



Recursos formatius a les xarxes

Abril 2020



Consell Comarcal
Berguedà

Recursos per a treballadors de l'administració pública

❖ Autoaprenentatge d'ofimàtica:







- Office (Word, Excel, Access i Powerpoint 2010)
- Centre de recursos: Material en línia per aprofundir amb Ofimàtica

❖ Cursos i formació:



- Forma't a casa- cursos en línia i recursos autoformatius en obert (cursos, microcursos i recursos formatius)

Recursos per a treballadors de l'administració pública

- ❖ Contractes en el Sector Públic. Llei 9/2017  Diputació Barcelona
- ❖ Procediment Administratiu Llei 39/2015  Diputació Barcelona
- ❖ Protecció de dades bàsic per a ens locals  Diputació Barcelona
- ❖ Confecció de memòries de gestió  Diputació Barcelona

Recursos per a treballadors de l'administració pública

❖ Prevenició de riscos laborals en viatges  Diputació
Barcelona

❖ Xarxes socials i marca digital  Diputació
Barcelona

❖ Diversitat funcional en les empreses  Diputació
Barcelona

❖ Mesures preventives per al personal administratiu  Diputació
Barcelona

❖ Tècniques de mediació i gestió del conflicte  Diputació
Barcelona

❖ Manipulació d'aliments  Diputació
Barcelona

Recursos per a treballadors de l'administració pública

❖ Com afrontar la discriminació per LGTBI+



Generalitat de Catalunya

- Inscripcions a *sai@ccbergueda.cat*

-Terminis per demanar inscripcions del curs

1. Divendres 17 d'abril a les 14h → Inici curs 20 d'abril
2. Divendres 24 d'abril a les 14h → Inici curs 27 d'abril
3. Dijous 30 de maig a les 14h → Inici curs 4 de maig
4. Divendres 8 de maig a les 14h → Inici curs 11 de maig
5. Divendres 15 de maig a les 14h → Inici curs 18 de maig

Recursos per a treballadors de l'Administració Pública

❖ Formació Oberta:



Generalitat de Catalunya
**Escola d'Administració Pública
de Catalunya**

- Contingut dels cursos: administració digital, comunicació i habilitats, econòmica, jurídica, organització i processos administratius, recursos humans i prevenció de riscos, suport a polítiques de govern, tecnologies de la informació, i urbanisme i medi ambient.

❖ Curs de Llenguatge administratiu



Generalitat de Catalunya
**Escola d'Administració Pública
de Catalunya**

Recursos per a treballadors de l'administració pública

❖ Recursos per al teletreball:

- Formació per al teletreball
- Formació per a la supervisió del teletreball
- Guia del teletreball col·laboratiu per a l'administració pública (organitza't bé, eines per teletreballar, teletreballa amb seguretat, etc.)
- Curs virtual de recomanacions pràctiques en el teletreball per a les administracions locals



Recursos per a la nostra cura: Cuidem-nos

Cuidar el cos

❖ Vídeos

- Relaxació
- [Respiració Diafragmàtica](#)
- [Relaxació diferencial de Jacobson](#)
- [Relaxació muscular progressiva](#)
- [Exercici de Respiració Coherència Cardíaca](#)
- [Nervi Vague i ansietat](#)
- [Relaxació Guiada](#)

❖ Música:

- [Música Zen i sons de la naturalesa](#)
- [Música per desconnectar amb sons de la naturalesa](#)



Recursos per a la nostra cura: Cuidem-nos

Cuidar la ment

- [Errors del pensament](#)
- [Faula del colibrí i l'incendi al bosc](#)
- [El que puc i no puc canviar](#)
- [8 passos per canviar els pensaments negatius](#)
- [Distorsions cognitives del pensament](#)
- [Distorsions -Model A-B-C](#)



Documents:

- [Guía de apoyo psicológico y autocuidado para profesionales de la emergencia sociosanitaria por el COVID-19](#). Autora: Gema Crespo Serrano. Psicóloga voluntaria de SAMUR de Protección Civil.
- [Poster: autoprotección psicológica](#). Dirección general de protección civil y emergencias. Ministerio del Interior.
- [Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del COVID-19](#). Autoras: Eva Alarcón, Pilar Prieto, Carmen Esther Cabrera, Pilar Rey, Nélida García, Montse Robles, María Montejo, Nuria Vaga, Gloria Plaza.