



## RECALL FORMACIONS Presencials i Online Gratuïtes Gener –Febrer 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](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)

**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)

**INS** BAIX EMPORDÀ  
PALAFRUGELL

**Generalitat de Catalunya**  
**SOC** Servei d'Ocupació de Catalunya

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

Queden  
dues  
places!!

## 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)



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:

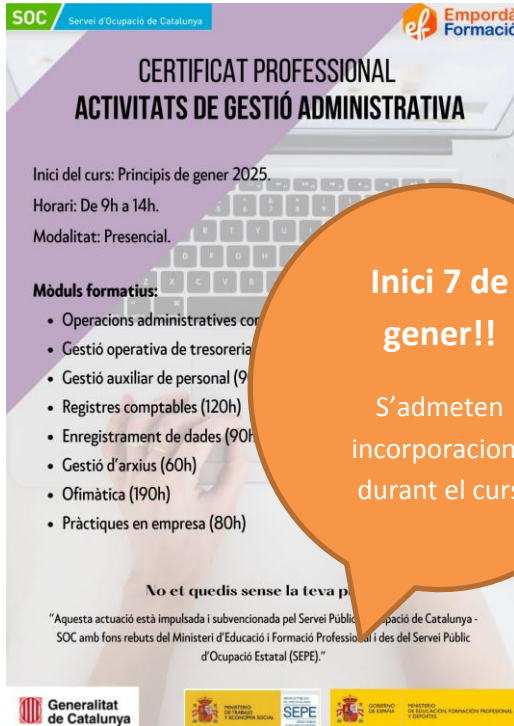
- Activitats al lleure i temps lliure (125 hores, inici abril)
- Atenció en procediments bàsics en servei d'estètica (125 hores, inici abril)



## 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 con...
- Gestió operativa de tresoreria
- 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, Formación Profesional y Deportes

**Inici 7 de gener!!**

S'admeten incorporacions durant el curs



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

Ministerio de Trabajo y Economía Social SEPE

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes



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

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>Exel 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

## 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

AGAJO108)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

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

## Cambra de comerç Palamós

Anna Güell [mifasforma@mifas.com](mailto:mifasforma@mifas.com) Telèfon 972 41 40 41

**Canvi de data,  
Inici el 3 de  
febrer!!**

**FORMACIÓ GRATUÏTA**  

**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

INSCRIPCIONS:  602 254 353 - 972 314 077

Col·labora: 

Finançat:    

## 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

**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](http://AQUÍ). Tel. 93 496 45 00 Mail: [pimec@pimec.org](mailto: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](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 [AQUÍ](#).

## **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 [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](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/)

I 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.