



JO PUC!



Servei laboral especialitzat
orientació, acompanyament
i suport a la inserció

Guia de cursos

2019



Ajuntament del
Prat de Llobregat



Aquesta guia és el recull de les formacions laborals que organitzen les diferents entitats socials al Prat de Llobregat.

Aquestes formacions NO requereixen un nivell d'estudis mínim per accedir-hi.

Són formacions que NO requereixen una llarga implicació de temps ni d'horari.

Inclouen l'apropament al món de l'empresa i també l'aprenentatge i el suport per millorar competències transversals.

El Jo Puc és un servei especialitzat d'orientació, acompanyament i suport a la inserció laboral per a persones a l'atur i en situació de vulnerabilitat.

Les persones ateses pel Servei d'Acció Social i que requereixen acompanyament per a la inserció laboral són derivades al Jo Puc! Des d'aquest servei hi ha coordinació i derivació, si s'escau, a altres entitats socials i dispositius d'inserció segons les necessitats i perfils atesos.



Índex

Neteja industrial	6
Manipulació industrial	7
Manipulació càrregues amb carretons elevadors	8
Auxiliar de serveis i consergeria	9
Operari indústria alimentària - Espigoladors	10
Jardineria i manteniment de piscines	11
Logística e-commerce	12
RETS arranjaments de costura	13
Curs d'auxiliar de cuina	14
Curs de personal de sala	15
Curs de manicura i pedicura	16
Curs de perruqueria i estètica	17
Curs de barberia	18
Curs bàsic d'electricitat i fontaneria	19
Curs d'anglès bàsic	20
Curs TIC per a la recerca de feina	21
Curs de manteniment i reformes	22
Curs de Disseny i Multimèdia	23
Curs d'auxiliar de cuina	24
Projecte Ja!	25
AMA, acompanyament a mares adolescents i joves	26
Tresca Jove	27
Jove Valor	28
Enfoca't	29
Oportunitat Jove	30

Neteja industrial

Ús de maquinària i neteja de vidres, tèniques i productes de neteja en oficines, hotels i residències. Pràctiques en empreses. Treball de competències clau en l'ocupació.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Octubre 2019.

Durada de 80 hores.

Inclou formació tècnica, competències transversals i pràctiques en empreses.



Com s'hi pot accedir

Servei: Jo Puc!

Gestionat per: Fundació Intermedia

Tel. 93 379 00 50 ext. 5882

A/e: jopuc@elprat.cat

Escola d'Oficis

C. Lo Gaiter del Llobregat, 140

Manipulació industrial

Inclou certificat d'higiene alimentària, i pràctica en envasat i manipulats de fruites i verdures.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Octubre 2019.

Durada de 60 hores.

Inclou formació tècnica, competències transversals i pràctiques en empreses.



Com s'hi pot accedir

Servei: Jo Puc!

Gestionat per: Fundació Intermedia

Tel. 93 379 00 50 ext. 5882

A/e: jopuc@elprat.cat

Escola d'Oficis

C. Lo Gàiter del Llobregat, 140

Manipulació càrregues amb carretons elevadors

Formació com a operari logístic i de magatzem. Inclou carnet de carretoner. Pràctiques en empresa.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Novembre 2019.

Durada de 80 hores.

Inclou formació tècnica, competències transversals i pràctiques en empreses.



Com s'hi pot accedir

Servei: Jo Puc!

Gestionat per: Fundació Intermedia

Tel. 93 379 00 50 ext. 5882

A/e: jopuc@elprat.cat

Escola d'Oficis

C. Lo Gaiter del Llobregat, 140

Auxiliar de serveis i consergeria

Atenció al ciutadà, electricitat bàsica, primers auxilis i seguretat. Pràctiques en empresa.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Gener 2020.

Durada de 80 hores.

Inclou formació tècnica, competències transversals i pràctiques en empreses.



Com s'hi pot accedir

Servei: Jo Puc!

Gestionat per: Fundació Intermedia

Tel. 93 379 00 50 ext. 5882

A/e: jopuc@elprat.cat

Escola d'Oficis

C. Lo Gaiter del Llobregat, 140

Operari indústria alimentària - Espigoladors

Formació tècnica com a operari industrial a l'empresa social Espigoladors. Inclou certificat d'higiene alimentària.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Febrer 2020.

Durada de 80 hores.

Inclou formació tècnica, competències transversals i pràctiques en empreses.



Com s'hi pot accedir

Servei: Jo Puc!

Gestionat per: Fundació Intermedia

Tel. 93 379 00 50 ext. 5882

A/e: jopuc@elprat.cat

Escola d'Oficis

C. Lo Gaiter del Llobregat, 140

Jardineria i manteniment de piscines

Formació en manteniment de jardins, piscines particulars, poda i reg.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat
*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Abril 2020.
Durada de 80 hores.
Inclou formació tècnica, competències transversals i pràctiques en empreses.



Com s'hi pot accedir

Servei: Jo Puc!

Gestionat per: Fundació Intermedia

Tel. 93 379 00 50 ext. 5882

A/e: jopuc@elprat.cat

Escola d'Oficis

C. Lo Gaiter del Llobregat, 140

Logística e-commerce

Formació en preparació de comandes de comerç electrònic. Inclou carnet de carretoner.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Maig 2020.

Durada de 80 hores.

Inclou formació tècnica, competències transversals i pràctiques en empreses.



Com s'hi pot accedir

Servei: Jo Puc!

Gestionat per: Fundació Intermedia

Tel. 93 379 00 50 ext. 5882

A/e: jopuc@elprat.cat

Escola d'Oficis

C. Lo Gaiter del Llobregat, 140

RETS arranjaments de costura

Confecció de peces de roba i patronatge bàsic. Tècniques bàsiques de costura i tall industrial. Aplicació de reciclat i transformació de peces de roba. Coneixements de diferents màquines industrials. Ús i manteniment d'una màquina de cosir.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació de vulnerabilitat

*Persones usuàries de serveis socials, preferentment

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Durada d'octubre a juny.

Horari: dilluns, dimecres, dijous i divendres de 9.30 a 12.30 h.

Total hores: 350 aprox.



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs d'auxiliar de cuina

Coneixement dels utensilis necessaris i els diferents equips de cuina. Teòrica sobre nutrició, dietètica, manipulació i conservació d'aliments. Preparacions bàsiques de rebosteria.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Total hores: 75 h teoricopràctiques + 80 h de pràctiques.

Horari: dilluns de 17 a 19.30 h i dimecres de 9.30 a 13 h



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs de personal de sala

Coneixement dels utensilis necessaris i aplicació de les tècniques de servei en sala i en barra.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Total hores: 75 h
teoricopràctiques + 80 h
de pràctiques.

Horari: dimarts de 17 a
19.30 h i dijous de
12.30 a 16.30 h



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de
16 a 17.30 h

Curs de manicura i pedicura

Estudi de l'anatomia i la morfologia de mans i peus, i de les malalties de les ungles. Realització de manicura i pedicura bàsiques. Coneixement de decoracions d'ungles i altres tractaments com el peeling i la hidratació intensa. Teòrica sobre atenció al client.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Total hores: 100 h.
Inclou formació teòrica i pràctica.



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs de perruqueria i estètica

Coneixement i aplicació de les tècniques de tall i coloració. Acabats i tècniques de *styling*.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Durada 6 mesos.

Inclou formació teòrica i pràctica.

Total hores: 540 h



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs de barberia

Coneixement d'estils de pentinats masculins. Dissenyar, arreglar, afaitar i altres rituals de barbes i bigotis. Tallar, aplicar canvis de color, depilació facial i manicura masculina. Teòrica sobre atenció al client i coneixement dels diferents tipus d'eines i utensilis.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Total hores: 250 h.

Inclou formació teòrica i pràctica.

Horari: dimarts, dimecres i dijous de 9 a 13 h



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs bàsic d'electricitat i fontaneria

Coneixements sobre els fonaments de les instal·lacions elèctriques i de fontaneria. Estructura i composició de les instal·lacions. Reglament i normativa vigent. Principals operacions de manteniment, detecció i reparació d'avaries.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Total hores: 100 h.

Inclou formació teòrica i pràctica.

Horari: dilluns, dimecres i dijous de 16 a 19 h



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs d'anglès bàsic

Primer contacte amb la llengua anglosaxona en què s'estudien les estructures bàsiques i el vocabulari quotidià d'aquesta llengua.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur



Calendari

Durada d'octubre a juny.
Horari: dilluns de 16 a 18 h



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

A/e: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs TIC per a la recerca de feina

Coneixement de diferents portals de recerca de feina. Inscriure's a ofertes de feina. Aprendre a fer millores al currículum.



A qui s'adreça?

* A persones a partir de 18 anys i en situació d'atur

*Cal tenir coneixements de castellà o de català.



Calendari

Durada: curs de 10 sessions (2 h/sessió). Horari: dijous d'11 a 13 h. Total hores: 20 h



Com s'hi pot accedir

Centre de Promoció Social Francesc Palau

C. Cadaqués, núm. 2-16, 2a planta. Tel. 93 379 36 31

Derivacions: ainara.hermoso@cpsfrancescpalau.cat

Horari: dimarts d'11 a 13 h i dijous de setembre de 16 a 17.30 h

Curs de manteniment i reformes

Coneixement de tècniques de construcció, lampisteria, electricitat, pintura. Es treballaran competències transversals.



A qui s'adreça?

*Joves entre 16 i 23 anys



Calendari

Durada aproximada de 6 mesos.

Horari: de dilluns a divendres de 9 a 12 h.

Tardes: de dilluns a dijous de 15 a 18 h



Com s'hi pot accedir

Associació SAÓ-Prat

Av. del Canal, núm. 110

Tel. 93 479 23 78 / 673 277 508

A/e: l.lucchetti@saoprat.net

Curs de Disseny i Multimèdia

Coneixement del programa Photoshop, vídeo, Indesign, Illustrator. Es treballaran competències transversals.



A qui s'adreça?

*Joves entre 16 i 23 anys



Calendari

Durada aproximada de 6 mesos.

Horari: de dilluns a divendres de 9 a 12 h



Com s'hi pot accedir **Associació SAÓ-Prat**

Av. del Canal, núm. 110

Tel. 93 479 23 78 / 673 277 508

A/e: l.lucchetti@saopratt.net

Curs d'auxiliar de cuina

Coneixements bàsics del sector de la cuina, la matèria primera i la preparació bàsica dels aliments. Coneixement de normativa i condicions d'emmagatzematge, així com de la manipulació higiènica i segura dels aliments



A qui s'adreça?

* Persones a partir de 18 anys en situació d'atur



Calendari

A concretar



Com s'hi pot accedir

Associació SAÓ-Prat

Av. del Canal, núm. 110

Tel. 93 479 23 78 / 673 277 508

A/e: l.lucchetti@saoprat.net

Projecte Ja!

Coneixements bàsics del sector de la cuina, la matèria primera i la preparació bàsica dels aliments. Coneixement de la normativa i de les condicions d'emmagatzematge, així com de la manipulació higiènica i segura dels aliments.



A qui s'adreça?

* Joves de 16 a 23 anys
amb patiment psicològic



Calendari

Durada aproximada de
6 mesos.

Horari: de dilluns a
divendres de 9 a 12 h.
inclou formació teòrica i
pràctiques en empresa.



Com s'hi pot accedir

Associació SAÓ-Prat

Av. del Canal, núm. 110

Tel. 93 479 23 78 / 673 277 508

A/e: l.lucchetti@saopratt.net

AMA, acompanyament a mares adolescents i joves

Formació i acompanyament per a l'apoderament personal de mares joves amb infants de 0 a 3 anys. Es treballen competències familiars, socials i laborals. Ofereix una primera experiència laboral com a monitora de lleure.



A qui s'adreça?

* Dones de 18 a 29 anys i als seus fills i filles de 0 a 3 anys. Les mares participen al programa amb els infants.



Calendari

Durada de 4 mesos d'abril a juliol.
Total de 345 hores aprox.
Inclou pràctiques, acompanyament individual i de grup.



Com s'hi pot accedir

Fundació Catalana de l'Esplai

C. del Riu Anoia, núm. 44-54

Tel. 934 74 74 74

A/e: ama@fundesplai.org

Tresca Jove

Formació i acompanyament per afavorir el desenvolupament personal i la integració social i laboral de les persones joves. Ofereix una primera experiència laboral com a monitor o monitora de lleure.



A qui s'adreça?

* Joves de 18 a 29 anys en situació de vulnerabilitat.



Calendari

Dates a concretar.
Actiu tot l'any.
Horari habitual: de 9.30 a 14.30 hores. Total hores: 215 hores teòriques més 160 hores de pràctiques en empresa.



Com s'hi pot accedir

Fundació Catalana de l'Esplai

C. del Riu Anoia, núm. 44-54
Tel. 934 74 74 74
A/e: emartinezb@fundesplai.org

Jove Valor

Procés formatiu i estades professionalitzadores en una empresa durant 11 mesos, amb contracte de treball remunerat.



A qui s'adreça?

* Joves de 18 a 25 anys en risc d'exclusió social.



Calendari

Durada d'1 any.

Inici al gener.

Total hores: 620 hores de formació, orientació i tutories.



Com s'hi pot accedir **Fundació Catalana de l'Esplai**

C. del Riu Anoia, núm. 44-54

Tel. 934 74 74 74

A/e: obeltran@fundacionesplai.org

Enfoca't

Foment i promoció de l'ocupabilitat de joves en el sector de les empreses tecnològiques. Reorientació dels seus perfils professionals a través de Coding bootcamps gratuïts en Java, C #, Javascript, formacions en BI, Python, QA / Testing...



A qui s'adreça?

* Joves de 20 a 29 anys.



Calendari

Durada d'1 any,
de gener a desembre.
Total: 275 hores.



Com s'hi pot accedir **Fundació Catalana de l'Esplai**

C. del Riu Anoia, núm. 44-54

Tel. 934 74 74 74

A/e: jferrerz@fundacionesplai.org

Oportunitat Jove

Acompanyament integral de la persona amb l'objectiu d'aconseguir una inserció de qualitat o el retorn al sistema educatiu. Es proposen tres itineraris: monitor o monitora de lleure, ajudant de cuina o auxiliar administratiu. Amb certificat de professionalitat i certificat ACTIC.



A qui s'adreça?

* Joves de 16 a 29 anys.



Calendari

Durada d'1 any,
de gener a desembre.
Horari de matí o de tarda.



Com s'hi pot accedir

Fundació Catalana de l'Esplai

C. del Riu Anoia, núm. 44-54

Tel. 934 74 74 74

A/e: ealvarez@fundesplai.org



FORMACIÓ EN JARDINERIA
I
AGRICULTURA ECOLÒGICA

Entitats que participen:



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

+ Informació:

Tel. 93 379 00 50, ext. 5880
jopuc@elprat.cat