RECULL FORMACIONS
Presencials i Online Gratuïtes
Octubre i Novembre 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

Més informació i inscripcions AQUÍ.

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya · Generalitat de Catalunya · Unió Europea Fons social europeu L'FSE inverteix en el teu futur

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:

Certificat Professional d'Atenció sociosanitària a persones dependents en Institucions Socials (Grau C)

Previsió d'inici: Gener 2027

Suport Vital Bàsic i desfibril·lació semiautomàtica (SVB + DEA)

Es realitzen diferents cursos durant l'any

Certificat Professional Transport Sanitari (Grau C)

Previsió d'inici: Gener 2027

Certificat Professional Atenció sanitària a múltiples víctimes i catàstrofes

Inici: Pendent de planificació.

Primers auxilis bàsics

Dates: 3, 10, 17, 24 de novembre, 1 i 2 de desembre de 2026.

Empordà Formació
Centre col·laborador del SOC

Manipulació d'aliments

Dates: 3, 6 i 10 de novembre de 2026.

Atenció auxiliar a persones amb necessitats psicogeràtriques

Dates: 25, 26, 27 i 30 de novembre de 2026

emergències mèdiques

Cicle Formatiu de Grau Mitjà d'Emergències Sanitàries

Pendent de programació.

INSTUTUT INS BAIX EMPORDÀ PALAFRUGELL

Situats a Palafrugell Av. de les Corts Catalanes, 7
Correu: insbaixemporda@xtec.cat **Telèfon: 972300323**
https://agora.xtec.cat/insbaixemporda/
Link per inscripcions: AQUI
https://agora.xtec.cat/insbaixemporda/

Cambra
de Comerç de Palamós
SETEMBRE — DESEMBRE 2026
Cursos • Jornades • Tallers • Programes • Assessorament • Esdeveniments
27
ACTIVITATS
FORMAT, CONNECTA I AVANÇA EL TEU PROJECTE
1
EMPRÈN
1. Emprendre amb IA — 16 set–21 oct
2. De la Idea a l'Empresa — 24 set–22 oct
3. Competències per a l'emprenedoria — 2 oct–21 nov
2
DIGITALITZACIÓ
1. IA per a Empreses — 6 oct–3 nov
2. Automatitza el teu negoci sense programar — 11 nov
3. Verifactu — 18 nov — Palamós
4. Verifactu — 3 des — Palafrugell
5. Introducció de la IA per al negoci — 24 nov
6. IA aplicada a Finances, Administració i Big Data — nov
3
IMPULSA STARTUP
1. Fase 1: Crea i Creix — 21 set–22 oct
2. Fase 2: Enlairà't — nov
4
JORNADES
1. Emprendre en l'Era de la IA amb Mònica Mendoza — 2 set
2. Diàlegs sobre Empresa i Futur al Baix Empordà amb Josep Oliu — 8 oct
3. Certificats professionals: Una oportunitat per les empreses — 20 oct
5
FORMACIÓ ESPECIALITZADA
1. Entendre i explicar el vi — 29 set i 6 oct
2. Retail Tour: Vitòria-Gasteiz i Laguardia — 19–21 oct
6
INTERNACIONALITZACIÓ
1. La fiscalitat de les operacions internacionals — 7 oct
2. Entrevistes Individuals Virtuals — Oportunitats de negoci a l'Àfrica Occidental — 8 oct
3. Subcontractació Industrial — 29 oct
4. Servei Recobrament Internacional — nov
7
FORMACIÓ JOVES
1. Hostaleria: Cuina el teu futur! — 1 oct–30 nov
2. Lampisteria bàsica — oct–des
3. Tripulant de Cabina de Passatgers — oct–des
4. Imatge Personal. Comunicació i confiança a través de la moda — oct–des
8
FORMACIÓ 45+
1. Monitor/a de lleure — 21 set–2 nov
2. Mosso de Magatzem i Logística — 13 oct–18 nov
3. Atenció a persones en dependència — 14 oct–21 des
ESCANEJA EL QR
Més informació i inscripcions
Whatsapp: 602 254 353
Instagram: @cambra_palamos
Correu: info@cambrapalamos.org
Telèfon: 972 31 40 77

CAMBRA DE COMERÇ DE PALAMÓS

CAMBRA
DE COMERÇ
DE PALAMÓS

CAMBRA DE COMERÇ DE PALAMÓS
Pice per Joves

La Cambra de Comerç i
Convent dels Agustins a Torroella de Montgrí

INS La Bisbal d'Empordà

Cursos subvencionats.
Certificats de professionalitat previstos.
Es realitzaran si hi ha suficients inscripcions.

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	Periòdic

MS Excel 2016 avançat	25 hores	15/10
Llengua de signes catalana A1A	30 hores	19/10
Eines d'Intel·ligència artificial	20 hores	02/11
Certificat Professional ACTIVITATS DE GESTIÓ ADMINISTRATIVA	925 hores	Immediat

Diputació de Girona
Formació en Xarxa

Noves formacions de CO-Digital.

Píndola: Contingut que connecta: connecteu amb el vostre públic a les xarxes socials.

Data: 21 de setembre de 9.30 a 13.30 h (4 h). Presencial.

Lloc: Casa de Cultura de Girona.
Treballeu la vostra estratègia i continguts per connectar a les xarxes socials.
Més informació i inscripcions: Contingut que connecta: connecteu amb el vostre públic a les xarxes socials - Formació en Xarxa

Píndola: Utilització de les eines digitals a l'entorn de treball: aspectes jurídics i laborals.
Data_ 23 de setembre de 10 a 11 h. En línia.
Més informació i inscripcions: Utilització de les eines digitals a l'entorn de treball: aspectes jurídics i laborals - Formació en Xarxa

Píndola: Iniciació a Canva: milloreu la vostra imatge de marca.
Data: 8 d'octubre de 9.30 a 13.30 h (4 h). Presencial, a la Casa de Cultura de Girona.
Milloreu la imatge de marca del vostre negoci amb Canva, no cal cap coneixement previ.
Més informació i inscripcions: Iniciació a Canva: milloreu la vostra imatge de marca - Formació en Xarxa

Píndola: Facturació electrònica: Llei «crea i creix» i Llei antifrau.
Què heu de saber?
Lloc: 14 d'octubre de 14.30 a 16 h (1,5 h). Presencial, Edifici Can Trinxeria, Cassà de la Selva.
Hi ha diverses normatives que l'afecten, i saber què hem de complir i com fer-ho és el primer pas per aconseguir-ho. Esteu preparats?
Més informació i inscripcions: Facturació electrònica: Què heu de saber? - Formació en Xarxa

Píndola: Màrqueting per correu electrònic: potencieu la comunicació amb el públic.
Data: 6 de novembre de 10 a 13 h (3 h). En línia.
Voleu enviar correus comercials i no sabeu com fer-ho? Incorporeu el màrqueting per correu electrònic a la vostra estratègia.
Més informació i inscripcions: Màrqueting per correu electrònic: potencieu la comunicació amb el públic - Formació en Xarxa

Píndola: Taller de vídeos curts per a xarxes socials: editeu els vostres vídeos.
Data: 2 de desembre de 15 a 19 h (4 h). Presencial, a la Casa de Cultura de Girona.
Apreneu a gravar i muntar els vostres vídeos curts.
Més informació i inscripcions: Taller de vídeos curts per a xarxes socials: editeu els vostres vídeos. - Formació en Xarxa

Totes les inscripcions es faran a través de la plataforma Formació en Xarxa.

IDFO PALAMÓS

Institut per al Desenvolupament de la Formació i l'Ocupació
Telf: 972 48 56 37
mbague@idfo.com . www.idfo.com

CURS	HORES	DATES
Competències bàsiques en relació amb l'ofimàtica (horari matins dilluns i dimecres)	30 hores	19/10 a 18/11
Jardineria i floricultura	25 hores	5/11 al 3/12
Sumilleria de Cervesa i maridatge (horari de tardes de dilluns a dijous)	20 hores	10/11 al 17/11

IDFO ONLINE

CURS	HORES	DATES
Atencó Infermera al pacient ostomitzat	20 hores	19/10 a 13/11
Atenció al malalt d'Alzheimer	20 hores	29/10 a 19/11
Nòmines i seguretat social II	30 hores	03/11 al 26/11
Ciberbullying i la intervenció educativa	20 hores	17/11 al 30/11
Tècniques de control i contenció del pànic	30 hores	21/10 al 24/11

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 AMB DATA D'INICI

- OFERTA FORMATIVA 2026
- MESTRATGE EN CONSTRUCCIÓ TRADICIONAL FUSTA, FERRO, VIDRE I CONDICIONAMENT TÈRMIC - INICI 04/09/2026 - VIC - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERADOR DE CARRETÓ ELEVADOR - INICI 10/09/2026 - PALOL DE REVARDIT - INSCRIPCIONS OBERTES
- TÈCNIQUES TRADICIONALS EN CONSTRUCCIÓ, CERÀMICA I TERRA 40 H - INICI 02/10/2026 - PALOL DE REVARDIT - INSCRIPCIONS OBERTES

CURSOS DE FORMACIÓ

- PREVENCIÓ BÀSICA DE RISCOS LABORALS EN CONSTRUCCIÓ 60 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT) - INSCRIPCIONS OBERTES
- PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER A L'OFICI DE PALETA 20 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- PREVENCIÓ BÀSICA DE RISCOS LABORALS EN CONSTRUCCIÓ 60 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERACIONS DE MANIPULADORA TELESCÒPICA (PERFECCIONAMENT) 55 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERADOR DE PONT GRUA - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERADOR DE GRUA TORRE 275 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERADOR DE PLATAFORMES MÒBILS DE PERSONAL (PEMP) - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERACIONS AMB GRUA MÒBIL AUTOPROPULSADA (CATEGORIA B) - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERADOR DE CARRETONS ELEVADORS DE MÀSTIL RETRÀCTIL (CATEGORIA II, TIPUS 6) 22 H - INSCRIPCIONS OBERTES

Unió empresaris de la construcció.

- OPERADOR DE CARRETONS ELEVADORS DE MÀSTIL AMB CÀRREGA EN VOLADÍS (CATEGORIA II, TIPUS 4) 22 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- PROGRAMA DE FORMACIÓ CONTÍNUA CAP PER A CONDUCTORS AMB CONDUCCIÓ RACIONAL I ESTIBA (MERCADERIES) 35 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- MUNTADOR DE BASTIDES RECOLZADES 35 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- INTERPRETACIÓ DE PLÀNOLS 20 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- CERTIFICAT D'APTITUD PROFESSIONAL (CAP) 35 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- PREPARACIÓ DE COMANDES 40 HORES (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT) - INSCRIPCIONS OBERTES
- PERFECCIONAMENT DEL MANEIG DE RETROEXCAVADORA MIXTA 40 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- PASTES, MORTERS, ADHESIUS I FORMIGONS 30 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT) - INSCRIPCIONS OBERTES
- MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES AMB CARRETONS ELEVADORS 50 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT) - INSCRIPCIONS OBERTES
- REHABILITACIÓ INTEGRAL D'EDIFICIS 40 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- CHATGPT (INICIACIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL) - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERADOR DE GRUA HIDRÀULICA ARTICULADA - INSCRIPCIONS OBERTES
- OPERADOR DE MINICARREGADORA I MINIEXCAVADORA 30 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- MESURES PREVENTIVES EN TREBALLS EN ALÇADA 8 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- TASQUES AUXILIARS D'OBRA 50 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT) - INSCRIPCIONS OBERTES
- TASQUES BÀSIQUES EN MUNTATGE DE BASTIDES TUBULARS 60 H (CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT) - INSCRIPCIONS OBERTES
- PINTURA 9 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- COL·LOCACIÓ DE PAPERS PINTATS 6 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- TÈCNIQUES TRADICIONALS EN CONSTRUCCIÓ, LA FUSTA 40 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- TÈCNIQUES TRADICIONALS EN CONSTRUCCIÓ, LA PEDRA 40 H - INSCRIPCIONS OBERTES
- TÈCNIQUES TRADICIONALS EN CONSTRUCCIÓ, CALÇ I GUIX 40 H - INSCRIPCIONS OBERTES

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

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.

Idfo.com

Institut pel desenvolupament de la formació i ocupació.
Formació subvencionada ONLINE. Cursos de professionalitat.
Oberta a autònoms, treballadors i persones a l'atur.
Més informació a https://www.idfo.com/

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 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.

- Electricitat bàsica.
- Curs pràctic d’avaries de calderes.
- Curs bàsic en climatització.
- Curs ITE per acreditació.
- Curs frigorista per acreditació.