

**Nota:** Aquests cursos són per a delegats i delegades. Per a preinscriure't al curs, has d'omplir el formulari que s'adjunta en l'enllaç de preinscripció de cada curs i seleccionar el curs en qüestió.

**Important:** La preinscripció en aquest formulari **no suposa tindre plaça automàtica** en el curs. Un cop hàgim aconseguit prou alumnes per poder tirar endavant el curs, ens posarem en contacte amb vosaltres.

## Tots el territoris i federacions (Cursos en línia)

**Funcions dels representants dels treballadors** 24 h  
Grup 1 (**CURS COMPLET**) Aula virtual

**Dies:** 1r dia 22-03-21, 2n dia 25-03-21, 3r dia 07-04-21, 4t dia 14-04-21, 5è dia 21-04-21 i 6è dia 28-04-21

**Contacte:** Juan Carlos Patiño, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline1@idfo.com  
**Lloc:** Lleida (Aula virtual)  
**Horari:** 09:00 - 13:00

**Objectiu:** Conèixer els drets, les garanties i els deures dels representants legals dels treballadors/ores per a la seva aplicació a l'empresa. Analitzar les diferents feines i responsabilitats que tenen els representants legals dels treballadors/ores quan desenvolupen les seves funcions de representació.

**Delegat de prevenció** 30 h  
(Curs obert fins exhaurir places)

**Dia d'inici:** 22/03/2021  
**Dia de finalització:** 22/04/2021

**Contacte:** Àngels Zafra, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline2@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Identificar els riscos presents en els llocs de treball. Diferenciar el nivell d'exposició als riscos des d'una perspectiva de gènere. Reconèixer el paper de cadascuna de les parts implicades en la gestió de la prevenció, treballadors/ores, empresa. Delegat/ada de Prevenció, servei de prevenció i Comitè de Seguretat i Salut.

**Gestió de l'estrès** 20 h  
(Curs obert fins exhaurir places)

**Dia d'inici:** 23/03/2021  
**Dia de finalització:** 23/04/2021

**Contacte:** Juan Carlos Patiño, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline1@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Capacitar a l'alumne per identificar les diverses formes d'estrès. Identificar les diferents formes de respostes d'estrès. Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès. Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

**Habilitats de comunicació** 30 h  
(Curs obert fins exhaurir places)

**Dia d'inici:** 23/03/2021  
**Dia de finalització:** 23/04/2021

**Contacte:** Àngels Zafra, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline2@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Capacitar el delegat en les habilitats de comunicació oral i escrita.

**Nòmines i Seguretat Social, nivell 1** 30 h  
(Aula virtual) Places limitades

**Dies:** 1r dia 23-03-21, 2n dia 25-03-21, 3r dia 07-04-21, 4t dia 13-04-21, 5è dia 20-04-21 i 6è dia 27-04-21

**Contacte:** Juan Carlos Patiño, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline1@idfo.com  
**Lloc:** (Aula virtual)  
**Horari:** 09:00 - 14:00  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Aprofundir el càlcul de la nòmina. Conèixer les prestacions a que tenen accés els treballadors.

**Actualització sociolaboral** 15 h  
(Curs obert fins exhaurir places)

**Dia d'inici:** 24/03/2021  
**Dia de finalització:** 22/04/2021

**Contacte:** Àngels Zafra, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline2@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>  
**Requisits:** (Curs sectorial, no poden entrar treballadors d'empreses públiques)

**Objectiu:** Analitzar les principals novetats legislatives en matèria laboral aparegudes al llarg de l'exercici en curs i modificacions legals previstes per a l'exercici següent regulades en els Pressuposts Generals de l'estat, amb especial incidència en el marc laboral i de Seguretat Social.

**Funcions dels representants dels treballadors** 24 h  
(Curs obert fins exhaurir places)

**Dia d'inici:** 25/03/2021  
**Dia de finalització:** 26/04/2021

**Contacte:** Àngels Zafra, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline2@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Conèixer els drets, les garanties i els deures dels representants legals dels treballadors/ores per a la seva aplicació a l'empresa. Analitzar les diferents feines i responsabilitats que tenen els representants legals dels treballadors/ores quan desenvolupen les seves funcions de representació.

**Mindfulness** 30 h  
(Aula virtual) Places limitades

**Dia d'inici:** 25/03/2021  
**Dia de finalització:** 26/04/2021

**Contacte:** Juan Carlos Patiño, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline1@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional.

**Prevenció de riscos laborals bàsics** 30 h  
(Curs obert fins exhaurir places)

**Dia d'inici:** 26/03/2021  
**Dia de finalització:** 26/04/2021

**Contacte:** Àngels Zafra, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline2@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Adquirir els coneixements necessaris per al desenvolupament de les funcions incloses en aquests àmbits d'actuació. Conèixer l'estructura, el funcionament i l'organització de la prevenció de riscos a l'empresa.

**Plans d'igualtat** 20 h  
Grup 2 (curs obert fins a exhaurir places)

**Dia d'inici:** 26/03/2021  
**Dia de finalització:** 26/04/2021

**Contacte:** Juan Carlos Patiño, tel. 93 268 92 92,  
a/e: fsindicalonline1@idfo.com  
**Lloc:** No aplicable (Curs en línia)  
**Enllaç pre-inscripció curs:**  
<https://forms.gle/v1h8eATTzsihFUKm8>

**Objectiu:** Dotar els alumnes de les eines necessàries per a la negociació, disseny i aplicació de les mesures i dels plans d'igualtat a les empreses. Donar eines teòriques, jurídiques i metodològiques per a dissenyar, implantar i avaluar els plans d'igualtat.

**Si voleu fer algun dels cursos, us heu de preinscriure en el vincle de preinscripció que hi figura, seleccionant en aquest formulari el curs en qüestió.**

**Per qualsevol dubte contacta amb nosaltres preferiblement per correu electrònic per a facilitar una resposta ràpida.**

**Salutacions cordials.**

**IDFO-UGT Formació Sindical**