

Recull de centres i plataformes de formació

Modalitats presencial i online



Versió 38 – de 2022
Servei d'Ocupació de Mataró

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

El logo de SOM, que consisteix en les lletres 'SOM' en majúscules i negres, situades dins d'un símbol de bolla de conversa de color blau clar. El símbol de bolla de conversa està inclinat i ocupa una gran part de la part inferior de la pàgina.

SOM

Recursos de formació gratuïta, subvencionada o de baix cost

1



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.

[Ves a l'índex](#)

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
Informàtica.....	6
Aprèn i practica al teu ritme.....	6
ACTIC.....	6
Punt Òmnia Sabadell.....	6
Plataformes de formació de cursos subvencionats.....	7
Academia Adams.....	7
Aula activa.....	7
Autoocupació.....	7
Centre d'Innovació i Formació per a l'Ocupació. CIFO.....	8
Centro de Formación Profesional de Automoción. CFPA.....	8
ConSORCI per a la Formació Contínua de Catalunya. Cercador.....	8
EFA Escola de formació de l'ACELLEC.....	8
Escuela de organización industrial.....	9
Eurecat.....	9
Femarec.....	9
Foment formació.....	9
Formación Castilla y León.....	10
Fundación laboral de la construcción.....	10
Fundació Paco Puerto.....	10
Fundació Pere Tarrés.....	11
FUNDAE. Fundación Estatal para la formación en el empleo.....	11
FUNDESPLAI.....	11
Garantia Juvenil.....	11
IDFO.....	12
Inkor formación.....	12
PIMEC.....	12
TraningTutor.....	12

Cursos especialitzats de nivell universitari.....	13
MOOC. Cursos massius oberts i en línia	13
MERLOT Comunitat.....	13
Formació per a serveis a l'administració pública	14
Diputació de Barcelona. Formadiba	14
Escola d'Administració Pública de Catalunya	14
Instituto Nacional de Administraciones Públicas.....	14
Plataformes de cursos gratuïts o a preus públics.....	15
Andalucía es digital.....	15
Aula Mentor	15
Barcelona Activa.....	15
Bilib Formados.....	16
Crehana	16
Fundación Carlos Slim	16
Programa DigitalizatePlus.....	16
Fundación General Universidad de La Laguna.....	17
Fundació la Caixa.....	17
Fundación Telefónica	17
Fundación Telefónica	18
Google	18
Institut Municipal d'Educació i Treball. Vilanova i la Geltrú	18
INTEF	19
NETZUN	19
Xarxa telemàtica educativa de Catalunya.....	19
Més recursos de formació.....	20
Expo Elearning.....	20
Recursos y formación	20
Esdeveniments, jornades	21
Cambra digital	21
Eventbrite.....	21
Fundació Factor Humà	21
Fundació TecnoCampus	21
IEBS Digital School.....	21

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](#)

4

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

[Ves a l'índex](#)

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](#)

- 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, 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](#)

2



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.

[Ves a l'índex](#)

Informàtica

Aprèn i practica al teu ritme

G

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.

6

ACTIC

G

Material per preparar proves oficials

- Tos els nivells: autoformació
- Tos els nivells: Amb tutor/a de suport. Gratuït només nivell bàsic.
- ACTIC nivell avançat: cal certificat digital per poder accedir-hi
- Altres materials: PDF Cursos ACTIC amb exercicis pràctics.

Punt Òmnia Sabadell

G

Recursos d'autoaprenentatge TIC

- Eines Google
- Excel
- Twitter
- Identitat digital
- Autoaprenentatge



Pots trobar més formació en eines TIC a altres plataformes presents en aquest document. Per exemple: [Cercador de cursos SOC](#), [Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya](#), [Cibernarium](#), [FUNDAE](#), [Google Digital Garage](#), [INTEF](#), entre d'altres.

[Ves a l'índex](#)

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)

7

Academia Adams



G IL

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

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

Aula activa



G IL

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació ocupacional i contínua
- Finançament d'empreses, empenedoria, ACTIC, transport, missatgeria, oficina, magatzem...
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

Autoocupació

Autoocupació
Soc el que vull ser

G IL

[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació ocupacional i contínua
- Certificats de professionalitat
- Comerç i màrqueting
- Gestió empresarial i empenedoria
- 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 al sector de l'automoció.
- Certificats de professionalitat
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

8

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
- ...

[Ves a l'índex](#)

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

9

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

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
- ...

10

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



fundació
paco puerto

[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 sociosanitària a persones dependents
- Mòduls ACTIC
- ...
- Modalitat online i presencial fora de Mataró

11

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
- ...

12

Inkor formació

G IL



[Consulta tota l'oferta formativa](#)

- Formació contínua per sectors i formació ocupacional
- Consultar la modalitat de formació i els requisits al centre

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

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](#), [Unimooc](#), [futurelearn](#), [Udemy](#)

13

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)

Formació per a serveis a l'administració pública

Diputació de Barcelona. Formadiba

G



[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

14

Escola d'Administració Pública de Catalunya

G

IL



[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

Plataformes de cursos gratuïts o a preus públics

Andalucía es digital

G

IL



[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
- ...

15

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
- ...

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

[Reskilling sectorial](#)

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

Bilib Formados

G



[Consulta totes les categories i cursos](#)

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

16

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
- ...

Fundación Carlos Slim

G

IL



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

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

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

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.

17

Fundació la Caixa

G IL

incorpora
de "la Caixa"



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

Fundación Telefónica

G IL



PROGRAMA
DE FORMACIÓN 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
- A partir dels 4 anys

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](#)

18

Google

G IL



[Google Actívate](#)

- Cursos per desenvolupar el teu negoci o carrera professional
- Màrqueting digital
- Desenvolupament professional
- Dades



[Google Digital Garage](#)

- Cursos d'iniciació per desenvolupar habilitats digitals
- Màrqueting digital
- Desenvolupament professional
- Dades



[Google Skillshop](#)

- Certificació en eines Google

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

G



[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?

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
- ...

19

NETZUN

G IL



[Consulta totes les categories i cursos](#)

- Programes Adobe
- Producció i vídeo
- Moda
- Big data
- Fotografia per e-commerce
- ...

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](#)

Més recursos de formació

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

20

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

Esdeveniments, jornades

Cambra digital



[Cambra de comerç de Barcelona](#)

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

21

Eventbrite



[Cercador de videoconferències digital](#)

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

Fundació Factor Humà



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

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

Fundació TecnoCampus



[Conferències, cursos, tallers...](#)

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



IEBS Digital School



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

- Màrqueting
- Business & Tech