



LA FES, CENTRE COL-LABORADOR ACTIC

Som centre ACTIC!



A partir d'aquest mes de febrer ja podeu venir a la FES a fer la prova ACTIC. Ens hem acreditat com a **centre col·laborador** per poder oferir un nou servei a la població de la comarca.

ACTIC és la certificació que acredita la competència digital, entesa com la combinació de coneixements, habilitats i actituds en l'àmbit de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC). Us podeu inscriure directament al web actic.gencat.cat.

Si voleu més informació, escriviu-nos a fes@olot.cat o truqueu al 972 26 21 28.

16 ANYS DE FORMACIÓ PER A L'EMPREDORIA



Sessions per a l'empredoria

El programa de **formació per l'empredoria** neix de les necessitats que es detecten des del Servei d'Assessorament que ofereix DinàmiG i arriba, aquest 2022, a la 16a edició.

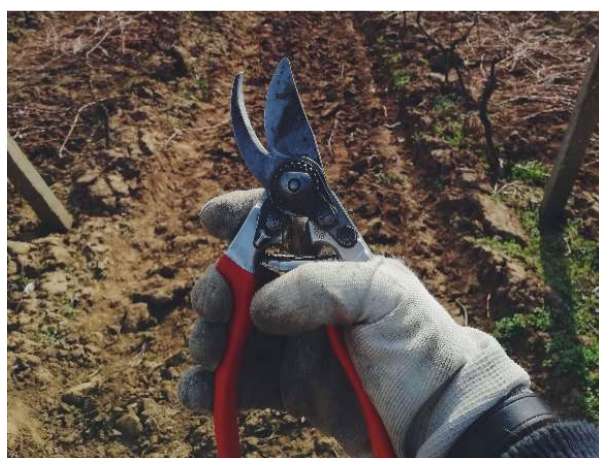
L'oferta, de 60 hores de formació, es concentra en 6 setmanes, els dimecres i els divendres al matí, i es repetirà dos cops l'any: del 24 de febrer al 6 d'abril i del 28 de setembre al 4 de novembre.

Gestió del temps, el pla d'empresa, un taller d'idees, anàlisi i previsió financera, màrqueting digital, formes de finançament, règim d'autònoms o Instagram són algunes de les propostes que inclou el **programa d'Empredoria 2022**.

El programa està dividit en cinc apartats: Preparació, Planificació, Finançament, Tràmits i obligacions i Comunicació. Es pot fer el programa complet o només les sessions que us interessin.

Totes les sessions són gratuïtes i es fan a la seu de la FES (edifici Can Monsà - C/ Joan Pere Fontanella, 3 d'Olot). Més informació i inscripcions a fes.olot, fes@olot.cat - 972 26 21 28

CURS DE PODA DE FRUITERS

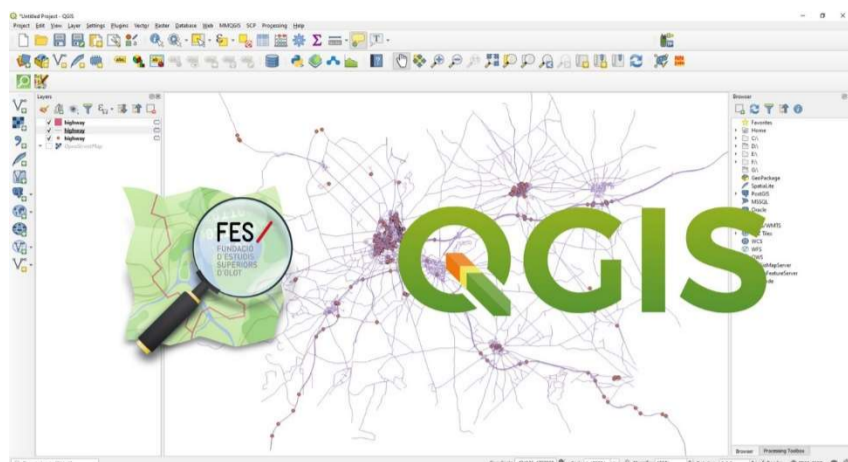


El **curso de poda de fructers**, organitzat per Pimec i subvencionat pel Conforcat, i destinat als professionals de la jardineria, es realitzarà a la seu de la FES i a diferents finques de la Garrotxa.

Aquesta formació, prioritària pels treballadors en actiu, té per objectius adquirir coneixements de poda en general i específic en funció del cultiu, optimitzar la rendibilitat dels cultius i diferenciar els tipus de poda, i adequar i aplicar els tipus de poda segons les necessitats del cultiu.

El curs es realitzarà els dies 28 de febrer, 2, 4, 7 i 9 de març. Trobareu més informació a la **web de la FES**.

INTRODUCCIÓ AL QGIS PER A PROFESSIONALS DE LA JARDINERIA



Per al mes de març la FES ha programat el curs d'Introducció al QGIS per a tècnics municipals i professionals de la jardineria. És una formació dirigida a aquells que necessiten un programa de sistemes d'informació geogràfica per a la gestió d'elements amb una component territorial.

El curs tractarà l'origen i filosofia del programa, les capes i taules d'atributs, l'edició gràfica i alfanumèrica, el geoprocessament i mapes, els sistemes de coordenades i els complements, entre d'altres.

El curs té una part teòrica i una de pràctica, i per tant el format serà presencial, amb quatre sessions de 4 hores cada una, i serà impartit per la Cristina Lladó, geògrafa i consultora SIG amb àmplia experiència en la creació de cartografia per a inventaris de jardineria, per a plans directors del verd urbà i plans de poda.

Us podeu inscriure directament a la [pàgina web](#), trucant al 972 26 21 28 o escrivint a fes@olot.cat.

CURS DE MINDFULNESS PER A PROFESSIONALS



La Fundació d'Estudis Superiors d'Olot us ofereix un curs de Mindfulness per tots aquells professionals que vulgueu millorar el vostre benestar. El curs té com a objectiu conèixer, practicar i interioritzar la filosofia i les pràctiques Mindfulness per reduir l'estrès, millorar la presa de decisions, millorar les relacions, la productivitat i la innovació.

El curs, de 12 hores, es realitzarà a Can Monsà, la seu de la FES, els dimecres 9, 16 i 23 de març, 15 a 19h. En cada una de les sessions es combinarà conceptes, tècniques i pràctica de la filosofia Mindfulness. Es tracta d'un aprenentatge experiencial mitjançant la reflexió, la introspecció i la pràctica.

La pràctica del Mindfulness aporta beneficis en totes les àrees de la vida, incloent l'àrea laboral. S'ha demostrat que practicant aquestes tècniques s'obtenen canvis neurològics al cervell que ajuden a gestionar les emocions, pensaments i situacions d'una forma objectiva i efectiva. El Mindfulness disminueix els patrons automàtics que ens limiten la creativitat i la resolució òptima dels conflictes, facilitant d'aquesta manera la presa de decisions i la innovació.

Podeu reservar la vostra plaça a la web de la FES, fes.olot.cat, trucant al 972 26 21 28, o enviant un correu a fes@olot.cat.

> PARAL·LELS

- Ja podeu llegir [El Plafó](#) i [El Cartipàs](#) del mes de febrer d'Olot Cultura.
- Els cursos de la UNED sènior d'Olot ja tenen la matrícula oberta! Podeu consultar tota l'oferta [aquí](#).
- [Violinada d'Argelaguer](#) l'11, 12 i 13 de febrer. La trobada de violins i instruments afins arriba a la seva tretzena edició.

> CALENDARI

AQUEST FEBRER ET PROPOSEM...

> 11 i 12 de febrer

- [Artteràpia: recursos creatius pel treball amb persones](#)

> 23 de febrer

- [Bon temps a la feina. Et sents satisfet/a amb l'ús del teu temps?](#)

> 25 de febrer

- [Vols idees per al teu negoci?](#)

> inici 28 de febrer

- [Curs de poda de fruiters](#)

I PEL MES DE MARÇ:

EMPRENEDORIA

> 2 de març

- [El Pla d'Empresa i els documents i tràmits necessaris per obrir un negoci](#)

> 4 de març

- [Fent els números del teu negoci: previsió i anàlisi financera](#)

> 9 de març

- [Pressupost de tresoreria amb Finanpolis: aprèn jugant les finances del teu negoci](#)

> 11 de març

- [Et cal finançament per al teu projecte o negoci? Saps quin són els productes financers actuals?](#)

> 16 de març

- [Coaching financer](#)

> 18 de març

- [Saps com preparar els impostos a pagar?](#)

> 23 de març

- [Tot allò que et cal saber sobre el règim d'autònoms](#)

> 25 de març

- [Formes jurídiques i societàries per crear una empresa](#)

> 30 de març

- [Màrqueting Digital, el procés de captació de clients pels canals de l'era digital](#)

JARDINERIA

> 4, 11, 18 i 25 de març

- [Introducció al QGis per a professionals de la jardineria](#)

DESENVOLUPAMENT PERSONAL

> 9, 16 i 23 de març

- [Mindfulness](#)

No trobes el que busques?
Mira **aquí** tot el que hem programat per a tu!

Fundació d'Estudis Superiors d'Olot
C/ Joan Pere Fontanella, 3 - 17800 Olot
T 972 26 21 28 - fes@olot.cat
<https://linktr.ee/fesolot>