



## RECALL FORMACIONS Presencials i Online Gratuïtes Desembre - Gener 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 gesticiones 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.*

## INS Baix Empordà Palafrugell Certificats de Professionalitat

Correu per a consultes: [cp@insbaixemporda.cat](mailto: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](mailto:cp@insbaixemporda.cat)



Inscripcions  
fins  
desembre!!

## 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](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**

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

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



**Actuals**

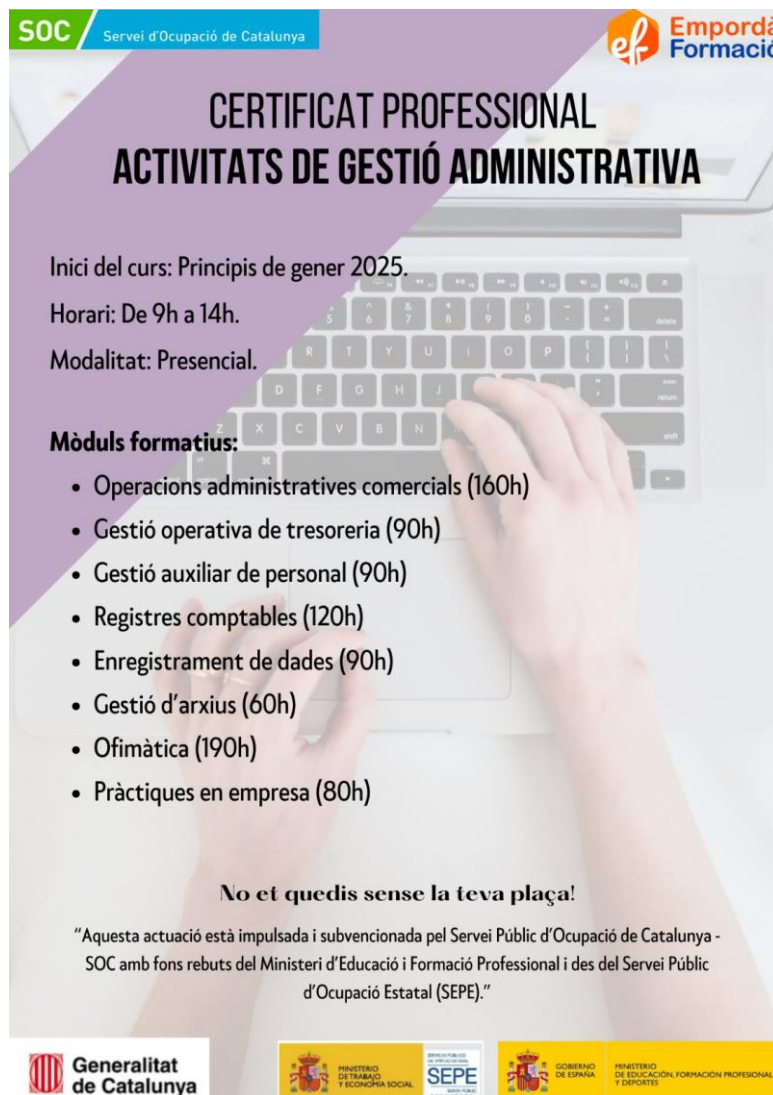
### Seguretat i civisme a l'entorn digital. Nivell bàsic.

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](mailto:cursos@empordaformacio.cat)



**SOC** Servei d'Ocupació de Catalunya **ef Empordà Formació**

### 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** **GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES**

Inici 7 de  
gener!!

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

Més informació [AQUÍ](#)

CURS	INICI	FINAL	HORES	CONTACTE
Factura electrònica per autònoms i petites empreses			13/02/2025 (2 hores)	Organitza Sant Feliu de Guíxols som@guixols.cat

## 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
<b>CP Activitats de Gestió administrativa</b>	De novembre a juny  De dilluns a divendres de 8 a 14h.  (S'admeten incorporacions durant el curs si hi ha places)	925 hores	Convocatòria FOAP
<b>Excel bàsic i avançat</b>	03/02/24	40 hores	Per DONES prioritàriament desocupades Convocatòria ADA
<b>Comptabilitat bàsica i avançada</b>	Pendent data  Inici a partir de gener 2025	60 hores	Curs del Consorci per treballadors i ocupats
<b>Excel bàsic i avançat</b>	Pendent data  Inici a partir de gener 2025	25 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades
<b>L'Impost sobre valor afegit</b>	Pendent data  Inici a partir de gener 2025	20 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades
<b>Resolució de conflictes</b>	Pendent data  Inici a partir de gener 2025	30 hores	Curs del Consorci per aturats/ades i ocupats/ades

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



**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 | MINISTERIO DE ECONOMÍA Y ASUNTOS EXTERIORES | 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](mailto:pimec@pimec.org)

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

## **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](#)

## **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](mailto: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](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/>

## 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](http://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](http://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](http://uecgirona.com)  
[formacio@uecgirona.com](mailto:formacio@uecgirona.com)

### Gremi d'Instal·ladors de Girona

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

Formació subvencionada i no subvencionada.