

Formació | Ocupació | Serveis | Recursos

# Anem per feina

Una guia d'orientació  
professional elaborada  
per l'entitat Fundació  
Cecot Persona i Treball

cecot



# Preàmbul

Et presentem “ANEM PER FEINA”, guia de recursos i serveis de la ciutat de Terrassa en els àmbits de l’ocupació, la formació, l’orientació i d’altres serveis relacionats.

Arran de la nostra trajectòria en l’atenció de persones que busquen feina, des de l’Àrea d’Intermediació Laboral i Orientació de la Cecot hem recopilat i organitzat bona part de les opcions disponibles per als ciutadans de Terrassa que busquen millorar les seves competències i trobar oportunitats laborals. Perquè, molt sovint, les persones que venen al nostre Servei no només cerquen una nova ocupació, sinó que requereixen d’assessorament en d’altres elements no estrictament laborals, però que hi estan estretament vinculats.

Hem estructurat “ANEM PER FEINA”, doncs, en quatre eixos: formació i millora de competències; feina; orientació professional i formativa; i serveis de la ciutat. Amb el benentès que la guia és un document viu, i la voluntat que pugui actualitzar-se periòdicament, incorporant-hi més institucions, serveis i recursos a l’abast de la ciutadania.

# Què hi trobaràs

## 1 Formació i millora de competències

- 1.1. Formació per a persones aturades i persones treballadores.
- 1.2. ESO, CFGB, CFGM, CFGS, IFE, PFI, Cursos d'especialització, Batxillerat i Universitat.
- 1.3. No he superat l'ESO i vull continuar estudiant – vull aprendre castellà o català – tenir l'ESO – accedir a un Grau Mitjà... **Escoles d'Adults.**
- 1.4. On i com aprenc **CATALÀ.**
- 1.5. Tinc estudis al meu país d'origen, què faig? **Homologació – Convalidació de la titulació.**
- 1.6. Hi porto anys treballant, però no en tinc el títol. **Acreditació de competències per experiència laboral: Acredita't.**
- 1.7. Extra: més portals per fer cursos en línia (per Internet).

## 2 Feina

- 2.1. Recursos per a la cerca de feina.
- 2.2. Ajuda't de la Intel·ligència Artificial (IA) en el procés de cerca de feina.
- 2.3. Treballa a l'estranger.
- 2.4. Vull obrir una botiga o tenir un negoci propi: com ho faig? **Serveis d'emprenedoria.**
- 2.5. I si vull agafar un negoci que ja funciona? **Reempresa: Aprofita els negocis ja creats.**

## 3 Orientació professional i formativa

- 3.1. Qui em pot ajudar a trobar feina o a saber què he d'estudiar? **Serveis d'orientació a Terrassa.**

## 4 Serveis de la ciutat

- 4.1. Fa poc que he arribat a Catalunya: per on començo? **Servei de primera acollida.**
- 4.2. He de fer tràmits per Internet o demanar una cita en una administració: qui m'hi pot ajudar? **Punts d'Orientació Social.**
- 4.3. **Voluntariat a Terrassa.**
- 4.4. **Enllaços d'interès: Serveis de Terrassa.**

# 1. Formació i millora de competències

## 1.1 Formació per a persones aturades i persones treballadores

Estàs a l'atur o bé estàs treballant i vols continuar formant-te?

A Terrassa comptem amb diferents entitats que realitzen formacions, la majoria de les quals subvencionades (**gratuïtes**).

**Cecot Formació i Desenvolupament**, per exemple, programa i desenvolupa, tant per a empreses i treballadors com per a persones aturades, cursos de formació contínua, seminaris, cursos d'aprenents, cursos de formació ocupacional i de reciclatge, entre d'altres.

De quins cursos parlem?

- Atenció Sociosanitària en persones dependents en institucions socials. (CP2\*)
- Gestió de màrqueting i comunicació (CP3)
- Idiomes: català, anglès, francès...
- Cursos d'Excel de diferents nivells.
- Postgrau de transformació digital per a Pimes.
- Operador/a de carretons elevadors.
- Tècniques per parlar en públic.
- Activitats auxiliars de magatzem (CP1).
- Nòmines i Seguretat Social.
- Competències digitals bàsiques.
- Operacions auxiliars de serveis administratius generals (CP1).

*i molts més!*

## On pots trobar aquesta formació?



- **Cecot:** <https://formacio.cecot.org/Cursos>
- **Treballterrassa:** [https://treballterrassa.cat/ofertes-de-treball/#\\_ofertaformativa](https://treballterrassa.cat/ofertes-de-treball/#_ofertaformativa)
- **Servei Públic d'Ocupació de Catalunya:** <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/persones/vull-formar-me/cercadors-formacio-especialitats/cercador-integrat>
- **Conforcat (formació contínua):** <https://conforcat.gencat.cat/ca/Treballadors/formacio-continua/formacio-doferta/oferta-formativa/cercador-cursos-del-consorci/index.html>

En línia | Virtual | Presencial

### Saps què és un CP (Certificat de Professionalitat)?

És un curs que es realitza amb part teòrica i pràctica a l'empresa per tal d'especialitzar-te en una professió o sector. N'hi ha de 3 nivells.



## 1.2 ESO, CFGB, CFGM, CFGS, IFE, PFI, Cursos d'especialització, Batxillerat i Universitat.

Terrassa és una ciutat compromesa amb l'educació i ofereix una àmplia varietat de recursos per a totes les etapes formatives.

Què pots trobar després de l'Educació Primària?

### Graduat en educació secundària obligatòria (ESO)

- 4 cursos (amb excepció de les Escoles d'Adults).
- Normalment dels 12 – 16 anys.
- Té l'objectiu de proporcionar una formació bàsica que permet els estudiants desenvolupar competències clau per a la vida i futurs estudis o inserció laboral.
- Consulta els Instituts de Terrassa:  
[https://triaeducativa.gencat.cat/ca/estudis/index.html?p\\_numpag=1&p\\_id\\_estudi=246&p\\_municipi=08279&p\\_comarca=40](https://triaeducativa.gencat.cat/ca/estudis/index.html?p_numpag=1&p_id_estudi=246&p_municipi=08279&p_comarca=40)

### Batxillerat

- 2 cursos.
- Normalment dels 16 – 18 anys.
- Educació secundària postobligatòria. Diverses modalitats (Arts - Ciències i tecnologia - Humanitat i ciències socials - General) per tal d'oferir un itinerari personalitzat d'acord amb les perspectives i interessos de formació de l'alumnat. Per accedir-hi es necessita complir una sèrie de requisits.
- Consulta informació sobre els Batxillerats i on es fan:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/batxillerat/>

### Grau bàsic (CFGB)

- 2 cursos.
- Primer nivell dels cicles de formació professional.
- Necessari tenir 15 anys o complir-los el mateix any. Al finalitzar, la persona obté l'ESO i el títol de tècnic/a bàsica de la professió específica.
- Consulta informació sobre els CFGB i on es fan:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/grau-basic/>

## Grau mitjà (CFGM)

- Generalment 2 cursos.
- Segon nivell dels cicles de formació professional. Enfocats a adquirir les eines de coneixement necessàries d'una professió.
- Per accedir-hi es necessita complir una sèrie de requisits.
- Consulta informació sobre els CFGM i on es fan:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/grau-mitja/>

## Grau superior (CFGGS)

- Generalment 2 cursos.
- Tercer nivell dels cicles de formació professional. Adreçats a aquelles persones que es volen especialitzar en una professió qualificada.
- Per accedir-hi es necessita complir una sèrie de requisits.
- Consulta informació sobre els CFGGS i on es fan:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/grau-superior/>

## Cursos d'especialització

- Entre 500 i 720 hores.
- Són cursos per aprofundir coneixements després d'haver cursat un cicle formatiu.
- Per accedir-hi es necessita complir una sèrie de requisits.
- Consulta informació sobre els Cursos d'especialització i on es fan:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/cursos-especialitzacio/>



## Itinerari formatiu específic (IFE)

- Generalment 4 cursos.
- Formació professionalitzadora per a alumnes amb necessitats educatives especials, amb l'objectiu d'oferir-los atenció educativa, després de l'etapa postobligatòria,.
- Per accedir-hi és necessari tenir necessitats educatives especials associades a discapacitat intel·lectual lleu o moderada i com a mínim 16 anys i màxim 20 anys. S'hi pot accedir amb i sense l'ESO.
- Consulta informació sobre els IFE i on es fan:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/ife/>

## Programa de formació i inserció (PFI)

- 1 curs.
- Primer nivell de qualificació dins dels estudis de formació professional. Facilita l'aprenentatge de les competències transversals professionals necessàries per al món del treball.
- Es dirigeix a joves d'entre 16 i 21 anys que no han assolit l'ESO (Important: quan acabes aquest curs no obtens la titulació de l'ESO).
- Consulta informació sobre els PFI i on es fan:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/pfi/>

## Graus universitaris i màsters

- Tota la informació específica de cada grau i/o màster la pots trobar, a:  
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/graus-masters/>

Si el que vols és estudiar **a distància** i no de forma presencial, pots fer-ho a l'**Institut d'Ensenyament a distància** (IOC) del Departament d'Educació

<https://ioc.xtec.cat/educacio/ioc>





## 1.3 Escoles d'Adults

Són institucions educatives destinades a proporcionar formació a persones majors de 16 anys que volen continuar o reprendre els estudis. Aquests centres ofereixen una àmplia gamma de programes educatius adaptats a les necessitats i interessos de les persones.

A Terrassa en tenim 6:  
Tria la que et vagi millor!

### CFA Anna Murià

93 780 14 09

<http://www.cfaannamuria.cat>  
C/Terque, 76 08225

### CFA Ègara (Edifici Ca n'Anglada)

93 786 13 58

<http://www.xtec.net/cfaegara/>  
C/Jacint Elias, 147 08222

### CFA Ègara (Edifici Ègara)

93 785 76 40

<http://www.xtec.net/cfaegara/>  
Plç/ de l'Immaculada, 4 08226

### Escola Municipal La Llar

93 788 18 86

<http://www.terrassa.cat/escolalallar>  
Placeta Rosa Puig, 1 08221

### CFA Ramon Llull

93 788 79 49

<http://www.xtec.cat/cfa-ramonllull>  
C. Atenes, 59 (cant. Mallorca) 08224

### CFA Salvador Espriu

93 784 76 13

<http://www.cfasalvadorespriu.com>  
Badalona, 1 bis. 08223

## I què ofereixen?

- **Educació Secundària per a Adults (GESO):** Permet obtenir el títol de Graduat en Educació Secundària Obligatoria (ESO) per a aquelles persones que no l'han obtingut en el seu moment. Durada de 2 anys.
- **PFI – Programes de Formació i Inserció:** Programes que proporcionen formació professionalitzada i permeten obtenir una qualificació professional de nivell 1. Ideal per a joves de 16 a 21 anys que no han obtingut el títol d'ESO. Durada d'1 any.
- **Preparació per a proves d'accés:**

(1) Curs d'Accés a **Grau Mitjà** (CAM) adreçat a persones a partir de 17 anys. Durada d'1 any.

(2) Curs de preparació per a l'accés a Cicles Formatius de **Grau Superior**. Adreçat a persones a partir de 19 anys. Durada d'1 any.

(3) Curs de preparació per a l'accés a la **Universitat** per a majors de 25/45 anys. El nombre d'hores depèn del total d'assignatures que es cursen.

- **Llengua catalana:** Cursos de català des del nivell inicial fins a B1.
- **Llengua castellana:** Cursos de castellà des del nivell inicial fins al B1.
- **Llengua anglesa:** Cursos de nivells inicials i bàsics (A1 i A2).
- **Informàtica:** Cursos que preparen en el coneixement i la utilització de les eines informàtiques i et permeten obtenir una acreditació.
- **Alfabetització:** Cursos per aprendre a llegir i escriure.

\*L'escola Municipal La Llar té, a més a més, altres cursos i formacions específiques que poden ser d'interès: moda – joieria – cuina.

**S'abona una taxa  
mínima per matrícula**

## 1.4 On i com aprenc CATALÀ

A Terrassa, trobaràs nombroses opcions per aprendre català i millorar les teves competències lingüístiques.

Des de Cecot som conscients de la importància de la llengua catalana com a eina de cohesió social i integració. És per això que amb el nostre compromís ferm realitzem projectes, recursos i diverses iniciatives per fer divulgació de la llengua entre les persones del territori: des de cursos fins a guies de bones pràctiques.

*apren català de forma gratuïta!*

### Recursos per aprendre'l en línia

- **Parla.cat.** <https://parla.cat/login/index.php>
- **Plataforma en línia** de la Secretaria de Política Lingüística de la Generalitat de Catalunya. [https://llengua.gencat.cat/ca/serveis/aprendre\\_catala/](https://llengua.gencat.cat/ca/serveis/aprendre_catala/)
- **TV3.** Vídeos, podcasts i altres materials audiovisuals per aprendre català. <https://www.ccma.cat/tv3/>
- **Catalunya Ràdio.** Audiollibres, podcasts i programes de ràdio en català. <https://www.ccma.cat/catradio/>
- **Cinema Catalunya de Terrassa.** Projectió de pel·lícules en català. <https://cinemacatalunya.cat/cinema-catalunya/>
- **Portal del català a l'empresa de Cecot.** Un conjunt de recursos que facilitem des de Cecot per aprendre el català. <https://serveis.cecot.org/Pagines/Informacio-d-interes/Portal-del-catala-a-l-empresa>

### Institucions on es realitza

- **Cecot Formació.** Cursos. <https://formacio.cecot.org/Cursos>
- **Centre de Normalització Lingüística.** Ubicats a Terrassa (C/Colom,114, 08222). Ofereixen cursos per aprendre el català en tots els nivells i també el poder fer una parella lingüística. <https://www.cpln.cat/xarxa/cnlterrassa/>
- **Escoles d'Adults de Terrassa.**
- **Biblioteques públiques de Terrassa.** A banda de llibres, es fan activitats per aprendre la llengua. <https://www.terrassa.cat/les-biblioteques>
- **Òmnium de Terrassa.**
- **Ateneu Terrassenc.**

En línia | Virtual | Presencial

## 1.5 Homologació | Convalidació de la titulació

L'homologació i la convalidació de títols és el reconeixement a Espanya de titulació oficial feta a l'estranger. Mitjançant l'homologació s'obté el grau acadèmic corresponent, l'habilitació per continuar els estudis i el reconeixement professional d'aquests per tal de treballar.

Se'n destaquen dos processos diferents en funció del tipus de formació realitzada.

1. Homologació – convalidació de títols estrangers **NO UNIVERSITARIS**.

On se sol·licita? Tràmit en línia.

[https://educacio.gencat.cat/ca/tramits/tramits-temes/20264\\_homologacio\\_titols?moda=1](https://educacio.gencat.cat/ca/tramits/tramits-temes/20264_homologacio_titols?moda=1)

2. Homologació – convalidació de títols estrangers **UNIVERSITARIS**.

On se sol·licita? Tràmit en línia.

<https://universidades.sede.gob.es/procedimientos/portada/ida/3513/idp/1029>

Hi ha diferents recursos, guies i persones que t'acompanyen durant tot el procés.

### A tenir en compte

- Tots els documents han de ser oficials.
- És necessari fer una traducció jurada (traduir la documentació), excepte si aquesta és en català o castellà.
- La persona que sol·licita l'homologació – convalidació ho ha de fer amb un document vigent amb fotografia per acreditar la seva identitat.
- Acreditar la residència a Catalunya o Espanya amb el volant d'empadronament.

### Més informació a:

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/homologacio/inici/>

[https://universidades.sede.gob.es/pagina/index/directorio/Homologaciones\\_InfoGeneral](https://universidades.sede.gob.es/pagina/index/directorio/Homologaciones_InfoGeneral)



## 1.6 Acreditació de competències per experiència laboral: Acredita't

És el procés mitjançant el qual una persona pot obtenir un reconeixement oficial (en format de titulació) de les seves habilitats i coneixements adquirits a través de la seva experiència professional i de la formació no formal al llarg de tota la seva vida.

1. **Inscripció i informació.** La persona s'inscriu en el procés d'acreditació i rep informació sobre els criteris i requisits.
2. **Fase d'assessorament.** En cas que s'accepti que la persona participi en el procés, una persona assessora l'ajuda a identificar les competències professionals que ha adquirit mitjançant l'experiència laboral – beca – voluntariats i a recopilar la documentació.
3. **Fase d'avaluació.** Es comprova què sap fer la persona.
4. **Fase d'acreditació.** Emissió del certificat oficial que reconeix les competències.

Enllaç inscripció (es realitza de forma virtual): <https://fp.gencat.cat/ca/acreditacio/em-vull-acreditar/inscripcio>

Més informació, a:

<https://fp.gencat.cat/ca/acreditacio/em-vull-acreditar>

Si has treballat durant 10 anys en el sector administratiu, però no tens cap titulació: pots aconseguir-la sense fer cap formació?  
Doncs sí!

A Cecot som punt d'informació i orientació del programa Acredita't. Et podem ajudar. Oferim informació respecte:

- Les fases del procés.
- L'admissió.
- Els drets i els compromisos.
- Les acreditacions oficials que es poden obtenir i els seus efectes.



## 1.7 Extra: Més portals per fer cursos en línia (per internet)

- LinkedIn Learning. Cursos enfocats en habilitats professionals i desenvolupament personal. [Accedeix](#)
- Coursera. Cursos especialitzats, graus d'universitats i empreses líders. [Accedeix](#)
- Google activate. Cursos d'institucions i empreses del sector digital. [Accedeix](#)
- edX. Cursos d'IA, ciència de dades, finances, administració, entre d'altres. Amb el suport d'universitats com Harvard, MIT i altres institucions líders. [Accedeix](#)
- Udemy. Cursos de diferents àrees: des de desenvolupament web fins habilitats personals. [Accedeix](#)
- Khan Academy. Recursos educatius gratuïts en matemàtiques, ciències, programació i d'altres. [Accedeix](#)
- Future Learn. Cursos de l'àmbit sanitari, de la psicologia, dels negocis, IT i més. [Accedeix](#)
- Pluralsight. Cursos de tecnologia, desenvolupament de software i habilitats creatives. [Accedeix](#)
- Skillshare. Cursos enfocats en l'àmbit de la creativitat, disseny, fotografia i emprenedoria. [Accedeix](#)
- Udacity. Cursos de nanotecnologia, noves tecnologies emergents, IA i anàlisi de dades. [Accedeix](#)
- MIT OpenCourseWare. Cursos i material de l'Institut de Tecnologia de Massachusetts (MIT) sobre enginyeria, ciències naturals, ciències socials, arts, entre d'altres. [Accedeix](#)
- OpenLearn. Cursos gratuïts de la Open University del Regne Unit. [Accedeix](#)
- Class Central. Cursos sobre ciències de la computació, negocis i administració, ciències socials i humanitats, arts i disseny, salut i medicina, desenvolupament personal i més. [Accedeix](#)
- Codecademy. Cursos de llenguatges de programació i especialitzats. [Accedeix](#)
- Stanford Online. Cursos i programes de Stanford University. [Accedeix](#)
- Harvard Online Learning. Cursos i programes de Harvard University. [Accedeix](#)
- Open Culture. Cursos en l'àmbit de les humanitats, ciències socials, ciències naturals, economia, entre d'altres. [Accedeix](#)

## 2. Feina

### 2.1 Recursos per a la cerca de feina

A continuació, un recull d'empreses i portals per fer cerca de feina, de gran utilitat en el teu procés de cerca de feina.

#### Serveis d'entitats locals i rodalia

- Cecot – borsa de treball. <https://formacio.cecot.org/Borsa-de-treball>
- Treballterassa (ofertes gestionades per Cecot i Foment de Terrassa). [https://treballterassa.cat/ofertes-de-treball/#\\_ofertesfeina](https://treballterassa.cat/ofertes-de-treball/#_ofertesfeina)
- Rubiforma. <https://www.rubiforma.cat/ofertes-de-treball/>
- Sabadelltreball. <https://www.sabadelltreball.cat/>
- Santcugatfeina. <https://santcugatfeina.cat/borsa-de-treball/ofertes-de-treball>
- Xarxa XALOC. <https://xaloc.diba.cat/ofertes-de-feina>
- Feina Activa. <https://feinaactiva.gencat.cat/search/offers/list?publicationRange=1&zone=cat>
- Barcelona Activa. [https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/assetocupacio/ofertesfeina/ofertes-feina\\_v2.jsp](https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/assetocupacio/ofertesfeina/ofertes-feina_v2.jsp)
- Administració pública. <https://cido.diba.cat/oposicions>

#### Empreses de selecció a Terrassa i rodalia

Totes elles compten amb oficines presencials i pàgines on apareixen les ofertes de feina que gestionen. Establir contactes amb elles pot ser una oportunitat per donar-te a conèixer, com sigui que moltes empreses tenen el servei de selecció externalitzat.



- Addeco.
- Randstad.
- Manpower.
- Marlex.
- Synergie.
- Temporing.
- Iman Temporing.
- Eurofirms.
- Catalana de Treball.
- Grup Català de Treball.
- Etalentum.
- Michael Page.
- Grup Hays.
- LHH.

Si poses a Internet el nom de l'empresa, t'apareix la pàgina d'aquesta on trobaràs les ofertes, però si tens dubtes ens pots consultar!



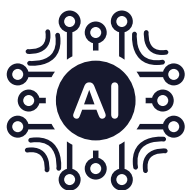
## Associacions i gremis que formen part de Cecot

- **Agrupació de Polígons de Terrassa.** <https://agrupaciopoligonsterrassa.org/>
- **Asociación Nacional de Talleres Autorizados.** <https://www.asociaciondetalleresiveco.es/>
- **Associació Catalana de Corredors i Corredories d'Assegurances.** <https://acca-assegurances.cat/>
- **Associació d'Empreses d'Informàtica i Tecnologies de la Comunicació de Catalunya.**  
<https://www.aseitec.org/>
- **Associació d'Empreses de Neteja i de Recollida Selectiva.** <https://www.ascen.net/ca/>
- **Associació d'indústries del plàstic de Catalunya.** <https://www.aipc.cat/>
- **Associació d'Empresaris de Viladecavalls – Viladecavalls Empresarial.**  
<https://www.viladecavallsempresarial.org/>
- **Gremi de la Fusta.** <https://www.gremidelafulsta.cat/>
- **Gremi de Flequers i Pastissers de Terrassa i comarca.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Gremi-de-Flequers-i-Pastissers-de-Terrassa-i-comarca>
- **Gremi de la Construcció del Vallès.** <https://gremiconstruccio.com/>
- **Gremi de Professionals de la Imatge de Catalunya.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Gremi-de-Professionals-de-la-Imatge-de-Catalunya>
- **Gremi de Tallers de Reparació d'Automòbils de Terrassa i Comarca.**  
<http://www.gremidetallers.org/>
- **Gremi de Transport i Logística de Catalunya.** <https://www.transportsilogistica.org/>
- **Gremi d'Instal·ladors de Terrassa i Comarca.** <https://www.greintec.cat/>
- **Gremi Químic de la Cecot.** <https://gremiquimic.org/>
- **Institut Industrial de Terrassa – Gremi Tèxtil.** <https://institutindustrialtextil.org/>
- **Organització d'Autònoms de Catalunya (Autcat).** <https://autcat.cat/>
- **Unió de carnisers i cansaladers – xarcuters de Terrassa i comarca.**  
<https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Unio-de-carnissers-i-cansaladers-xarcuters-de-Terrassa-i-comarca>
- **Unió de Floristes de Terrassa.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Unio-de-Floristes-de-Terrassa>
- **Unió de Pintors del Vallès.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Unio-de-Pintors-del-Valles>
- **Unió Empresarial Metal·lúrgica.** <https://www.uemetall.cat/>

## Important

1. Si realment vols trobar feina, **t'has de moure**: Fes una cerca i llistat d'aquelles empreses del teu sector on vols presentar el teu perfil (exemple: escriu a Internet "Fàbriques tèxtils a Terrassa") i busca la manera de contactar amb elles – donar-te a conèixer – fer autocandidatures. Alhora, moltes empreses tenen portals propis o bé l'apartat de "treballa amb nosaltres".
2. En aquest recull apareixen només unes entitats i portals que hem seleccionat, però has de saber que hi ha **empreses i pàgines de cerca de feina específics per cada sector professional**, com en el cas de moltes empreses de selecció que estan especialitzades en sectors concrets.
3. No tothom ha de trobar feina fent les mateixes accions i de la mateixa manera. És important que investiguis aquelles **accions que millors resultats porten per tu**. Això només ho pots saber provant-ho.
4. Una altra forma de trobar feina és assistir a les **fires de treball i/o orientació**: són una bona oportunitat per a conèixer empreses i professionals cara a cara. A Cecot et podem ajudar a trobar-ne!

## 2.2 Ajuda't de la IA en el procés de cerca de feina



La intel·ligència artificial (IA) ha arribat per revolucionar també el procés de cerca de feina. Des de la creació de CVs (currículums vitae) fins a la preparació d'entrevistes de selecció, la IA ens pot facilitar molt el procés de cerca de feina i anar més enllà del que estem acostumats a fer.

I si li dones una oportunitat?

### Principals IA per la cerca de feina gratuïtes

(amb versions plus de pagament)

- **Chat GPT:** Ideal per generar contingut creatiu.
- **Copilot:** Generar codi per programar.
- **Gemini:** Cercar informació actualitzada.
- **Perplexity:** Cercar informació actualitzada.

Totes tenen avantatges i inconvenients. Hem d'anar provant la que millor s'adapti a cada circumstància.

Existeixen eines d'IA especialitzades per sectors professionals.

### Altres plataformes d'IA per la cerca de feina

- **Match That Role.** Proporciona una llista personalitzada de rols professionals als quals es poden optar d'acord amb la informació del CV. Gratuït i en anglès.
- **Applyish.** Permet completar automàticament formularis de sol·licitud de feina. Set intents gratuïts i en anglès.
- **Interview Prep AI.** Entorn de simulació d'entrevistes de feina per veu. Un sol intent gratuït i en anglès.
- **Interview GPT.io.** Entrevistes del sector IT. Accés gratuït.
- **Profile Pic Maker.** Permet professionalitzar les fotos de perfil. Gratuïta.
- **Resume Worded.** Permet optimitzar els perfils de LinkedIn.
- **WordCloud -SEMRush – Ahrefs – TagCrowd.** Identificació de paraules clau.

# IA per a la recerca d'oportunitats

\*Utilitzant algunes de les eines del llistat "Principals IA per a la cerca de feina gratuïtes"

## Per trobar portals de cerca de feina amb ofertes del sector.

Es poden fer peticions, com:

- Quins són els millors llocs web per a buscar feina en el sector de X a la ciutat de X?
- Quins són els consells clau per a la recerca de feina en el sector X?
- Quines estratègies de cerca de feina són més efectives al meu sector?

Exemple: Soc doctorada en química i busco feina a Terrassa. Quin són els millors llocs web per a buscar feina com a investigadora en el sector químic a Terrassa?

## Per trobar empreses del sector o empreses de selecció.

Es poden fer peticions, com:

- Em pots proporcionar una llista d'empreses del sector X a Terrassa?
- Em pots dir empreses de selecció especialitzades en el sector X que tinguin ofertes de treball a prop de Terrassa?
- Per cercar informació sobre les empreses. Es poden fer peticions, com:
- Dona'm tota la informació que tinguis sobre l'empresa X.

## Per crear i optimitzar el CV

Es poden fer peticions, com:

- Adapta el meu CV a aquesta oferta laboral ( i adjunta el teu CV i l'oferta).
- Em vull inscriure a aquesta oferta. Quines habilitats he de destacar al meu CV? (i adjunta l' oferta).

## Per fer cartes de presenció.

Es poden fer peticions, com:

- Fes una carta de presentació adaptada a mi per presentar a l'empresa X del sector X i sol·licitar la posició de X (expliques aspectes que destaquis del teu perfil professional).

## Per preparar entrevistes.

Es poden fer peticions, com:

- Tinc una entrevista per l'empresa X d'aquesta oferta laboral. Quines preguntes m'hi poden fer?
- Dona'm exemples de respostes desitjables per aquestes preguntes.
- Ajuda'm a simular una entrevista de feina per a aquesta oferta laboral a l'empresa X. Et donaré respostes i m'aniràs fer preguntes com si fos una entrevista.

## Important

Les eines d'IA funcionen bé si els donem les ordres adequades. És important aprendre i dedicar temps a elaborar correctament la petició que els fem per tal de poder rebre la informació que es busca. Pots utilitzar aquesta plantilla:

- ROL: Parla en primera persona.
- TASCA: Utilitza un verb quan li donis l'ordre.
- CONTEXT: Com més informació de context li donis, la resposta serà més acurada.
- FORMAT: Per exemple, si el que es vol és una idea de CV, es pot indicar que es vol "un CV cronològic invers".
- TO: Normalment, professional.

## On pots ampliar els teus coneixements en IA, de forma gratuïta?



- **Cecot.** Constantment estem en formació per tal de poder oferir aquest tipus de coneixements als usuaris.
- **Barcelona Activa.** Ofereixen un ampli ventall de formació en IA (presencial o virtual).

Altres

- <https://academiaseo.net/cursos/curso-de-chatgpt-curso-basico-desde-0/>
- <https://www.coursera.org/learn/chatgpt-teach-out>
- <https://www.edx.org/es/learn/artificial-intelligence/ibm-ai-for-everyone-master-the-basics>
- <https://www.udemy.com/course/chatgpt-for-beginners-the-ultimate-use-cases-for-everyone/>



## I més

- **Jasper.** Ajuda a crear contingut escrit de forma ràpida.
- **Grammarly.** Detecta errors gramaticals, d'ortografia, puntuació i sintaxi.
- **Otter.ai.** Crea notes de reunions automàtiques i en temps reals, àudio, captura automàticament les diapositives i fa resums.
- **Witefull.** Et dona feedback de com millorar la teva escriptura.
- **AutoDraw.** Crea un dibuix amb línies perfectes a partir d'un esbós.
- **MidJourney /Stable dIffusion Ai.** Genera imatges a partir d'un text.
- **KRISP Ai.** Elimina el soroll de fons en una videotrucada (perfecte per a entrevistes en línia).
- **Revocalize / SpeechGen.** Converteix text en veus reals.
- **WavTool.** Creació de música de qualitat.
- **Synthesia.** Crea vídeos amb personatges.
- **BIGVY.** Permet fer vídeos de qualitat amb el teu telèfon.

## Altres plataformes d'IA per la cerca de feina

- Canva
- Resume.io
- Skillroads
- CV Compiler
- Rezi
- Zety
- Enhancv
- CV Engineer
- JobsScan
- Kickresume

## 2.3 Treballa a l'estranger

Vols treballar fora d'Espanya i desconeixes com fer-ho o quines són els primers passos? Tens diverses opcions.

### 1. Xarxa Eures (treballar a Europa)

És una xarxa de cooperació per a l'ocupació i la lliure circulació de persones treballadores que promou la Comissió Europea i els Serveis públics d'ocupació, entre ells el SOC (Servei Públic d'Ocupació de Catalunya). T'hi assessoren per a la cerca d'oportunitats professionals en un altre país: quins tràmits, condicions de vida, costums, entre d'altres.

#### A l'Oficina de Treball te'n poden donar més informació específica.

- Consulta les ofertes de feina: <https://europa.eu/eures/portal/jv-se/home?lang=es>
- Més informació: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/ambits-actuacio/intermediacio-laboral/xarxa-eures-treballar-a-europa/>

### 2. Agències de treball a l'estranger

### 3. Programes Au pair

### 4. Borses de treball generalistes

### 5. Borses de treball per a persones amb titulació

### 6. Borses per a feines de temporada

### 7. Borses de treball en els sectors turisme, hostaleria, creuers i parcs temàtics

### 8. Borses de treball de països diferents

Aquí pots trobar el llistat d'empreses i recursos que et poden ajudar a treballar a l'estranger:

<https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/treball/treballar-a-l-estranger/com-pots-trobar-feina-a-lestranger/index.html#agencies-de-treball-a-l-estranger>

## 2.4 Servei d'emprenedoria

Vols muntar el teu propi projecte i no saps per on començar o t'agradaria que t'acompanyessin en el procés?

Hi ha molts **serveis gratuïts** als quals pots optar: des de programes de formació i assessorament fins a espais de treball conjunt i incubadores d'empreses.

L'Ajuntament de Terrassa juntament amb la **Fundació Cecot Innovació** formen part de la **XARXA EMPRÈN**: la xarxa d'entitats públiques i privades, promoguda per la Generalitat de Catalunya, que presta serveis d'acompanyament i suport a les persones que volen constituir una empresa a Catalunya.

Més informació a:

- <https://www.terrassa.cat/emprenedoria>
- Servei d'emprenedoria a Cecot. <https://serveis.cecot.org/Servei/Creacio-d-empreses>

## Terrassa és una ciutat compromesa amb l'economia social i l'autoocupació. Sabies què?



A Cecot fa més de 25 anys que ajudem les persones a fer realitat la seva idea, som un Punt d'Atenció a l'Emprenedoria (PAE). El nostre servei ofereix una solució completa per posar en marxa la nova empresa.

T'oferim un servei complet de suport i acompanyament gratuït:

- **Viabilitat projecte.**
- **Productes financers.**
- **Elaboració pla econòmic – financer.**
- **Pla d'empresa.**

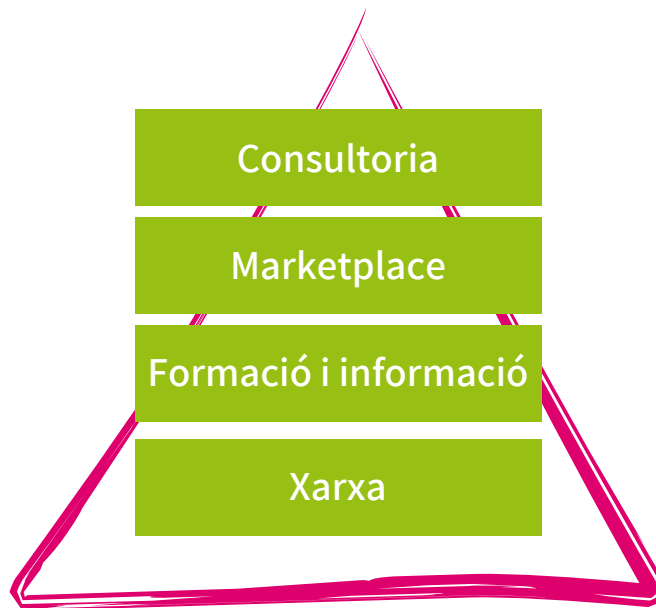
... i més

## 2.5 Reempresa: aprofita els negocis ja creats.

Si el que vols és tenir un negoci propi i no haver de començar des de zero o bé ja en tens un i el vols traspassar... Reempresa és per a tu!

Reempresa és el mercat de compravenda de petites i mitjanes empreses de Catalunya. Una iniciativa de la patronal Cecot i d'Autoocupació que treballa per evitar el tancament de negocis.

És un servei sense cost per a l'usuari/ària coordinat per professionals del món de l'emprenedoria i l'empresa i amb el suport d'una completa xarxa de col·laboradors. T'hi ofereixen:



Reempresa és el mercat de compravenda de petites i mitjanes empreses de Catalunya. Una iniciativa de la patronal Cecot i d'Autoocupació que treballa per evitar el tancament de negocis.

Cedent o reemprenedor



Més informació a [www.reempresa.org](http://www.reempresa.org)

## 3. Orientació professional i formativa

### 3.1. Serveis d'orientació a Terrassa

Necessites suport en el procés de cerca de feina o en la tria de formació?

A **Cecot** t'hi podem ajudar! Comptem amb professionals especialitzats en tasques d'orientació.

Més concretament, què treballem:

- Sortides acadèmiques.
- Itinerari formatiu a fer per treballar en X professió.
- Accions d'autoconeixement necessàries per tal de donar-se a conèixer com a professional.
- Realització d'autocandidatures.
- CVs (currículums vitae): Com incorporar la informació del CV en funció de l'objectiu de la persona; tipologia de CVs; captar l'atenció, entre d'altres.
- Accions concretes per trobar feina. Important: no totes les accions funcionen igual per a tothom.
- Planificació i organització en el procés de cerca de feina.
- Preparació de l'entrevista de selecció.
- LinkedIn.
- IA.
- Coneixement i facilitació del contacte d'entitats i serveis en funció de les necessitats.

I més! **Som un servei flexible: Ens adaptem a les necessitats de cada persona.**

## Orientem

Joves

Aturats

Treballadors que volen millorar l'ocupació

En cerca de la primera feina

En cerca de formació

Reorientar-se professionalment: canvi de sector

Altres

<https://formacio.cecot.org/Serveis/Serveis-Persones/Busques-feina-i-o-orientacio-per-a-la-teva-millora-professional>





Cecot forma part de la **Xarxa Terrassa Orienta**: diferents recursos i serveis impulsats per l'Ajuntament de Terrassa, institucions i organitzacions públiques i privades, centres educatius, entitats diverses, implicades en l'orientació, amb formats i canals diversos d'atenció a joves i a persones adultes.

## Administració pública

- Gerència de Serveis d'Educació (DIBA).
- Servei Educatiu – EAP (Departament Educació).
- OTG (Departament de Treball).
- Consell Comarcal del Vallès Occidental.
- Oficina de Treball de Terrassa.
- Serveis Municipals Ajuntament: Educació; Ocupació (Foment); Ciutadania; Empresa i Emprenedoria; LGTBIQ; Joventut i Lleure; Serveis Socials; Polítics de Gènere; Universitats.
- Servei Educatiu del Vallès Occidental.

## Centres educatius

- INS Cavall Bernat – INS Can Jofresa – INS Can Roca.
- INS Les Aimerigues – INS Montserrat Roig – INS Nicolau Copèrnic.
- INS Santa Eulàlia – INS Mont Perdut – INS Terrassa.
- INS Blanxart – INS Ègara
- Escola Municipal d'Art i Disseny.
- Escola Municipal La Llar.
- CET Segle XX.
- Centre FP Sant Llàtzer.
- Cingle.
- Cultura Pràctica.
- Escola Edgar.
- El Cim.
- Escola Pia.
- Joaquina Vedruna.
- L'Heura/FP (NEE).
- Liceo Egara.
- Petit Estel – La Nova.
- PFI – PTT Terrassa.
- Salesians.
- Tecnos.
- Vedruna Vall.
- Escola Vilamanyà.
- ESCODI – Escola Universitària Infermeria i Teràpia ocupacional de Terrassa.
- Euncet Business School

## Entitats

- Cecot.
- Binomis – L'Heura.
- Cambra de comerç.
- Centre de Noves Oportunitats Vallès – Maresme.
- Fundació M<sup>a</sup> Auxiliadora.
- LaFACT Fupar.
- Salesians (Plataforma social).
- Càritas Diocesana.
- Creu Roja.
- Fundació MAIN.
- La Fàbrica.
- Salut Mental (Associació Familiars).
- Fundació Intermedia.
- Prohabitatge.
- Prodis.
- Ecom.
- Fundació Bertelsmann.
- Fundació Impuls.
- Salut Mental de Terrassa.

## 4. Serveis de la ciutat

### 4.1 Servei de Primera acollida

Si acabes d'arribar a Catalunya o bé coneixes a algú que està en aquesta situació, aquesta informació t'interessa:


A Terrassa comptem amb el **SERVEI DE PRIMERA ACOLLIDA**, promogut per l'Ajuntament de Terrassa, que té la finalitat de promoure l'autonomia i la igualtat d'oportunitats de les **persones novvingudes** a la ciutat i minimitzar els obstacles que ho impedeixen: dificultats de l'idioma, desconeixement de la societat i de l'ordenament jurídic, desconeixement dels primers passos a fer, entre d'altres.

Consta d'un itinerari formatiu amb 3 mòduls:

1. Coneixements de la societat catalana i del seu marc jurídic.
2. Competències lingüístiques bàsiques en llengua catalana.
3. Contacta-hi

Un cop finalitzada la formació, s'aconsegueix un **Certificat d'Acollida** emès pel Govern de Catalunya i que és d'utilitat en processos d'estrangeria.

Més informació a: <https://www.terrassa.cat/primera-acollida-ciudadania>



Només necessites el passaport i estar  
empadronat/da a Terrassa

#### Contacta-hi

937.397.000 ext. 3677  
676.888.996 (WhatsApp)  
[acollida.ciudadania@terrassa.cat](mailto:acollida.ciudadania@terrassa.cat)

#### Internet:

<https://aoberta.terrassa.cat/tramits/fitxa.jsp?id=7843>

## 4.2 Punts d'Orientació Social

A Terrassa existeixen els **PUNTS D'ORIENTACIÓ SOCIAL**, que són espais distribuïts per la ciutat amb l'objectiu de donar atenció a aquelles persones que necessiten fer un tràmit per Internet i no tenen recursos digitals per fer-ho o bé necessitin ajuda per realitzar-lo.

De quins tràmits parlem?

- Tràmits amb SEPE.
- Tràmits amb Seguretat Social.
- Tràmits amb la Generalitat o SOC.
- Demanar cites per renovar el DNI.
- Tramitar la targeta de transport.
- Gestions Renda Garantida de Ciutadania.
- Demana cita trucant al telèfon d'on vols anar.
- Sol·licitar o consultar l'Ingrés Mínim Vital.
- Treure's un certificat digital.
- Cita prèvia condició família nombrosa.
- Altes certificats digitals com l'Idcat mòbil o Cl@ve.

Entre d'altres.

Més informació a: <https://www.terrassa.cat/punts-orientacio-social>

El servei és  
totalment gratuït  
i es realitza de  
dilluns a  
divendres de 10h  
a 13h.

Demana cita  
trucant al telèfon  
d'on vols anar.

### **Fundació Educativa de Terrassa – Can Tusell**

Casal Cívic de Can Tusell (C/Tarragona, 101) - 93 700 03 19

### **Centre de Lleure Tu Tries.**

(C/Bartomeu Amat, 44) - 658 621 250

### **INSOC – Centre d'Eplai Guadalhorce.**

(C/Guadalhorce, 2 baixos) - 93 785 70 02/ 636 811 254

### **Fundació Educativa de Terrassa – Can Palet.**

(C/Colom, 129) - 93 700 03 19

### **Fundació Educativa de Terrassa – Ègara.**

(Pl. de la Inmaculada, 4 baixos) - 93 700 03 19

### **Esplai de Ca n'Anglada.**

(C/Mossèn Àngel Rodamilans, 223) - 93 700 03 19

### **Esplai Tremola.**

C/Salamanca, 35) - 622 585 621

### **Fundació Maria Auxiliadora – El Viver.**

(C/Maria Auxiliadora, 227 baixos) - 93 788 27 28

### **Creu Roja**

(C/Fra Bonaventura Gran, 10) - 93 733 12 44

### **Centre Juvenil Les Arenes – Punt Òmnia Les Arenes.**

(C/Calaf 46, baixos) - 659 937 888.

### **Esplai Can Parellada.**

(C/Amèrica, 17) - 623 349 985

## 4.3 Voluntariat a Terrassa

Vols fer un voluntariat en alguna de les entitats de Terrassa?

A la ciutat trobem el **PUNT DE VOLUNTARIAT DE TERRASSA**, que s'adreça a totes les persones majors de **16 anys** que volen fer voluntariat en alguna de les entitats sense ànim de lucre de la ciutat. Alhora, també, informen i assessoren a aquelles entitats que volen incorporar el servei de voluntariat.

Aquí et donaran informació respecte **(1) Entitats** on pots accedir i **(2) Projectes** en els quals pots participar.

Informació i inscripcions:

- Presencialment. Raval de Montserrat, 14. Dimarts i Dijous de 10h a 13h i dimecres de 16h a 19h-
- O bé telemàticament:
  - Per correu:  
Puntvoluntariat@terrassa.cat
  - Omplint el formulari:  
<https://aoberta.terrassa.cat/tramits/fitxa.jsp?id=7896>

Desenvolupa habilitats personals i professionals

**Si encara hi tens dubtes, mira aquest vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=J1yqRMsZFCo&t=210s>



## 4.4 Enllaços d'interès: Serveis de Terrassa

### **Contactes d'Oficines i Serveis Municipals.**

<https://aoberta.terrassa.cat/oficines>

### **Icater. Il·lustre Col·legi d'Advocats de Terrassa.**

#### **Serveis als ciutadans.**

<https://icater.org/#>

### **Recursos a Terrassa per persones amb capacitats diverses.**

<https://www.terrassa.cat/capacitats-diverses>

### **Casals d'Estiu i activitats per infants a la ciutat.**

<https://www.terrassa.cat/mes-estiu>

### **LGTBIQ+**

<https://www.terrassa.cat/lgtbiq>

### **Servei d'Estudis i Observatori de la ciutat.**

<https://www.terrassa.cat/servei-estudis>

### **Serveis Socials de Terrassa.**

<https://www.terrassa.cat/serveis-socials>

### **Informació i atenció a les dones (SIAD)**

<https://www.terrassa.cat/serveis-d-informacio-i-atencio-a-les-dones>

### **Habitatge.**

<https://www.terrassa.cat/habitatge>

### **Joventut – La Baumann.**

<https://labaumann.cat/>

### **Gent Gran.**

<https://www.terrassa.cat/gentgran>

### **Cultura de Terrassa.**

<https://www.terrassa.cat/cultura>

### **Esport a la ciutat.**

<https://www.terrassa.cat/esports>

**Pots trobar-ne més informació a:**

<https://www.terrassa.cat/ciutat>



# **Guia en constant modificació i actualització**

V1. Setembre del 2024

**cecot**

Sant Pau, 6  
08221 Terrassa (Barcelona)  
[personaitreball@cecot.org](mailto:personaitreball@cecot.org)  
Telèfon 93 736 60 31