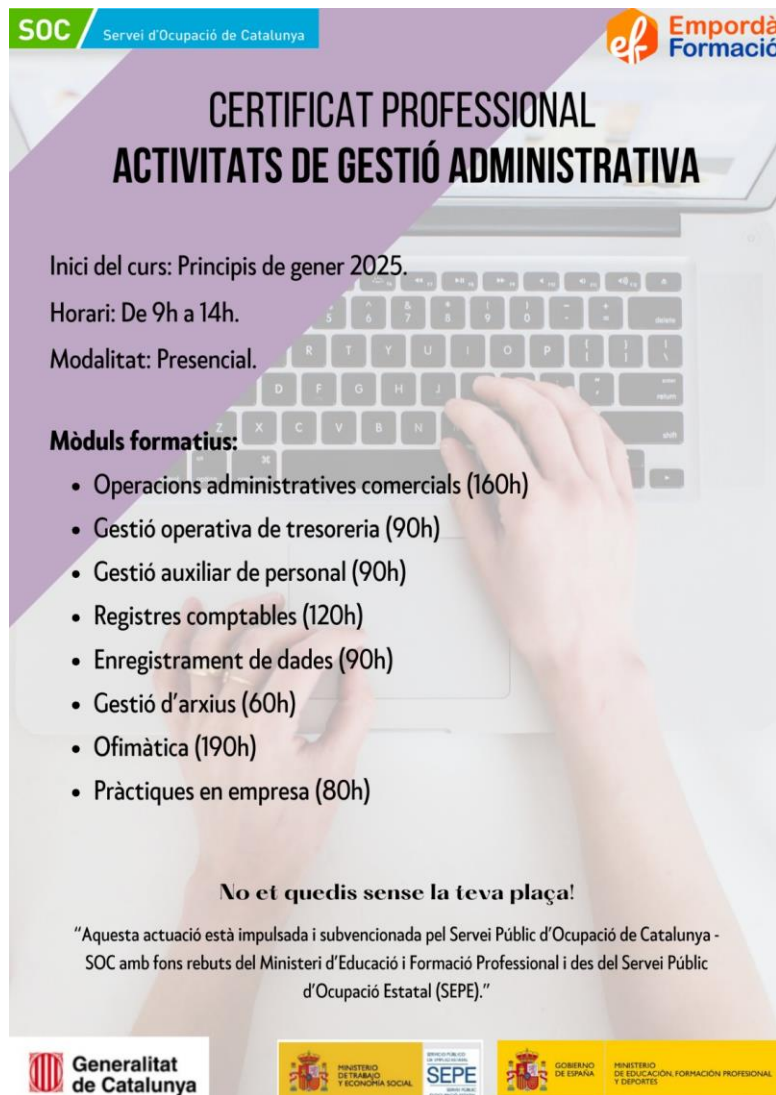
Seguretat i civisme a l'entorn digital. Nivell bàsic.


Del 17 al 28 de gener del 2025. Horari de 9h a 14h.

Empordà Formació Centre col·laborador del SOC

Situats a Palafrugell c/ Lluna, 47

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



SOC Servei d'Ocupació de Catalunya 

CERTIFICAT PROFESSIONAL ACTIVITATS DE GESTIÓ ADMINISTRATIVA

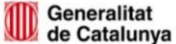




Inici del curs: Principis de gener 2025.
Horari: De 9h a 14h.
Modalitat: Presencial.

Mòduls formatius:

- Operacions administratives comercials (160h)
- Gestió operativa de tresoreria (90h)
- Gestió auxiliar de personal (90h)
- Registres comptables (120h)
- Enregistrament de dades (90h)
- Gestió d'arxius (60h)
- Ofimàtica (190h)
- Pràctiques en empresa (80h)

No et quedis sense la teva plaça!

"Aquesta actuació està impulsada i subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya - SOC amb fons rebuts del Ministeri d'Educació i Formació Professional i des del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE)."

 **Generalitat de Catalunya**  **MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL**  **SEPE**  **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  **MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES**

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

Més informació [AQUÍ](#)

CURS	INICI	FINAL	HORES	CONTACTE
Treballa a l'administració	03/12/24		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

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 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

FORMA'T I TREBALLA AMB EL

CONTACTA'NS
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 - Finançat per la Unió Europea - NextGenerationEU

Finançat 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.**

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

 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Eines de coaching. Nivell I</p> <p>15 gen. - 21 febr. 2025 (30h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Conducció de reunions</p> <p>16 gen. - 13 febr. 2025 (20h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Anàlisi de balanços</p> <p>17 gen. - 06 març 2025 (50h) Aula Virtual Online</p>
 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Comptabilitat bàsica</p> <p>22 gen. - 14 març 2025 (60h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Gestió comercial de l'empresa</p> <p>22 gen. - 07 febr. 2025 (20h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Anglès A.1.B.</p> <p>22 gen. - 26 març 2025 (75h) Aula Virtual Online</p>
 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Eines de coaching. Nivell I</p> <p>15 gen. - 21 febr. 2025 (30h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Conducció de reunions</p> <p>16 gen. - 13 febr. 2025 (20h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Anàlisi de balanços</p> <p>17 gen. - 06 març 2025 (50h) Aula Virtual Online</p>
 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Anglès B.2.A.</p> <p>22 gen. - 02 abr. 2025 (60h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Mindfulness</p> <p>23 gen. - 27 febr. 2025 (30h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Promoció i negoci a través de les xarxes socials</p> <p>23 gen. - 06 març 2025 (40h) Aula Virtual Online</p>
 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Anglès A.2.B.</p> <p>24 gen. - 04 abr. 2025 (75h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Atenció al client</p> <p>24 gen. - 14 febr. 2025 (30h) Aula Virtual Online</p>	 <p>SUBVENCIONAT</p> <p>Programació neurolingüística</p> <p>29 gen. - 05 març 2025 (30h) Aula Virtual Online</p>

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.