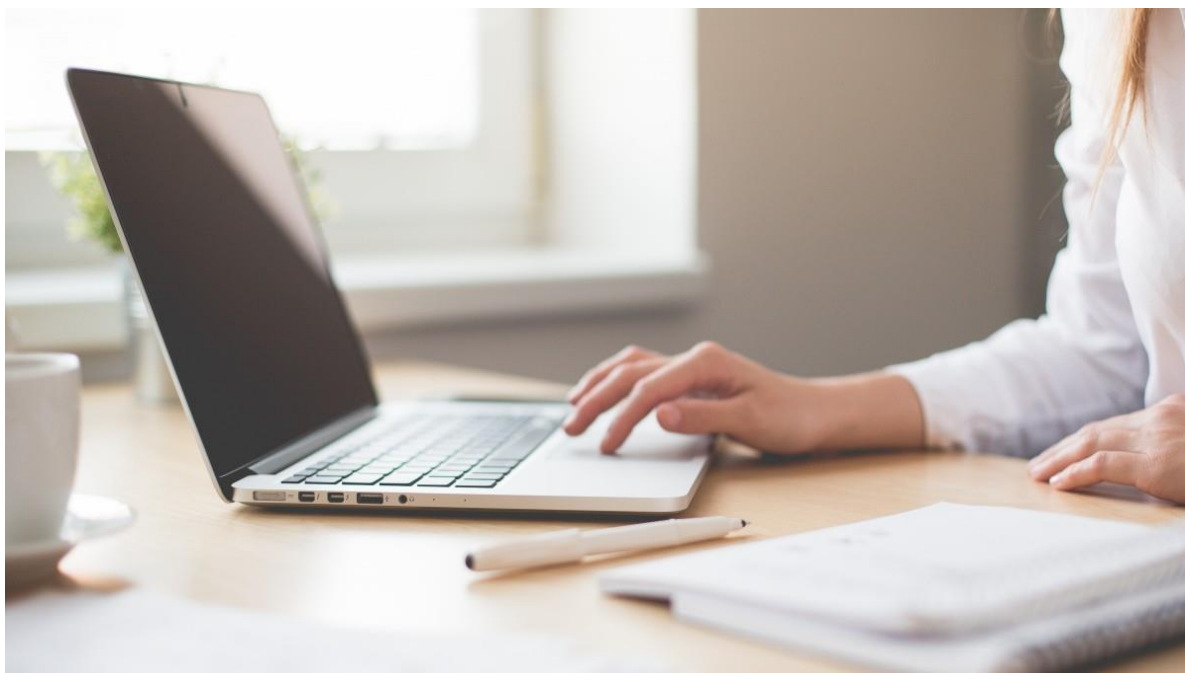




RECULL FORMACIONS

Presencials i Online Gratuïtes

Novembre - Desembre 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 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.

SHconcept formació | T'ajudem a formar-te en sectors d'alta demanda laboral! **FPO DUAL**

Amb el suport de l'Ajuntament de Palafrugell

COBRAR PER ESTUDIAR, ÉS POSSIBLE!

CONTRACTE ESTABLE DE 12 MESOS

**VOLS TREBALLAR I FORMAR-TE COM A
SOCORRISTA I
TÈCNIC DE NATACIÓ?**

GENER 2026 | PALAFRUGELL | PRESENCIAL | HORARI MATINS

FORMACIÓ 100% SUBVENCIONADA
*Pendent d'atorgament

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

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

*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 (SEP).

Promoció Econòmica de Palafrugell

Més informació sobre el curs
telèfon
722 439 705

SHconcept formació | T'ajudem a formar-te en sectors d'alta demanda laboral! **FPO DUAL**

FORMA'T DE MANERA 100% SUBVENCIONADA!

- 2 CERTIFICATS OFICIALS**
AFDP0109. Socorrisme en instal·lacions aquàtiques
AFDA0310. Activitats de natació
- Alta inserció laboral!**
- 65% TREBALL I 35% DE FORMACIÓ**

REQUISITS OBLIGATORIS

- Tenir 16 anys complerts.
- Tenir DNI o NIE.

REQUISITS ACADÈMICS

- Graduat en educació secundària obligatòria o equivalent a efectes d'accés.
- Certificat professional de nivell 2.
- Certificat de competència (abans mòdul formatiu) inclòs en el certificat professional a fer.
- Certificat professional de nivell 1 de la mateixa família professional.
- Haver superat un curs de formació específic preparatori per a l'accés a cicles de grau mitjà en centres públics o privats autoritzats per l'administració educativa.
- Haver superat una prova d'accés a cicles formatius de grau mitjà.
- Estar en possessió del tècnic bàsic.
- Haver superat la prova d'accés a la universitat per a majors de vint-i-cinc anys i/o de quaranta-cinc anys.

OCUPACIONS

- Socorrista a piscines.
- Socorrista a parcs aquàtics.
- Socorrista a piscines naturals.
- Professor/a de natació.
- Coordinador/a d'activitats en instal·lacions aquàtiques d'empreses turístiques o entitats públiques i privades.
- Tutor/a esportiu/iva en esdeveniments i competicions.
- Animador/a de jornades de recreació aquàtica.
- Cronometrador, jutges i àrbitres de competicions no olímpiques en natació.
- Promotor/a esportiu/iva de natació i de competicions de nivell elemental a social i d'esdeveniments esportius de nivell bàsic.

CONTACTA AMB NOSALTRES!

722 439 705

Ens pots enviar un correu info@shcformacio.com
Consulta la nostra web: shcformacio.com

Amb el suport de l'Ajuntament de Palafrugell

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

*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 (SEP).

Promoció Econòmica de Palafrugell Formació de Tardor d'Empresa i Emprenedoria

Més informació i inscripcions [aquí](#).

Situats a c/ Tarongeta, 27-31



FORMACIÓ EMPRESARIAL Tardor 2025

FORMACIÓ GRATUÏTA

EMPRESES I PERSONES EMPRENEDORES

18 de novembre de 9.30h a 13.30h	Finances pràctiques: gestiona el teu negoci amb èxit
2 de desembre De 9.30h a 13.30h	Turisme per a tothom: innovar i diferenciar-se amb l'accessibilitat
9 de desembre De 9.30h a 13.30h	Posar en valor el territori: sostenibilitat que connecta amb els visitants
16 de desembre De 9.30h a 13.30h	De la idea a l'experiència: com crear productes turístics amb valor

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

Més informació i inscripcions
Tel. 972 61 18 20
promocioeconomica.palafrugell.cat

Amb el suport del Departament d'Empresa i Treball

Finançat per

Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència - Finançat per la Unió Europea - Next Generation EU

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



MS Excel bàsic 2016 (Accesible)

Les dates del curs són 11, 13, 17, 20 i 27 de novembre. El horari és de 15h a 20h.



Certificat Professional d'Atenció sociosanitària a persones dependents en Institucions Socials

Inici: Principis del 2026.
Pendent de resolució de la convocatòria.



Certificat Professional Transport Sanitari

Inici: Principis del 2026.
Pendent de resolució de la convocatòria.

AULA GASTRONÒMICA DEL BAIX EMPORDÀ

Curs 100 % subvencionat.

Més informació 972 600 069.



CURS 100% SUBVENCIONAT

AJUDANT DE CUINA

17, 18, 19, 20 i 21 de novembre
De 9:30h a 13:30h
Aula Gastronòmica de l'Empordà

Dirigit a persones en risc d'exclusió social
Transport inclòs de Palafrugell a Vall-llobrega

Més informació:
972 600 069 / aula@grupcostabravacentre.com

 Unió d'Empresaris
d'Hostaleria i Turisme
COSTA BRAVA CENTRE

 Aula
Gastronòmica
de l'Empordà

 ajuntament de
palafrugell

 Obra Social "la Caixa"

IES BAIX EMPORDÀ

Cursos subvencionats. Certificats de professionalitat.

Més informació i

Inscripcions [aquí](#).

Telèfon 972. 300 323

CURS	HORES	DATES
CERTIFICAT PROFESSIONAL D'operacions bàsiques de restaurant i bar-NIVELL 1	320 h.	Inici previst gener o febrer 2026

GRUP MIFAS_ CURS PALAFRUGELL

Acció formativa 2025

Telèfon 972. 41 40 41



ACCIÓ FORMATIVA / 2025

Eines per l'acompanyament a les cures

IFE073/25/000125 Programa per l'equitat en l'atenció a les persones dependents
Finançat per la convocatòria IFE/824/2025, de 15 de juliol de 2025, del Departament d'Igualtat i Feminismes
Programa per al foment de la democratització de les cures, de noves formes de treball i de la coeducació, en el marc de les polítiques de l'Àmbit de les polítiques del Departament d'Igualtat i Feminismes

Contingut:

- Marc legal de les cures i de la llar
- Mobilitzacions
- Benestar emocional - dol migratori compartit i construcció de pertinença
- Drets i deures de les persones migrades
- TIC

INICIAT
NOU CURS PREVIST
INICIS DE GENER

Data inici: 4 d'octubre de 2025 **Data fi:** 13 de desembre de 2025

Horari: Dissabtes, de 15h a les 18:30h - presencial

Durada: 35h **Preu:** Gratuït

Llocs:

- Vilafant > Centre de dia Pere Llonch - Carrer Pla de l'Estany, 11
- Banyoles > Residència de Gent Gran Santa Teresa de Jornet - Carrer dels Valls, 67
- Girona > Centre residencial Mifas - Carrer Empuries, 31
- Palafrugell > Local Social de La Sauleda C/ Carrilet, 43

A qui va dirigit: a totes les persones interessades en formar-se en el sector de les cures

Més informació i inscripcions:



mifasforma@mifas.com | 972 41 40 41

Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminismes

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	645 h.	De gener a juny de 9 a 15 h.
Reproducció de motllos i peces ceràmiques	345 h.	De gener a març de 9 a 15 h.
Reproducció de motllos i peces ceràmiques	345 h.	De març a juny de 9 a 15h.
Anglès A1/A2	225 h.	De gener a abril horari de tardes
Francès A2/B1	225 h.	De gener a abril horari de matins

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.corr

CURS	HORES	DATES
Curs SUBVENCIONAT per treballadors desocupats – Grau C – Certificat Professional ACTIVITATS DE GESTIÓ ADMINISTRATIVA	925 hores	Inici novembre /desembre (pendent d'atorgament)

Programació CIFO Salt 2025

CURSOS Formació Professional per a l'Ocupació

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

CURS	HORES	DATES
Operacions auxiliars d'enregistrament i tractament de dades i documents	360 hores	Edició 1: Del 17/12/25 al 27/04/2026 Edició 2: Del 20/11/2025 al 08/04/2026
Muntatge i manteniment d'instal·lacions elèctriques de baixa tensió	840 hores	Inici 10/12/2025 al 09/07/2026
Competències per al desenvolupament dels recursos humans de l'empresa	160 hores	Del 20/11/2025 al 16/03/2026
Soldadura per arc sota gas protector amb elèctrode no consumible soldadura TIG	410 hores	Del 15/12/2025 al 06/05/2026
Excel Avançat	110 hores	Del 10/11/2025 al 10/12/2025
Muntatge i manteniment d'instal·lacions frigorífiques	420 hores	Edició 1: Del 16/12/2025 al 15/05/2026 Edició 2: 16/12/2025 al 15/05/2026
Assaigs microbiològics i biotecnològics	440 hores	Del 20/11/2025 al 24/04/2026
Anàlisi Química	570 hores	Del 01/12/2025 al 28/05/2026
Habilitació per a la docència en graus A,B i C del Sistema de Formació Professional	340 hores	Del 09/12/2025 al 12/05/2026

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

GREMI INSTAL·LADORS DE GIRONA FPO Dual subvencionat i remunerat

FPO DUAL - SOC

2025-2026

INSTAL·LACIONS TÈRMiques I ELÈCTRIQUES
O
INSTAL·LACIONS FRIGORÍFIQUES

**INICI
GENER
2026**

**CONTRACTE
REMUNERAT
DURANT
12 MESOS**

2 dies formació
(Gremi d'Instal·ladors, Girona)

3 dies treball empresa
(Gironès, Pla de l'Estany,
Alt Empordà, Baix Empordà,
Garrotxa i La Selva)

**SI TENS ENTRE 18 I 29
ANYS O + 45 ANYS AMB
ATUR DE LLARGA
DURADA**

**FORMA'T I TREBALLA
AMB EL**

CONTACTAN'S

tutoria3.elgremi@gmail.com

602 252 675

Aquesta actuació està impulsada i subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya (SOC) amb fons rebuts del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE)

Servei d'Ocupació de Catalunya

Generalitat de Catalunya

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y VOCACIONAL

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

SEPE

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 PowerPoint 2019 Nivell 1 MOS-300: PowerPoint Associate

21 oct. - 10 des. 2025 (45h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Finançament per a persones treballadores autònomes

23 oct. - 06 nov. 2025 (8h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Programa en Transformació Digital

28 oct. 2025 - 07 maig 2026 (146h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Programa en Transformació Digital

28 oct. 2025 - 07 maig 2026 (146h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Comptabilitat avançada

29 oct. - 10 des. 2025 (60h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Metabolisme i equilibri nutricional

29 oct. - 04 des. 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Desenvolupament de continguts per a les xarxes socials

30 oct. - 04 des. 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Treball en equip

30 oct. - 04 des. 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Anglès A.1.A.

30 oct. - 10 des. 2025 (75h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Promoció i negoci a través de les xarxes socials

03 nov. - 10 des. 2025 (40h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Mindfulness

05 nov. - 10 des. 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Màrqueting en cercadors: SEO, SEM i analítica Web

05 nov. - 10 des. 2025 (45h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Eines de coaching. Nivell II

06 nov. - 10 des. 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Organització de reunions virtuals

06 nov. - 27 nov. 2025 (15h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Microsoft Word 2019 Nivell 2 MOS-101: Word Expert

06 nov. - 10 des. 2025 (45h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Gestió comercial de l'empresa

06 nov. - 24 nov. 2025 (20h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Gestió de compres i aprovisionaments

07 nov. - 10 des. 2025 (40h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Neurociència i creativitat a l'activitat personal i professional

07 nov. - 01 des. 2025 (25h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Nòmines i seguretat social II

10 nov. - 10 des. 2025 (30h)
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

Coaching de fortaleces

11 nov. - 10 des. 2025 (40h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Tècniques per a la venda i habilitats comercials

11 nov. - 10 des. 2025 (40h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Gestió del temps i productivitat

11 nov. - 10 des. 2025 (30h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Anàlisi i control de costos

12 nov. - 10 des. 2025 (25h)
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

Negociació i tancament eficaç de vendes

18 nov. - 10 des. 2025 (20h)
Aula Virtual Online

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.