

Catàleg de recursos i formació online

Versió 28 – 08 d'octubre de 2021
Servei d'Ocupació de Mataró



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



SOM

Recursos de formació *online*

1



Et presentem un recull de recursos de formació *online* que diferents entitats i empreses ofereixen de manera gratuïta o a preus públics.



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



Aprofita aquest temps per reforçar-te i sortir-ne amb la motxilla ben carregada de competències professionals.

Aprofita el temps i forma't!

*Explora l'oferta formativa de cada entitat entrant a cada enllaç.
Nosaltres només indiquem una petita mostra
dels cursos que s'ofereixen.*

[Ves a l'índex](#)

Índex de continguts

Formació reglada online	5
Departament d'Educació	5
Institut Obert de Catalunya	5
Ministerio de educación y formación profesional.....	5
Idiomes.....	6
Castellà.....	6
Català	6
Altres idiomes.....	6
Ofimàtica.....	7
Aprèn i practica l'ofimàtica	7
Cursos massius oberts i en línia (MOOC).....	8
MOOCs	8
Més MOOC impartits per empreses.....	8
INTEF	8
Fundación Telefónica	8
Formació per a serveis a l'administració pública.....	9
Diputació de Barcelona. Formadiba	9
Escola d'Administració Pública de Catalunya.....	9
Instituto Nacional de Administraciones Públicas.....	9
Xarxa telemàtica educativa de Catalunya	10
Plataformes de cursos gratuïts o a preus públics.....	11
Andalucía es digital.....	11
Aula Mentor.....	11
Barcelona Activa	11
Bilib Formados	11
Crehana	12
Creu Roja.....	12
Diseño social	12
Fundación Carlos Slim	12
Fundación Estatal para la formación en el empleo	12
Fundació TecnoCampus	13
Fundación General Universidad de La Laguna.....	13

Fundació la Caixa	13
Fundación Telefónica	14
Google	14
Cursos per desenvolupar el teu negoci o carrera professional	14
Cursos d'iniciació per desenvolupar habilitats digitals.....	14
Institut Municipal d'Educació i Treball. Vilanova i la Geltrú.....	14
ManpowerGroup	15
MERLOT Comunitat	15
NETZUN	15
Punt Òmnia Sabadell	15
Plataformes de formació de cursos subvencionats	16
Academia Adams	16
Aula activa.....	16
Autoocupació.....	16
CIFO	17
ConSORCI per a la Formació Contínua de Catalunya.....	17
EFA Escola de formació de l'ACELLEC.....	17
Eurecat	18
Femarec	18
Foment formació	18
Formación y consultoría.....	18
Fundació laboral de la construcció.....	19
Fundació Paco Puerto	19
Fundació Pere Tarrés.....	19
Formació en acció social, lleure i gestió	19
Fundación Estatal para la formación en el empleo	20
Garantia Juvenil	20
IDFO.....	20
Inkor formación	21
PIMEC	21
TraningTutor	21
Més recursos de formació	22
Chollometro	22
Expo Elearning	22
Recursos y formación.....	22

Webinars.....	23
Cambra digital.....	23
Eventbrite	23
Fundació Factor Humà	23
IEBS Digital School	23

- G** Gratuïta
- PP** Preu públic (més assequibles que d'altres opcions de pagament)
- IL** Inscripció limitada (per dates o nombre de places)

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](#)
- [Prova d'accés a la universitat +45 anys](#)

5

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 distància](#)
- Oferta de cicles formatius a distància per comunitats autònomes



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

Idiomes

Castellà

PP IL



[Instituto Cervantes](#)

- Curs *Hola amigos*. Nivell 1 i 2 per a infants i joves
- 370 activitats de 26 tipologies diferents
- 120 minuts de vídeos.

[Cursos d'espanyol Ave global](#)

Català

G PP



[Parla.cat](#)

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

[Consorci per a la normalització lingüística](#)

- Cursos virtuals i semi virtuals
- Cursos en línia

Altres idiomes

G



- [Aprendergratis.es](#): anglès, alemany, francès, italià, portuguès, rus, llengües eslaves, nòrdiques, àrab i altres
- [Duolingo](#): anglès, francès, alemany, italià, portuguès, català, esperanto, guaraní, rus, suec i altres
- [Anglès: 12 recursos lliures](#)

info

Pots trobar més formació en idiomes a altres plataformes presents en aquest document.

Per exemple: Autoocupació, Foment formació, Fundació Paco Puerto... entre d'altres.

[Ves a l'índex](#)

Ofimàtica

Aprèn i practica l'ofimàtica

G

Tutoriales en **PDF**

Los mejores tutoriales pdf en español



- [Tutoriales PDF](#): Manuals de Word, Excel, Access, Power point
- [ABCdatos](#): Recursos en PDF i videotutorials per aprendre ofimàtica
- [Ateneu](#): prepara certificació COMPETIC
- [Preparació proves ACTIC](#)

7

info

Pots trobar més formació en ofimàtica a altres plataformes presents en aquest document.

Per exemple: Idfo, Google Digital Garage, Punt Òmnia Sabadell... entre d'altres.

[Ves a l'índex](#)

Cursos massius oberts i en línia (MOOC)

MOOCs



G

IL

Formació oberta i en línia gratuïta

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

No et perdis cap curs!

- Aprèn gratis a les millors universitats del 365 graus de formació
- Obté el teu certificat d'aprofitament
- També pots consultar l'oferta formativa a les plataformes proveïdores: [Edx](#), [Uned](#), [Miriadax](#), [Coursera](#), [Unimooc](#), [futurelearn](#), [Udemy](#)

8

Més MOOC impartits per empreses

INTEF



G

IL

[Institut Nacional de Tecnologies Educatives i de Formació del Professorat](#)

- Ciberseguretat
 - Identitat digital
 - Ergonomia digital
 - Eines TIC per a l'aprenentatge i la formació
- [Consulta tota l'oferta formativa](#)

Fundación Telefónica



G

IL

[Millora de l'ocupabilitat](#)

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

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

9

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 pol

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)



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](#)

Plataformes de cursos gratuïts o a preus públics

Andalucía es digital

G IL



[Cursos online](#)

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

11

Aula Mentor

G PP IL



[Formació a l'Aula Mentor](#)

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

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

[Cibernàrium. Formació tecnològica](#)

- TIC bàsica. Antenes Cibernàrium
- TIC especialitzada
- IT Academy

Bilib Formados

G



[Cursos pel desenvolupament professional](#)

- Habilitats digitals
- Word, Excel, Access
- Màrqueting i empresa digital
- Gestió de projectes

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Crehana

G PP

crehana 

[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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

12

Creu Roja

G

 **Creu Roja**

[Microcurs](#)

Benestar emocional davant la COVID-19

Diseño social

PP


info@disenosocial.org

[Formació en innovació social](#)

- Comunicació i disseny social
- Comunicació resiliència
- Gestió del temps
- *Fundraising* i captació de fons

Fundación Carlos Slim

G IL

 **FUNDACIÓN
Carlos Slim**
La plataforma [Aprende.org](#)
contiene cursos de capacitación
gratuitos

[Aprende.org](#)

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Fundación Estatal para la formación en el empleo

G


Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

[Formació de qualitat en competències
digitals facilitats per grans empreses](#)

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

Fundació TecnoCampus

G IL



[Conferències, cursos, tallers](#)

- Emprenedoria
- Salut
- Turisme
- logística

13

Fundación General | Universidad de La Laguna

PP



[Cursos d'extensió universitària](#)

Cerca per tipus de formació: online

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

[Centre d'idiomes](#)

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

Fundació la Caixa

G IL



[Formació virtual](#)

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

[Escola de cuidadors](#)

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

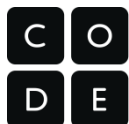


Fundación Telefónica

G IL



SCOLARTIC



[ScolarTIC](#)

- Comunicació digital
- Escritura creativa
- Impressió 3D

[Code studio](#)

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

14

Google

G IL

Google Actívate

[Cursos per desenvolupar el teu negoci o carrera professional](#)

- Connecta amb els clients
- Màrqueting digital
- Introducció al desenvolupament web
- Promociona una empresa

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Google
Digital Garage

[Cursos d'iniciació per desenvolupar habilitats digitals](#)

- Conceptes bàsics de màrqueting digital
- Introducció al benestar digital
- Oratòria
- Establiment de contactes efectiu

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

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

G



[Vídeos i recursos per a la recerca de feina](#)

- On i com buscar feina?
- L'entrevista de treball, com la puc superar?
- El currículum i la carta de presentació



ManpowerGroup

G

IL



ManpowerGroup

[PowerYouDigital](#)

- Certifica't en les 8 competències seleccionades per la Comissió Europea (en anglès)

15

MERLOT Comunitat

G



[Cursos i materials educatius amb llicència oberta:](#)

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)

NETZUN

G

IL



[NETZUN](#)

- Cursos de gestió i màrqueting
- Moda i disseny
- *Big data*
- *E-commerce*
- [Curs gratuït cada dia](#)

Punt Òmnia Sabadell

G



[Recursos d'aprenentatge TIC](#)

- Alfabetització digital
- Xarxes socials: LinkedIn, Instagram
- Canva
- Manteniment del mòbil

Plataformes de formació de cursos subvencionats

Formació ocupacional (subvencionada): per a persones no treballadores donades d'[alta al SOC com a DONO](#).

Formació contínua (subvencionada): per a persones treballadores (amb algunes places per a persones a l'atur).

16

Academia Adams

G

IL



Formació diversa:

- Anglès
- Promoció i negoci a través de les xarxes socials

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Aula activa

G

IL



Formació diversa:

- Idiomes
- Comerç i màrqueting
- Gestió empresarial i emprenedoria
- Habilitats personals

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Autoocupació

G

IL

Autoocupació
Soc el que vull ser

Formació diversa:

- Idiomes
- Comerç i màrqueting
- Gestió empresarial i emprenedoria
- Habilitats personals

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

CIFO

G

IL



[Centre d'Innovació i Formació per a l'Ocupació](#)

- 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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Certificats de professionalitat.
Cal superar un procés de selecció.
Sol·licitud de preinscripció.

17

Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya

G

IL



[Formació adreçada de manera prioritària a persones treballadores en actiu](#)

- Cercador de l'oferta formativa programada

EFA | Escola de formació de l'ACELLEC

PP

IL



[Formació per a persones del sector del lleure](#)

- Formació relacionada amb el lleure educatiu i sociocultural
- Mindfulness
- Mediació cultural

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Eurecat

G

IL



Formació subvencionada a Mataró:

- Domòtica
- CAD - CAM
- Lideratge
- Logística
- Formació virtual i/o presencial a Mataró

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

18

Femarec

G

IL



Formació diversa:

- Seguretat i salut laboral
- Habilitats interpersonals o directives
- Comerç
- Comunicació 2.0
- Sanitat i serveis a col·lectius i persones

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Foment formació

G

IL



Formació contínua subvencionada

- Idiomes: anglès, alemany, francès
- Eines de negociació
- Desenvolupament personal
- Eines digitals
- Eines de gestió

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Formación y consultoría

G

IL



Formació per a persones a l'atur, ERTE,
autònoms o que treballen

- Formació en oficis: agricultura, construcció, medi ambient, alimentació
- Prevenció de riscos laborals
- Ofimàtica
- Protecció de dades
- Gestió d'equips

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

[Ves a l'índex](#)

Fundació laboral de la construcció

G

IL



Cursos subvencionats

- Revisió d'equips de protecció per a treballs d'alçada
- TPC part comuna i específica
- Ús i muntatge de línies de vida

Teleformació

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

[Consulta els cursos d'actualització gratuïts](#)

19

Fundació Paco Puerto

G

IL



fundació
paco puerto

Formació diversa:

- Idiomes: anglès, català nivell C
- Formació en atenció socio sanitària
- Mindfulness
- Ofimàtica
- Formació TIC

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Fundació Pere Tarrés

G

IL



FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

Formació en acció social, lleure i gestió

Cercador de formació gratuïta i online

- Formació per a cuidadors no professionals
- Gestió d'empreses d'economia social
- Curs de premonitors
- Atenció socio sanitària a persones dependents

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

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
- Media ambient
- Indústria
- Energia

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

20

Garantia Juvenil

G

IL



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

- Formació sociosanitària
- Neteja de superfícies
- Aspirant a vigilant de seguretat
- Serveis a la hostaleria
- Monitor/a de lleure
- Formació presencial a Mataró

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

IDFO

G

IL



[Formació contínua i formació ocupacional](#)

- Serveis a les empreses
- Serveis a les persones
- Idiomes
- Ofimàtica, formació TIC
- Sanitat
- Manipulació d'aliments
- Formació presencial a Mataró

[Consulta tota l'oferta formativa](#)



Inkor formació

G

IL



Formació diversa:

- Negociació comercial
- Autocad, Revit, Allplan, BIM, 3D Studiomax
- SCRUM per a gestió de projectes
- Organització d'esdeveniments i protocol
- Contaplus
- Formació complementària per a docents
- Idiomes: anglès B2

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

21

PIMEC

G

IL



Formació diversa:

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

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

TraningTutor

G

IL



Formació diversa:

- Anglès
- Serveis a les empreses
- Serveis a les persones
- Formació presencial a Mataró

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

Més recursos de formació

Chollometro



- [Cursos SAP](#)

22

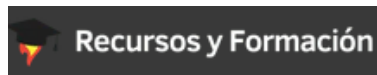
Expo Elearning



[Recursos educatius culturals i formatius:](#)

- Plataformes integrades per treball col·laboratiu en línia
- Plataformes per crear cursos en línia
- Recursos per a la formació i aprenentatge a distància
- Plataformes de formació

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

Webinars

Cambra digital



[Cambra de comerç de Barcelona](#)

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

23

Eventbrite



[Cercador de videoconferències digital](#)

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

Fundació Factor Humà



[Serveis per a professionals de la gestió de persones](#)

- Comunicació interna
- Liderar la transformació de l'empresa
- Teletreball

IEBS Digital School



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

- Màrqueting
- Business & Tech