

Recull de centres i plataformes de formació

Modalitats presencial i online



Nº43, any 2024

Servei d'Ocupació de Mataró

La teva opinió ens importa:
Clica [aquí](#)

A large, light blue speech bubble graphic that is tilted. Inside the bubble, the letters 'SOM' are written in a large, bold, white, sans-serif font. The bubble has a tail pointing downwards and to the left.

Recursos de formació gratuïta, subvencionada o de baix cost



Et presentem un recull de centres, entitats i empreses que ofereixen cursos o recursos de formació en modalitat presencial, *online* i d'autoformació de manera gratuïta, subvencionada.

També recollim una petita mostra de formacions que creiem que poden ser d'interès i que s'ofereixen a preus més assequibles.



Des del SOM t'animem a que puguis dedicar una part del teu temps a formar-te per millorar les teves qualitats professionals i així presentar una candidatura més competitiva.

Si tens dificultats per trobar la formació que creus que necessites, posa't en contacte amb nosaltres i et donarem assessorament personalitzat.

Forma't sense cost o a preus assequibles!

Explora l'oferta formativa actualitzada entrant a cada enllaç.

Nosaltres només indiquem una petita mostra dels cursos que s'ofereixen.

El SOM no rep cap suport econòmic per difondre aquests recursos.

Índex de continguts

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| Formació reglada online..... | 4 |
| Departament d'Educació..... | 4 |
| Institut Obert de Catalunya..... | 4 |
| Ministerio de educación y formación profesional..... | 4 |
| Idiomes..... | 5 |
| Castellà..... | 5 |
| Català..... | 5 |
| Anglès..... | 5 |
| Altres recursos de formació en idiomes..... | 5 |
| Tecnologies de la informació..... | 6 |
| ACTIC..... | 6 |
| Cibernarium..... | 6 |
| Xarxa telemàtica educativa de Catalunya..... | 6 |
| Programa DigitalizatePlus..... | 6 |
| INTEF..... | 7 |
| Aprèn i practica al teu ritme..... | 7 |
| Andalucía vuela..... | 7 |
| Bilib Formados..... | 7 |
| Fundació telefónica..... | 8 |
| Fundación Telefónica..... | 8 |
| Google..... | 8 |
| Plataformes de formació de cursos subvencionats..... | 9 |
| Academia Adams..... | 9 |
| Aspasia Catalunya..... | 9 |
| Autoocupació..... | 9 |
| Centre d'Innovació i Formació per a l'Ocupació. CIFO..... | 10 |
| Centro de Formación Profesional de Automoción. CFPA..... | 10 |
| ConSORCI per a la Formació Contínua de Catalunya. Cercador..... | 10 |
| EFA Escola de formació de l'ACELLEC..... | 10 |
| Escuela de organización industrial..... | 11 |
| Eurecat..... | 11 |
| Femarec..... | 11 |
| femxa..... | 11 |
| Foment formació..... | 11 |
| Formación Castilla y León..... | 12 |
| Fundación laboral de la construcción..... | 12 |
| Fundació Paco Puerto..... | 12 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Fundació Pere Tarrés..... | 12 |
| FUNDAE. Fundación Estatal para la formación en el empleo..... | 13 |
| FUNDESPLAI..... | 13 |
| Garantia Juvenil..... | 13 |
| IDFO..... | 13 |
| IFORM..... | 14 |
| Lanbide..... | 14 |
| PIMEC..... | 14 |
| TraningTutor..... | 14 |
| Formació en tècniques de recerca de feina..... | 15 |
| Servei d'ocupació, Ajuntament de Mataró..... | 15 |
| Barcelona Activa..... | 15 |
| Institut Municipal d'Educació i Treball. Vilanova i la Geltrú..... | 15 |
| Plataformes de cursos gratuïts o a preus públics..... | 16 |
| Aula Mentor..... | 16 |
| Aprendo+..... | 16 |
| Crehana..... | 16 |
| Creu roja..... | 16 |
| Fundación Carlos Slim..... | 17 |
| IMSERSO Teleformació..... | 17 |
| Fundación General Universidad de La Laguna..... | 17 |
| Fundació la Caixa..... | 17 |
| NETZUN..... | 17 |
| Formació per a serveis a l'administració pública..... | 18 |
| Diputació de Barcelona. Formadiba..... | 18 |
| Escola d'Administració Pública de Catalunya..... | 18 |
| Instituto Nacional de Administraciones Públicas..... | 18 |
| Cursos especialitzats de nivell universitari..... | 19 |
| MOOC. Cursos massius oberts i en línia..... | 19 |
| MERLOT Comunitat..... | 19 |
| Esdeveniments, jornades i altres..... | 20 |
| Cambra digital..... | 20 |
| Eventbrite..... | 20 |
| Fundació Factor Humà Conferències Trobades temàtiques i webinars sobre la gestió de persones..... | 20 |
| Fundació TecnoCampus Conferències, cursos, tallers..... | 20 |
| IEBS Digital School..... | 20 |
| Recursos y formación Web d'informació..... | 20 |

Formació reglada online

Departament d'Educació

G PP IL



[Preparar proves lliures i procediment d'inscripció a la formació reglada](#)

- Treure't l'ESO
- Accedir a cicles formatius
- Accedir a ensenyaments esportius
- Accedir a ensenyaments artístics
- Certificar-te en domini d'idiomes
- [Prova d'accés a la universitat +25 anys, +40 anys +45anys](#)

Institut Obert de Catalunya

G PP IL



[Escola d'adults online](#)

- Graduat ESO o Batxillerat
- Cicles formatius
- Formació pedagògica
- Formació TIC
- Preparació prova d'accés a la universitat
- Català per a estrangers

Ministerio de educación y formación profesional

PP IL



[CIDEAD](#)

- Cicles formatius
- Preparació proves d'accés a CFGM i CFGS

[TodoFP a distancia](#)

- Oferta de cicles formatius a distància a totes les comunitats autònomes.



Consulta tota l'oferta formativa de Mataró a:
estudiaramataro.cat

Idiomes

Castellà

PP IL



[Instituto Cervantes](#)

- Cursos de castellà Ave global
- 370 activitats de 26 tipologies diferents
- 120 minuts de vídeos

[Curs *Hola amigos*. Nivell 1, 2, 3 i 4 per a infants i joves](#)

Català

G PP



[Parla.cat](#)

- Autoformació lliure o amb tutor
- Nivells: A, B i C

[Consorci per a la normalització lingüística](#)

- Cursos virtuals i semivirtuals
- Cursos en línia

Anglès

G PP



La Mansión del Inglés

[La Mansión del Inglés](#)

- Cursos gratuïts sense suport
- Cursos a preus assequibles
- Vídeos, exercicis, material d'aprenentatge
- Nivells: A, B i C

Altres recursos de formació en idiomes

G



[Aprendergratis.es](#): anglès, alemany, castellà, català, francès, italià, portuguès, rus, llengües eslaves, nòrdiques, àrab i altres

[Duolingo](#): alemany, anglès, castellà, català, esperanto, francès, italià, portuguès, rus, suec i altres

[Anglès: 13 recursos lliures](#)



Pots **trobar més formació en idiomes** a altres apartats d'aquest document:
Exemple: [Cercador de cursos SOC](#), [Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya](#), [FUNDAE](#), entre d'altres.

Tecnologies de la informació

ACTIC

G



Què és l'ACTIC?

Material per preparar proves oficials

- [Tots els nivells - autoformació](#)
- [Tots els nivells - amb tutor/a de suport](#)
Gratuït només el nivell bàsic.
- [ACTIC nivell avançat](#): cal certificat digital per poder accedir-hi
- [Altres materials](#) amb exercicis pràctics.
- [Proves d'avaluació](#)

Cibernarium

G IL

Cibernarium

Formació en eines tecnològiques

- TIC bàsica. Antenes Cibernarium
- TIC especialitzada
- TIC avançada. IT Academy

Xarxa telemàtica educativa de Catalunya

G



Activitats autoformatives

(cal tenir certificat digital)

Plataformes de recursos formatius no certificables:

- Odissea
- Ateneu
- Cursos de preparació de la prova ACTIC

[Altres activitats d'autoaprenentatge](#)

Programa DigitalizePlus

G



Formació de qualitat en competències digitals facilitada per grans empreses

- Cursos lliures de grans empreses tecnològiques: Google, Cisco, Telefónica, Huawei, Bankia...
- SAP

INTEF

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa de l'Institut Nacional de Tecnologies Educatives i de Formació del Professorat](#)

- Ciberseguretat
- Identitat digital
- Ergonomia digital
- Eines TIC per a l'aprenentatge i la formació
- ...

Aprèn i practica al teu ritme

G



Tutoriales en **PDF**

Los mejores tutoriales pdf en español

[Aula Clic:](#)

- Ofimàtica
- Disseny gràfic
- Edició audiovisual
- Programació

[Tutoriales PDF:](#) Manuals en PDF

- **Ofimàtica:** Word, Excel, Access, Power point
- Disseny gràfic
- Programació mòbil
- Programació web.

Andalucía vuela

G IL

vuela



[Consulta totes les categories i cursos](#)

- 168 propostes formatives
- Iniciació a la tecnologia
- Ofimàtica bàsica
- Màrqueting, vendes i xarxes socials
- Desenvolupament web i disseny
- Seguretat i confiança digital

Bilib Formados

G



[Formació en competències digitals](#)

- Desenvolupar competències digitals
- Word, Excel, Access
- Màrqueting i empresa digital
- Gestió de projectes
- [Consulta totes les categories i cursos](#)

Fundació telefónica

G

IL

PROGRAMA
DE FORMACIÓ DIGITAL
**CONECTA
EMPLEO**



[Conecta Empleo](#)

- Formació en competències digitals per a educadors/es
- Innovació educativa
- Metodologies didàctiques
- Habilitats digitals
- Valors en l'era digital
- Programació i robòtica

[Code studio](#)

- Cursos exprés de fonaments d'informàtica
- Tots els nivells

Fundación Telefónica

G

IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Wordpress
- Nanograu construcció 4.0
- Disseny web
- Gestió de projectes
- Màrqueting digital

Formació en Programació: [Campus 42](#)

Google

G

IL

 **Activate**

[Google Actívate](#)

- Eines google de desenvolupament professional
- Eines google de Desenvolupament empresarial

[Google Digital Garage](#)

- Ciberseguretat
- Màrqueting digital
- Anàlisi de dades

[Google Skillshop](#)

- Certificació en eines Google



Pots **trobar més formació en idiomes** a altres apartat's d'aquest document:

Exemple: [Cercador de cursos SOC](#), [Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya](#), [FUNDAE](#), [Certificados Google digital](#), [INTEE](#), entre d'altres.

Plataformes de formació de cursos subvencionats

Formació ocupacional (subvencionada): per a persones sense feina donades d'[alta al SOC com a DONO](#).

Formació contínua (subvencionada): per a persones que treballen donades d'[alta a la seguretat social](#) (Si et trobes a l'atur, consulta al centre si pots accedir a la formació)

Academia Adams



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació ocupacional i contínua
- Gestió administrativa, idiomes, pàgines web...
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

Aspasia Catalunya



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació gratuïta online i presencial
- Cursos per sectors ocupacionals: TIC, transport, missatgeria, oficina, magatzem...
- Certificats de professionalitat.

Autoocupació



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació ocupacional i contínua
- Certificats de professionalitat
- Comerç i màrqueting
- Gestió empresarial i emprenedoria
- Habilitats personals
- Idiomes
- Informàtica
- Orientació laboral
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

Centre d'Innovació i Formació per a l'Ocupació. CIFO

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació ocupacional i contínua
- Arts gràfiques, imatge i so
- Disseny industrial, Mecanitzat CNC, Soldadura, Electricitat, Automatismes i robòtica
- Informàtica i comunicacions
- Docència
- Energies renovables, jardineria urbana, serveis integrals per a la rehabilitació i el manteniment d'habitatges
- Formació especialitzada a l'automoció.
- Certificats de professionalitat
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

Centro de Formación Profesional de Automoción. CFPA

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació especialitzada al sector de l'automoció. (Martorell)
- Disseny en CATIA
- Estructura i funcionament del vehicle elèctric
- SAP vendes i distribució
- Soldadura per a l'automoció
- Modalitat online i presencial

ConSORCI per a la Formació Contínua de Catalunya. Cercador

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació adreçada de manera prioritària a persones treballadores en actiu

EFA | Escola de formació de l'ACELLEC

PP IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació relacionada amb el lleure educatiu i sociocultural
- Mindfulness
- Mediació cultural
- Discapacitat
- Altes capacitats
- ...



Escuela de organización industrial

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa per províncies](#)

- Formació en digitalització i indústria 4.0 per a beneficiaris/es de Garantia Juvenil
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

Eurecat

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació contínua online i formació ocupacional
- Patronatge
- Formació virtual i/o [presencial a Mataró](#)

Femarec

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Comerç
- Comunicació 2.0
- Gestió comptable econòmica i financera i de recursos humans
- Habilitats interpersonals o directives
- Sanitat i serveis a col·lectius i persones
- Seguretat i salut laboral

femxa

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Comerç
- Energia i aigua
- Indústria
- Logística
- Sanitat

Foment formació

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Idiomes: anglès, alemany, francès
- Eines de negociació
- Desenvolupament personal
- Eines digitals
- Eines de gestió
-
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

Formación Castilla y León

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació per a persones a l'atur, en ERTE, autònoms o que treballen
- Domòtica i monitorització del consum en edificis
- Direcció d'equips
- ...

Fundación laboral de la construcción

G IL



[Consulta tota la teleformació](#)

- BIM
- Equips i tècniques auxiliars
- Obra civil
- Rehabilitació i construcció
- Seguretat i salut
- ...

Consulta els [cursos presencials fora de Mataró](#) i d'[actualització online gratuïts](#)

Fundació Paco Puerto

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Idiomes: anglès
- Formació en atenció socio sanitària
- Educació inclusiva, vetllador/a, intel·ligència emocional
- Comerç electrònic, màrqueting digital, community manager
- Ofimàtica i Adobe

Fundació Pere Tarrés

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació en acció social, lleure i gestió
- Cursos de premonitors/es, monitors/es i directors/es
- CP Atenció socio sanitària a persones dependents
- Mòduls ACTIC
- ...

FUNDAE. Fundación Estatal para la formación en el empleo

G IL



[Cercador de formació subvencionada a l'estat espanyol](#)

- Competències digitals
- Construcció i instal·lacions
- Serveis a les empreses
- Serveis a les persones
- Medi ambient
- Indústria
- Energia
- ...

FUNDESPLAI

G IL



[Formació al sector sociocultural](#)

- Acció comunitària
- Tercer sector
- Medi Ambient
- Tecnologia i comunicació
- Habilitats interpersonals
- Hostaleria i restauració

Garantia Juvenil

G IL



[Formació per a joves de 16 a 29 anys inscrits a Garantia Juvenil](#)

[Cursos Maresme](#)

IDFO

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació contínua i formació ocupacional
- Acompanyament durant el procés de dol
- Comerç electrònic i botiga virtual
- *Community manager*
- Idiomes
- Ofimàtica (Excel, Access, Powerpoint)
- Sanitat
- ...

IFORM



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació contínua de carretons elevadors
- Formació en riscos laborals
- Bonificacions segons la grandària de l'empresa on es treballa
- Consultar la modalitat de formació i els requisits al centre

Lanbide



G IL

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació telemàtica i a distància
- Habilitació per a la docència en graus A, B i C
- Gestió administrativa
- Promoció per a la igualtat efectiva d'homes i dones
- Confecció i publicació de pàgines web

PIMEC



G IL

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Desenvolupament d'habilitats personals
- Docència i formació
- Idiomes
- Logística
- Seguretat alimentària
- TIC
- Vendes i màrqueting
- ...

TraningTutor



G IL

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Anglès
- Activitats administratives i comptabilitat
- Màrqueting i vendes
- ...
- Formació presencial a Mataró

Formació en tècniques de recerca de feina

Servei d'ocupació, Ajuntament de Mataró

G IL



Activitats d'anem per feina

- Adapta el teu currículum
- L'entrevista de feina
- Apunta't a infojobs
- Acredita't
- Apunta't a les ETT

Barcelona Activa

G IL



Recursos per millorar l'ocupabilitat

Recerca de feina

- Tallers de pla d'acció per trobar feina

Escola de competències

- Tallers per al desenvolupament de competències clau per a la feina

Reskilling sectorial

- Economia de l'esport, economia blava, economia verda i circular, atenció sanitària, alimentació i begudes, logística

Institut Municipal d'Educació i Treball. Vilanova i la Geltrú

G IL



Vídeos i recursos de suport per a la recerca de feina

- On i com buscar feina?
- L'entrevista de treball, com la puc superar?
- El CV i la carta de presentació de presentació: com fer un perfil atractiu?

Plataformes de cursos gratuïts o a preus públics

Aula Mentor



G PP IL

[Consulta totes les categories i cursos](#)

- 28 especialitats al teu abast
- Treu-te un certificat de professionalitat
- Aprèn idiomes
- Informàtica
- ...

Aprendo+



G PP IL

[Consulta totes les categories i cursos](#)

- Àmbit sanitari
- Àmbit de les ciències socials
- Àmbit científic tecnològic
- Àmbit artístic.
- Cursos oberts de la Universitat autònoma de Mèxic

Crehana



G PP

[Formació en il·lustració, animació i fotografia](#)

- 21 cursos gratuïts
- Introducció a Illustrator
- Fotografia digital
- Comunicació visual en xarxes socials
- Principis d'animació en After effects
- Disseny de personatges exprés
- ...

Creu roja



G IL

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Primers auxilis
- Cooperació internacional
- Igualtat i gènere
- Medi ambient
- Direcció i gestió de ONG
- Intervenció social



Fundación Carlos Slim

G IL



[Consulta totes les categories i cursos a Apende.org](#)

- Més de 250 cursos
- Educació i cultura
- Formació ocupacional
- Formació per a la salut

IMERSO Teleformació

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació en alzheimer
- Formació a l'entorn sociosanitari
- Recolzament emocional i procés d'adaptació
- Activitats sensorials per al nostre benestar

Fundación General | Universidad de La Laguna

PP



[Cursos d'extensió universitària](#)

- Més de 90 cursos
- Gestió empresarial, administracions públiques i dret
- Habilitats personals i professionals

[Centre d'idiomes](#)

- Proves de nivell: castellà, anglès, alemany
- Cursos telemàtics d'idiomes: anglès, alemany, castellà, francès.

Fundació la Caixa

G IL



[Formació per a professional de la inserció laboral](#)

- Integració laboral de persones amb trastorn mental
- Metodologia d'inserció laboral
- Prospecció d'empreses
- Les emocions, GPS vital

[Escola de cuidadors](#)

- Tallers virtuals per a la formació en l'atenció integral a persones amb dependència



NETZUN

G IL



[Consulta totes les categories i cursos](#)

- Producció i vídeo
- Moda
- Big data
- Fotografia per e-commerce

Formació per a serveis a l'administració pública

Diputació de Barcelona. Formadiba

G



**Diputació
Barcelona**

[Formació per a treballadors/es de
l'Administració pública](#)

- Més de 1000 accions formatives
- 300 recursos
- Cercador per paraules clau
- Totes les especialitats de l'Administració local

[Audio formació](#)

- Col·leccions de pòdcasts per a la millora de les competències professionals dels empleats públics

Escola d'Administració Pública de Catalunya

G

IL



Generalitat de Catalunya
**Escola d'Administració Pública
de Catalunya**

[Formació per a treballadors/es de
l'Administració pública](#)

- 62 cursos oberts
- Administració digital
- Comunicació i habilitats
- Econòmica
- Jurídica
- Organització i processos administratius
- Recursos humans, prevenció de riscos i polítiques socials

Instituto Nacional de Administraciones Públicas

G

IL



[Formació i materials en obert](#)

Recursos de formació de diferents escoles i instituts d'administracions públiques

- Plataformes de formació
- Material d'autoformació
- Videotutorials

Cursos especialitzats de nivell universitari

MOOC. Cursos massius oberts i en línia

G IL



Formació oberta i en línia gratuïta

3 cercadors: [Mooc](#), [class central](#) i [EMMA](#)

- Aprèn gratis a les millors universitats.
- Totes les especialitats, tots els graus.
- Obté el teu certificat d'aprofitament
- També pots consultar l'oferta formativa a les plataformes proveïdores: [Edx](#), [Uned](#), [Miriadax](#), [Coursera](#), [futurelearn](#), [Udemy](#)

MERLOT Comunitat

G



[Consulta totes les categories i cursos](#)

- Comunitat educativa de la Universitat de Califòrnia (abast mundial)
- Totes les especialitats
- Materials i cursos gratuïts
- Revisió periòdica de la qualitat dels recursos
- Accessible en molts idiomes (pots canviar l'idioma al final de la pantalla inferior esquerra)

Esdeveniments, jornades i altres

Cambra digital



[Cambra de comerç de Barcelona](#)

- Intel·ligència artificial per a la indústria i diferents sectors econòmics
- Internalització per canals digitals

Eventbrite



[Cercador de videoconferències digital](#)

- Cercar per categories, dates, idiomes
- Filtrar activitats gratuïtes

Fundació Factor Humà



[Conferències Trobades temàtiques i webinars sobre la gestió de persones..](#)

- Comunicació interna
- Salut laboral
- Lideratge a l'empresa
- ...

Fundació TecnoCampus



[Conferències, cursos, tallers...](#)

- Emprenedoria
- Salut
- Turisme
- Logística
- ...

IEBS Digital School



[Escuela de negocios de la innovación y los emprendedores](#)

- Màrqueting
- Business & Tech

Recursos y formación



[Web d'informació](#)

- Recopilació de recursos formatius per especialitats
- Articles especialitzats sobre la formació i l'aprenentatge
- Informació sobre plataformes de formació