

APRÈN+

FORMACIÓ 2026
Segon semestre

Contingut

Introducció.....	4
Novetats del Pla de Formació 2026	5
Com inscriure's	7
Formació 2026 – Segon semestre (Setembre a Desembre).....	9
Cursos 2027	13
Anàlisi de Dades i Business Intelligence	14
R Bàsic	15
R Avançat	17
Python Bàsic.....	19
Python Avançat.....	21
Microsoft 365: PowerBI Avançat	23
SPSS	25
Habilitats Científiques i Tècniques	26
Flow Cytometry: Basics and beyond	27
Curs de Formació per al personal usuari d'animals d'experimentació (funcions a, b, c, d)	29
Curs de Formació per al personal usuari d'animals d'experimentació (funcions a, b, c).....	31
Curs d'especialització en Bioinformàtica Clínica	33
Habilitats i eines de productivitat	35
Microsoft 365: Excel Intermedi	36
Microsoft 365: Excel Avançat	38
Formació en disseny, planificació i seguiment de projectes	40
Microsoft 365: Outlook 365 Gestió i organització efectiva de la missatgeria, contactes i l'agenda.....	42
Microsoft 365: Aplicacions complementaries per l'Autoorganització (ToDo · My List · OneNote· Booking).....	44
Àrea temàtica: Habilitats i eines de productivitat	44
Gènere i Diversitat	46
Perspectiva de Gènere	47
Benes Benestar físic, emocional i saut mental tar físic, emocional i salut mental	49
Cultura de Reconeixement.....	49
Nutrició per millorar el meu estat d'ànim	52
Soft Skills	54
Jornada: Empodera't en Femení	55
Comunicació Efectiva per a Entorns Científics.....	57
Presentacions en públic i oratòria	59

Idiomes	61
Català - Grups	62
Castellà - Grups	63
Anglès - Grups	64
Anglès - Individual.....	65
Prevenió de Riscos	67
Prevenió l'assetjament.....	68

Introducció

El **Pla de Formació de l'IDIBAPS** és el conjunt d'accions formatives dissenyades per donar suport al desenvolupament professional de tot el nostre personal, tant de recerca com de gestió i suport. L'objectiu principal és oferir oportunitats d'aprenentatge que ajudin a reforçar els coneixements, les habilitats i les competències necessàries per desenvolupar la feina diària i avançar en la carrera professional.

El Pla es construeix a partir de diferents fonts d'informació:

- les **necessitats expressades pel personal** en les enquestes anuals,
- les prioritats dels **equips i persones responsables**,
- l'avaluació dels **cursos realitzats l'any anterior**,
- i les **prioritats estratègiques institucionals** de l'IDIBAPS.

Amb tota aquesta informació, la Comissió de Formació defineix una oferta organitzada en diverses **àrees temàtiques**, que responen a les necessitats reals del personal. Aquestes àrees inclouen:

- **Habilitats Científiques i Tècniques**
- **Anàlisi de dades i Business Intelligence**
- **Idiomes**
- **Competències transversals (Soft Skills)**
- **Benestar físic, emocional i salut mental**
- **Habilitats i eines de productivitat**
- **Gènere i Diversitat**
- **Prevenió de Riscos**

Aquest catàleg recull tots els cursos programats per al **segon semestre del 2026**, amb informació detallada sobre dates, durada, places disponibles i requisits.

L'objectiu és oferir una oferta formativa **coherent, útil i accessible**, que permeti a cada persona construir el seu propi itinerari d'aprenentatge i reforçar les competències que necessiteu en el vostre entorn professional.

Novetats del Pla de Formació 2026

El Pla de Formació 2026 incorpora diverses millores i novetats pensades per reforçar la coherència del programa, facilitar l'accés a la formació i ajustar l'oferta a les necessitats identificades durant l'avaluació del 2025. Les principals novetats són les següents:

1. Dos períodes d'inscripció anuals

A partir del 2026, les inscripcions es fan en dos períodes diferenciats (gener i juny). Això permetrà:

- reduir desistiments i anul·lacions,
- facilitar que el personal s'inscrigui només a cursos als quals realment pot assistir,
- garantir opcions d'accés per a persones que s'incorporen al llarg de l'any.

2. Àrea temàtica: Benestar físic, emocional i salut mental

Fins ara, el Pla de Formació ja incloïa algunes activitats puntuals relacionades amb la gestió de l'estrès i el benestar personal. A partir del 2026, aquestes iniciatives es consoliden i s'amplien dins d'una nova àrea temàtica específica de Benestar Físic i Emocional. Aquesta àrea inclourà formacions orientades a:

- la gestió de l'estrès i de la càrrega emocional,
- estratègies d'autocura i equilibri psicològic,
- hàbits saludables i benestar físic,
- eines per millorar la salut integral al lloc de treball.

La creació d'aquesta àrea respon a la demanda creixent del personal i al compromís institucional amb la promoció d'entorns de treball saludables i sostenibles.

Altres canvis inclouen:

- S'amplia la coherència de l'oferta amb cursos avançats i continuats que faciliten un aprenentatge progressiu i connectat.
- S'amplien les dates dels cursos més demanats.
- S'incorporen continguts emergents —com metodologies Agile, noves eines digitals i s'amplien les formacions en diversitat i gènere.
- S'implanta un certificat de formació únic per a totes les activitats, que garanteix coherència i reconeixement uniforme de tota la formació realitzada.

Impuls a les competències transversals (soft skills)

A partir del 2026, es **recomanarà** que totes les persones s'inscriguin almenys un curs de competències transversals. Aquestes competències són essencials perquè:

- milloren la comunicació i el treball en equip,
- afavoreixen la gestió del temps i l'eficiència,
- fomenten la resolució positiva de conflictes,
- contribueixen al benestar i al clima laboral.

Com inscriure's

El procés d'inscripció del Pla de Formació 2026 es realitza en **dos períodes anuals**, un per a cada semestre. Per al segon semestre, el període d'inscripció serà entre el 05 de juny i el 05 de juliol.

Durant aquest període, podreu seleccionar els cursos als quals voleu optar. Cada persona podrà participar **fins a un màxim de 3 cursos en total durant el 2026, tenint en compte els cursos ja realitzats o adjudicats al primer semestre**, ordenats per preferència.

Els cursos s'assignaran segons les preferències indicades, els criteris d'elegibilitat de cada curs i el nombre de places disponibles. En cas que hi hagi més persones inscrites que places, es farà un sorteig per determinar les persones participants.

Criteris d'elegibilitat

Totes les persones poden participar en activitats formatives; tanmateix, en alguns cursos hi ha un criteri d'elegibilitat que depèn del lloc de treball/perfil professional. Aquests criteris es detallen en la descripció de cada curs.

Formulari d'inscripció: [APRÈN+ Pla de Formació 2026 / SEGON SEMESTRE - IDIBAPS: Rellenar formulario](#)

Període de inscripció: entre el 05 de juny i el 05 de juliol.

Un cop finalitzat el període d'inscripció i, si escau, els sortejos, rebreu un correu electrònic amb el resultat de l'adjudicació.

Us demanem que sigueu conscients a l'hora d'inscriure-us, tenint en compte la vostra disponibilitat real. Confirmar una plaça i no participar comporta una penalització, a més d'impedir que una altra persona pugui aprofitar-la.

Important: es requereix una **assistència mínima del 90 %** per completar el curs.

Cancellació

En cas que no pugueu participar en un curs al qual esteu inscrit, us demanem que ens aviseu **amb la màxima antelació possible i, com a màxim, 72 hores abans de l'inici**. Això permetrà oferir la plaça a una altra persona.

Si aquest termini no es respecta o no és possible cobrir la plaça, el cost de la formació podrà ser assumit pel grup i no es podrà participar en activitats formatives l'any següent.

Aquesta penalització no s'aplicarà en casos justificats de força major, motius de salut o altres situacions excepcionals degudament acreditades.

Bones pràctiques de participació en els cursos

1. Valora la teva disponibilitat abans d'inscriure't

Revisa les dates i els horaris del curs i assegura't que hi podràs assistir. Una inscripció responsable ajuda a reduir desistiments i permet que més persones tinguin accés a la plaça.

2. Respecta el mínim d'assistència

Per completar la formació i rebre el certificat corresponent, és necessari complir el percentatge mínim d'assistència establert.

3. Anul·la la teva plaça si finalment no pots assistir

Si no pots participar, comunica-ho tan aviat com sigui possible. Això ens permet alliberar la plaça i oferir-la a una altra persona interessada.

4. Participa activament a les sessions

La formació és més útil quan hi ha implicació. Fes preguntes, comparteix experiències i aprofita els recursos que ofereix el professorat.

5. Garanteix un bon entorn d'aprenentatge

- **En cursos en línia:** busca un espai tranquil, amb bona connexió, i evita interrupcions per seguir el curs amb plena atenció.
- **En cursos presencials:** evita utilitzar el mòbil o l'ordinador per tasques que no estiguin relacionades amb el curs, per respectar el grup i maximitzar l'aprenentatge.

6. Respecta les normes i el funcionament dels cursos

Cada activitat té unes condicions específiques (modalitat presencial o virtual, ús de càmera, material previ, etc.). Seguir-les garanteix una formació fluida i de qualitat per a tothom.

7. Completa els qüestionaris de valoració

Les vostres valoracions són essencials per millorar la qualitat del Pla de Formació. Omplir els qüestionaris ens ajuda a ajustar continguts, metodologies i formats.

8. Si tens dubtes sobre quina formació fer, consulta-ho amb qui lideri el teu grup o equip

Si no tens clar quin curs s'adapta millor a les teves necessitats o al teu rol, comenta-ho amb la persona que lideri el teu equip. Et pot ajudar a identificar prioritats formatives, competències a reforçar i opcions que encaixin amb els objectius de l'equip.

Formació 2026 – Segon semestre (Setembre a Desembre)

Curs	Dirigit a	Dates	Hores	Places
 Anàlisi de Dades i Business Intelligence				
R bàsic	Personal investigador i personal tècnic	18/setembre, 2, 9, 16, 23/octubre - 09h30 a 13h00 (23/octubre - 09h30 a 13h30)	18	15
R Avançat	Personal investigador i personal tècnic	30/octubre, 6, 13, 20, 27/novembre - 09h30 a 13h00 (27/novembre - 09h30 a 13h30)	18	15
Python bàsic	Personal investigador i personal tècnic	28/setembre, 1, 5, 8, 15, 19/octubre - de 10h00 a 13h00	18	15
Python Avançat	Personal investigador i personal tècnic	22, 26, 29/octubre, 2, 5, 9/novembre - de 10h00 a 13h00	18	15
Microsoft 365: PowerBI Avançat	Professionals que necessitin aquesta eina	14, 16, 21, 23, 28, 30/setembre - 09h30 a 13h30	24	12
SPSS	Personal investigador i personal tècnic	7, 14, 16, 21, 28/setembre, 05/octubre - 08h00 a 11h00	18	12

Curs	Dirigit a	Dates	Hores	Places
 Habilitats Científiques i Tècniques				
Flow Cytometry: Basics and beyond	Personal investigador i personal tècnic	5 i 7/octubre –9:30h a 13:30h	8	8
Curs de Formació per al personal usuari d'animals d'experimentació (funcions a, b, c, d)	Personal investigador i personal tècnic	A confirmar	84	3
Curs de Formació per al personal usuari d'animals d'experimentació (funcions a, b, c)	Personal investigador i personal tècnic	A confirmar	64	3
Curso de especialización en Formación Profesional Bioinformàtica Clínica	Personal investigador i personal tècnic	A confirmar	600	3
 Habilitats i eines de productivitat				
Microsoft 365: Excel Intermedi	Tothom qui ho necessiti	15, 17, 22/setembre - 09h00 a 12h30 (17/setembre 09h00 a 12h00)	10	15
Microsoft 365: Excel Avançat	Tothom qui ho necessiti	13, 15, 20/octubre - 09h00 a 12h30 (15/octubre 09h00 a 12h00)	10	15
Formació en disseny, planificació i seguiment de projectes	Tothom qui ho necessiti	1, 8, 15, 22/octubre - 09h30 a 13h30	16	15
M365: Outlook Gestió i organització efectiva de la missatgeria, contactes i l'agenda	Tothom qui ho necessiti	5, 7, 9/octubre - 09h30 a 11h30	6	15
M365: Aplicacions complementaries per l'Autoorganització (ToDo · My List · OneNote· Booking)	Tothom qui ho necessiti	8, 9, 10/setembre - 09h30 a 11h30	6	15

Curs	Dirigit a	Dates	Hores	Places
 Gènere i Diversitat				
Perspectiva de Gènere	Tothom	14/octubre - 09h30 a 11h30	2	12
 Benestar físic, emocional i salut mental				
Cultura de Reconeixement	Tothom	17/setembre - 10h a 12h	2	25
Nutrició per millorar el meu estat d'ànim	Tothom	06/octubre - 10h a 12h	2	25
 Soft Skills				
Empodera't en Femení	Dones	15/setembre - 09h a 14h	4	30
Comunicació Efectiva per a Entorns Científics	Comandaments	15, 17, 22/setembre - 09h30 a 13h30	12	15
Presentacions en públic i oratòria	Tothom qui ho necessiti	6, 8/octubre - 10h00 a 14h00	8	15

Curs	Dirigit a	Dates	Hores	Places
 Idiomes				
Català - Grup	Tothom qui ho necessiti	07/setembre a 18/desembre	21	25
Castellà - Grup	Tothom qui ho necessiti	07/setembre a 18/desembre	21	25
Anglès - Grup	Tothom qui ho necessiti	07/setembre a 18/desembre	21	25
Anglès - Individual	Tothom qui ho necessiti	18/agost a 18/desembre	72	10
 Prevenió de Riscos				
Prevenió l'assetjament	Tothom	29/setembre - 09h30 a 11h30	2	12

Cursos 2027

La vostra opinió és clau per continuar millorant el Pla de Formació. Tant si heu participat en algun curs com si no, ens interessa conèixer la vostra valoració de l'oferta formativa i les vostres necessitats de cara al 2027.

Us convidem a participar en l'enquesta de valoració del Pla de Formació 2026:

[Enquesta - Avaluació del Pla de Formació 2026](#)

Anàlisi de Dades i Business Intelligence



Definició i objectius:

Aprèn les bases de la programació amb R, un llenguatge essencial per a l'anàlisi de dades. Amb el curs R bàsic, adquiriràs les habilitats necessàries per manipular, analitzar i visualitzar dades, així com per realitzar anàlisis estadístiques bàsiques. Aquest curs està dissenyat per a investigadors i tècnics que desitgen millorar les seves capacitats en la gestió de dades utilitzant R.



Contingut:

1. Introducció a R i RStudio
2. Tipus de dades: vectors, matrius i llistes
3. Operadors bàsics i assignació de variables
4. Condicionals (if, else)
5. Bucles (for, while)
6. Creació de funcions pròpies
7. Manipulació de dades amb dplyr vs R Base
8. Importació i exportació de dades en DataFrames
9. Agrupacions i resums de dades
10. Visualització de dades amb ggplot2
11. Anàlisi estadística bàsica
12. Testos d'hipòtesis i regressió lineal



Dirigit a:

Personal investigador i personal tècnic



Càrrega lectiva:

Total de 18 hores, distribuïdes en 5 sessions.



Dates i horari:

18/setembre, 2, 9, 16, 23/octubre - 09h30 a 13h00 (23/octubre – 09h30 a 13h30)



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català

**Docent o entitat formadora:**

Grup Pitagora

**Requisits:**

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.

**Coneixements previs necessaris:**

No es requereixen coneixements previs.



Definició i objectius:

- Fer servir data.table per treballar amb grans volums de dades de manera eficient
- Aplicar tests estadístics i tècniques de generalització a l'anàlisi de dades
- Automatitzar processos i generar resultats de forma dinàmica
- Crear visualitzacions interactives i explorar dades en temps real
- Introduir-se en models de machine learning i tècniques específiques com sèries temporals o xarxes



Contingut:

1. Datatables en R
2. Tests estadístics i generalització
3. Automatització de resultats
4. Visualització Interactiva
5. Sèries Temporals
6. Anàlisi de Xarxes
7. Algoritmes de Regressió i Classificació
8. Algoritmes d'Agrupació
9. Altres algoritmes de ML



Dirigit a:

Personal investigador i personal tècnic



Càrrega lectiva:

Total de 18 hores, distribuïdes en 5 sessions.



Dates i horari:

30/octubre, 6, 13, 20, 27/novembre - 09h30 a 13h00 (27/novembre – 09h30 a 13h30)



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Grup Pitagora

**Requisits:**

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.

**Coneixements previs necessaris:**

Coneixements bàsics de R.

Python Bàsic

Àrea temàtica: Anàlisi de Dades i Business Intelligence



Definició i objectius:

Aprendre programació en llenguatge Python per organitzar, realitzar i visualitzar quantitats enormes de dades en el àmbit de les ciències biomèdiques.



Contingut:

1. Entorn de treball amb Anaconda + Visual Studio Code
2. Elements bàsics: Variables, llistes i diccionaris
3. Lectura i manipulació bàsica de taules Excel i fitxers csv
4. Visualització de dades
5. Raspat de l'informació (webscrapping)
6. Gestió de fitxers



Dirigit a:

Personal investigador i personal tècnic



Càrrega lectiva:

Total de 18 hores, distribuïdes en 6 sessions.



Dates i horari:

28/setembre, 1, 5, 8, 15, 19/octubre - de 10h a 13h



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Grup Pitagora



Requisits:

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.

És recomanable tenir instal·lats Anaconda:

<https://www.anaconda.com/download> i Visual Studio Code:

<https://code.visualstudio.com/download>. Si feu servir altres distribucions de Python o un altre editor, no hi ha cap problema.

Disposar d'un compte a GitHub: <https://github.com/> i tenir instal·lat Git Desktop: <https://desktop.github.com/download>.

Connectar-se al canal de Slack que es compartirà amb les persones adjudicatàries del curs.



Coneixements previs necessaris:

No es requereixen coneixements previs.



Definició i objectius:

Aquest curs està enfocat a introduir-se al món del machine learning (models predictius) amb Python. Veurem:

- Els requeriments de dades que es necessiten per a construir un model predictiu
- Els models predictius més utilitzats per a dades tabulars: models lineals, k Nearest Neighbors, Random Forests i Boosting
- Com validar i escollir el model que funciona millor per a cada conjunt de dades



Contingut:

1. Els requeriments de dades que es necessiten per a construir un model predictiu
2. Els models predictius més utilitzats per a dades tabulars: models lineals, k Nearest Neighbors, Random Forests i Boosting
3. Com validar i escollir el model que funciona millor per a cada conjunt de dades.
4. Com establir causalitat amb models de machine learning?



Dirigit a:

Personal investigador i personal tècnic



Càrrega lectiva:

Total de 18 hores, distribuïdes en 6 sessions.



Dates i horari:

22, 26, 29/octubre, 2, 5, 9/novembre - de 10h a 13h



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Grup Pitagora



Requisits:

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.

És recomanable tenir instal·lats Anaconda:

<https://www.anaconda.com/download> i Visual Studio Code:

<https://code.visualstudio.com/download>. Si feu servir altres distribucions de Python o un altre editor, no hi ha cap problema.

Disposar d'un compte a GitHub: <https://github.com/> i tenir instal·lat Git

Desktop: <https://desktop.github.com/download>.

Connectar-se al canal de Slack que es compartirà amb les persones adjudicatàries del curs.



Coneixements previs necessaris:

Coneixements bàsics de Python.

Microsoft 365: PowerBI Avançat

Àrea temàtica: Anàlisi de Dades i Business Intelligence



Definició i objectius:

Aquest curs et permetrà dominar Power BI amb un enfocament avançat, aprofundint en la construcció de models de dades robustos a través d'escenaris reals, així com en la creació de fórmules complexes amb DAX. Aprenderàs a automatitzar processos de transformació amb Power Query i a utilitzar Dataflows per centralitzar, escalar i reutilitzar orígens de dades dins de l'entorn de Power BI.



Contingut:

Power Query avançat

Connexió amb diferents fonts de dades i creació de consultes.
Transformació, combinació i neteja de dades (tipus, formats, condicions).
Creació de funcions i paràmetres per automatitzar processos.
Introducció al llenguatge M i ús de l'editor avançat.
Optimització del rendiment i diagnòstic de consultes.

Dataflows

Concepte i ús dels dataflows dins de Power BI.
Creació i gestió de repositoris de dades al núvol.
Configuració d'emmagatzematge, seguretat i actualització.
Treball amb entitats, relacions i scripts en llenguatge M.
Connexió i ús dels dataflows des de Power BI Desktop.

Modelatge de dades avançat

Disseny de models eficients i escalables.
Creació de relacions, taules de fets i dimensions.
Ús de columnes calculades, mesures i taules amb DAX.
Aplicació de bones pràctiques i optimització del model.
Gestió de filtres, jerarquies i segmentacions.

DAX avançat

Creació de fórmules complexes i dinàmiques amb DAX.
Ús de funcions d'agregació, lògica, temps i estadística.
Gestió del context de filtre i de fila (CALCULATE, ALL, etc.).
Treball amb iteradors, variables i taules virtuals.
Depuració i optimització del rendiment del model i les fórmules.



Dirigit a:

Tots els que tinguin llicència i necessitin aprendre sobre l'ús de PowerBI per gestionar, analitzar i interactuar amb dades per crear informes i prendre decisions de business intelligence.

Càrrega lectiva:

Total de 24 hores, distribuïdes en 6 sessions de 4 hores.



Dates i horari:

14, 16, 21, 23, 28, 30/setembre- 09h30 a 13h30



Modalitat:

Presencial



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Aglaia



Requisits:

Ordinador amb connexió a internet.

Tenir instal·lada la aplicació PowerBI.



Coneixements previs necessaris:

Coneixements de PowerBI.



Definició i objectius:

Aprendre programació en llenguatge Python per organitzar, realitzar i visualitzar quantitats enormes de dades en el àmbit de les ciències biomèdiques.



Contingut:

7. Entorn de treball amb Anaconda + Visual Studio Code
8. Elements bàsics: Variables, llistes i diccionaris
9. Lectura i manipulació bàsica de taules Excel i fitxers csv
10. Visualització de dades
11. Raspat de l'informació (webscrapping)
12. Gestió de fitxers



Dirigit a:

Personal investigador i personal tècnic



Càrrega lectiva:

Total de 18 hores, distribuïdes en 6 sessions.



Dates i horari:

7, 14, 16, 21, 28/setembre, 05/octubre - de 08h a 11h



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Grup Pitagora



Requisits:

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.



Coneixements previs necessaris:

No es requereixen coneixements previs.

Habilitats Científiques i Tècniques

Flow Cytometry: Basics and beyond

Àrea temàtica: Habilitats Científiques i Tècniques



Definition and Objectives:

Attendees will learn the basic principles of Flow Cytometry and its applications. This workshop goes beyond basics and will also explain similarities and differences between flow cytometry technologies. By the end of this course, participants should be able to apply this powerful technology to their research and understand the variety of publications in this field.



Contents:

1. Basic principles of flow cytometry
 - Fluidics
 - Optics
 - Electronics
2. Fluorescence: Fluorochromes, Autofluorescence
3. Data analysis
4. Introduction to cell sorting



Audience:

Lab technicians, PhD students, PI (R1_R4)



Duration:

08 hours.



Schedule:

5 & 7/Octubre –from 9:30h to 13:30h



Format:

In-person



Language:

English



Trainer:

Isabel Crespo Torres - Coordinadora Plataforma Citometria IDIBAPS

**Prerequisites:**

No prerequisites for this course.

**Previous Knowledge:**

No prior knowledge of flow cytometry is required.

This course is part of the Stepping-stone training program.

Curs de Formació per al personal usuari d'animals d'experimentació (funcions a, b, c, d)

Àrea temàtica: Habilitats Científiques i Tècniques



Definició i objectius:

Aquest curs proporciona la formació reglamentària per al personal que manipula o gestiona animals d'experimentació i necessita adquirir coneixements essencials relacionats amb el benestar animal, les normatives vigents, i els procediments experimentals. Està dirigit a professionals que no treballen necessàriament en un estabulari, però que precisen entendre els requisits legals, ètics i tècnics vinculats a la experimentació amb animals.

Al finalitzar, les persones participants estaran preparades per:

- Comprendre les fases i tipologies dels assajos i estudis amb animals.
- Aplicar correctament la normativa i els criteris ètics i de benestar animal.
- Identificar i manejar condicions de salut i benestar en rosegadors i peixos.
- Desenvolupar o participar en el disseny de projectes i procediments amb garanties tècniques i ètiques.



Contingut:

1. Legislació nacional, autonòmica i europea aplicable
2. Ètica i benestar animal: principis, "3R", reconeixement del dolor i criteris de severitat.
3. Biologia i fisiologia bàsica adaptada a rosegadors i peixos: anatomia, comportament, cures i manteniment.
4. Maneig i cura dels animals: allotjament, alimentació, salut, higiene, gestió de risc, microbiologia.
5. Tècniques experimentals: procediments mínimament invasors, anestèsia, cirurgia bàsica, intervencions, sacrifici.
6. Disseny de projectes i procediments experimentals — funció d) — amb èmfasi en ètica, normativa i bones pràctiques.



Dirigit a:

Personal investigador i personal tècnic



Càrrega lectiva:

Total de 84 hores.



Dates i horari:

A confirmar

**Modalitat:**

Semi presencial / híbrid.

Combinació de sessions teòriques en línia i pràctiques presencials.

**Idioma del curs:**

Castellà

**Docent o entitat formadora:**

Universitat de Barcelona

**Requisits:**

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.

**Coneixements previs necessaris:**

Títol universitari (grau, màster o superior) o equivalent. No és necessari tenir experiència prèvia amb assaigs clínics o animals.

Curs de Formació per al personal usuari d'animals d'experimentació (funcions a, b, c)

Àrea temàtica: Habilitats Científiques i Tècniques



Definició i objectius:

Aquest curs proporciona la formació reglamentària per al personal que manipula o gestiona animals d'experimentació i necessita adquirir coneixements essencials relacionats amb el benestar animal, les normatives vigents, i els procediments experimentals. Està dirigit a professionals que no treballen necessàriament en un estabulari, però que precisen entendre els requisits legals, ètics i tècnics vinculats a la experimentació amb animals.

Al finalitzar, les persones participants estaran preparades per:

- Comprendre les fases i tipologies dels assajos i estudis amb animals.
- Aplicar correctament la normativa i els criteris ètics i de benestar animal.
- Identificar i manejar condicions de salut i benestar en rosegadors i peixos.



Contingut:

1. Legislació nacional, autonòmica i europea aplicable
2. Ètica i benestar animal: principis, "3R", reconeixement del dolor i criteris de severitat.
3. Biologia i fisiologia bàsica adaptada a rosegadors i peixos: anatomia, comportament, cures i manteniment.
4. Maneig i cura dels animals: allotjament, alimentació, salut, higiene, gestió de risc, microbiologia.
5. Tècniques experimentals: procediments mínimament invasors, anestèsia, cirurgia bàsica, intervencions, sacrifici.



Dirigit a:

Personal investigador i personal tècnic



Càrrega lectiva:

Total de 64 hores.



Dates i horari:

A confirmar


Modalitat:

Semi presencial / híbrid.

Combinació de sessions teòriques en línia i pràctiques presencials.


Idioma del curs:

Castellà


Docent o entitat formadora:

Universitat de Barcelona


Requisits:

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.


Coneixements previs necessaris:

No es requereixen coneixements previs.

Curs d'especialització en Bioinformàtica Clínica

Àrea temàtica: Habilitats Científiques i Tècniques



Definició i objectius:

El curs d'especialització en Bioinformàtica Clínica et forma com a gestor de dades biomèdiques, proporcionant-te els coneixements per a la recopilació, preparació i gestió de dades. Desenvolupat per professionals de l'Hospital Clínic de Barcelona i Bioinformàtics Barcelona, et prepararà per donar suport als gestors sanitaris i investigadors, formant part d'un equip multidisciplinari en hospitals, laboratoris, centres de recerca i la indústria farmacèutica.



Contingut:

1. Introducció a la bioinformàtica clínica i als seus conceptes bàsics, incloent la gestió de dades en l'entorn clínic.
2. Ús d'eines i mètodes computacionals per a l'anàlisi de dades.
3. Aplicacions en l'àmbit sanitari, especialment en la captació, estructuració i gestió de dades clíniques.
4. Importància de l'ètica, la privacitat i la confidencialitat en l'ús de dades genòmiques.
5. Foment del treball interdisciplinari entre informàtica i salut per abordar problemes de manera col·laborativa



Dirigit a:

Aquest curs està dirigit a professionals de l'àmbit sanitari, informàtic i biotecnològic que vulguin adquirir coneixements en bioinformàtica clínica, especialment perfils tècnics amb interès en la intersecció entre dades, salut i recerca biomèdica.

Es realitzarà un procés de selecció per prioritzar les persones per a les quals la formació sigui més rellevant. Per inscriure's, serà necessari completar un formulari justificant la necessitat i adequació del curs al lloc de treball.



Càrrega lectiva:

A confirmar



Dates i horari:

A confirmar


Modalitat:

Semipresencial (torn dijous tarda) combinada amb activitats individuals asíncrones i tallers (online)


Idioma del curs:

Castellà


Docent o entitat formadora:

Eixample Clínic


Requisits:

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.


Coneixements previs necessaris:

Tenir el títol superior en algun dels àmbits següents o afins:

- Tècnics superiors en Sanitat o similars
 - CFGS de Documentació i Administració Sanitàries
 - CFGS de Laboratori Clínic i Biomedicina
 - CFGS en Imatge per al Diagnòstic i Medicina Nuclear
- Titulats universitaris relacionats amb els àmbits sanitaris

Habilitats i eines de productivitat

Microsoft 365: Excel Intermedi

Àrea temàtica: Habilitats i eines de productivitat



Definició i objectius:

L'objectiu principal de curs és desenvolupar les competències, és a dir, coneixements, habilitats i actituds per manejar les funcions i les eines, operacions matemàtiques amb un full de càlcul, facilitant molt qualsevol tipus de treball numèric, del programa Excel del paquet Office.



Contingut:

1. Desplegar i donar format a dades
2. Funcions avançades i maneig de fórmules
3. Funcions Matemàtiques i de Càlcul
4. Funcions Lògiques
5. Funcions de Cerca i Referència Avançades
6. Funcions de data i hora
7. Funcions de text
8. Maneig de llistes i bases de dades
9. Ús de Filtres i Filtres Avançats
10. Representació Gràfica
11. Taules i gràfics dinàmics.
12. Vista del llibre de treball
13. Configuració de pàgina i impressió i maneig de finestres.



Dirigit a:

Tothom qui ho necessiti



Càrrega lectiva:

Total de 10 hores, distribuïdes en 3 sessions.



Dates i horari:

15, 17, 22/setembre – de 09h a 12h30 (17/setembre de 09h a 12h)



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Grup Pitagora



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Microsoft 365: Excel Avançat

Àrea temàtica: Habilitats i eines de productivitat



Definició i objectius:

Els objectius del curs Excel Avançat és que el participant aprofundeixi en algunes de les eines principals d'Excel per millorar i optimitzar la potència dels fulls de càlcul. S'aprendran funcions avançades, sistemes de validació de dades i formats condicionals per millorar la presentació de les dades. Així mateix s'aprofundirà a la part de Taules Dinàmiques.



Contingut:

1. Ús de Segmentadors i Escales de Temps
2. Funcions Estadístiques
3. Funcions Matemàtiques i de Càlcul
4. Funcions Lògiques
5. Funcions de Cerca i Referència avançades
6. Funcions de data i hora
7. Funcions de Bases de Dades
8. Funcions avançades de filtratge i ordenació
9. Bases de dades
10. Matrius dinàmiques
11. Representació gràfica
12. Protecció de Dades
13. Automatitzant tasques repetitives mitjançant macros
14. Obtenir dades externes
15. Model de dades



Dirigit a:

Tothom qui ho necessiti



Càrrega lectiva:

Total de 10 hores, distribuïdes en 3 sessions.



Dates i horari:

13, 15, 20/octubre de 09h a 12h30 (15/octubre de 09h a 12h)



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català

**Docent o entitat formadora:**

Grup Pitagora

**Requisits**

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.

**Coneixements previs necessaris**

Coneixements intermedis d'Excel.



Definició i objectius:

L'objectiu del curs és capacitar als alumnes per a dissenyar, planificar projectes i fer seguiment de projectes en entorns de treballa remots i asíncrons, tant des de la perspectiva de l'equip de treball com de la del líder, atorgant-los les eines imprescindibles de cara a l'eficiència màxima.

Objectius específics

- Entendre el que significa treballar per projectes en una organització
- Capacitar per dissenyar un projecte des de zero, tant amb mètodes "en cascada" com "àgils"
- Capacitar per planificar un projecte i dur-lo a la pràctica
- Capacitar per superar cada fase del projecte amb èxit gràcies a eines, tècniques i mètodes adequats
- Capacitar per emprar un ampli ventall de tècniques de planificació i seguiment d'un projecte (Organigrama tècnic, Diagrama de Xarxa, Crunching, Crashing, programari específic, etc.)
- Capacitar per resoldre conflictes de planificació i sortir-se'n de colls d'ampolla i sobrecàrregues de treball



Contingut:

Introducció a la gestió de projectes

- Concepte de projecte i avantatges de treballar per projectes.
- Gestió de la vessant humana: equip, cap de projecte i relació amb el client.
- Identificació de stakeholders i models d'organització (funcional, matricial, àgil).
- Fases principals d'un projecte.

Disseny d'un projecte

- Anàlisi de necessitats i requeriments (DAFO, PESTEL, mapa d'actors, etc.).
- Generació d'idees i tècniques de creativitat.
- Definició d'objectius i estructura del projecte.
- Establiment d'indicadors per mesurar l'èxit i l'abast.

Planificació d'un projecte

- Bases d'una planificació eficient i riscos d'una mala planificació.
- Desglossament de tasques (WBS) i planificació temporal (Gantt, PERT/CPM).
- Ús d'eines digitals de planificació.
- Optimització de recursos, gestió de colls d'ampolla i estimació de durades.

Execució i seguiment

- Seguiment del projecte, detecció de desviacions i replanificació.
- Gestió de riscos i control de la línia base.
- Avaluació del progrés i ajustos durant l'execució.

Metodologies àgils

- Principis i valors àgils i canvi de mentalitat.

- Comparació amb metodologies predictives (Waterfall).
- Introducció a Scrum, Kanban i Scrumban.
- Dinàmiques d'equip: reunions diàries i retrospectives.
- Adaptació de metodologies híbrides segons el context.



Dirigit a:

Tothom qui ho necessiti



Càrrega lectiva:

Total de 16 hores, distribuïdes en 4 sessions.



Dates i horari:

1, 8, 15, 22/octubre de 09h30 a 13h30



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Grup Pitagora



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Microsoft 365: Outlook 365 | Gestió i organització efectiva de la missatgeria, contactes i l'agenda

Àrea temàtica: Habilitats i eines de productivitat



Definició i objectius:

- Donar pautes per agilitzar les tasques de treball en la missatgeria electrònica, aportant trucs, millores i casuístiques reals en el dia a dia laboral.
- Conèixer les principals utilitats per a una gestió més ràpida i efectiva del calendari i dels missatges que se'n deriven.
- Aprendre les novetats que aporta la versió Microsoft Office 365.



Contingut:

Noves funcionalitats de l'Outlook 365

Organitza i gestiona el teu correu de forma efectiva

- Cerques ràpides: utilització de les carpetes de cerca
- Agrupar els missatges
- Treballar amb passos ràpids
- Respostes ràpides: elements ràpids
- Aplicar normes/regles
- Controlar els correus per colors: format condicional
- Crear plantilles de correus

Com fer millorar el seguiment dels correus electrònics?

- Establir avisos: dels missatges enviats i dels que rebem
- Mostrar els missatges en converses

Organitza i gestiona les cites, esdeveniments, reunions, ...

- Categoritzar per conceptes
- Classificar per colors: format condicional
- Elements privats
- Utilització de plantilles

Gestió avançada del calendari

- Com visualitzar la disponibilitat de les agendes
- Convocar reunió prèvia vista de la disponibilitat dels assistents
- Reunions utilitzant l'auxiliar de programació
- Treballar amb calendaris compartits
- Sincronització

Personalitza i gestiona els contactes

- Crear targetes de presentació electròniques
- Afegir camps personalitzats
- Importar/exportar contactes

Integració amb aplicacions Microsoft 365



Dirigit a:

Tothom



Càrrega lectiva:

Total de 6 hores, distribuïdes en 3 sessions.



Dates i horari:

5, 7, 9/octubre - 09h30 a 11h30



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Gesem Digital & SoftSkills



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Microsoft 365: Aplicacions complementaries per l'Autoorganització (ToDo · My List · OneNote· Booking)

Àrea temàtica: Habilitats i eines de productivitat



Definició i objectius:

- Conèixer l'aplicabilitat de OneNote per classificar, ordenar i desar informació en format digital.
- Facilitar la creació i recopilació de notes i la compartició i cocreació amb altres usuaris/àries.
- Definir tècniques per reduir l'espai físic i guanyar en privacitat i seguretat de les dades.
- Disseny ràpid u efectiu de presentacions
- Conèixer les possibilitat que ofereix l'office 365 en gestió d'enquestes



Contingut:

Una nova cultura de treball al núvol corporatiu

Com fomentar la cultura del 0 Paper

OneNote - Creació d'una llibreta Digital

- Arxivar documents de forma ràpida, ordenada i eficient
- Arxiu d'elements multimèdia: Notes d'Àudio, vídeo, imatge..
- Entrada llapis per dibuixar idees
- Integració de OneNote amb el correu Microsoft Outlook
- Els NoteBook digitals per treballar en equip (Compartir i col·laborar)

To·Do - Planificador de tasques intel·ligent

- Millora de la organització diària.
- Planificador de tasques,
- Us compartit simplificar.

Microsoft List : Seguiment de la informació i autoorganització del treball

Planificació de reunions amb Microsoft Booking

Disseny d'enquestes amb Microsoft Forms

Presentacions d'alt impacte amb Sway


Dirigit a:

Tothom


Càrrega lectiva:

Total de 6 hores, distribuïdes en 3 sessions.


Dates i horari:

8, 9, 10/setembre - de 09h30 a 11h30


Modalitat:

Online


Idioma del curs:

Català


Docent o entitat formadora:

Gesem Digital & SoftSkills


Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.


Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Gènere i Diversitat



Definició i objectius:

Formació introductòria a la perspectiva de gènere, especialment enfocada a l'àmbit de les organitzacions i empreses. S'analitzaran les diferències entre la diversitat afectiva-sexual i de gènere, els estereotips i rols de gènere construïts socialment, posant en qüestió les normes i expectatives que es tenen sobre dones, homes i les persones no binàries.

Es treballaran conceptes clau per construir un diccionari comú. La formació s'abordarà des de l'enfocament de la interseccionalitat, tenint en compte com diferents factors com l'edat, l'origen, la classe social o la discapacitat interactuen amb el gènere i poden generar desigualtats i discriminació. La formació oferirà eines per aplicar aquesta perspectiva en l'entorn laboral i promoure espais més equitatius i respectuosos per a totes les persones.



Contingut:

- Conceptes clau per la construcció d'un diccionari comú.
- Marc normatiu vigent: Català i espanyol.
- Anàlisi de la societat patriarcal i les seves implicacions en la construcció de la desigualtat de gènere.
- Identificació de barreres i desigualtats presents en l'entorn laboral.
- Estratègies i bones pràctiques per incorporar la perspectiva de gènere en les empreses i organitzacions.
- Eines i mesures per prevenir i combatre la discriminació i promoure la igualtat real.



Dirigit a:

Tothom



Càrrega lectiva:

Total de 2 hores.



Dates i horari:

14/octubre - de 09h30 a 11h30



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català

**Docent o entitat formadora:**

Barabara Educació SCCL

**Requisits**

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.

**Coneixements previs necessaris**

No es requereixen coneixements previs.

Benestar físic, emocional i salut mental

Cultura de Reconeixement

Àrea temàtica: Benestar físic, emocional i salut mental



Definició i objectius:

Formació orientada a comprendre l'impacte del reconeixement al benestar, la motivació i la cohesió dels equips. S'analitzen els elements clau que fan que el reconeixement sigui efectiu i s'exploren pràctiques que enforteixen la confiança, la col·laboració i el sentit de pertinença. La sessió inclou dinàmiques breus per identificar formes senzilles i autèntiques de valorar la feina dels altres i aplicar-les al dia a dia laboral.

Objectius:

- Comprendre la importància del reconeixement al benestar i el rendiment dels equips.
- Identificar pràctiques de reconeixement efectives i alineades amb la cultura organitzativa.
- Desenvolupar habilitats per expressar gratitud de manera clara, específica i autèntica.
- Potenciar la confiança, la motivació i el sentit de pertinença a l'equip.
- Integrar accions de reconeixement a la rutina laboral de manera sostenible.



Contingut:

- El paper del reconeixement al benestar i la motivació.
- Tipus de reconeixement: formal, informal i espontani.
- Principis per a un reconeixement efectiu: claredat, especificitat i autenticitat.
- Dinàmiques per identificar fortaleces i èxits de l'equip.
- Pràctiques senzilles per incorporar el reconeixement al dia a dia.
- Pla individual d'accions de reconeixement aplicables immediatament.



Dirigit a:

Tothom



Càrrega lectiva:

Total de 2 hores.



Dates i horari:

17/setembre de 10h a 12h


Modalitat:

Presencial


Idioma del curs:

Català


Docent o entitat formadora:

Just Wellness


Requisits

No es requereixen. Assistència presencial.


Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Nutrició per millorar el meu estat d'ànim

Àrea temàtica: Benestar físic, emocional i salut mental



Definició i objectius:

Formació centrada a comprendre com l'alimentació influeix directament a l'estat d'ànim i el benestar emocional. S'aborden conceptes clau com la microbiota intestinal, la producció de serotonina i l'eix intestí-cervell, explicant de manera pràctica com afecten la nostra energia, motivació i claredat mental.

La sessió ofereix pautes senzilles per triar aliments que afavoreixen un bon estat d'ànim i convertir la nutrició en una aliada diària per sentir-nos millor.

Objectius:

- Comprendre la relació entre alimentació, microbiota i estat emocional.
- Identificar nutrients i patrons alimentaris que afavoreixen la producció de serotonina.
- Conèixer el funcionament de l'eix intestí-cervell i el seu impacte a l'ànim.
- Aprendre a construir àpats que estabilitzin energia, humor i concentració.
- Incorporar hàbits alimentaris simples i sostenibles per millorar el benestar emocional.



Contingut:

- Relació entre alimentació i estat d'ànim: fonaments i evidència científica.
- Microbiota intestinal i la seva influència en el benestar emocional.
- Serotonina i neurotransmissors: com la dieta intervé en la producció.
- L'eix intestí-cervell: connexió bidireccional i efectes a l'ànim.
- Aliments que afavoreixen un estat d'ànim millor: prebiòtics, probiòtics i nutrients clau.
- Patrons d'alimentació per estabilitzar energia i emocions.
- Recomanacions pràctiques per integrar aquests hàbits al dia a dia.



Dirigit a:

Tothom



Càrrega lectiva:

Total de 2 hores.



Dates i horari:

06/octubre de 10h a 12h



Modalitat:

Presencial



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Just Wellness



Requisits

No es requereixen. Assistència presencial.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Soft Skills



Definició i objectius:

Aquest programa personalitzat reuneix quatre tallers complementaris per acompanyar les dones al seu benestar físic, emocional i professional. Amb un enfocament integral, s'exploren els ritmes del cicle femení, la relació entre les hormones, l'energia i l'estat d'ànim; s'aborden els canvis de la perimenopausa i la menopausa des de l'evidència; i es potencia el lideratge femení treballant la confiança, la veu interna i la gestió de la síndrome de la impostora. Un espai pràctic i segur per comprendre millor el cos, potenciar capacitats i apoderarse a totes les etapes de la vida.

Objectius:

- Comprendre els cicles femenins i el seu impacte a l'energia i el benestar emocional.
- Incorporar eines basades en evidència per afavorir l'equilibri hormonal.
- Desenvolupar un lideratge femení autèntic i segur.
- Identificar i gestionar la síndrome de la impostora enfortint l'autoconfiança.
- Facilitar decisions informades sobre salut, autocura i benestar a llarg termini.
- Fomentar un espai de suport, reflexió i creixement entre les dones.



Contingut:

- Som Cícliques:
Ritmes hormonals, energia en cada fase del cicle, autocura i productivitat respectuosa amb el cos femení.
- Equilibri Hormonal – Menopausa:
Canvis fisiològics, eines de benestar, nutrició, moviment i gestió de l'estrès per transitar la perimenopausa i la menopausa amb salut i confiança.
- Lideratge Femení:
Estils de lideratge, comunicació, presa de decisions, gestió emocional i habilitats per liderar des de l'autenticitat i la fortalesa interior.
- Síndrome de la Impostora:
Identificació de creences limitants, comprensió de l'origen psicològic i cultural del fenomen i tècniques per desenvolupar seguretat i presència professional.



Dirigit a:

Dones



Càrrega lectiva:

Total de 4 hores.



Dates i horari:

15/setembre, de 09h a 14h



Modalitat:

Presencial



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Just Wellness



Requisits

No es requereixen. Assistència presencial.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.



Definició i objectius:

Una comunicació eficaç permet als líders alinear els seus equips de recerca amb una visió compartida, empoderant les persones, generant confiança i avançant amb èxit en situacions de canvi. Quan la comunicació falla, la informació es pot malinterpretar i es generen barreres que dificulten el progrés. Aquest curs està dissenyat per ajudar els líders a millorar les seves habilitats comunicatives en entorns científics, fomentant un enfocament positiu i una comunicació clara i efectiva.



Contingut:

- Adaptant l'estil comunicatiu
- Guanyar claredat
- Empatia per a comunicar
- Escolta activa
- Comunicació No Violenta
- Mediació de conflictes



Dirigit a:

Responsables i coordinadors/es d'equips de recerca, tant en etapes inicials de lideratge com amb experiència, que vulguin millorar les seves habilitats comunicatives.



Càrrega lectiva:

Total de 12 hores, distribuïdes en 3 sessions.



Dates i horari:

15, 17, 22/setembre - de 09h30 a 13h30



Modalitat:

Presencial



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

The Fita Institute



Requisits

No es requereixen. Assistència presencial.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.



Definició i objectius:

Conèixer i comprendre els aspectes més destacats d'una exposició oral, la presa de consciència i la inspiració a partir de l'observació d'experts comunicadors. Descobrir la importància de cultivar habilitats personals que puguin generar un canvi inspiracional en les presentacions futures



Contingut:

1. Importància i característiques de la comunicació oral.
 - Comunicació oral. Estratègies per fer una bona exposició. Com es pot despertar l'interès dels interlocutors.
 - L'argumentació. Com podem ser més persuasius a les nostres presentacions.
 - La capacitat per sintetitzar i resumir.
 - L'agraïment i el somriure...la clau que obre portes.
2. El temor a parlar en públic.
 - Gestió de l'estrès.
 - Superació de la por escènica.
 - Tècniques d'improvisació.
 - Entrenament per respirar i parlar. Les pauses.
3. La comunicació no verbal.
 - El valor de l'expressió corporal (expressió facial, postura, la comunicació gestual, la veu...).
 - Exercicis de dicció, to, modulació i entusiasme.
 - Atenció visual i naturalitat. Sintonitzar amb els oients.
4. Fases d'una exposició oral:
 - Fase de preparació. Metodologia.
 - L'exposició oral



Dirigit a:

Tothom qui ho necessiti



Càrrega lectiva:

Total de 8 hores, distribuïdes en 2 sessions.



Dates i horari:

6, 8/octubre - 10h00 a 14h00

**Modalitat:**

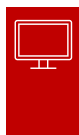
Presencial

**Idioma del curs:**

Català

**Docent o entitat formadora:**

Grup Pitagora

**Requisits**

No es requereixen. Assistència presencial.

**Coneixements previs necessaris**

No es requereixen coneixements previs.

Idiomes

Català - Grups

Àrea temàtica: Idiomes



Definició i objectius:

Aquest curs t'ajudarà a adquirir les competències lingüístiques necessàries per comunicar-te amb fluïdesa en català. Mitjançant activitats pràctiques i exercicis de conversa, milloraràs la teva comprensió auditiva, expressió oral, lectura i escriptura.



Contingut:

Els cursos es dividiran en grups segons el nivell, des de A1 fins a C1. Cada nivell explorarà temes rellevants i adaptats a les necessitats dels estudiants.



Dirigit a:

Persones de parla no catalana



Càrrega lectiva:

Total de 21 hores, distribuïdes en sessions setmanals de 1h30.



Dates i horari:

De setembre a desembre.



Modalitat:

Online –
grups fins a 5 persones



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

BCN House



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.
Si és la primera vegada que t'inscrius, se't realitzarà una prova de nivell prèvia per assignar-te al grup adequat.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Castellà - Grups

Àrea temàtica: Idiomes



Definició i objectius:

Aquest curs t'ajudarà a adquirir les competències lingüístiques necessàries per comunicar-te amb fluïdesa en castellà. Mitjançant activitats pràctiques i exercicis de conversa, milloraràs la teva comprensió auditiva, expressió oral, lectura i escriptura.



Contingut:

Els cursos es dividiran en grups segons el nivell, des de A1 fins a C1. Cada nivell explorarà temes rellevants i adaptats a les necessitats dels estudiants.



Dirigit a:

Persones de parla no castellana



Càrrega lectiva:

Total de 21 hores, distribuïdes en sessions setmanals de 1h30.



Dates i horari:

De setembre a desembre.



Modalitat:

Online –
grups fins a 5 persones



Idioma del curs:

Castellà



Docent o entitat formadora:

BCN House



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.
Si és la primera vegada que t'inscrius, se't realitzarà una prova de nivell prèvia per assignar-te al grup adequat.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.



Definició i objectius:

Aquest curs t'ajudarà a adquirir les competències lingüístiques necessàries per comunicar-te amb fluïdesa en anglès. Mitjançant activitats pràctiques i exercicis de conversa, milloraràs la teva comprensió auditiva, expressió oral, lectura i escriptura.



Contingut:

Els cursos es dividiran en grups segons el nivell, des de A1 fins a C1. Cada nivell explorarà temes rellevants i adaptats a les necessitats dels estudiants.



Dirigit a:

Tothom qui ho necessiti



Càrrega lectiva:

Total de 21 hores, distribuïdes en sessions setmanals de 1h30.



Dates i horari:

De setembre a desembre.



Modalitat:

Online –
grups fins a 5 persones



Idioma del curs:

Anglès



Docent o entitat formadora:

BCN House



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.
Si és la primera vegada que t'inscrius, se't realitzarà una prova de nivell prèvia per assignar-te al grup adequat.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.



Definició i objectius:

Aquest programa ofereix classes d'anglès personalitzades i flexibles, dissenyades per adaptar-se a les necessitats individuals i professionals de cada persona. Les sessions són curtes, pràctiques i orientades a la conversa — ideals per millorar fluïdesa, comprensió i confiança en contextos laborals.

Al finalitzar el curs, les persones participants podran:

- Millorar la comunicació oral en anglès en entorns professionals.
- Desenvolupar fluïdesa i seguretat en l'ús de l'anglès en situacions de feina (reunions, correus, converses, presentacions).
- Ampliar vocabulari i estructures gramaticals adaptades a l'ús real.
- Ajustar l'aprenentatge al seu ritme i disponibilitat gràcies a la flexibilitat de l'escola online.



Contingut:

Temes professionals i quotidians: reunions, negocis, comunicació, vocabulari específic, redacció, pronunciació, etc.

Múltiples nivells (des de A1 fins a C1), adaptant el curs al nivell inicial de cada persona.

Metodologia basada en microlearning: sessions curtes i enfocades per mantenir l'atenció i facilitar l'aprenentatge progressiu.



Dirigit a:

Tothom qui ho necessiti



Càrrega lectiva:

Total de 30 hores, distribuïdes en sessions de 26 minuts.



Dates i horari:

De agost a desembre.



Modalitat:

Online –
cal reservar les classes



Idioma del curs:

Anglès



Docent o entitat formadora:

Twenix



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.

Prevenió de Riscos



Definició i objectius:

L'assetjament sexual i per raó de sexe, orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere en l'àmbit laboral constitueix una forma de violència i discriminació que reforça rols i estereotips de gènere. A més, representa un dels principals obstacles per a l'accés i la permanència de moltes persones en el mercat de treball formal.

Davant d'aquesta realitat, el sector empresarial, en el marc de la seva responsabilitat social, es compromet activament en la prevenció i la lluita contra aquestes formes d'assetjament, promovent entorns laborals segurs i respectuosos. Aquesta formació té com a objectiu sensibilitzar sobre la problemàtica de l'assetjament en el món laboral, fomentar la reflexió i donar a conèixer les eines i mecanismes disponibles dins de l'organització per prevenir i actuar davant aquestes situacions.



Contingut:

- Definició i context de l'assetjament en l'àmbit laboral.
- Marc normatiu vigent: Català i espanyol.
- Impacte de l'assetjament: reflexionem a partir de dades.
- Tipologies i comportaments d'assetjament.
- Eines i recursos per la prevenció de l'assetjament laboral.
- Documentació d'interès que pot ser d'utilitat.



Dirigit a:

Tothom



Càrrega lectiva:

Total de 2 hores.



Dates i horari:

29/setembre - de 09h30 a 11h30



Modalitat:

Online



Idioma del curs:

Català



Docent o entitat formadora:

Barabara Educació SCCL



Requisits

Ordinador amb connexió a internet, web cam, micròfon, auriculars.



Coneixements previs necessaris

No es requereixen coneixements previs.