

## RECURSOS DE FORMACIÓ ON LINE GRATUÏTS PER AQUEST TEMPS DE CONFINAMENT:

Des de l'Àrea de **Promoció econòmica** us recomanem que durant aquest temps de confinament, com diuen en l'argot mariner: "En no poder sortir a la mar, aprofitem per reparar la xarxa".

Per aquest motiu hem volgut fer un recull de **recursos formatius on-line gratuïts** dirigits a persones aturades, treballadores o autònomes, per tal de millorar les nostres competències en aquest temps de reflexió i així disposar d'eines i recursos més eficients per l'afrontament del dia a dia.

Si gestioneu recursos formatius on-line i no figuren en aquest recull, els pots compartir amb nosaltres i fer-nos arribar la informació al següent correu: [professionals@baixemporda.cat](mailto:professionals@baixemporda.cat) estarem encantats d'afegir-los!



### DIPUTACIÓ DE GIRONA:

La Diputació de Girona ofereix un servei que reuneix l'oferta formativa de millora de l'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.ddgi.cat/formacioenxarxa/public/index.html>



### DIPUTACIÓ DE BARCELONA

Impulsa els teus coneixements amb els webinars i activitats per a aquesta setmana que et proposa la Diputació de Barcelona. Trobaràs formacions gratuïtes d'innovació, tecnologia i negoci d'aproximadament una hora de durada que s'imparteixen online.

<https://clck.ru/N2bzz>



## FOEG

Podeu consultar l'oferta formativa a: <http://www.foeg.cat/>



Cambres de Comerç  
de Girona, Palamós  
i Sant Feliu de Guíxols

## CAMBRA DE COMERÇ DE GIRONA

L'Àrea de Cultura empresarial i Formació té com a principal objectiu la dinamització de l'economia local a través d'incentivar la formació, recolzant i impulsant els diferents sectors econòmics, millorant les estructures formatives fomentant l'accés dels empresaris i els seus treballadors a una formació especialitzada, continuada i d'alt interès per al teixit empresarial de les comarques gironines.

Podeu consultar la seva oferta formativa:

<https://www.cambragirona.cat/formacio/cursos-online/>

## CAMBRA DE COMERÇ DE PALAMÓS

La Cambra de comerç de Palamós ofereix formació on line que podeu consultar a la seva web: <https://www.cambrapalamos.org/>

## CAMBRA DE COMERÇ DE SANT FELIU DE GUIXOLS

Podeu consultar l'oferta formativa de la Cambra de Comerç de Sant Feliu:

<https://cambrastfeliu.com/>



Cambra de Comerç  
de Barcelona

## CAMBRA DE COMERÇ DE BARCELONA

La Cambra de Comerç de Barcelona proposa per a aquesta setmana un llistat de webinars sobre diferents matèries com ara: assessorament jurídic, turisme o màrqueting digital.

<https://clck.ru/N2bzz>



## CONSORCI DE COMERÇ, ARTESANIA I MODA (CCAM)

El Consorci de Comerç, Artesania i Moda organitza un cicle de webinars per donar continuïtat als negocis en l'actual situació de crisi sanitària. Les sessions tractaran al voltant de continguts d'interès per a les empreses que vulguin iniciar la transformació digital i detectar noves oportunitat en el canal Online.

[http://ccam.gencat.cat/ca/actualitat/noticies/comerc/detalls/noticia/20200409\\_cicle\\_webinars\\_retail](http://ccam.gencat.cat/ca/actualitat/noticies/comerc/detalls/noticia/20200409_cicle_webinars_retail)



**ATENEU COOPERATIU TERRES GIRONINES:** <https://aracoop.coop/agenda>

**'Trespeus, eines i recursos per a l'economia social'**, en el marc del cicle formatiu que iniciem, amb els següents continguts:

**Elements per desenvolupar una visió estratègica de la teva comunicació**, 19 de maig, 12 a 14 h

**Eines pel control dels temps de treball i esferes de la producció**, 2 juny, 15.30 a 17.30 h

**Algunes claus per treure tot el suc de la relació amb la teva gestoria/assessoria**, 9 de juny, 15.30 a 17.30 h

**Eines i recursos per a l'elaboració d'un guió de comunicació**, 16 de juny, 15.30 a 17.30 h

Les inscripcions es poden realitzar al següent enllaç:

<https://ateneucoopgi.org/en-marxa-el-programa-formatiu-trespeus-eines-i-recursos-per-a-leconomia-social/>

## FORMACIÓ CONTRACTACIÓ PÚBLICA RESPONSABLE

Dates: 1, 3 i 8 de Juny, de 11,30 a 13,30h.

Dirigit a personal de l'administració.

Inscripcions:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFzo1m3yFP-cFbJvU9jwc6A\\_h0uzObllcG-1wGCgXglyEyWw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFzo1m3yFP-cFbJvU9jwc6A_h0uzObllcG-1wGCgXglyEyWw/viewform)



#### IDFO:

L'institut per al desenvolupament de la formació i l'ocupació, com a Fundació privada promoguda per la UGT de Catalunya ens ofereix la possibilitat de realitzar cursos 100% subvencionats modalitat Online, destinats principalment a persones treballadores en actiu, amb places limitades disponibles per a persones a l'atur.

Les formacions que trobareu al cercador de la seva pàgina:

<https://www.idfo.com/buscador/online2020>

Nou llistat de cursos 100% Online subvencionats!

ONLINE				
CURS	HORES	INICI	FI	DEDICACIÓ
ANGLÈS A.1/A.2	75	08/06/2020	01/08/2020	De dilluns a dissabte 1,15/5h
COMMUNITY MANAGER	50	08/06/2020	01/08/2020	De dilluns a divendres 1,15h
COMPTABILITAT BÀSICA	60	08/06/2020	01/08/2020	De dilluns a divendres 1,5h
EINES PER A LA MEDIACIÓ	30	08/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
GESTIÓ DE L'ESTRÉS	20	08/06/2020	06/07/2020	De dilluns a divendres 1h
HABILITATS DE COMUNICACIÓ	30	08/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	30	08/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
NEUROLIDERATGE	30	08/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA	30	08/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
XARXES SOCIALS	30	08/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
COMERÇ ELECTRÒNIC I BOTIGA VIRTUAL	45	08/06/2020	31/07/2020	De dilluns a divendres 1,15h
ANGLÈS B.1	60	15/06/2020	01/08/2020	De dilluns a dissabte 1,15h
GESTIÓ DEL TEMPS	20	15/06/2020	13/07/2020	De dilluns a divendres 1h



EINES DE COACHING NIVELL 1	30	15/06/2020	27/07/2020	De dilluns a divendres 1h
GOOGLE ANALYTICS I GOOGLE METATAGS	30	15/06/2020	27/07/2020	De dilluns a divendres 1h
MINDFULNESS	30	15/06/2020	27/07/2020	De dilluns a divendres 1h
POSICIONAMENT WEB SEO/SEM	60	15/06/2020	01/08/2020	De dilluns a dissabte 1,15h
PRIMERS AUXILIS	30	15/06/2020	27/07/2020	De dilluns a divendres 1h
ATENCIÓ AL MALALT D'ALZHEIMER	20	15/06/2020	13/07/2020	De dilluns a divendres 1h
SERVEIS ASSISTENCIALS A VÍCTIMES DE MALTRACTAMENTS	30	15/06/2020	27/07/2020	De dilluns a divendres 1h
HABILITATS DIRECTIVES	20	22/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
MANIPULACIÓ D'ALIMENTS	10	22/06/2020	06/07/2020	De dilluns a divendres 1h
PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS (MÒDUL BÀSIC 30H., SEGONS NORMATIVA)	30	22/06/2020	20/07/2020	De dilluns a dissabte 1h
CURS	HORES	INICI	FI	DEDICACIÓ
PLANS D'IGUALTAT	20	22/06/2020	20/07/2020	De dilluns a divendres 1h
ACTUALITZACIÓ FISCAL I COMPTABLE	15	22/06/2020	13/07/2020	De dilluns a divendres 1h
VIOLÈNCIA MASCLISTA: EINES D'INTERVENCIÓ SOCIOEDUCATIVA	30	22/06/2020	01/08/2020	De dilluns a divendres 1h
GESTIÓ DEL CANVI EN L'ORGANITZACIÓ	20	29/06/2020	24/07/2020	De dilluns a divendres 1h

# INSCRIPCIONS: WWW.IDFO.COM

Cursos dirigits prioritàriament a treballadors / es actiu  
amb places limitades per aturats.



LES PERSONES AFECTADES PER UN ERTE ES  
CONIDEREN TREBALLADORS/ ES EN ACTIU

IDFO es reserva el dret d'anul·lar o canviar l'inici dels cursos  
si no es disposa d'un mínim d'inscripcions.



## FUNDACIÓ PACO PUERTO:

A la Fundació vinculada a la formació i l'estudi Paco Puerto, vinculada a CC.OO inicien l'elaboració de diferents càpsules formatives sobre diferents temes d'actualitat o que generin coneixement davant la situació actual de confinament: <https://clck.ru/N2c5W>

Es tracta de posar a l'abast de tothom diferents recursos formatius en formats diferents com ara classes en directe, vídeos, etc. per a realitzar una consulta lliure.

Tots els vídeos es publicaran al nostre canal de YouTube. Els podrem veure en el següent enllaç: <https://www.youtube.com/channel/UCRyLKYIRV1Ldjcp3BoOmUTw>



Proporcionar productes, formacions i eines per ajudar a un milió d'europes addicionals a trobar feina, créixer en la seva carrera professional o a créixer el seu negoci a finals del 2020. COVID-19 ha tingut un impacte sense precedents en les persones i empreses de tot arreu i estem treballant amb els nostres socis proporcionen eines i recursos per ajudar les persones a navegar en aquest moment incert.

Desenvolupa't amb Google:

<https://grow.google/intl/es>



### ADAMS:

Entitat formativa amb gestió de formacions de diferents àmbits subvencionades i dirigides a persones aturades i treballadores. Heu de triar si sou **treballadors/autònoms** o **aturats** i triar la modalitat formació en línia. <https://www.adams.es/cursos-gratuitos>  
Cursos online totalment **subvencionats** pel **Consorti per a la Formació Continua de Catalunya:**

*\*Programació subjecta a possibles modificacions*

CURS	ESTUDIS PREVIS	INICI	FINAL	HORES
*SSCE0110_MF1446 Orientació laboral i promoció de la qualitat en la formació professional per a l'ocupació	Batxillerat, Cicle de grau superior, igual o equivalent	27/05/2020	12/06/2020	30
*SSCE0110_MF1445 Avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge en formació professional per a l'ocupació	Batxillerat, Cicle de grau superior, igual o equivalent	09/07/2020	28/07/2020	60
*SSCE0110_MF1446 Orientació laboral i promoció de la qualitat en la formació professional per a l'ocupació	Batxillerat, Cicle de grau superior, igual o equivalent	02/09/2020	22/09/2020	30



### PUNT TIC

És una xarxa, integrada per centres i espais molt diversos, de titularitat pública o privada, que posen a disposició de ciutadans, empreses i col·lectius l'equipament i el personal necessari per facilitar-los l'accés a les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) i, d'aquesta manera, a la societat del coneixement. Autoformació i cursos petit format per millorar competències Tic i formació continuada per a professionals dels punt TIC.

Formació <http://campuslab.punttic.gencat.cat>

<http://campuslab.punttic.gencat.cat/course/index.php?categoryid=3>

## UdGOcupació

*L'impuls per trobar feina!*

### UNIVERSITAT DE GIRONA:

L'Escola de Competències és un projecte impulsat per "UdGOcupació" amb l'objectiu de formar als estudiants i titulats amb aquelles competències professionals que marquen la diferència entre candidats. S'ofereixen càpsules gratuïtes i una selecció de recursos en habilitats i competències.

Càpsules online gratuïtes: <https://www.udg.edu/ca/udgocupacio/Agenda-activitats>



### AJUNTAMENT DE GIRONA:

El Servei Municipal d'ocupació (SMO) de l'ajuntament de Girona ofereix càpsules formatives per a la recerca de feina en línia, a través d'Instagram Live, [https://www.instagram.com/smo\\_gi/](https://www.instagram.com/smo_gi/) a les 11h els següents dies:

**19 de Maig** a les 11h- **Mercat de treball:** tendències i oportunitats

**21 de Maig** a les 11h- **Comunicació personal:** La ciència del diàleg

**26 de Maig** a les 11h- **FAQS: Test de personalitat i proves psicotècniques**

**21 de Maig** a les 11h- **Gestió del temps:** De treballar més a treballar millor



### AULA ENGINY:

Centre de Formació Creatiu Torroella de Montgrí t'ofereix una variada oferta d'activitats en línia: <http://www.aulaenginy.com>



### CONSORCI PER LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA:

Des de casa, Política Lingüística continua atenent les persones, les empreses i les entitats que necessiten millorar el català.

[https://llengua.gencat.cat/ca/eines\\_i\\_serveis/llengua-des-de-casa/](https://llengua.gencat.cat/ca/eines_i_serveis/llengua-des-de-casa/)

**Recursos Lingüístics:** mostra representativa de recursos lingüístics que hi ha a la xarxa per produir i millorar textos en català.



<https://www.cpnl.cat/recursos-linguistics/>



#### 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.

[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". L'ACTIC és la certificació acreditativa de la competència digital, entesa com la combinació de coneixements, habilitats i actituds en l'àmbit de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) que les persones despleguen en situacions reals per assolir objectius determinats amb eficàcia i eficiència.

Material formatiu a l'abast gratuït:

<http://ateneu.xtec.cat/wikiexport/pas/actic/index>



#### IOC:

L'Institut obert de Catalunya, vol donar oportunitat als que no son estudiants però que voldrien aprofitar el temps lliure que els deixa el confinament. Han obert quatre aules d'auto formació (anglès, Català, matemàtiques i Socials) de nivell final de secundària on poden aprendre i practicar els coneixements. Les persones interessades a accedir-hi han d'enviar un correu electrònic a l'adreça [qualitat@ioc.cat](mailto:qualitat@ioc.cat) amb l'assumpte: "Inscripció aules auto formació". Molt aviat rebran al seu correu la clau d'accés

<https://ioc.xtec.cat/educacio/20-latest-news/948-l-ioc-obre-cursos-autoformatius-durant-el-confinament-pel-coronavirus-joemquedoacasa>



#### FEMXA:

Entitat de formació amb catàleg de cursos gratuïts per treballadors i autònoms 100% subvencionada. Consulta el catàleg.

<https://clck.ru/N2c3G>



### **BARCELONA ACTIVA:**

Barcelona Activa, truca a la porta de casa teva i t'ofereix l'oportunitat de realitzar activitats en streaming per a la recerca de feina i el creixement professional. A més, podràs interactuar amb el professorat per resoldre dubtes en temps real.

<https://clck.ru/N2deW>



El Centre de Formació i Divulgació Tecnològica de Barcelona Activa, a través del seu web posa a la teva disposició més de 100 activitats de capacitat tecnològica online que combinen vídeos i material formatiu per a millorar les teves competències digitals.

<https://cibernarium.barcelonactiva.cat>

Formació tecnològica per a tothom Nova oferta d'activitats per Internet Accedeix-hi sempre que vulguis i des d'on vulguis, al teu ritme i sense limitació de places!

<https://clck.ru/NY3cG>



### **FUNDACIÓ PERE TARRÉS:**

Entitat no lucrativa dedicada al lleure i a la acció social ofereix formació online gratuïta que podeu veure en el següent link: <https://www.peretarres.org/es/formacion/busca-tu-curso>



### **CONSORCI PER LA FORMACIÓ CONTINUA (Cursos per treballadors/res)**

#### **Cercador de cursos del Consorci:**

El Consorci promou la qualificació i la formació professional per a l'ocupació (FPO) de persones treballadores ocupades al llarg de la vida, facilitant la millora de les seves competències professionals i adaptant-les a les demandes dels sectors productius, fomentant així la competitivitat de les empreses.

En aquest cercador trobaràs les accions formatives programades pel Consorci, amb detall de les dates d'inici i final, la modalitat, la població on s'impartirà o l'entitat gestora i el contacte per sol·licitar la inscripció o resoldre qualsevol dubte al respecte.

<https://clck.ru/NBHAR>



### **CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ:**

A l'Àrea de Promoció econòmica continuem treballant i elaborant continguts específics per estar ben informats de les darreres novetats davant aquesta situació i aprofitem per millorar les nostres competències en aquest temps de confinament. Podeu visualitzar els continguts realitzats fins el dia d'avui a les nostres **Xarxes socials**, detallades al final d'aquest document.

## **Ajuntament de Calonge /Consell Comarcal Baix Empordà**

### **Linkedin per cercar feina - 21 maig**

**Carlota Casado** ([Perfil LinkedIn](#))

Doctora en Psicologia per la Universitat Ramon Llull. Programa Executiu de Recursos Humans per EADA i Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Tècnica de Recursos Humans de PIMEC. Experiència professional en consultoria i assessorament a les petites i mitjanes empreses en la gestió del talent.

### **Com potenciar creativitat i intel·ligències múltiples - 26 maig**

**Jordi Reche** ([Perfil LinkedIn](#))

Empresari, formador i consultor amb més de 20 anys d'experiència. Dedicat a generar i elaborar projectes pel desenvolupament personal, emocional i professional de les persones i els grups de treball de tots els àmbits.

Especialista en comunicació, competències i desenvolupament personal.

Formador de l'acció formativa de Tècniques de Creativitat i Innovació de la Diputació de Barcelona i integrant del projecte de codisseny del Pla docent de 2021 d'aquesta acció.

### **Com millorar les nostres habilitats de comunicació en públic - 27 de Maig**

**Llorenç Martín** ([Perfil LinkedIn](#))

Especialitzat en Formació per a directius/ves; desenvolupament de lideratge, comunicació en públic, negociació i integració d'equips.

### **Com emprendre projectes digitals - 28 de maig**

**Joan Sans** ([Perfil LinkedIn](#))

Consultor, CEO, col·laborador del projecte d'educació Europeu THRIVE, Fundador del Club de Lectura de Vendes, Conferenciant de la Cambra Internacional d'Empresaris de Barcelona, i formador de PIMEC

## **Com fer videocv i trobar feina per instagram - 28 maig**

**Victoria Moreno** ([Perfil LinkedIn](#))

Llicenciada en Pedagogia per la Universitat de Barcelona, màster en Intervenció familiar multidisciplinària a la Pere Tarrés i en Direcció de Projectes a EADA. Formadora i comunicadora, experta en el desenvolupament d'habilitats i competències vinculades a la intermediació. La seva trajectòria professional ha estat sempre lligada a l'entorn de l'orientació professional, la intermediació i l'ocupació des de la perspectiva empresarial.

## **Gestió conflictes - 2 juny**

**Esther Martínez** ([Perfil LinkedIn](#))

Formadora, Coach i Facilitadora d'espais d'Aprenentatge i Transformació Personal i d'Equips, posant al servei totes les eines i el bagatge adquirit a través de la seva formació i experiència de més de 12 anys en càrrecs Directius gestionant 16 equips de treball amb més de 100 persones.

Llicenciada en Psicologia, Coach Executiva (CPCC) i d'Equips (ORSC). Facilitadora certificada del Model Sikhona de desenvolupament d'equips i grups.

## **Ajuntament de Platja d'Aro (No t'aturis) /Consell Comarcal Baix Empordà**

## **Habilitats de comunicació no verbal – 9 de juny**

**Jordi Reche** ([Perfil LinkedIn](#))

Empresari, formador i consultor amb més de 20 anys d'experiència. Dedicat a generar i elaborar projectes pel desenvolupament personal, emocional i professional de les persones i els grups de treball de tots els àmbits.

Especialista en comunicació, competències i desenvolupament personal.

Formador de l'acció formativa de Tècniques de Creativitat i Innovació de la Diputació de Barcelona i integrant del projecte de codisseny del Pla docent de 2021 d'aquesta acció.

## **Com vendre per Internet - 4 de Juny**

**Marta Albet** ([Perfil LinkedIn](#))

Especialista en Màrqueting Digital, comunicació, Branding i consultoria online durant més de 6 anys. Llicenciada en Administració i Direcció d'empreses. Master d'European Financial Advisor i Màster en Community Manager.

## **Buscar feina en temps convulsos - 4 juny**

**Carlota Casado** ([Perfil LinkedIn](#))

Doctora en Psicologia per la Universitat Ramon Llull. Programa Executiu de Recursos Humans per EADA i Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Tècnica de Recursos Humans de PIMEC. Experiència professional en consultoria i assessorament a les petites i mitjanes empreses en la gestió del talent.

## Quines competències demana el mercat treball - 9 juny

Victoria Moreno ([Perfil LinkedIn](#))

Llicenciada en Pedagogia per la Universitat de Barcelona, màster en Intervenció familiar multidisciplinar a la Pere Tarrés i en Direcció de Projectes a EADA. Formadora i comunicadora, experta en el desenvolupament d'habilitats i competències vinculades a la intermediació. La seva trajectòria professional ha estat sempre lligada a l'entorn de l'orientació professional, la intermediació i l'ocupació des de la perspectiva empresarial.

Ens podeu seguir a les xarxes:



FORMACIÓ I OCUPACIÓ: <https://www.facebook.com/FormacioocupacioCCBE/>



<https://www.youtube.com/channel/UCsDx-fsVtnjQebH9uKiIOPA>

EMPRENEDORIA:

<https://www.facebook.com/emprenedorsCCBE/>



@promocioeconomicacbbe

@jovesbaixemporda



@PromEconomic