



RECULL FORMACIONS

Presencials i Online Gratuïtes

Març- Abril 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 gesticiones 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

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:

 Manipulació d'aliments 18 i 25 de març del 2026.	 Certificat Professional Serveis auxiliars d'estètica Pendent de planificació.	 Estratègies del control de l'estrès, el burnout i els riscos psicosocials 10, 12, 17, 24 i 26 de març del 2026 de 16h a 20h.	 Ofimàtica Pendent de programació.
 Certificat Professional Atenció sanitària a múltiples víctimes i catàstrofes Inici: Pendent de planificació.	 Certificat Professional d'Atenció sociosanitària a persones dependents en Institucions Socials	 Tècniques i cures auxiliars en geriatria 3, 10, 17 i 24 de març de 2026.	 Discapacitats i lleure 18, 19, 21, 25, 26 i 28 de març, 1 i 2 de juny del 2026, de 16h a 20h.

INS PALAMÓS

Cursos subvencionats. Certificats de professionalitat.

Més informació

Telèfon 972 60 23 44

Inscripcions [aquí](#).

CURS	HORES	DATES
CP Atenció sociosanitària a persones dependents en institucions socials	490 hores	Periòdic
CP Atenció sociosanitària 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




Del 13 d'abril al 25 de maig
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







Cambra de Comerç de Palamós



Formació gratuïta

Aprèn practicant!

CARNISSERIA

Forma't i augmenta les opcions de trobar feina estable



Del 16 de març al 28 d'abril

(Descans del 30/3 al 6/4 per Setmana Santa)

De 14h a 19h

Carnisseries Arnall (Palamós)

 **Beques de transport**

**Inclou certificat
Manipuladors Aliments**

Superar el curs et permet
entrar a la **BORSA DE TREBALL**
de les **CARNISSERIES ARNALL**

REQUISITS:

- Tenir entre 18 i 29 anys
- No estar treballant

Inscripcions:  602.25.43.53 - 972.31.40.77



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



SEPE



Sistema Nacional de
Garantía Juvenil



SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



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

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	Inici 16/03/2026
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

AGAJO108) 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@tecnaformacio.com

CURS	HORES	DATES
Curs SUBVENCIONAT per treballadors desocupats – Grau C – Certificat Professional ACTIVITATS DE GESTIÓ ADMINISTRATIVA	925 hores	Inici 09/03
Nòmines i seguretat social	30 hores	Inici 09/04
Habilitats i eines per a la millora professionals	30 hores	Inici 13/03

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
Manipulador d'aliments	4 hores	25/03/2026	Calonge
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
Treballar a l'administració	2 hores	18/03/2026	Sant Feliu de Guíxols

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

CIFO Salt Certificats de Professionalitat

CURS	HORES	INICI
Operació amb carretons elevadors de màstil retràctil (categoria II tipus 6)	22 hores	16/02
Primers auxilis	30 hores	16/02
Dinamització d'activitats de temps lliure educatiu infantil i juvenil	355 hores	17/03
Activitats administratives en la relació amb el client	845 hores	19/03
Direcció i coordinació d'activitats de temps lliure educatiu infantil i juvenil	455 hores	24/03
Atenció sociosanitària a persones dependents en institucions socials	495 hores	26/03
Operacions auxiliars de serveis administratius i generals DISC	475 hores	08/04
Dinamització d'activitats de temps lliure educatiu infantil i juvenil	355 hores	06/05
Operacions auxiliars de serveis administratius i generals	475 hores	02/06

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 DE MESURES PREVENTIVES EN TREBALLS EN ALÇADA

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY + LA PLATAFORMA VIRTUAL

Dia 8 de març, de 18 a 21 h

PRESENCIAL A AULAENGINY

Dissabte 9 de març, de 8 a 13 h

Curs de Mesures preventives en treballs en alçada

Activitats professionals



CURSOS 2026

SISTEMES APPCC BÀSICS PER AL COMERÇ MINORISTA D'ALIMENTACIÓ

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY + LA 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 Sistemes APPCC bàsics per al comerç minorista d'alimentació

Activitats professionals



CURSOS 2026

MANIPULACIÓ D'ALIMENTS

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY + LA PLATAFORMA VIRTUAL

Dies 16, 18 i 19 de març, de 18 a 21 h

PRESENCIAL A AULAENGINY

Dia 20 de març, de 18 a 19 h

Curs de Manipulació d'aliments

Activitats professionals



CURSOS 2026

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

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY + LA PLATAFORMA VIRTUAL

Dies 4, 6 i 11 de març, de 18 a 21:20 h

PRÀCTIQUES A GIRONA

Dissabte 14 i 21 de març, de 8 h a 14 h

Curs d'Operacions amb carretons elevadors de màstil amb càrrega en voladís (categoria II, tipus 4)



CURSOS 2026

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

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY + LA PLATAFORMA VIRTUAL

23 i 25 de març, de 18 a 21 h

27 de març, de 18 a 20 h

PRÀCTIQUES A PALAFRUGELL

Dissabte 28 de març, de 8 h a 14 h

Curs d'Operacions amb plataformes elevadores mòbils de persones (PEMP). Categories 3A i 3B



CURSOS 2026

SUPORT VITAL BÀSIC I DESFIBRIL·LACIÓ SEMIAUTOMÀTICA (SVB DEA)

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY

Dissabte 28 de febrer, de 8 a 14 h

Curs de Suport vital bàsic i desfibril·lació semiautomàtica (SVB DEA)

Activitats professionals



CURS DE SEGURETAT EN LA CONDUCCIÓ DE CAMIÓ GRUA

MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY

12 hores

TEÒRICA I PRÀCTIQUES

PROPERAMENT: DATES A CONCRETAR

Demana'ns informació!

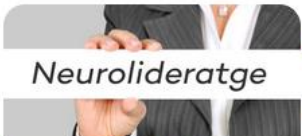
Properament: Curs de Seguretat en la Conducció de Camió Grua

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

 SUBVENCIONAT Microsoft Word 2019 Nivell 1 MOS-100: Word Associate 20 gen. - 10 març 2026 (45h) Aula Virtual Online	 SUBVENCIONAT Programa en Transformació Digital 20 gen. - 11 jun 2026 (146h) Aula Virtual Videoconferència	 SUBVENCIONAT Tècniques de relaxació 22 gen. - 12 març 2026 (20h) Aula Virtual Videoconferència
 SUBVENCIONAT Eines de coaching. Nivell I 26 gen. - 30 març 2026 (30h) Aula Virtual Videoconferència	 SUBVENCIONAT Metabolisme i equilibri nutricional 27 gen. - 24 febr. 2026 (30h) Aula Virtual Online	 SUBVENCIONAT Tècniques per a la venda i habilitats comercials 27 gen. - 23 febr. 2026 (40h) Aula Virtual Online
 SUBVENCIONAT Microsoft PowerPoint 2019 Nivell 1 MOS-300: PowerPoint Associate 12 febr. - 30 març 2026 (45h) Aula Virtual Online	 SUBVENCIONAT Gestió de processos logístics 13 febr. - 27 març 2026 (30h) Aula Virtual Online	 SUBVENCIONAT Coaching de fortaleces 13 febr. - 27 març 2026 (40h) Aula Virtual Online
 SUBVENCIONAT Neurolideratge 17 febr. - 16 març 2026 (30h) Aula Virtual Online	 SUBVENCIONAT Gestió de tresoreria 17 febr. - 25 març 2026 (40h) Aula Virtual Online	 SUBVENCIONAT Principis bàsics de la intelligència emocional 18 febr. - 18 març 2026 (30h) Aula Virtual Online

... i molts més cursos a pimec.org

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](https://www.instagram.com/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.

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 ERTD 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.