



6 Cursos gratuïts de curta durada adreçats **específicament** a empreses d'economia social i treballadors de les entitats, i en general, a persones interessades o que volen emprendre dins del sector cooperatiu i de l'economia social i solidària. A més de la formació en Càlcul del Valor Social Integrat que realitzaran entitats d'Economia Social del municipi.

S'adjunta alhora els cursos de formació disponibles al Centre de Promoció Econòmica: Formació Prat Emprèn per a emprenedores, Formació contínua adreçada a treballadores en actiu, Cursos adreçats a persones en situació d'atur, i Cursos oferts pel Servei Local d'Ocupació.

Organitza:



Ajuntament del  
Prat de Llobregat



Impulsat per:



Promou:



Amb el finançament de:



# CALENDARI FORMACIONS D'ECONOMIA SOCIAL I COOPERATIVA

## **Habilitats socials i treball en equip**

Adreçada a operaris/treballadors/usuaris que formin part d'empreses d'economia social i cooperativa. Com treballar en equip comunicant-nos efectivament i gestionant els conflictes que puguin sorgir.

2 sessions:

**29 de març i 5 d'abril**

10 a 13h

Federació de Cooperatives de Treball de Catalunya

## **Bones pràctiques d'emprenedoria d'economia social, cooperativa i solidària**

Jornada per conèixer experiències per aprendre un dels altres, amb format de participació oberta.

Sessió conjunta amb Uikú

**6 de maig**

15 a 18h

## **Escolta empàtica, assertivitat i gestió de conflictes**

Aprendre a gestionar la diversitat i el conflicte en les relacions i en els grups des d'una mirada integral i sistèmica, a partir d'una comunicació conscient basada en l'escolta empàtica i l'assertivitat.

Única sessió:

**23 de maig**

9'30 a 14'30h

El Camino de Elder

## **Sessions d'acompanyament a projectes d'economia social, solidària i cooperativa**

L'Ateneu cooperatiu del Baix Llobregat ofereix sessions per a resoldre dubtes i assessorar projectes d'economia social.

2 sessions:

**13 de juny i 17 de setembre**

10 a 13h

## **Taller de Comunicació Cooperativa i Inclusiva**

Dirigit a comunicadores i entitats que entenguin que utilitzar la comunicació des d'una perspectiva cooperativa, inclusiva i feminista pot ajudar a transformar la nostra societat.

Única sessió:

**3 octubre**

9'30 a 13'30h

La Clara Comunicació

## **Taller "Com presentar-se a concursos públics"**

Jornada de formació sobre contractació pública per a les entitats d'economia social. Informació als assistents sobre què és una licitació, els tipus, les fases, com presentar-se i com es formalitza un contracte.

Única sessió:

**7 novembre**

9'30 a 14h

Cuestor Analistas i Departament de contractació de l'Ajuntament del Prat

## **Càlcul del Valor Social Integrat**

Inscripcions tancades. Aquestes formacions són tancades a les entitats participants a l'estudi del VSI.

Sessions gratuïtes. Places limitades. Inscripcions on-line: [www.elprat.cat](http://www.elprat.cat); <https://online.elprat.cat/>

Més informació: [economiasocial@elprat.cat](mailto:economiasocial@elprat.cat)

Lloc de realització: Centre de Promoció Econòmica, C/Moreres, 48

# HABILITATS SOCIALS I TREBALL EN EQUIP

**Data:** 29 de març i 5 d'abril

**Horari:** 10h-13h

**Docent:** Federació de Cooperatives de Treball de Catalunya

**Durada:** 6 hores, 2 sessions de 3 hores

**Lloc:** Centre de Promoció Econòmica

**Preu per als alumnes:** gratuït

## DESCRIPCIÓ:

Adreçada a treballadors/usuaris que formin part d'empreses d'economia social i cooperativa.

## OBJECTIUS:

- Identificar, adquirir o millorar les pròpies competències en el treball en equip.
- Conèixer les característiques de la comunicació efectiva.
- Conèixer els diferents tipus de comunicació.
- Millorar la nostra capacitat de comunicar.
- Ser més efectius alhora d'expressar-nos.
- Reconèixer les dimensions i l'impacte dels conflictes en les organitzacions. Diferència entre
- conflicte i problema.
- Comprendre el conflicte, saber diagnosticar i prescriure intervencions coherents.
- Aprendre a afrontar els conflictes amb efectivitat, abordant-los en el moment oportú, reconeixent
- i gestionant les emocions implicades.

## CONTINGUTS:

### 1.- Treball en equip

- Definició d'un equip de treball
- Del grup a l'equip
- Estils de treball en equip

### 2.- Comunicació eficaç

- Què és comunicar?
- Comunicació no verbal
- Comunicació verbal
- La preparació per la comunicació
- Les claus d'una bona persona comunicadora

### 3.-La gestió del conflicte

- Concepte i definició de conflicte
- Conflictes intrapersonals i conflictes interpersonals
- La confiança com a eix del clima organitzatiu

## **BONES PRÀCTIQUES D'EMPREDORIA D'ECONOMIA SOCIAL, COOPERATIVA I SOLIDÀRIA**

**Data: 6 de maig de 2018**

Horari: 15 a 18h

Ponent: pendent

Durada: 3h

Lloc: Centre de Promoció Econòmica

Preu per als alumnes: gratuït

### **DESCRIPCIÓ:**

Jornada per conèixer experiències per aprendre un dels altres, amb format de participació oberta.

Sessió conjunta amb Uikú, Maig Cooperatiu 2019.

# ESCOLTA EMPÀTICA, ASSERTIVITAT I GESTIÓ DE CONFLICTES

Data: **23 de maig de 2019**

Horari: 9.30h-14:30h

Docent: Clara Steegmann, El camino de Elder.

Durada: 5h

Lloc: Centre de Promoció Econòmica

Preu per als alumnes: gratuït

## DESCRIPCIÓ:

Posarem l'èmfasi en la importància d'expressar amb claredat a les altres persones tot tipus d'observacions, sentiments, necessitats i peticions, evitant llenguatges que avaluin i etiquetin. Aprendre com donar feedback, com acompanyar-nos per descobrir informació rellevant per afrontar els conflictes i crear espais on les polaritzacions puguin expressar-se de manera responsable.

Aprendre a gestionar la diversitat i el conflicte en les relacions i en els grups des d'una mirada integral i sistèmica, a partir d'una comunicació conscient basada en l'escolta empàtica i l'assertivitat.

## OBJECTIUS:

1. Potenciar les competències comunicatives intrapersonals i grupals.
2. Fomentar el diàleg assertiu i les actituds empàtiques com a eina de prevenció i resolució de conflictes.

## CONTINGUTS:

1. Com em comunico habitualment?
2. el conflicte i els seus indicis
3. Les 4 fases per a comunicar-nos de forma conscient i responsable
4. La expressió assertiva i la gestió de conflictes.

# SESSIONS D'ACOMPANYAMENT A PROJECTES D'ECONOMIA SOCIAL, SOLIDÀRIA I COOPERATIVA

**Data: 13 de juny de 2019 i 17 de setembre de 2019**

**Horari: 10h-13h**

Docent: Ateneu Cooperatiu del Baix Llobregat

Durada: 3h cada sessió

Lloc: Centre de Promoció Econòmica

Preu per als alumnes: gratuït

## **DESCRIPCIÓ:**

L'Ateneu cooperatiu del Baix Llobregat ofereix sessions d'acompanyament i tutoria per resoldre dubtes i assessorar projectes socials d'emprenedors col·lectius.

## **OBJECTIUS:**

Desencallar i/o avançar amb els projectes. Són sessions destinades a resoldre problemes i qüestions molt concretes.

## **CONTINGUTS:**

A la carta, en funció de cada situació específica.

**Aquesta sessió de formació està vinculada amb el Servei d'Assessorament de l'Ateneu Cooperatiu del Baix Llobregat dirigida a emprenedors socials i a entitats consolidades del sector de l'Economia Social i Cooperativa.**

## **S'ofereix:**

- Entrevista i diagnosi individual i dels projectes.
- Establiment del full de ruta i tutories i assessorament: avaluació de la viabilitat dels projectes, acompanyament de les persones emprenedores socials en el procés de creació/consolidació i posada en funcionament de l'activitat, eines per l'avaluació del perfil emprenedor, tutorització del procés d'elaboració del pla d'empresa cooperativa i facilitar consell expert en tota aquesta trajectòria, assessorament en tots els àmbits relacionats amb el procés de creació de l'empresa social: aspectes fiscals, jurídics, laborals, socials, mercantils, comercials, emissió d'informes de viabilitat per facilitar l'accés a diferents subvencions i préstecs, i premis de l'Ateneu cooperatiu o altres.

# TALLER DE COMUNICACIÓ COOPERATIVA I INCLUSIVA

**Data: 3 d'octubre de 2019**

**Horari: 9:30h a 13:30h**

Docent: Marina Reig i Marta Molas, La Clara Comunicació

Durada: 4h

Lloc: Centre de Promoció Econòmica

Preu per als alumnes: gratuït

## DESCRIPCIÓ:

Taller de comunicació cooperativa i inclusiva dirigit a comunicadores i entitats que entenguin que utilitzar la comunicació des d'una perspectiva cooperativa, inclusiva i feminista pot ajudar a transformar la nostra societat.

## CONTINGUTS:

### Comunicació Cooperativa, Inclusiva i Feminista

- Periodisme i comunicació situada
- Competir vs Cooperar
- Comunicar l'Economia Social
- Representació i imatge
  - ⇒ La diversitat
  - ⇒ La perspectiva feminista
- Temàtiques de dones, persones malaltes i racialitzades
- Ús del llenguatge: @, x, plural femení i altres tècniques feministes
- Recursos: programari lliure contra eines capitalistes
- Campanyes feministes, activisme i contrapublicitat
- Comunicació interna:
  - ⇒ Vessant emocional: fluxos de comunicació, poder
  - ⇒ Assemblees i comissions de cures

# TALLER “COM PRESENTAR-SE A LA CONTRACTACIÓ PÚBLICA?”

**Data: 7 novembre de 2019**

**Horari: 9’30h-14h**

Docent: Olga Castro i Francesc Peña, Cuestor Analistas

Durada: 4’5h

Lloc: Centre de Promoció Econòmica

Preu per als alumnes: gratuït

## DESCRIPCIÓ:

Jornada de formació sobre contractació pública per a les entitats d’economia social. Informació als assistents sobre què és una licitació, els tipus, les fases, com presentar-se i com es formalitza un contracte.

## CONTINGUTS:

- **Llei de contractes del sector públic.**  
Descripció del contingut de la llei i conceptes que s’han de tenir en compte
- **Fases d’una licitació.**  
Detall de les fases d’una licitació des de que s’elabora l’expedient fins a que es formalitza el contracte
- **Requisits previs que cal complir per poder licitar.**  
Explicació de que s’ha de complir per a poder-se presentar a una licitació
- **Dades clau a analitzar dels plecs.**  
Descripció de les parts més importants que s’han d’analitzar dels plecs, tant administratiu com tècnic
- **Preparació de la plica a presentar.**  
Idees claus per a la presentació de la plica
- **Document de classificació empresarial.**  
Què és i com s’obté
- **Seguiment del procés de licitació.**  
Pautes per fer el seguiment del procés de licitació
- **Formalització del contracte.**  
Com es formalitza el contracte

Amb aquesta proposta es donarà informació als assistents sobre que és una licitació, tipus de licitació, quines son les fases d’una licitació, com presentar-se, que cal complir i com es formalitza un contracte.



És important tenir en compte que, en aquests moments, no tenim llei de contractes del sector públic catalana i que aquesta es troba en tramitació parlamentària. Si hi haguessin canvis legislatius al respecte, la sessió formativa s'adequaria a nou escenari.

# El Prat Emprèn:

formació per a persones  
emprenedores

2019



Centre  
de Promoció  
Econòmica

Data	Horari	Sessió
6 i 8 març	9.30-12.30h	<b><u>Quant de fred fa a l'Everest? Claus per emprendre un projecte empresarial</u></b> Donar eines i recursos per manejar els riscos i les dificultats que es trobarà un empreneur/a en el procés d'engegar un projecte empresarial. Auto-coneixement descobrint les competències clau i fonaments per emprendre. Definir els punts forts i febles personals o d'equip i de cada un dels estils en el procés d'emprendre.
14 de març	9.30-14.30h	<b><u>Com captar els primers clients</u></b> Donar eines i coneixements per marcar l'estratègia comercial dels emprenedors, necessària per captar els primers clients. Dotar de coneixements que els permeti generar un argumentari de vendes potent a emprenedors que comencen i saber fer una adequada acció comercial.
19 i 21 de març	9.30-13.30h	<b><u>El viatge emocional d'emprendre: mapa de què sentim en cada fase del procés</u></b> Ofereix les eines necessàries per a la gestió del canvi, la presa de decisions i la gestió de les emocions. Es tracta l'emprenedoria des de la vessant de les emocions.
26, 28 de març i 2 d'abril	14.30-16.30 h	<b><u>Com fer més visible la meva empresa-comerç i que em trobin</u></b> L'objectiu d'aquest curs és el d'ajudar a les empreses-comerços a fer-se més visibles a Internet, aconseguir que els clients les trobin amb facilitat i que puguin augmentar les seves vendes i objectius comercials.
4 d'abril	9.30-13.30h	<b><u>Com conèixer tots els números del Pla d'Empresa</u></b> Donar eines per fer un anàlisi comptable de la situació i saber prendre decisions. Analitzar la viabilitat econòmica i financera d'un projecte empresarial. Saber elaborar i interpretar un balanç, un compte de resultats i una previsió de tresoreria.
10 d'abril	9.30-14:30h	<b><u>Kit bàsic de comunicació per donar a conèixer el teu negoci</u></b> Conèixer les eines per a desenvolupar una identitat corporativa professional que permeti als emprenedors assolir els seus objectius comercials.
7 i 9 de maig	14.30-16.30h	<b><u>Vull ser autònom/a: què puc fer amb el certificat digital?</u></b> L'evolució de les noves tecnologies permet que actualment molts tràmits empresarials puguin realitzar-se de forma telemàtica, utilitzant internet a través de certificats digitals. L'objectiu d'aquesta sessió consisteix a explicar les utilitats que té el certificat digital de la Generalitat de Catalunya idcat perquè les noves persones autònomes es beneficiïn del seu ús.
13 i 15 de maig	15.30-19.30h	<b><u>Aspectes fiscals i comptables que els autònoms han de conèixer sobre el seu negoci</u></b> Acostar la mecànica dels impostos als petits empresaris/es, per tal que amb la pràctica coneguin millor el seu contingut: IRPF-IVA.

<b>27, 29 i 30 de maig</b>	<b>14.30-16.30h</b>	<b><u>Coaching comercial: Sobreviure a la crisi del comerç.</u></b> Aprendre a aplicar la PNL en l'àmbit comercial, partint de com cada persona construeix la seva realitat, per passar per la gestió del fracàs i identificar les necessitats dels clients. L'objectiu és conèixer com millorar les habilitats de comunicació per tal de dur a terme comportaments reeixits, motivar-se, perdre por i generar confiança en un mateix.
<b>12 de juny</b>	<b>9.30-14.00h</b>	<b><u>Com posar el preu als meus productes o serveis</u></b> Ensenyar com fixar el preu dels productes o serveis i veure com aquesta decisió afecta a la viabilitat de la idea de negoci. Entendre com es fixen els preus dels productes o serveis. Comprendre la importància del marge.
<b>1, 3, 8, 14 i 16 d'octubre</b>	<b>14.15-16.45h</b>	<b><u>Esprem Instagram i Twitter al teu Negoci</u></b> L'objectiu d'aquest curs és el de crear i optimitzar un perfil d'empresa a Instagram i Twitter. Conèixer el funcionament tècnic per publicar continguts i gestionar la comunitat de totes dues xarxes socials per fer-les créixer. Comunicació i creació de concursos i campanyes publicitàries.
<b>7 i 9 d'octubre</b>	<b>9.30-12.30h</b>	<b><u>Explica'm una història: Storytelling per a comunicar de manera realment eficaç</u></b> Proporcionar les claus d'una eina creativa que s'ha demostrat molt potent a l'hora de crear presentacions impactants i eficaces per la via de la connexió emocional amb l'audiència.
<b>21 i 23 d'octubre</b>	<b>9.30-14.00h</b>	<b><u>Augmenta les vendes de la teva empresa d'una forma sòlida</u></b> El taller dona les claus per aconseguir augmentar les vendes a qualsevol empresa de crisi. Amb un caràcter eminentment pràctic, el taller es desenvolupa amb sessions de role play i casos reals.
<b>4, 6, 8, 11,13 de novembre</b>	<b>14.30-16.30h</b>	<b><u>Gestió d'espai al nostre punt de venda</u></b> Adreçat al sector del comerç, aprendre a gestionar l'espai de venda i identificar les zones càlides de l'espai comercial. Crear criteris de segmentació acords amb l'assortit, fomentar la venda creuada i impuls i aprofitar les "zones or" d'un aparador.

Inscripció gratuïta i places limitades (15 places per taller)

Més informació i inscripcions: Centre de Promoció Econòmica, carrer Moreres, 48

Telèfon: 93 478 68 78 A/e: [elpratempren@elprat.cat](mailto:elpratempren@elprat.cat)

Inscripcions on-line: [www.elprat.cat](http://www.elprat.cat)

Organitza:



Amb el suport de:





# FORMACIÓ CONTÍNUA

Cursos per a treballadors  
i treballadores en actiu

**2018/2019**

**#elpratocupació**

---

## **Anglès B.1.A**

60 hores

Del 19 de febrer al 2 de maig. Horari: dimarts i dijous de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Continguts morfosintàctics, ortogràfics, lèxics i semàntics.

Aquest curs prepara per a l'examen PET (*Preliminary English Test*) un cop cursats el B.1.B, B.1.C i B.1.D, i obtenir el certificat oficial segons el Marc europeu comú de referència per a les llengües.

---

## **Anglès B.1.B**

60 hores

Del 14 de maig al 18 de juliol. Horari: dimarts i dijous de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Continguts morfosintàctics, fonètics i fonològics, ortogràfics, lèxics i semàntics.

Aquest curs prepara per a l'examen PET (*Preliminary English Test*) un cop cursats el B.1.C i B.1.D, i obtenir el certificat oficial segons el Marc europeu comú de referència per a les llengües.

---

## **Eines de coaching nivell 1**

30 hores

Del 6 de maig al 5 de juny. Horari: dilluns i dimecres de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Què és el *coaching*. Aportacions del *coaching*. La persona com a ésser total. Importància del fet lingüístic-emocional-corporal. Emoció i estat emocional. Dimensions corporals emocionals. Lideratge d'un mateix. Lideratge d'equips. Escolta activa

---

## **Eines de coaching nivell 2**

30 hores

Del 16 de setembre al 21 d'octubre. Horari: dilluns i dimecres de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Aplicació pràctica de diferents tècniques de *coaching* per a l'autolideratge i la comunicació i per al lideratge d'equips

---

**MOS: Microsoft Office Excel I**

45 hores

Del 6 de juny al 25 de juliol. Horari: dimarts i dijous de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Creació i administració de fulls de càlcul i llibres. Creació de cel·les i intervals. Creació de taules. Aplicació de fórmules i funcions. Creació de gràfics i objectes

Un cop finalitzat el curs s'ofereix la possibilitat de fer l'examen de forma gratuïta per obtenir el **Certificat Microsoft Excel Especialista**.

---

**MOS: Microsoft Office Excel II**

30 hores

Del 24 de setembre al 24 d'octubre. Horari: dimarts i dijous de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Repàs de funcions principals de Microsoft Excel
- ... Funcions avançades de Microsoft Excel: aplicar fórmules i funcions, presentar dades visualment, treballar amb macros i formes

Un cop finalitzat el curs s'ofereix la possibilitat de fer l'examen de forma gratuïta per obtenir el **Certificat Microsoft Excel Expert**.

---

**Mindfulness**

30 hores

Del 18 de març al 29 d'abril. Horari: dilluns i dimecres de 18 a 21 h

Del 17 de setembre al 17 d'octubre. Horari: dimarts i dijous de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Consciència emocional. Aprendre a relaxar-se i a deixar-se anar
  - ... Actuar en comptes de reaccionar. Aprendre a gestionar el conflicte
  - ... L'estrès i la gestió del temps
  - ... Aprendre a optimitzar la presa de decisions
- 

**Estratègies de màrqueting digital**

50 hores

Del 15 de maig al 15 de juliol. Horari: dilluns i dimecres de 18 a 21 h

Contingut:

- ... Comunicació digital i mitjans digitals
- ... Principals canals digitals per promoure la venda en línia
- ... Eines per millorar els resultats de les accions de màrqueting electrònic
- ... Assignació i organització de recursos disponibles per a la implementació de les activitats del màrqueting electrònic

**Inici dels cursos a partir del febrer de 2019.****El període de preinscripció als cursos ja està obert.**

Les persones interessades podeu adreçar-vos al Centre de Promoció Econòmica de l'Ajuntament del Prat (carrer de les Moreres, 48, 08820, el Prat de Llobregat, tel. 93 478 68 78 - àrea de formació) o bé podeu preinscriure-us en línia a:

**online.elprat.cat, www.elprat.cat/economia, adfor@elprat.cat**





# CURSOS

2018/2019

**#elpratocupació**

Cursos de formació per a l'ocupació 2018-2019 subvencionats pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i el Ministeri d'Ocupació, Migracions i Seguretat Social.

## CURSOS DE CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

### **Organització del transport i la distribució**

Mòduls formatius:

- > Distribució capil·lar
- > Transport de llarga distància
- > Optimització de la cadena logística
- > Anglès professional per a logística i transport internacional

420 hores  
Nivell 3

### **Ofimàtica: Operacions d'enregistrament i tractament de dades i documents**

Mòduls formatius:

- > Enregistrament de dades
- > Tractament de dades, textos i documentació. Word i Excel
- > Reproducció i arxiu en suport informàtic. Access i Windows

440 hores  
Nivell 1

### **Auxiliar administratiu: Operacions auxiliars de serveis administratius i generals**

Mòduls formatius:

- > Tècniques administratives d'oficina.  
Documentació economicoadministrativa i comercial
- > Comunicació en les relacions professionals
- > Reproducció i arxiu en suport informàtic. Windows i Access

430 hores  
Nivell 1

### **Soldadura oxigàs i soldadura MIG/MAG**

Mòduls formatius:

- > Soldadura i projecció tèrmica per oxigàs
- > Soldadura amb arc sota gas protector amb elèctrode consumible

600 hores  
Nivell 2

Tots els itineraris formatius de certificats de professionalitat inclouen pràctiques en empresa.

## CURSOS DE FORMACIÓ TRANSVERSAL

---

<b>Anglès A1</b>	<i>150 hores</i>
------------------	------------------

---

<b>Anglès A2</b>	<i>150 hores</i>
------------------	------------------

---

<b>Anglès B1</b>	<i>240 hores</i>
------------------	------------------

---

Els cursos d'anglès ofereixen la possibilitat de realitzar una prova, totalment subvencionada, de certificació oficial del nivell de llengua anglesa segons el Marc europeu comú de referència per a les llengües.

## CURS DE FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA TRANSVERSAL, ADREÇAT NOMÉS A L'ALUMNAT DELS CURSOS 2018-2019

---

<b>Marca personal i xarxes socials</b>	<i>35 hores</i>
--	-----------------

---

**Inici dels cursos a partir del desembre de 2018.**

**El període de preinscripció als cursos ja està obert.**

Les persones interessades podeu adreçar-vos al Centre de Promoció Econòmica de l'Ajuntament del Prat (carrer de les Moreres, 48, 08820, el Prat de Llobregat, tel. 93 478 68 78 - àrea de formació) o bé podeu preinscriure-us en línia a:

[online.elprat.cat](http://online.elprat.cat), [www.elprat.cat/economia](http://www.elprat.cat/economia), [adfor@elprat.cat](mailto:adfor@elprat.cat)





**#elpratocupació**

## **TALLERS DE RECERCA DE FEINA, millora les teves competències i recursos personals per accedir al mercat de treball**

El Servei Local d'Ocupació ofereix una programació anual on trobaràs tallers estables i d'altres monogràfics, dissenyada per a grups reduïts, a on es treballen eines i recursos orientats a afavorir l'accés de les persones al mercat de treball

El cost dels tallers és gratuït, amb inscripció obligatòria, i s'organitzen amb el suport de la Diputació de Barcelona.

### **Apunta't!**

Per accedir-hi cal d'estar donat d'alta al Servei Local d'Ocupació. Si encara no ho esteu, podeu demanar cita d'alta presencialment, o en línia en aquest [enllaç](#).

Us podeu inscriure als tallers en línia en aquest [enllaç](#), seleccionant l'opció de formació per a l'ocupació, també presencialment, per correu electrònic al [slo@elprat.cat](mailto:slo@elprat.cat) i per telèfon al 93.478.68.78.

### **Programació**

**MARÇ**

- **DONES QUE HO PODEM TOT: CANVIS I CERCA DE FEINA DESPRÈS DELS 45**

Dies 4, 6 i 7, de 10 a 14h (12h).

Dirigit a: dones majors de 45 anys

Contingut: què em manca, cap on vaig, el meu CV, el meu pla de treball per a trobar feina.



**ABRIL**

- **APRÈN A TRANSFERIR LES TEVES COMPETÈNCIES A NOVES OCUPACIONS**

Dies 1, 2, 3 i 4, de 9.30 a 13.30h (16h).

Contingut: Competències transversals de noves ocupacions, identificar i transferir competències.

Dirigit a: persones que es trobin en una situació de desvalorització de la pròpia experiència laboral i amb dificultats en poder-ne plantejar canvis.

**MAIG**

- **ENTREVISTA CURRICULAR VERSUS ENTREVISTA PER COMPETÈNCIES**

Dies 22 i 23 de 9.30 a 13.30h, (8h).

Contingut: Què és i per a què serveix una entrevista curricular i una entrevista per competències.

Dirigit a: persones que estiguin en procés de recerca de feina.

**JUNY**

- **EL MÈTODE 888**

Dies 4, 5 i 6 de 10 a 14h, (12h).

Dirigit a: joves menors de 30 anys.

Contingut: treballar aspectes de millora com la iniciativa, l'autoconfiança, la comunicació, i l'empatia.

**OCTUBRE**

- **COM TROBAR FEINA AL NADAL**

Dia 16 de 9.30 a 13.30h, (4h).

Contingut: Quins són els sectors, portals de feina i com preparar l'entrevista de treball.

Dirigit a: persones aturades en recerca activa de feina sense delimitar per edat.

**NOVEMBRE**

- **T'APUNTES A FER UN ESCAPE ROOM?  
(DESCOBRIRÀS LES TEVES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS)**

Dies 12 i 14 de 9.30 a 14.30 h, (10h).

Contingut: Competències bàsiques que busquen les empreses i dissenyar pla de millora personal en funció del projecte professional.

Dirigit a: persones en recerca activa de feina o en un procés de millora de la seva ocupabilitat.

Amb el suport:



**Diputació  
Barcelona**