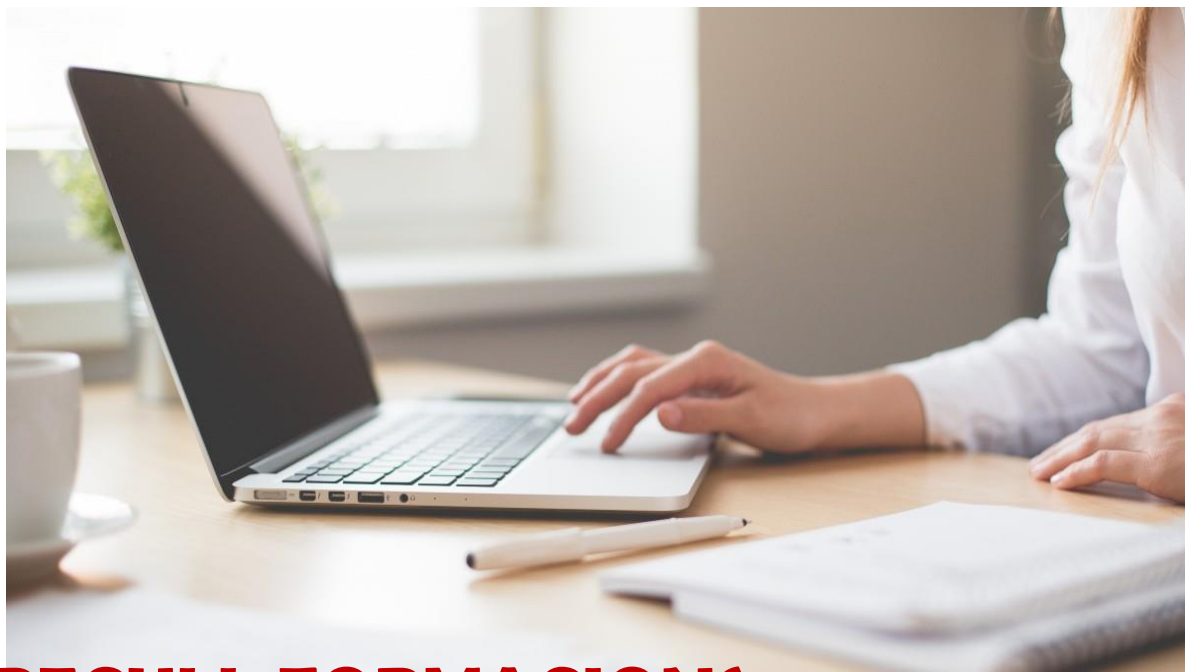




RECULL FORMACIONS Presencials i Online Gratuïtes Juny – Juliol 2025

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.

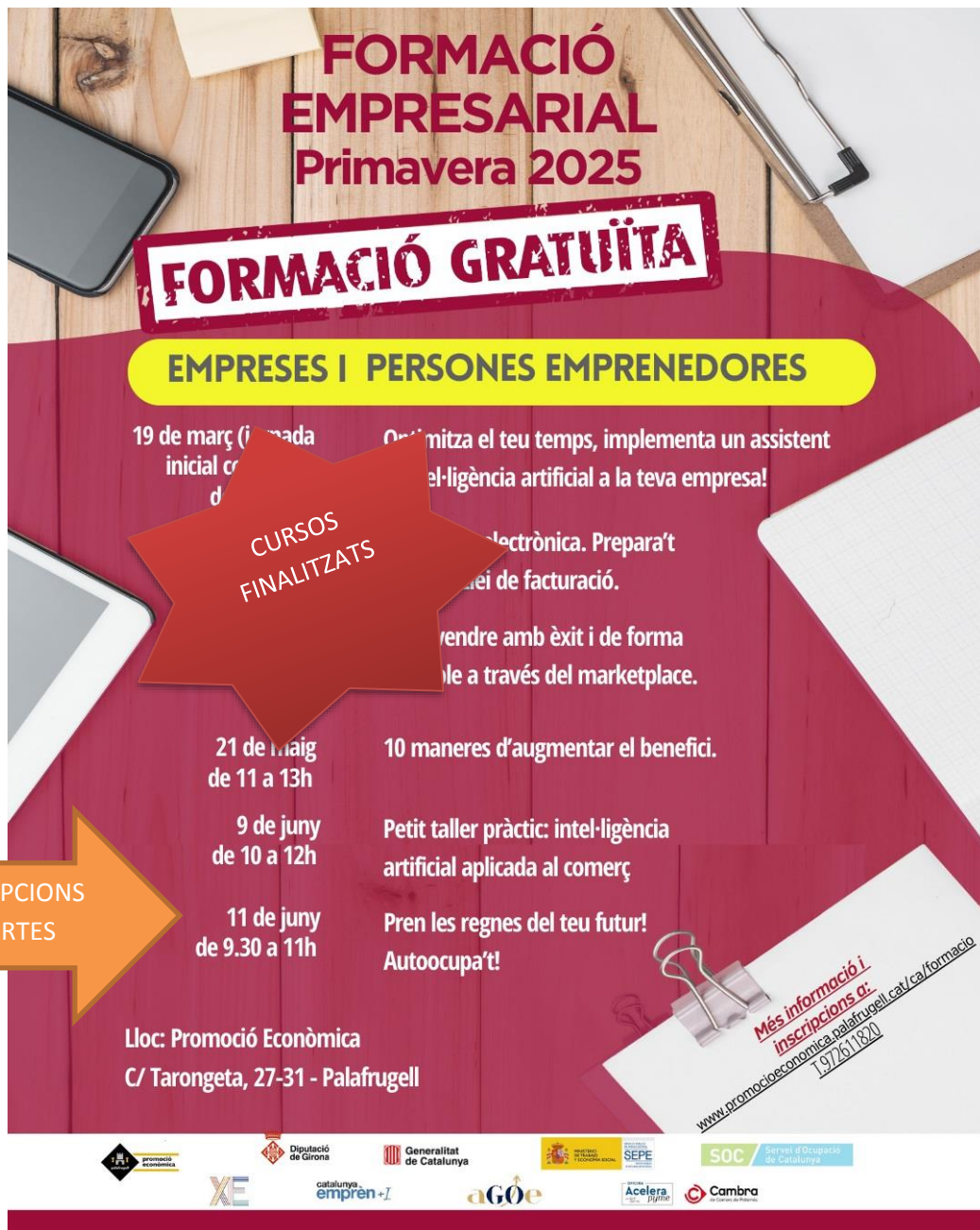
Si ets una entitat i gestionas recursos formatius subvencionats i gratuïts i ho vols compartir, fes-nos arribar la informació somi@palafrugell.cat

Així podrem millorar el recull i mantenir actualitzada la informació.

Promoció Econòmica de Palafrugell

Formació Primavera

Més informació i inscripcions [aquí](#).
Situats a c/ Tarongeta, 27-31



FORMACIÓ EMPRESARIAL Primavera 2025

FORMACIÓ GRATUÏTA

EMPRESSES I PERSONES EMPRENEDORES

CURSOS FINALITZATS

- 19 de març (10h a 13h) **Optimitza el teu temps, implementa un assistent intel·ligència artificial a la teva empresa!**
- 21 de maig (de 11 a 13h) **10 maneres d'augmentar el benefici.**
- 9 de juny (de 10 a 12h) **Petit taller pràctic: intel·ligència artificial aplicada al comerç**
- 11 de juny (de 9.30 a 11h) **Pren les regnes del teu futur! Autoocupa't!**

INSCRIPCIONS OBERTES

Lloc: Promoció Econòmica
C/ Tarongeta, 27-31 - Palafrugell

Més informació i inscripcions a:
www.promocioeconomica.palafrugell.cat/ca/formacio
7.97.861.1820

Logos: Promoció Econòmica, Diputació de Girona, Generalitat de Catalunya, XE, catalunya empen+I, aGoe, SEPE, Acelera, SOC, Servei d'Ocupació de Catalunya, Cambra

Promoció Econòmica de Palafrugell

Certificat de Professionalitat

Més informació i inscripcions [aquí](#).
Situats a c/ Tarongeta, 27-31

 shcformacio.com

 +34 722 43 97 05

 info@shcformacio.com



SHconcept
formació

Formació en

SOCORRISME EN ESPAIS NATURALS

+ LLICÈNCIA DE NAVEGACIÓ!

INICI 25 DE JUNY  PALAFRUGELL

- PROGRAMA FORMA I INSEREIX
- CERTIFICACIÓ OFICIAL
AFDP0209. SOCORRISME EN
ESPAIS AQUÀTICS NATURALS
- 340H DE FORMACIÓ
- INSCRIPCIÓ AL ROPEC

100% SUBVENCIONAT

 Horari matins

*Amb el **Programa Forma i Insereix**,
t'assegurem feina per l'estiu que ve!*



*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 Exports 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



El dret a morir dignament

1, 2, 8 i 9 d'octubre de 15h a 20h.

[VEURE MÉS →](#)



Comptabilitat bàsica

Del 15 de setembre al 3 d'octubre de 15h a 20h.

[VEURE MÉS →](#)



Comunicació en llengua estrangera – Anglès N3

Inici: El 15 de setembre a les 9h.



MS Excel bàsic 2016 (Accesible)

Les dates del curs són 6, 9, 13, 16 i 20 d'octubre. El horari és de 15h a 20h.



Estratègies del control de l'estrès, el burnout i els riscos psicosocials

12, 16, 19, 26 i 30 de juny de 16h a 20h.



Atenció i procediments bàsics en serveis d'estètica

Del 15 de maig al 4 de juliol de 2025.



Animació sociocultural

3, 4, 5, 9, 10, 11, 16 i 17 de juny de 15h a 18h

[VEURE MÉS →](#)



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

Setembre 2026

[VEURE MÉS →](#)

Cambra de Comerç de Palamós

Curs per joves subvencionat

FORMACIÓ GRATUÏTA



Amb el suport:



MONITORS ESPORTIUS

Formació per accedir al ROPEC

(Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya)

Del 30 de juny al 31 de juliol

De 9 a 14h.

Palamós

Beques de Transport

REQUISITS ACCÉS:

- Tenir entre 16 i 29 anys
- ESO acabat
- No estar treballant
- No estar estudiant

INSCRIPCIONS: 602 254 353 - 972 314 077



TECNA4 PALAMÓS Centre col·laborador del SOC

Més informació Telèfon: 972 602 225
www.tecnaformacio.com



MS EXCEL 2016 BÀSIC

Durada: 25 hores

Data d'inici: 07/07/2025

Data de finalització: 06/08/2025

Horari: dilluns i dimecres de 17:00 a 19:30

DESCRIPCIÓ:

Conèixer i utilitzar el programa informàtic de fulls de càlcul Excel.

IES LA BISBAL D'EMPORDÀ

Cursos subvencionats. Certificats de professionalitat.

Més informació i inscripcions.

Telèfon 972. 64 00 16

AUXILIAR DE RAMADERIA AGAX0108 (510 HORES)

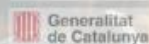
CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

390 HORES DE CLASSES TEORICO-PRÀCTIQUES
120 HORES DE PRÀCTIQUES PROFESSIONALS

- OPERACIONS DE REPRODUCCIÓ RAMADERIA
- ESPECIALITZACIÓ EN BOVÍ LLETER
- MANEIG D'EXPLOTACIONS AGRÀRIES
- PASTURA DE RAMATS
- OPERACIONS DE MANTENIMENT D'EXPLOTACIONS RAMADERES



Col·labora::



INICI OCTUBRE 2025!!

HORARI DE TARDES DE 15H A 19H
INSTITUT LA BISBAL I INSTAL·LACIONS ANNEXES
RAMADERES



972 64 00 16

RAMADERIA@IESLABISBAL.CAT



Horari de tardes: 15h a 19.30h.

Inici: finals d'octubre de 2025

**CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT
NIVELL 1**

OPERADOR/A LAMPISTA
320 H Formació pràctica
160h Formació a l'empresa

(IMAI0108) Operacions de llauneria i calefacció-climatització domèstica
Instal·lació de sanitaris i elements de climatització
Instal·lació de canonades d'aigua

✉ lampista@ieslabisbal.cat
🌐 www.ieslabisbal.cat

Setembre 2025!!

📞 972 64 00 16

Horari de tardes: 15h a 19.30h.
Inici: finals de setembre de 2025

INSTITUT LA BISBAL
Horari de tardes (15h a 19h)

Certificat de Professionalitat
Nivell 2
E0108OCB
Treballs de paleta
530 hores

EDIFICACIÓ I OBRA CÍVIL

**VOLS APRENDRE
L'OFICI DE
PALETA?**

Matrícula oberta
Inici a l'octubre 2025

Generalitat de Catalunya
MINISTERIO DE TRABAJO, FORMACIÓN Y SEGURIDAD SOCIAL
SEPE
SOC Servei d'Ocupació de Catalunya
INS LA BISBAL

paleteria@ieslabisbal.cat
972 64 00 16

Places limitades

Horari de tardes: 15h a 19.30h.
Inici: finals d'octubre de 2025

INS **310 H FORMACIÓ** • Certificat de professionalitat oficial

Dinamització d'activitats de lleure infantil i juvenil (Monitor/a de lleure)

MFI866 Activitats d'educació en el lleure infantil i juvenil.
MFI867 Processos grupals i educatius en el lleure infantil i juvenil.
MFI868 Tècniques i recursos d'animació en activitats de lleure.
FCO. Formació Complementària.
MP0270 Pràctiques. - 160 hores

INICI OCTUBRE DE 2025

Divendres tarda (15h a 19h)

972 64 00 16
coordinacio@ieslabisbal.cat

Generalitat de Catalunya

Horari de tardes: 15h a 19.30h.
Inici: finals d'octubre de 2025

ADGG0208
ADMINISTRACIÓ I GESTIÓ

ACTIVITATS ADMINISTRATIVES EN LA RELACIÓ AMB EL CLIENT

- TÈCNIQUES DE RECEPCIÓ I COMUNICACIÓ (90H)
- OPERACIONS ADMINISTRATIVES COMERCIALS (160H)
- GRABACIÓ DE DADES (90H)
- GESTIÓ D'ARXIVS (60H)
- ANGLÈS PROFESSIONAL (90H)
- OFIMÀTICA (190H)
- PRÀCTIQUES D'EMPRESA (120H)

800 H DE FORMACIÓ I FCT

HORARI DE TARDES 15H A 19H

SETEMBRE 2025 A MAIG 2026

LLOCS DE TREBALL RELACIONATS:
Recepcionista
Auxiliars d'oficina administrativa
Auxiliars administratius/ves de recepció de magatzems
Auxiliars administratius/ves comercials
Auxiliars administratius/ves de compres i vendes

CONTACTE
972 64 00 16
INS LA BISBAL
COORDINACIÓFP@IESLABISBAL.CAT

Horari de tardes: 15h a 19.30h.
Inici: finals de setembre de 2025



promoció
econòmica

CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT COMM0112 - NIVELL 3

GESTIÓ DE MARKETING I COMUNICACIÓ

730H Formació pràctica (tardes de 15h a 19h)
80H Formació a l'empresa

- ✓ Anglès professional per a activitats comercials
- ✓ Sistemes d'informació de mercats
- ✓ Polítiques de marketing
- ✓ Implantació de productes i serveis
- ✓ Gestió d'esdeveniments de marketing i comunicació
- ✓ Tècniques de disseny gràfic i gestió de continguts web

Octubre 2025

972 64 00 16
marketing@ieslabisbal.cat

Horari de tardes: 15h a 19.30h.
Inici: finals de setembre de 2025



CURS AUXILAR DE FLORISTERIA

Acredita UC-1114-1.

Realitzar treballs auxiliars en
l'elaboració de composicions florals
AGA/0108)ACTIVITATS AUXILIARS EN FLORISTERIA
(RD 1211/2009, de 17 de juliol)

90 hores

Inici Novembre 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



coordinaciofp@ieslabisbal.cat
972 64 00 16

Horari de tardes: 15h a 19.30h.
Inici: novembre de 2025

Institut de Palamós

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

Cursos subvencionats pel SOC.

CURS	HORES	DATES
Atenció sociosanitària en institucions	410 + 80 pràctiques	Inici octubre
Atenció sociosanitària en persones al domicili	520 + 120 pràctiques	Inici octubre
Confecció i publicació de pàgines web	520 + 80 pràctiques	Inici octubre

Programació CIFO Salt 2025

CURSOS Formació Professional per a l'Ocupació

Àrees formatives:

Fabricació i construccions metàl·liques – Indústries alimentàries

Oferta formativa 2025 a dia d'avui (sense cap cost per a l'alumnat)

Podeu consultar la informació al detall a la pàgina de l'Oferta formativa del CIFO Salt.

Informació i inscripcions:

- CIFO Salt
- Adreça: C/ Alfons Moré, 1, 17190, Salt (Girona)
- Telèfon: 972 40 55 70
- Correu electrònic: cifosalt.info@gencat.cat
- Web: serveiocupacio.gencat.cat/cifosalt

Nom	Modalitat	Horari	*Inici previst	*Final previst	Hores
Instal·lació i manteniment de jardins i zones verdes	Presencial	Matí	Juny	Octubre	525
Activitats auxiliars en vivers, jardins i centres de jardineria	Presencial	Matí	Setembre	Novembre	385
Operacions bàsiques de recollida i tractament de residus municipals i industrials	Presencial	Matí	Juny	Agost	185
Operacions bàsiques de recollida i tractament de residus municipals i industrials	Presencial	Matí	Octubre	Desembre	185
Operacions de laboratori agroalimentari	Presencial	Matí	Maig	Novembre	415
Producció responsable i sostenible a la indústria agroalimentària	Presencial	Tarda	Setembre	Novembre	210
Bones pràctiques de fabricació àmbit farmacèutic: Normativa GMP	Presencial	Matí	Novembre	Novembre	35
Mecanitzat bàsic per a manteniment industrial	Presencial	Matí	Juny	Octubre	310
Mecanitzat bàsic per a manteniment industrial	Presencial	Tarda	Juliol	Novembre	310
Soldadura bàsica de manteniment	Presencial	Matí	Juny	Novembre	420
Soldadura bàsica de manteniment	Presencial	Tarda	Juliol	Desembre	420

Programació CIFO Salt 2025

CURSOS Formació Professional per a l'Ocupació

Nom	Modalitat	Horari	*Inici previst	*Final previst	Hores
Excel Avançat	Presencial	Matí	Octubre	Novembre	110
Competències pel desenvolupament dels recursos humans de l'empresa	Presencial	Matí	Maig	Juliol	160
Habilitats de comunicació	Presencial	Matí	Octubre	Octubre	30
Claus i estratègies per a l'orientació al client	Presencial	Matí	Octubre	Octubre	20
Formació en competències personals per a l'ocupació	Presencial	Matí	Maig	Maig	36
Habilitació per a la docència en graus A, B i C del Sistema de Formació Professional	Presencial	Matí	Juny	Desembre	390
Activitats de gestió administrativa (Ofimàtica)	Presencial	Matí	Juny	Agost	200
Activitats de gestió administrativa (Ofimàtica)	Presencial	Tarda	Juliol	Octubre	200
Carnisseria i elaboració de productes carnis	Presencial	Tarda	Setembre	Desembre	290
Procediments bàsics d'electricitat i electrònica	Presencial	Matí	Octubre	Novembre	135
Muntatge d'instal·lacions elèctriques de baixa tensió en edificis	Presencial	Matí	Novembre	Desembre	100
Electricitat bàsica aplicada a instal·lacions de fred i climatització	Presencial	Tarda	Octubre	Desembre	250
Elaboracions bàsiques per pastisseria-rebosteria	Presencial	Matí	Juny	Juliol	110
Cuina i restauració bàsica	Presencial	Matí	Setembre	Octubre	130
Competències digitals bàsiques	Presencial	Matí	Setembre	Octubre	70
Creació i gestió Marca Personal i xarxes socials en la Recerca de Feina	Presencial	Matí	Novembre	Novembre	35

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 CURSOS .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
nº1, 17003 Girona
Linies 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](https://pimec.org). Tel. 93 496 45 00 Mail: pimec@pimec.org



SUBVENCIONADO

Conducción de reuniones

23 Abr - 21 Mayo 2025 (20h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

SSCEo11o_MF1444 Impartición y tutorización de acciones formativas para el empleo

24 Abr - 10 Jun 2025 (100h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONADO

Alergias e intolerancias alimentarias. Nivel básico

24 Abr - 06 Mayo 2025 (6h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONADO

Análisis de estados financieros

24 Abr - 29 Mayo 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

Negociación y cierre eficaz de ventas

24 Abr - 22 Mayo 2025 (20h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

Inglés A.2.B.

28 Abr - 14 Jul 2025 (75h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

Inglés B.1.B.

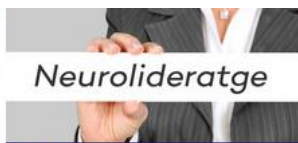
29 Abr - 08 Jul 2025 (60h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

Gestión comercial de la empresa

30 Abr - 16 Mayo 2025 (20h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

Neurolideratge

02 Mayo - 06 Jun 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

Microsoft Word 2019 Nivell 1 MOS-100: Word Associate

02 Mayo - 11 Jun 2025 (45h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONADO

Nóminas y seguridad social I

05 Mayo - 06 Jun 2025 (30h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONADO

Google analytics y Google metatags

06 Mayo - 05 Jun 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-idiomass/>

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.