

# Pla de Formació Interna de Barcelona Activa

**Anys 2017-2019**

## Índex

01 - Presentació	2
02 - Gestió de la formació	3
03 - Catàleg de Formació Transversal prevista pels anys 2017-2019	6

# 01 Presentació

El pla de formació interna està pensat per alimentar al nou model de Barcelona Activa, donant resposta a la línia estratègica de *Millora del benestar, la professionalització de les persones treballadores, fomentant l'excel·lència, la transversalitat, la participació i desenvolupant el talent*

L'objectiu fonamental del pla de formació és el de contribuir a dotar-nos de més eines i recursos per a la millora del desenvolupament professional dels equips.

Aquest Pla de Formació, que es desenvoluparà entre 2017 i el 2019, s'ha elaborat a partir de:

- l'avaluació de les **necessitats formatives expressades des de les diferents direccions** executives i operatives
- l'**enquesta de detecció de necessitats** del primer quadrimestre de 2017, en la que va participar el 46,98% del total de la plantilla de Barcelona Activa

El Pla de Formació interna proposat per al personal de Barcelona Activa, té com a objectius generals:

- Capacitar i desenvolupar professionalment als equips (formació específica i transversal)
- Compartir els valors de Barcelona Activa
- Contribuir a la millora personal i professional de les persones que treballen a Barcelona Activa
- Apuntar cap a un model de desenvolupament professional

Es planteja un Pla de Formació que pugui donar resposta a les demandes i objectius estratègics, de les diferents direccions executives i operatives, i dels propis treballadors i treballadores de Barcelona Activa. Es vol que hi hagi un clar lligam entre la formació i les línies estratègiques i els valors de l'organització, i que l'impacte de les accions formatives pugui ser mesurable.

El pla d'acció per al període 2017-2019 s'ha estructurat en tres blocs:

**Bloc 1) Formació Transversal:** Accions que donen suport al desenvolupament de les habilitats necessàries per a la millora de resultats en el desenvolupament de les funcions del lloc de treball. Normalment seran accions col·lectives. Dins d'aquest bloc, els àmbits a desenvolupar són:

- Formació en Igualtat
- Formació i desenvolupament d'habilitats de productivitat, amb la inclusió d'eines i coneixements TIC

**Bloc 2) Coneixement i ús de llengües:** Accions formatives que millorin el nivell competencial idiomàtic, sobretot de l'anglès, del personal de Barcelona Activa. S'inclou en aquest pla l'aprenentatge i millora del català amb la possibilitat de la certificació de nivell.

**Bloc 3) Formació Específica:** Accions formatives que es definiran, com a resposta a les necessitats que es detectin, per millorar o adquirir un coneixement professional específic necessari en els diferents llocs de treball de Barcelona Activa.

Aquests blocs ens permetran definir els diferents àmbits de formació i de desenvolupament d'habilitats i competències professionals, tant tècniques com personals. En el cas de la Formació Específica, es consigna a cada Direcció Operativa/Direcció Executiva un pressupost per aquest tipus d'accions, i serà responsabilitat de la Director-a la seva execució i seguiment.

A banda d'aquests tres blocs, Barcelona Activa disposa d'un catàleg de serveis de formació molt ampli per la ciutadania. La participació en aquestes accions pot venir per una doble via :

- En cas que ho demani la persona treballadora, aquesta formació s'haurà de fer fora de l'horari laboral, o a compte del permís de 20 hores o s'haurà de recuperar
- En cas que es demani la seva participació des de l'empresa (és a dir, que sigui el/la seu/va Responsable immediat qui demani la participació d'una persona del seu equip en una de les accions que oferim a la ciutadania) es considerarà com a formació específica.

El catàleg d'accions formatives que s'ha definit, i que trobarem detallat al punt 3, contempla només les accions de formació transversal. La formació específica no està detallada en el Pla de Formació ja que el seu contingut està relacionat amb el lloc de treball i que són conseqüència de l'anàlisi de necessitats puntuals.

## 02 GESTIÓ DE LA FORMACIÓ INTERNA

Per la gestió del pla de formació interna de Barcelona Activa, s'ha creat el Consell Editor de la formació interna, liderat per RRHH i format per les següents DO: RRHH, Desenvolupament Organitzatiu i Formació i Innovació.

L'objectiu principal del Consell Editor és el aglutinar en un sol punt totes les

propostes i peticions de formació interna. La idea és aconseguir una programació de la formació interna que serveixi al desenvolupament professional de les persones treballadores i, al mateix temps, acompleixi amb les línies estratègiques i el model actual de Barcelona Activa. També des d'aquest Consell Editor es programaran aquelles accions formatives que es vagin detectant com necessàries per assolir els objectius estratègiques o bé que sorgeixin de les demandes plantejades en les diferents reunions i trobades amb les persones treballadores.

Per tant, totes les demandes de formació interna han d'arribar al Consell Editor i ser aprovades pel mateix. Amb això es garanteix que no hi hagin duplicitats de peticions, es puguin compartir accions formatives entre diferents DO i que el calendari de formació interna sigui únic per tota la organització, evitant així concentracions en un període de formació o fins i tot superposicions.

El procediment a seguir serà el següent:

**1er)** Cada DO rebrà:

- Pla de Formació on consta la Formació Transversal (aquest document)
- La proposta de calendari de formacions

**2on)** Les/Els DO han de reunir-se amb les seves persones responsables per facilitar-los aquesta documentació i explicar-los l'enfocament de la formació interna:

- Quins són els tres blocs de formació interna
- La necessitat de lligar la formació amb els objectius
- La necessitat de poder avaluar el resultat de l'acció formativa

**3er)** Les persones responsables, amb aquesta informació, faran una proposta tan de Formació Transversal (basada en aquest document) com de Formació Específica (si s'escau) de cada persona del seu equip i ho validaran amb les/els DO.

**4rt)** Finalment, les persones responsables explicaran individualment a les persones dels seus equips la proposta i amb ells acabaran de perfilar i acordar les accions formatives a dur a terme. Amb això s'acaba tancant el pla de formació per cadascun dels equips. Caldrà que cada DO retorni a RRHH:

- Les peticions de formació específica.
- El llistat de treballadors/es amb la formació transversal (si s'escau) que caldrà que realitzin.

Les/els DO han de seguir un procés similar per a determinar la formació dels responsables.

5è) A partir d'aquí RRHH, portarà tota la informació al Consell Editor des d'on s'organitzaran les diferents accions de formació.

**IMPORTANT:** Des d'un punt de vista orientatiu, el màxim d'hores de formació transversal per persona treballadora és de 85 hores cada any.

Les hores realitzades com a formació específica no computen dins d'aquestes 85 hores anuals.

És responsabilitat de les DO i de les persones Responsables balancejar aquestes hores d'acord amb les necessitats de cada àrea.

L'assignació d'accions formatives sempre ha d'anar en funció de les necessitats per aquell lloc de treball, del nivell competencial de les persones que l'ocupen, i dels objectius de l'àrea.

## 03 Catàleg de Formació Transversal prevista pels anys 2017-2019

A continuació us presentem el Catàleg d'accions de Formació Transversal elaborat pels anys. Trobareu una fitxa descriptiva per cadascuna de les accions formatives previstes en el Pla de Formació interna definit per a Barcelona Activa. Aquesta fitxa és orientativa, i s'acabarà d'adaptar en funció de les necessitats i del grau de transversalitat amb el què s'executin aquestes accions.

### PRODUCTIVITAT

- 1 Gestió de Projectes
- 2 Excel Professional
- 3 Productivitat amb Outlook: Treballar amb calendaris i compartir recursos
- 4 Productivitat amb Outlook: Gestió, seguiment i administració
- 5 Productivitat i col·laboració al núvol. Office 365
- 6 Productivitat Personal
- 7 Mind Mapping: aprèn a optimitzar les teves idees

### HABILITATS

- 8 Mediació i resolució de conflictes
- 9 Lideratge Personal i Desenvolupament Professional
- 10 Com desenvolupar el teu Talent
- 11 Co-creació i Design Thinking + Lego Serious Play

### IDIOMES

- 12 Anglès
- 13 Francès (tutories)
- 14 Català C1
- 15 Català C2

### COMUNICACIÓ

- 16 El Futur del Treball: Xarxes i Col·laboració
- 17 Presentacions Efectives
- 18 Xarxes Socials aplicades al lloc de treball

#### FORMACIÓ BENESTAR I SALUT

- 19 Tècniques de loga per a la millora de la salut laboral
- 20 Alimentació saludable de proximitat i temporada
- 21 Taller d'hàbits ergonòmics
- 22 Taller Ús de la Veu
- 23 Taller de Gestió de l'estrès
- 24 Mindfulness: redueix l'estrès i optimitza el teu rendiment

#### FORMACIÓ IGUALTAT DE GÈNERE I DIVERSITAT

- 25 Igualtat de gènere, diversitat i mercat de treball
- 26 Comunicació no sexista i llenguatge Inclusiu
- 27 L'assetjament a la feina
- 28 Eines per introduir la perspectiva de gènere en la gestió, disseny, implementació i avaluació de projectes i activitats a Barcelona Activa
- 29 Comunicació Institucional Igualitària
- 30 Bigdata amb perspectiva de gènere
- 31 Gestió dels Recursos Humans i Prevenció de Riscos Laborals des de la perspectiva de gènere
- 32 Polítiques d'Igualtat de gènere i diversitat: mercat de treball i estratègies de canvi
- 33 Diversitat sexual i mercat de treball



**Denominació**      **Gestió de projectes**

**Objectiu**

Aquest curs proporciona coneixements sobre la gestió de projectes amb marcat caràcter transversal de desenvolupament de projectes.

El curs s'orienta a la identificació dels factors clau i diferencials en la gestió i direcció de projectes.

Es coneixeran les diferents àrees i processos que apareixen durant el cicle de vida d'un projecte, amb especial atenció al lideratge, la gestió del temps i recursos humans del projecte, així com una breu introducció a l'anàlisi i mitigació de riscos que apareixen en el plantejament i desenvolupament del projecte. S'inclou un mòdul sobre com gestionar projectes des de la perspectiva de gènere.

---

**Adreçat a**              Personal de Barcelona Activa que té com a funcions principals la gestió de projectes.

---

**Coordina**              D O de Recursos Humans

---

**Formadors**            Proveïdor extern

---

**Durada**                9 hores (2 sessions de 4,5 hores)

---

**Contingut**

- Introducció a la gestió de projectes
- Cicle de vida del projecte
- Gestió de la integració, qualitat i abast del projecte
- Gestió del temps i cost en projecte
- Introducció a la gestió de riscos específics en projectes
- Gestió de Recursos Humans d'un projecte
- Gestió de compres del projecte
- Plataformes digitals per a la gestió de projectes
- Perspectiva de gènere en la gestió de projectes

---

Denominació	Excel professional
<b>Objectiu</b>	<p>Treballar les eines i coneixements explícits necessaris de totes les funcions de la fulla de càlcul.</p> <p>Adquirir un coneixement professional per arribar a manegar Excel de manera productiva i avançada.</p> <p>Estalviar esforços de càlcul i visualització de resultats.</p> <p>El curs estarà adaptat a les necessitats específiques de les persones treballadores de Barcelona Activa</p>
<b>Adreçat a</b>	Personal de Barcelona Activa que vulgui ampliar coneixements i millorar habilitats en la gestió del programa Excel.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	9 hores (3 sessions de 3 hores)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taules i funcions: tipologies de funcions, anàlisi de dades, sèries i taules dinàmiques.</li> <li>• Productivitat: validacions, auditories, sèries i automatització de processos.</li> <li>• Gestió de dades: organització, estadística, funcions i macros.</li> <li>• Exercicis complets aplicats a diferents entorns i amb múltiples objectius</li> </ul>

<b>Denominació</b>	<b>Productivitat amb Outlook: Treballar amb calendaris i compartir recursos</b>
<b>Objectiu</b>	Aquest curs mostra les diferents eines i opcions que ofereix Outlook per compartir els esdeveniments del calendari i la informació del correu, contactes i tasques. Conèixer aquest conjunt d'opcions permet crear escenaris de col·laboració per facilitar el treball en equip i millorar la productivitat.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	3 hores
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treball amb calendaris compartits o compartir un calendari</li><li>• Treball amb múltiples calendaris o grups de calendaris: calendaris superposats i visualització de programació</li><li>• Compartir altres recursos d' Outlook com contactes i tasques</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Productivitat amb Outlook: Gestió, seguiment i administració</b>
<b>Objectiu</b>	Aquest curs permet conèixer les principals eines d'Outlook per gestionar el correu de forma més àgil i productiva, i guanyar temps al ser més eficaç en la gestió de les eines d'Outlook.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eines per a la gestió del correu: seguiment del missatges, formes de visualitzar els missatges</li><li>• Cerca instantània per agrupar i localitzar informació</li><li>• Ús de carpetes per a l'organització del correu</li><li>• Carpetes de cerca</li><li>• Automatitzar tasques comunes de forma ràpida</li><li>• Automatitzar la gestió de missatges mitjançant normes</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Productivitat i col·laboració al núvol. Office 365</b>
<b>Objectiu</b>	Office 365 incorpora un conjunt d'eines i serveis orientats a establir escenaris de col·laboració i treball en grup al núvol. Conèixer i fer servir de manera adequada aquestes eines, ajuda a millorar notablement tant la productivitat com la forma amb la qual es comparteix la informació amb els i les altres usuàries.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	3 hores
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducció a Office 365</li><li>• Presentació de les aplicacions Office Online</li><li>• Eines de col·laboració en Office 365 o OneDrive per a l'empresa</li><li>• Correu i elements relacionats</li><li>• Altres serveis inclosos en la subscripció</li><li>• Creació i Gestió de Grups de Col·laboració.</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Productivitat Personal</b>
<b>Objectiu</b>	Potenciar l'adquisició i desenvolupament d'una manera de treball focalitzat i proactiu: basat en objectius, prioritats i gestió efectiva dels processos de treball.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	10 hores (en sessions de 5 hores)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liderar de forma efectiva la gestió del dia a dia en el lloc i entorn de treball.</li><li>• Aclarir objectius, prioritats i traçar el nostre full de ruta professional</li><li>• Aprendre formes de relació que facin productives la interacció amb altres persones</li><li>• Aprendre a focalitzar-nos en el que ens aporta valor i en els resultats i evitar conductes improductives</li><li>• Desenvolupar la manera proactiva de gestió: orientar-se a l'eficàcia i eficiència</li><li>• Desenvolupar i maximitzar les pròpies habilitats per aconseguir els objectius i resultats que volem</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Mind Mapping: aprèn a optimitzar les teves idees</b>
--------------------	---

<b>Objectiu</b>	Els mapes mentals són una de les eines més útils que existeixen per organitzar-nos. Aquest curs mostra com crear, gestionar i fer servir mapes mentals de forma òptima per a estructurar els teus projectes.
-----------------	--

<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa que vulgui millorar l'organització del seu treball, no únicament a nivell de projectes, sinó també d'idees, processos, estructures, apunts i, en definitiva qualsevol sistema que requereixi ordre.
------------------	---

<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
-----------------	------------------------

<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
------------------	------------------

<b>Durada</b>	5 hores
---------------	---------

<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantejament de la presentació           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idees i contingut</li> <li>- Mapa de ruta i mapes mentals</li> </ul> </li> <li>• Disseny           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organitzar el contingut</li> <li>- Regla 5 x 7 x 7</li> <li>- Recomanacions: Tipografia, colors, imatges i Fons</li> <li>- Animació i hipervincles</li> </ul> </li> <li>• Presentació           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creació de context</li> <li>- Ús de la veu</li> <li>- Comunicació no verbal</li> </ul> </li> <li>• Conducció de grups           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestió de problemes; Guia per dirigir discussions</li> </ul> </li> </ul>
------------------	---

<b>Denominació</b>	<b>Mediació i resolució de conflictes</b>
<b>Objectiu</b>	<p>Negociació i conflicte estan presents en la vida professional. Per avançar en qualsevol projecte és necessari gestionar aquests processos, convertint-los en peces clau de col·laboració.</p> <p>Aquest curs mostra com separar els nivells emocional i racional que té qualsevol conflicte, a prevenir comportaments no desitjats, com el enfrontament o l'apatia, i a portar amb èxit una negociació, generant confiança i relacions estables guanyar-guanyar.</p> <p>Amb aquest curs adquiriràs una visió més àmplia i realista de la dinàmica dels conflictes i descobriràs eines practiques per gestionar-los.</p>
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	12 hores (3 sessions de 4 hores)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saber reconèixer el conflicte: símptomes i previsió</li><li>• Possibles conseqüències del conflicte</li><li>• Dinàmica del conflicte i del consens</li><li>• La negociació com a eina de resolució de conflictes</li><li>• Preparació i gestió dels processos de negociació</li></ul>



<b>Denominació</b>	<b>Lideratge personal i desenvolupament professional</b>
<b>Objectiu</b>	<p>Aquest curs es centra en descobrir quines són les peces i els processos que sostenen la capacitat de lideratge de les persones.</p> <p>Ofereix una metodologia per millorar l'autoconeixement i descobrir les competències concretes a treballar per millorar el lideratge personal, a través d'una pla de millora que inclou les claus per treballar als cercles d'influència.</p>
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	5 hores
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temperament, caràcter, personalitat i competències: armant el puzzle</li><li>• Autoconeixement: com i per què</li><li>• Motius i motivacions: per què faig el que faig, i quines conseqüències té</li><li>• El desenvolupament del lideratge personal a través de les decisions i les accions</li></ul>

Denominació	Com desenvolupar el talent
-------------	----------------------------

<b>Objectiu</b>	Amb aquest curs aprendràs a conèixer les característiques del teu talent, treure el màxim profit i definir estratègies de desenvolupament personal i professional i posar-les en marxa per desenvolupar-lo.
-----------------	---

<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa.
------------------	--

<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
-----------------	------------------------

<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
------------------	------------------

<b>Durada</b>	8 hores (2 sessions de 4 hores)
---------------	---------------------------------

<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raons i motivació per la professional del segle XXI i tendències: competències, empleabilitat, llibertat i principals errors a l'hora d'afrontar el desenvolupament professional.</li> <li>• Talent: voler poder i saber               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competències, habilitat, actituds i temperament: encaixem les peces?</li> <li>- Metodologia per a conèixer les teves fortaleces i debilitats</li> <li>- La lògica de l'aprenentatge i el desenvolupament professional a través de les competències</li> <li>- El paper de l'equip: comunitat d'aprenentatge</li> </ul> </li> <li>• Estratègies de desenvolupament: millora les fortaleces o treballar les debilitats?               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Focus en les debilitats: estratègies de supervivència i estratègies de reorientació</li> <li>- Focus en les fortaleces: estratègies defensives i ofensives</li> <li>- Desplegament estratègic del teu desenvolupament: de l'estratègia als plans de millora setmanals.</li> </ul> </li> </ul>
------------------	---

<b>Denominació</b>	<b>Co-creació i Design Thinking + Lego Serious Play</b>
<b>Objectiu</b>	Potenciar la capacitat de crear i de resoldre problemes complexos tant a nivell individual com col·lectiu amb Design Thinking i Lego® SeriousPlay®.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	10 hores (en sessions de 5 hores)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducció al Lego® SeriousPlay® : el llenguatge idoni. Per a què ens és útil?</li><li>• Aprendre a resoldre reptes aplicant la metodologia LSP</li><li>• FeedBack i pla d'acció</li></ul>

Denominació	Anglès
<b>Objectiu</b>	Aquest curs es centra a adquirir vocabulari específic de Barcelona Activa i ser capaç de comunicar-se i fer-se entendre en els seus àmbits d'actuació
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada al personal tècnic i administratiu de Barcelona Activa (23 grups)
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	45 hores (en sessions de 1,5 hores)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estructures gramaticals i/o funcionals</li><li>• Vocabulari</li><li>• Pràctica de fluïdesa</li><li>• Simulacions i activitats comunicatives</li><li>• Comprensió auditiva</li><li>• Recolzament d'un English Coach personal entre classes</li><li>• Daily Vitamin (reforç de contacte diari, via correu amb l'alumne)</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Català Nivell C1</b>
<b>Objectiu</b>	<p>Millorar l'ús de la llengua catalana en situacions comunicatives orals i escrites. Obtenció certificat nivell C1.</p> <p>L'assoliment d'aquest nivell equival al <b>certificat de nivell de suficiència de català (C1)</b> de la Direcció General de Política Lingüística i del Marc europeu comú de referència (MECR).</p>
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern (Consorti de Normalització Lingüística)
<b>Durada</b>	90 hores (en sessions de 2 hores 1 dia a la setmana)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Produir textos orals clars i ben estructurats sobre temes complexos desenvolupant els propis punts de vista.</li><li>• Escriure textos complexos formals de l'àmbit social i laboral adequats al destinatari i a l'objectiu, amb coherència i correcció.</li><li>• Comprendre textos llargs i complexos en detall, interpretar la ironia i els dobles sentits, i entendre interaccions orals complexes i discursos llargs, encara que no estiguin ben estructurats, i comprendre'n la informació implícita</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Francès Tutories</b>
<b>Objectiu</b>	Acció de manteniment de la llengua francesa adreçada a aquelles persones que l'utilitzen en el seu lloc de treball.
<b>Adreçat a</b>	A tot el personal, quan així ho requereixi el seu lloc de treball.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	Dedicació 1 hora setmanal, durant tot l'any Formació presencial Les sessions estaran formades per grups de 2-3 persones
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Establir, promoure i mantenir una conversa</li><li>• Presentació pròpia i a altres personalitats</li><li>• Realització de presentacions en anglès / francès (preparació de la presentació i/o posada en escena)</li><li>• Cartes, correus electrònics, enviament de documentació, atenció a trucades telefòniques</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Català Nivell C2</b>
<b>Objectiu</b>	<p>Millorar l'ús de la llengua catalana en situacions comunicatives orals i escrites. Obtenció certificat nivell C2.</p> <p>L'assoliment d'aquest nivell equival al <b>certificat de nivell de suficiència de català (C2)</b> de la Direcció General de Política Lingüística i del Marc europeu comú de referència (MECR).</p>
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern (Consorti de Normalització Lingüística)
<b>Durada</b>	90 hores (en sessions de 2 hores 1 dia a la setmana)
<b>Contingut</b>	<p>Entendre textos complexos, interpretar-los de manera crítica, manipular-los i resumir-los, i integrar-ne la informació en un nou text oral o escrit</p> <p>Exposar, demostrar, il·lustrar i argumentar de manera fonamentada</p> <p>Comunicar-se en un registre formal amb un repertori lingüístic ampli, amb un discurs clar, fluid i lingüísticament correcte, amb un bon control del vocabulari i un ús precís del lèxic</p> <p>Produir textos orals i escrits en contextos compromesos, en què s'assumeixen riscos, amb un llenguatge respectuós</p>

<b>Denominació</b>	<b>El futur del treball: xarxes i col·laboració</b>
<b>Objectiu</b>	En aquest curs es mostren metodologies per potenciar les xarxes internes i externes i fomentar la col·laboració i el treball en equip.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	5 hores
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participació i col·laboració a l'empresa</li><li>• Construint equips transversals</li><li>• Ús de plataformes per treball en xarxa</li></ul>



Denominació	Presentacions efectives
<b>Objectiu</b>	Aquest curs mostra tots els aspectes que has de dominar per fer una bona presentació: la importància de definir un propòsit, de conèixer i adaptar-se a l'audiència, com planificar una presentació, quin pot ser la millor estructura, quin paper juguen les històries en una presentació (fins i tot tècnica), quin és la millor forma de començar i de finalitzar, el disseny visual de les diapositives cuidant l'ús d'imatges, del color del text, sense oblidar a la persona: com preparar-se o manejar els nervis, la importància d'assajar i com fer-ho, la veu, la postura...
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa que realitzen habitualment presentacions d'un projecte o d'un servei. És l'indicat també per a persones tècniques que hagin de presentar informació a un grup de persones, exposar un treball, uns resultats o un projecte.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	10 hores (2 sessions de 5 hores)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plantejament de la presentació: idees i contingut, mapa de ruta i mapes mentals</li><li>• Disseny: organitzar el contingut, regla 5 x 7x 7, colors, imatges, fons, animació i hipervincles</li><li>• Presentació: creació de context, ús de la veu i comunicació no verbal.</li><li>• Conducció de grups: gestió de problemes i guia per dirigir discussions.</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Xarxes Socials aplicades al lloc de treball</b>
--------------------	--

<b>Objectiu</b>	Aquest curs s'adreça a totes aquelles persones interessades en conèixer la funcionalitat de les xarxes socials per aplicar-les al seu lloc de treball.
-----------------	--

<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
------------------	---

<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
-----------------	------------------------

<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
------------------	------------------

<b>Durada</b>	5 hores
---------------	---------

<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Què són les xarxes socials. Tipus i usos</li><li>• Com s'estan utilitzant des de l'àmbit professional en general</li><li>• Col·laboració en línia</li><li>• Xarxes socials i gestió de la informació: obtenir, compartir i organitzar la informació</li><li>• Xarxes socials i aprenentatge</li><li>• Privacitat i seguretat a les xarxes socials: problemàtica actual</li><li>• Aplicació pràctica al lloc de treball</li></ul>
------------------	--

<b>Denominació</b>	<b>Tècniques de loga per a la millora de la salut laboral</b>
<b>Objectiu</b>	Obtenir una vida laboral sana, tant en el sentit físic com en el mental i millorar la salut laboral i l'eficiència a la feina Construir una actitud positiva Reduir l'estrès i millorar la satisfacció Integrar eines per afrontar el dia a dia a la feina
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa. Es proposen 4 grups simultanis (amb un màxim de 35 participants per grup). Es faran 2 grups, un a la Seu Central i un al Parc en horari de matí, i un altre a l'Almogàvers Business Factory en horari de migdia (on es prioritzarà a les persones amb reducció de jornada per cura de fills)
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	8 sessions de 45 minuts setmanals. 4 grups (dilluns, dimecres i dijous a les 08:00h, i un grup dijous a les 14:15h)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respiració</li><li>• Rutina de posta en marxa</li><li>• Autocorrecció postural</li><li>• Estiraments</li><li>• loga ocular</li><li>• Rutines per al dia a dia</li><li>• Meditació</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Alimentació saludable de proximitat i temporada</b>
<b>Objectiu</b>	En el marc del projecte “Activa’t fent salut” aquesta acció pretén donar a conèixer a les persones treballadores la importància de dur a terme una alimentació saludable i conscient amb proposta d'aliments per a cada estació de l'any.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	3 hores
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Importància de l'alimentació saludable</li><li>• Aliments de proximitat i de temporada</li><li>• Propostes de dietes saludables</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Taller d'hàbits ergonòmics</b>
<b>Objectiu</b>	En el marc del projecte "Activa't fent Salut!" aquesta acció pretén donar pautes a les persones treballadores per mantenir uns hàbits ergonòmics correctes que millorin la realització de la feina.
<b>Adreçat a</b>	Acció oberta a tothom que estigui interessat.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores distribuïdes en una única sessió.
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectes materials: mobiliari, elements auxiliars, elements ofimàtics, distribució</li><li>• Aspectes ambientals: il·luminació, color, temperatura, ventilació ...</li><li>• Treballar amb salut: descansos, postures a la feina, cadenes musculars, exercicis posturals i gimnàstica</li></ul>

**Denominació** Taller Ús de la Veu**Objectiu** En el marc del projecte “Activa’t fent Salut!” aquesta acció pretén conscienciar sobre l’ús de la veu, a nivell individual i professional.**Adreçat a** Acció oberta a tothom que estigui interessat.**Coordina** D O de Recursos Humans**Formadors** Proveïdor extern**Durada** 1,5 hores distribuïdes en una única sessió.**Contingut**

- Pautes d’higiene vocal
- Hàbits posturals, respiració i fonació
- Part pràctica: exercicis corporals, respiratoris i de veu

<b>Denominació</b>	<b>Taller gestió de l'estrès</b>
<b>Objectiu</b>	En el marc del projecte "Activa't fent Salut!" aquesta acció pretén donar pautes a les persones treballadores per tal que reconeguin situacions que poden ser generadores de estrès i com gestionar-les.
<b>Adreçat a</b>	Acció oberta a tothom que estigui interessat.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores distribuïdes en una única sessió.
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Història i definició de l'estrès</li><li>• Classificació de l'estrès</li><li>• Mecanismes fisiològics</li><li>• Síntomes</li><li>• Estrès i rendiment</li><li>• Mesurament i gestió de l'estrès</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Mindfulness: redueix l'estrès i optimitzar el teu rendiment</b>
<b>Objectiu</b>	Aquest curs mostra els fonaments bàsics del Mindfulness i atenció plena, per comprendre perquè és tan efectiva en la reducció de l'ansietat i de l'estrès a través de la pràctica d'exercicis que es poden implementar fàcilment a la teva vida.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	5 hores
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Què és Mindfulness i com es practica</li><li>• L'estrès i l'ansietat</li><li>• La pràctica</li></ul>



**FORMACIÓ IGUALTAT DE GÈNERE I DIVERSITAT**  
Formació adreçada a tota la plantilla de BA

<b>Denominació</b>	<b>Igualtat de gènere, diversitat i mercat de treball</b>
<b>Objectiu</b>	Sensibilització i conscienciació en les polítiques d'igualtat de gènere i diversitat, i introducció de la perspectiva de gènere al mercat de treball.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	5 hores (es desenvoluparan 20 edicions d'aquest curs)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contextualització de la igualtat entre homes i dones. Per què i de què parlem quan parlem d'igualtat. Drets Humans.</li><li>• El pla d'igualtat de Barcelona Activa: missió, valors i línies estratègiques</li><li>• Treballem amb perspectiva de gènere. Conceptes bàsics del mercat de treball amb perspectiva de gènere.</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Comunicació no sexista i llenguatge Inclusiu</b>
<b>Objectiu</b>	Aprendre a comunicar amb llenguatge no sexista i inclusiu, tan en la comunicació oral com escrita, així com en les imatges gràfiques.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a tota la plantilla de Barcelona Activa
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	8 hores (2 sessions de 4 hores) Previst desenvolupar 20 sessions d'aquest curs.
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El llenguatge no sexista com a llenguatge oficial</li><li>• Estratègies lingüístiques per a l'ús inclusiu i no sexista del llenguatge, tant en la comunicació escrita com en la comunicació oral i en les imatges gràfiques</li><li>• Aplicació pràctica del llenguatge inclusiu i no sexista tant en els documents interns com en els documents externs de Barcelona Activa.</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>L'assetjament a la feina</b>
<b>Objectiu</b>	Presentació del protocol per a la prevenció de l'assetjament sexual, per raó de sexe i diversitat sexual de Barcelona Activa
<b>Adreçat a</b>	Tota la plantilla de Barcelona Activa.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	3 hores (1 sessió). Previsió d'una jornada
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definició i identificació de l'assetjament sexual, per raó de sexe i diversitat sexual</li><li>• Instruments per a la prevenció de l'assetjament sexual, per raó de sexe i diversitat sexual</li><li>• Aplicació pràctica del Protocol d'assetjament sexual, per raó de sexe i diversitat sexual de Barcelona Activa.</li></ul>

## FORMACIÓ IGUALTAT DE GÈNERE I DIVERSITAT

Formació adreçada a personal específic de BA

<b>Denominació</b>	<b>Eines per introduir la perspectiva de gènere en la gestió, disseny, implementació i avaluació de projectes i activitats a Barcelona Activa</b>
<b>Objectiu</b>	Donar a conèixer els principals conceptes, eines i estratègies per incorporar la perspectiva de gènere en el disseny, implementació i avaluació de projectes, activitats i programes que es desenvolupen a Barcelona Activa.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a personal tècnic amb funcions específiques en el disseny, implementació i avaluació de projectes, plans, programes i activitats de Barcelona Activa.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores (1 sessió)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducció a la perspectiva de gènere</li><li>• La transversalitat de gènere en les polítiques públiques</li><li>• Disseny, implementació i avaluació amb perspectiva de gènere</li></ul>

Denominació	Comunicació Institucional Igualitària
<b>Objectiu</b>	Introduir la comunicació no sexista i inclusiva en la política d'imatge i Comunicació de Barcelona Activa.
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada a personal tècnic amb funcions específiques en l'àrea de comunicació i màrqueting; personal web i xarxes socials; tot aquell personal que faci comunicacions
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	8 hores (2 sessions de 4 hores)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'òptica de la perspectiva de gènere en tota la comunicació institucional de Barcelona Activa</li><li>• Biaix de gènere i comunicació. La comunicació inclusiva.</li><li>• Legislació, Publicitat i Comunicació Institucional en relació a la perspectiva de gènere i inclusió de la diversitat.</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Bigdata amb perspectiva de gènere</b>
<b>Objectiu</b>	Recollida i anàlisi de dades i construcció d'indicadors des de la perspectiva de gènere. Formació Contínua.
<b>Adreçat a</b>	Personal tècnic que treballa en recollida, anàlisi de dades i recollida d'indicadors.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores (1 sessió)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perspectiva de gènere.</li><li>• Gestió de dades i construcció d'indicadors de gènere</li><li>• Avaluació de l'impacte de gènere</li></ul>



<b>Denominació</b>	<b>Gestió dels Recursos Humans i Prevenció de Riscos Laborals des de la perspectiva de gènere</b>
<b>Objectiu</b>	Introducció de la perspectiva de gener en la gestió interna dels recursos humans i en el Servei de Prevenció de Riscos Laborals
<b>Adreçat a</b>	Formació adreçada al personal dels departaments de Recursos Humans i Servei de Prevenció de Riscos Laborals.
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores (1 sessió)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducció a la perspectiva de gènere</li><li>• Perspectiva de gènere en la gestió de RRHH. Bones pràctiques</li><li>• Perspectiva de gènere en la gestió de PRL. Bones pràctiques</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Polítiques d'Igualtat de gènere i diversitat: mercat de treball i estratègies de canvi</b>
<b>Objectiu</b>	Conèixer el perquè de les polítiques d'Igualtat de gènere i diversitat i el perquè d'aquestes polítiques com a estratègia per als canvis estructurals al mercat de treball de la política pública.
<b>Adreçat a</b>	Direccions Executives i Direccions Operatives
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores (1 sessió)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anàlisi de les desigualtats de gènere.</li><li>• Claus per incorporar la perspectiva de gènere com a estratègia de canvi. Política institucional.</li><li>• La gestió de la transversalitat: recursos agents i lideratge de la transversalitat.</li></ul>

<b>Denominació</b>	<b>Diversitat sexual i mercat de treball</b>
<b>Objectiu</b>	Introducció a la diversitat sexual (LGTBI) en l'orientació ocupacional i professional de Barcelona Activa.
<b>Adreçat a</b>	Personal tècnic, professionals de l'orientació ocupacional, servei d'empresa i emprenedoria
<b>Coordina</b>	D O de Recursos Humans
<b>Formadors</b>	Proveïdor extern
<b>Durada</b>	4 hores (1 sessió)
<b>Contingut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificació, sensibilització i abordatge de la diversitat sexual</li><li>• Identitat de gènere, orientació sexual i expressió de gènere al mercat de treball.</li><li>• Els processos de canvi en la gestió de la diversitat.</li></ul>