



RECALL FORMACIONS

Presencials i Online Gratuïtes

Abril- Maig 2026

Des del Servei d'Ocupació Municipal de l'Àrea de Promoció Econòmica 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.

Promoció Econòmica de Palafrugell

FORMACIÓ GRATUÏTA

SERVEI D'OCUPACIÓ MUNICIPAL (SOMI)

Adreçat a persones en recerca o millora de feina i públic en general

<p>Del 4 de març al 7 de maig De 9 a 17h</p>	<p>Programa FPO Dual: Socorrisme en instal·lacions aquàtiques CP de Nivell 2 - AFDP0109 (246h teòriques + 130h de formació pràctica a l'empresa.</p>
<p>16 de març al 6 de maig De 9 a 14h</p>	<p>Certificat de Professionalitat de Dinamització d'Activitats de Lleure Educatiu Infantil i Juvenil (Monitor/a de lleure) CP de Nivell 2 - SSCB0209 (195h teòriques i 160h de formació pràctica a l'empresa.</p>
<p>Del 25 de juny al 4 de setembre De 9 a 15h</p>	<p>Certificat de Professionalitat de socorrisme en espais aquàtics naturals CP de Nivell 2 - AFDP0209 (315h de formació)</p>



ESCOLA DE COMPETÈNCIES PEL TREBALL

"ACTIVA EL TEU POTENCIAL I APROPA'T A LA FEINA QUE VOLS"

<p>16 d'abril De 9.15 a 11.15h</p>	<p>Activa't i troba feina amb estratègia (2h) Aprèn en dues hores les claus que et faran destacar.</p>
<p>Maig (a concretar)</p>	<p>Eines digitals per a l'ocupabilitat (15h). Desenvolupa les competències digitals essencials per a una recerca de feina més eficaç! <i>*Es requereix assistir al curs amb mòbil o tauleta digital.</i></p>
<p>21 d'abril De 9.15 a 11.15h</p>	<p>La teva entrevista: el teu moment! (2h) La teva propera feina t'espera, prepara't! No la deixis a l'atzar.</p>
<p>19 de maig De 9 a 14h</p>	<p>Autoocupa't! (2h) Comença a construir el teu propi projecte laboral. <i>Per a persones que volen deixar d'esperar oportunitats i començar a crear-les.</i></p>

Places limitades!
Més informació i inscripcions:
www.promocioeconomica.palafrugell.cat
(apartat de formació)

Més informació i inscripcions:



972 611 820



**promoció
econòmica**
palafrugell



Diputació
de Girona



CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ



SH concept
formació



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL
Y DEPORTES



SOC
Servei d'ocupació
de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball



XE



GOBERNADO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMIA SOCIAL
SEPE

Més informació sobre el curs truqueu al telèfon
722 439 705 d'SH Concept Formació i inscripcions [AQUÍ](#).



SH concept
formació

T'ajudem a formar-te en sectors
d'alta demanda laboral!

FORMA'T COM A

SOCORRISTA DE PLATGES

CURS D'ESTIU | PALAFRUGELL | PRESENCIAL | HORARI MATINS

FORMACIÓ OFICIAL I 100% SUBVENCIONADA

CONTACTA AMB NOSALTRES ➔ 722 439 705 info@shcformacio.com



*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 Esports i del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE).

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

Formacions actuals i futures:

CURS	HORES	DATES
CP Atenció sanitària a múltiples víctimes i catàstrofes	460 hores	Pendent de planificació
Ofimàtica		Pendent de programació



 **Talento Joven**

HOSTALERIA CUINA EL TEU FUTUR

Formació integral de cuina i sala

Del 20 d'abril al 17 de juny de 2026
A l'Aula Gastronòmica de l'Empordà

Beques de Transport

REQUISITS ACCÉS:

- ✓ Tenir entre 16 i 29 anys
- ✓ No estar treballant

Formació Gratuïta

 602 254 353 / 972 314 077

 info@cambrapalamos.org



promoció
econòmica



IA APLICADA A CREAR I FER CRÉIXER EL TEU PROJECTE



Durada
30h

IA APLICADA A CREAR I FER CRÉIXER EL TEU PROJECTE



AMB LA FORMADORA:
MÒNICA VALLS

Cambra de Comerç de Palamós

Dates: • 5, 7, 12, 14, 21 i 26
de maig

• De 15h a 19:30h
Horaris: • El 26 de maig de 9h a
17h (dinar networking inclòs)

EL PROGRAMA
DE LA FORMACIÓ



602.254.353 - 972.314.077 / info@cambrapalamos.org



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons social europeu
L'FSE inverteix en el teu futur

INS PALAMÓS

Cursos subvencionats. Certificats de professionalitat.

Més informació

Telèfon 972 60 23 44

Inscripcions [aquí](#).

CURS	HORES	DATES
CP Atenció socio sanitària a persones dependents en institucions socials	490 hores	Periòdic
CP Atenció socio sanitària a persones en el domicili	640 hores	Periòdic
Confecció i publicació de pàgines web	600 hores	Periòdic

Cambra de Comerç de Palamós a La Bisbal d'Empordà

Curs subvencionat per a majors de 45 anys



Formació gratuïta 150h.

VETLLADORS/ES + MONITORS/ES DE MENJADOR I TRANSPORT ESCOLAR

Inclou certificat de Manipulador d'Aliments

4 certificats en 1 sol curs



NOVES DATES !!

Del 27 d'abril al 9 de juny

De 9h a 14h

La Bisbal d'Empordà

Beques de transport

Superar el curs et permet entrar a la **BORSA DE TREBALL** d'empreses del sector

REQUISITS:

- Tenir entre 45 i 60 anys
- No estar treballant

Forma't i augmenta les opcions de trobar feina

Inscripcions: 602.25.43.53 - 972.31.40.77



INS SANT FELIU DE GUÍXOLS

Cursos subvencionats. Certificats de professionalitat.
Si esteu interessats/des empleneu el següent formulari:
[Formulari certificats de professionalitat](#)

CURS	HORES	DATES
CP Administratiu. Nivell 1	430 hores	Periòdic
CP Electricitat. Nivell 1	520 hores	Periòdic (Inici setembre)
CP Estètica (mòdul higiene i hidratació facial i corporal) Nivell 2	120 hores	Periòdic (Inici setembre)
Perruqueria. Nivell 1	330 hores	Periòdic (Inici setembre)
Manteniment d'embarcacions d'esbarjo. Nivell 1	390 hores	Periòdic (Inici setembre)
Activitats Auxiliars de Magatzem		Periòdic



CURS AUXILIAR DE FLORISTERIA

Acredita UC-1114-1.
Realitzar treballs auxiliars en l'elaboració de composicions florals
AGA10108]ACTIVITATS AUXILIARS EN FLORISTERIA
(RD 1211/2009, de 17 de juliol)

90 hores
Inici Abril 2026
Dilluns i dimarts
15 a 19h

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



coordinaciofp@ieslabisbal.cat
972 64 00 16

**INS
La Bisbal
d'Empordà**

INS La Bisbal d'Empordà

CURS	HORES	DATES
Operador/a de màquines de tall i conformat	210 h.	Cursos periòdics. L'inici normalment és al setembre. Per a més informació consulteu la pàgina web
Administració i Gestió	800 h.	
Operador/a lampista	320 h.	

Escola de Ceràmica de la Bisbal

Certificats de professionalitat Inscripcions i més informació [aquí](#).

Cursos subvencionats pel SOC.

Telèfon 972 642 514

info@esceramicbisbal.com

CURS	HORES	DATES
Terrisseria artesanal Inici setembre, octubre i novembre 2026	645 h.	Cursos periòdics. Per a més informació consulteu la pàgina web
Reproducció de motllos i peces ceràmiques	345 h.	
Reproducció de motllos i peces ceràmiques	345 h.	
Anglès A1/A2	225 h.	
Francès A2/B1	225 h.	

Trivium Estudi Platja d'Aro

Certificats de professionalitat Inscripcions i més informació [aquí](#).

Curs subvencionat pel SOC.

Telèfon 972 818 635

trivium@triviumestudi.com

CURS	HORES	DATES
Gestió comercial de vendes	630 hores	Periòdic

Tecna Quatre Centre de Formació Palamós

Certificats de professionalitat Inscripcions i més informació [aquí](#).

Curs subvencionat pel SOC.

Telèfon 972 60 22 25

infocentre@tecaformacio.com

CURS	HORES	DATES
Curs SUBVENCIONAT per treballadors desocupats – Grau C – Certificat Professional ACTIVITATS DE GESTIÓ ADMINISTRATIVA	925 hores	Periòdic
Nòmines i seguretat social II	30 hores	Inici 14/05
EINES d'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL enfocades a l'orientació laboral (dilluns i dimecres tardes)	20 hores	27/04 a 20/05
Habilitats de comunicació (dimarts i dijous tardes)	30 hores	7/05 a 02/06

Formació Programada per Ajuntaments del Baix Empordà

Si us interessa algun curs, poseu-vos en contacte amb l'Ajuntament en qüestió.

CURS	HORES	INICI	DATES
Al·lèrgens i intoleràncies	4 hores	08/04/2026	Calonge
Tràmits en línia amb l'Administració	6 hores	13/04/2026	Calonge
Operari de carretons	6 hores	06/05/2026	Calonge

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>



Unió d'Empresaris de la Construcció

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

CIFO Salt Certificats de Professionalitat

CURS	HORES	INICI
Dinamització d'activitats de temps lliure educatiu infantil i juvenil	355 hores	06/05
Soldadura bàsica per a manteniment industrial	440 hores	20/05 i 18/06
Operacions auxiliars de serveis administratius i generals	475 hores	02/06
Elaboracions bàsiques per a pastisseria rebosteria	120 hores	16/06
Operacions bàsiques de recollida i tractament de residus municipals i industrials	195 hores	08/06
Activitats de gestió administrativa	209 hores	01/07
Operacions bàsiques i processos de mecanització	316 hores	02/07
Seguretat alimentària	208 hores	21/09

Aula Enginy Torroella de Montgrí

Adreça: C/ Migdia, 73

Telèfon: 972 75 78 10 / 699 97 66 01

Correu: aulaenginy@gmail.com



CURSOS 2026

CURS 100% SUBVENCIAT

DURADA 22 hores:
10 h teòriques - 12 h pràctiques

**OPERACIÓ AMB
CARRETONS ELEVADORS
DE MÀSTIL AMB
CÀRREGA EN VOLADÍS
(CATEGORIA II, TIPUS 4)**

TEÒRICA: PRESENCIAL A AULAENGINY
o bé PLATAFORMA VIRTUAL
**Dies 20, 22 i 24 de JULIOL,
de 18 a 21:20 h**

PRÀCTIQUES A GIRONA
**Dissabtes 25 de JULIOL i
1 d'AGOST, de 8 h a 14 h**



promoció
econòmica



CURSOS 2026

CURS 100% SUBVENCIAT

Total hores: 8 h
Total dies: 2

CURS DE MESURES PREVENTIVES EN TREBALLS EN ALÇADA

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY o bé PLATAFORMA VIRTUAL
Dia 8 de maig, de 18 a 21 h
PRESENCIAL A AULAENGINY
Dissabte 9 de maig, de 8 a 13 h

CURS GRATUÏT D' OPERADOR/A DE CARRETONS ELEVADORS -AUXILIAR DE MAGATZEM-

MÒDUL 24 HORES
18 hores teòrica / 6 hores pràctiques

TEÒRICA: DIES 6, 7, 8 i 10 de JULIOL 2026, de 9 a 13.30 h | LLOC: Convent dels Agustins - Torroella de Montgrí

PRÀCTIQUES 2 grups: DISSABTE 11 de JULIOL o DISSABTE 18 de JULIOL, de 8 a 14 h | LLOC: Girona



Inscripcions

aulaenginy
centre de formació creativa

aulaenginy@gmail.com
www.aulaenginy.com
679 570 421

promoció econòmica torroella de montgrí
xerrades · conferències · formació · cursos



CURSOS 2026

CURS 100% SUBVENCIAT

DURADA 14 hores:
8 h teòriques - 6 h pràctiques

OPERACIONS AMB PLATAFORMES ELEVADORES MÒBILS DE PERSONES (PEMP) CATEGORIES 3A i 3B

TEÒRICA: PRESENCIAL A AULAENGINY o bé PLATAFORMA VIRTUAL
9 i 10 de juny, de 18 a 21 h
15 de juny, de 18 a 20 h
PRÀCTIQUES A PALAFRUGELL
Dissabte 20 de juny, de 8 h a 14 h



CURSOS 2026

CURS 100% SUBVENCIONAT

Total hores: 10 h
Total dies: 4

**SISTEMES APPCC
BÀSICS PER AL
COMERÇ MINORISTA
D'ALIMENTACIÓ**

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY
o bé PLATAFORMA VIRTUAL

**Dies 15, 20 i 21 d'abril,
de 18 a 21 h**

PRESENCIAL A AULAENGINY
**Dia 22 d'abril,
de 18 a 19 h**



**CURS DE
SEGURETAT EN LA
CONDUCCIÓ DE
CAMIÓ GRUA**

**PROPERAMENT
NOUS CURSOS 2026**

CURS BONIFICABLE PER A EMPRESES O PRIVAT **12 hores**

TEÒRICA i PRÀCTIQUES
PROPERAMENT: DATES A CONCRETAR
Demana'ns informació!

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

Francès A.2.A.

24 abr. - 06 jul. 2026 (75h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Conducció de reunions

28 abr. - 19 maig 2026 (20h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Neurolideratge

28 abr. - 26 maig 2026 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Francès A.1.B.


28 abr. - 09 jul. 2026 (75h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Gestió de recursos humans

28 abr. - 19 jun 2026 (60h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Anglès B.2.A.

29 abr. - 10 jul. 2026 (60h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Tècniques de relaxació

07 maig - 02 jul. 2026 (20h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Gestió de compres i aprovisionaments

08 maig - 19 jun 2026 (40h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Promoció i negoci a través de les xarxes socials

08 maig - 22 jun 2026 (40h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Finances d'empresa per a no financers

12 maig - 30 jun 2026 (40h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Nòmines i seguretat social I

13 maig - 03 jun 2026 (30h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT


Atenció al client

13 maig - 05 jun 2026 (30h)
Aula Virtual Online

FemXa Formació



Curso 100% subvencionado

Consrnci per a la Formació Contínua de Catalunya 

Para trabajadores/as por cuenta ajena y autónomos/as de Cataluña.
Plazas para desempleados/as de Cataluña.

Selección, elaboración, adaptación y utilización de materiales, medios y recursos didácticos en formación profesional para el empleo

100 horas

¿Cuáles son los objetivos del curso?

- Seleccionar, adaptar y/o elaborar materiales gráficos, en diferentes tipos de soporte, para el desarrollo de los contenidos, atendiendo a criterios técnicos y didácticos.
- Utilizar medios y recursos gráficos atendiendo a criterios metodológicos y de eficiencia.
- Seleccionar, adaptar y/o elaborar materiales audiovisuales y multimedia para el desarrollo de los contenidos, atendiendo a criterios técnicos y didácticos.
- Utilizar medios y recursos audiovisuales y multimedia atendiendo a la modalidad de impartición de la formación, así como a criterios metodológicos y de eficiencia.

Modalidad online

Título Oficial de Formación Profesional: Grado B

Inicio: 23 de abril de 2026

APTIBUS

Cursos habilitació carnet D + CAP d'Autocar



Informació i preinscripcions: WEB: www.aptibus.com

Telèfon: 93 242 9090

WhatsApp: 623 611 722 - Correu electrònic: gestio@aptibus.com –

Instagram: @aptibuscentre - Facebook: Aptibus

Aquestes accions formatives les organitza el Grup Moventis amb el suport del centre de formació Aptibus i estan subvencionades pel SOC. La subvenció no inclou les taxes d'inscripció als exàmens oficials que a nivell orientatiu suposen uns 220 € en total aproximadament.

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 [AQUI](#) 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 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 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.