



# 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](mailto: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><b>Del 4 de març al 7 de maig</b> <b>De 9 a 17h</b></p>	<p><b>Programa FPO Dual: Socorrisme en instal·lacions aquàtiques</b> CP de Nivell 2 - AFDP0109 (246h teòriques + 130h de formació pràctica a l'empresa.</p>
<p><b>16 de març al 6 de maig</b> <b>De 9 a 14h</b></p>	<p><b>Certificat de Professionalitat de Dinamització d'Activitats de Lleure Educatiu Infantil i Juvenil (Monitor/a de lleure)</b> CP de Nivell 2 - SSCB0209 (195h teòriques i 160h de formació pràctica a l'empresa.</p>
<p><b>Del 25 de juny al 4 de setembre</b> <b>De 9 a 15h</b></p>	<p><b>Certificat de Professionalitat de socorrisme en espais aquàtics naturals</b> 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><b>16 d'abril</b> <b>De 9.15 a 11.15h</b></p>	<p><b>Activa't i troba feina amb estratègia (2h)</b> Aprèn en dues hores les claus que et faran destacar.</p>
<p><b>Maig (a concretar)</b></p>	<p><b>Eines digitals per a l'ocupabilitat (15h).</b> 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><b>21 d'abril</b> <b>De 9.15 a 11.15h</b></p>	<p><b>La teva entrevista: el teu moment! (2h)</b> La teva propera feina t'espera, prepara't! No la deixis a l'atzar.</p>
<p><b>19 de maig</b> <b>De 9 a 14h</b></p>	<p><b>Autoocupa't! (2h)</b> 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](http://www.promocioeconomica.palafrugell.cat)  
(apartat de formació)

**Més informació i inscripcions:** 

 **972 611 820**














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](mailto:cursos@empordaformacio.cat)

### Formacions actuals i futures:

CURS	HORES	DATES
Aproximació a la salut mental	10 hores	13, 14 i 16 d'abril de 16 a 19h.
CP Serveis Auxiliars d'estètica	360 hores	Del 13 d'abril al 9 de juliol
CP Atenció sanitària a múltiples víctimes i catàstrofes	460 hores	Pendent de planificació
Ofimàtica		Pendent de programació

## 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**




**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







## 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  
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](mailto: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](mailto: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](mailto: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	30 hores	Inici 09/04

## 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
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
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

## Aula Enginy Torroella de Montgrí

Adreça: C/ Migdia, 73

Telèfon: 972 75 78 10 / 699 97 66 01

Correu: aulaenginy@gmail.com

 <p><b>CURSOS 2026</b></p> <p><b>CURS DE MESURES PREVENTIVES EN TREBALLS EN ALÇADA</b></p> <p>MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY o LA PLATAFORMA VIRTUAL Dia 8 de maig, de 18 a 21 h PRESENCIAL A AULAENGINY Dissabte 9 de maig, de 8 a 13 h</p> <p>Curs de Mesures preventives en treballs en alçada</p> <p>Activitats professionals</p>	 <p><b>CURSOS 2026</b></p> <p><b>SISTEMES APPCC BÀSICS PER AL COMERÇ MINORISTA D'ALIMENTACIÓ</b></p> <p>MODALITAT: PRESENCIAL I AULAENGINY o 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</p> <p>Curs de Sistemes APPCC bàsics per al comerç minorista d'alimentació</p> <p>Activitats professionals</p>	 <p><b>CURSOS 2026</b></p> <p><b>MANIPULACIÓ D'ALIMENTS</b></p> <p>MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY o 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</p> <p>Curs de Manipulació d'aliments</p> <p>Activitats professionals</p>	 <p><b>CURSOS 2026</b></p> <p><b>OPERACIÓ AMB CARRETONS ELEVADORS DE MÀSTIL AMB CÀRREGA EN VOLADÍS (CATEGORIA II, TIPUS 4)</b></p> <p>MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY o LA PLATAFORMA VIRTUAL Dies 4, 6 i 11 de març, de 18 a 21:20 h PRÀCTIQUES A GERONA Dissabtes 14 i 21 de març, de 8 h a 14 h</p> <p>Curs d'Operacions amb carretons elevadors de màstil amb càrrega en voladís (categoria II, tipus 4)</p>
 <p><b>CURSOS 2026</b></p> <p><b>OPERACIONS AMB PLATAFORMES ELEVADORES MÒBILS DE PERSONES (PEMP) CATEGORIES 3A I 3B</b></p> <p>MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY o LA PLATAFORMA VIRTUAL 23 i 25 de març, de 18 a 21 h PRÀCTIQUES A PALAFRUGELL Dissabte 28 de març, de 8 a 14 h</p> <p>Curs d'Operacions amb plataformes elevadores mòbils de persones (PEMP). Categories 3A i 3B</p>	 <p><b>CURSOS 2026</b></p> <p><b>SUPORT VITAL BÀSIC I DESFIBRIL·LACIÓ SEMIAUTOMÀTICA (SVB DEA)</b></p> <p>PRESENCIAL A AULAENGINY Dissabte 28 de febrer, de 8 a 14 h</p> <p>Curs de Suport vital bàsic i desfibril·lació semiautomàtica (SVB DEA)</p> <p>Activitats professionals</p>	 <p><b>CURSOS 2026</b></p> <p><b>CURS DE SEGURETAT EN LA CONDUCCIÓ DE CAMIÓ GRUA</b></p> <p>MODALITAT: PRESENCIAL A AULAENGINY o LA PLATAFORMA VIRTUAL 12 hores</p> <p>TEÒRICA I PRÀCTIQUES PROPERAMENT: DATES A CONCRETAR Demana'ns informació!</p> <p>Properament: Curs de SEGURETAT EN LA CONDUCCIÓ DE CAMIÓ GRUA</p>	

## 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](mailto:pimec@pimec.org)



SUBVENCIONAT

**Anàlisi de balanços**

16 abr - 04 jun 2026 (50h)  
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

**Coaching de fortaleces**

17 abr - 29 maig 2026 (40h)  
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

**Mindfulness**

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



SUBVENCIONAT

**Anglès B.2.B.**

21 abr - 02 jul. 2026 (60h)  
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

**Finançament per a persones  
treballadores autònomes**

22 abr - 06 maig 2026 (8h)  
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

**Gestió de tresoreria**

23 abr - 09 jun 2026 (40h)  
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

**B\_SSCEo11o\_MF1443\_Selecció,  
elaboració, adaptació i utilització  
de materials, mitjans i recursos**

24 març - 13 maig 2026 (100h)  
BARCELONA Videoconferència



SUBVENCIONAT

**Eines per a la gestió de les  
emocions**

08 abr - 10 jun 2026 (30h)  
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

**Eines de coaching. Nivell II**

13 abr - 22 jun 2026 (30h)  
Aula Virtual Videoconferència



SUBVENCIONAT

**Microsoft Word 2019 Nivell 1  
MOS-100: Word Associate**

14 abr - 27 maig 2026 (45h)  
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

**Màrqueting a cercadors: SEO,  
SEM i analítica Web**

15 abr - 08 jun 2026 (45h)  
Aula Virtual Online



SUBVENCIONAT

**Tècniques per a la venda i  
habilitats comercials**

15 abr - 08 maig 2026 (40h)  
Aula Virtual Online

## **APTIBUS**

### **Cursos habilitació carnet D + CAP d'Autocar**



Informació i preinscripcions: WEB: [www.aptibus.com](http://www.aptibus.com)

Telèfon: 93 242 9090

WhatsApp: 623 611 722 - Correu electrònic: [gestio@aptibus.com](mailto: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.

## **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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](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/](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/](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](http://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](http://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](http://uecgirona.com)  
[formacio@uecgirona.com](mailto:formacio@uecgirona.com)

#### Gremi d'Instal·ladors de Girona

<https://www.elgremi.cat/>

Formació subvencionada i no subvencionada.