



RECALL FORMACIONS Presencials i Online Gratuïtes Gener 2025

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.

INS Baix Empordà Palafrugell Certificats de Professionalitat

Correu per a consultes: cp@insbaixemporda.cat

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



Queden
dues
places!!

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)



Actuals

Comunicació en llengua estrangera - Anglès N2

Inici el 27 de gener de 2025.



Actuals

Català inicial A1

Inici: A concretar.



Actuals

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

Del 16 de gener al 6 de febrer de 9h a 14h.



Actuals

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

Del 11 de febrer al 4 de març de 2025.



Actuals

Iniciació a la informàtica i competències digitals bàsiques per a l'ocupació

Del 7 al 15 de gener de 2025.



Propers Cursos

Atenció paliativa a la persona en final de vida en residències

Pendent de programació.



Propers Cursos

La cura de la salut del professional a l'àmbit sanitari

Pendent de programació.



Propers Cursos

Estimulació cognitiva a persones de la tercera edat

Pendent de programació.



Propers Cursos

Tècniques i cures auxiliars en geriatría

Pendent de programació.



Propers Cursos

El dret a morir dignament

Pendent de programació



Propers Cursos

Certificat Professional Transport Sanitari

Inici: Principis del 2025.



Propers Cursos

Certificat Professional d'Atenció socio sanitària a persones dependents en Institucions Socials

Principis del gener 2026.



Propers Cursos

Animació sociocultural

Pendent de programació

Altres programats:

- Activitats al lleure i temps lliure (125 hores, inici abril)
- Atenció en procediments bàsics en servei d'estètica (125 hores, inici abril)

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)

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 **SEPE**

**Inici 7
de
gener!!**

Generalitat de Catalunya Consorci per a la Formació Continua de Catalunya **MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL** **SEPE**

ATENCIÓ INFERMERA AL PACIENT I QUALITAT ASSISTENCIAL

Integrar la qualitat i la seguretat del pacient a la pràctica clínica diària i a l'organització

Els dies **28, 29 de gener i 4 i 5 de febrer** de 15h a 20h

Per més informació i inscripcions:
Carrer de la Lluna n°47, Palafrugell
Tlf. 972 30 29 69
Mob. 627 53 30 73
info@empordaformacio.cat

ef Empordà Formació

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

COMUNICACIÓ EN LLENGÜES ESTRANGERES (ANGLÈS) N2

Inici del curs: 27 de gener de 2025.
Horari: Dilluns, dimecres i divendres de 15h a 20h.
Modalitat: Presencial.

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, Formació Professional i Esports i del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE)."

Generalitat de Catalunya **SEPE**

Generalitat de Catalunya Consorci per a la Formació Continua de Catalunya **MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL** **SEPE**

SALUT MENTAL

Aproximació a la salut mental - 10 hores
3, 6 i 10 de febrer - 16h a 20h

Tècniques bàsiques d'assistència a persones en salut mental - 40 hores
10, 13, 17, 18, 20, 24, 25 i 27 de febrer - 3 i 4 de març - 15.30 a 20h

El curs va dirigit prioritàriament a persones treballadores, autònomes i fixes-discontinues.

Per més informació i inscripcions:
Carrer de la Lluna n°47, Palafrugell
Tlf. 972 30 29 69
Mob. 627 53 30 73
info@empordaformacio.cat

ef Empordà Formació

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				Organitza Sant Feliu de Guíxols som@guixols.cat
	13/02/2025		(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
CP Activitats de Gestió administrativa	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
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
Exel 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

IES LA BISBAL D'EMPORDÀ

Cursos subvencionats. Certificats de professionalitat.

Més informació i inscripcions.

Telèfon 972. 64 00 16



CURS AUXILAR DE FLORISTERIA

Acredita UC-1114-1.

Realitzar treballs auxiliars en
l'elaboració de composicions florals

AGAJ0108)ACTIVITATS AUXILIARS EN FLORISTERIA
(RD 1211/2009, de 17 de juliol)

90 hores

Abril a Juny 2025

Dimarts i dijous

15 a 19h

70% places per a persones
demandants d'ocupació no ocupats
i 30% places per a demandants de
millora de feina



Generalitat
de Catalunya

SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL

SEPE

coordinaciofp@ieslabisbal.cat

972 64 00 16

Escola Ceràmica La Bisbal - Forallac

Certificats de professionalitat

CT de la Bisbal a Fonteta, 972 64 07 94

CURS	DATES	HORES
Atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials	14/01/2025	370 hores
Comunicació en llengües estrangeres N2	21/01/2025	180 hores
Comunicació en llengües estrangeres Francés N3	21/01/2025	180 hores
Reproduccions de motlles i peces ceràmiques artesanals	31/03/2025 03/09/2025	260 hores

FORMACIÓ OCUPACIONAL AMB POSSIBILITAT D'INSERCIÓ LABORAL

Tens més de 45 anys?
Forma't i augmenta les opcions de trobar una feina estable

Curs gratuït de 150h.

ATENCIÓ A PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA A DOMICILI

Del 27 de gener 4 d'abril
De 14:30h. a 19:30h.
Palamós

Beques de Transport

INSCRIPCIONS: 602 254 353 - 972 314 077

Col·labora:

REQUISITS ACCÉS:

- Tenir entre 45 i 60 anys
- No estar treballant

Finançat: Talento 45+ Cambra de Comerç de Palamós

Finançat: Cofinanciado por la Unión Europea Fondos Europeos Cámara de Comercio de España

Cambra de comerç de Palamós
Anna Güell mifasforma@mifas.com Telèfon
972 41 40 41

FORMACIÓ GRATUÏTA Talento Joven Cambra de Comerç de Palamós

Curs pràctic - 240h

CONTROL D'ACCESSOS I GESTIÓ D'APARCAMENTS

Del 28 de gener al 3 d'abril
De 9 a 14h.
Palamós

Beques de Transport

REQUISITS ACCÉS:

- Tenir entre 18 i 29 anys
- No estar treballant
- No estar estudiant

Col·labora:

INSCRIPCIONS: 602 254 353 - 972 314 077

Finançat: Cofinanciado por la Unión Europea Talento Joven Fondos Europeos GARANTÍA JUVENIL Cámara de Comercio de España

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)



NOU

Formació 100% subvencionada

CURSOS femxa.es

Troba el curs perfecte per a tu!

Aplicació del full de càlcul Excel. Nivell inicial
 🕒 Durada: 40 hores

Iniciació a la informàtica i competències digitals bàsiques per a l'ocupació
 🕒 Durada: 40 hores

Iniciació a la informàtica i en competències digitals bàsiques
 🕒 Durada: 40 hores

Dirigits a:
 Dones desocupades o en ERTO de Catalunya

Diploma d'aprofitament

Modalitat videoconferència
 Amb examen presencial en Femxa Girona

Femxa Girona
 Carrer Jocs Olímpics de Barcelona n°1, 17003 Girona
 🚌 Línies autobús L1, L8

Sol·licita ja la teva plaça!

📞 619 926 324 (WhatsApp) ✉️ atencionalumno@femxa.com
 ☎️ 900 100 957 (Gratuito) 🌐 www.cursosfemxa.es/girona-dones

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



SUBVENCIONAT

Conducció de reunions

16 gen. - 13 febr. 2025 (20h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Front End Web developer

21 gen. - 21 març 2025 (240h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Gestió comercial de l'empresa

22 gen. - 07 febr. 2025 (20h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Anglès A.1.B.

22 gen. - 26 març 2025 (75h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Atenció al client

24 gen. - 14 febr. 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Programa en Transformació Digital

27 gen. - 23 jul. 2025 (146h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

SSCE0110_MF1443_Selecció, elaboració, adaptació i utilització de materials, mitjans i recursos

27 gen. - 05 març 2025 (90h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Habilitats de comunicació

29 gen. - 10 març 2025 (30h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Nòmines i seguretat social I

29 gen. - 03 març 2025 (30h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Microsoft Word 2019 Nivell 1 MOS-100: Word Associate

31 gen. - 07 març 2025 (45h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Anglès B.1.A.

31 gen. - 11 abr. 2025 (60h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Bàsic de prevenció de riscos laborals

03 febr. - 12 març 2025 (30h)
Aula Virtual Videoconferència

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](#) ocupacio@udg.edu

ADAMS formació PRESENCIAL a Girona

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

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 [AQUÍ](#).

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](#)

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.