

CATÀLEG CÀPSULES FORMATIVES 2023

CTAC

AUTÒNOMS

CONFEDERACIÓ DE TREBALLADORS AUTÒNOMS DE CATALUNYA



933 271 498

ctace@catalunya.ugt.org

PRESENTACIÓ

Què és la CTAC?

La Confederació de Treballadors Autònoms de Catalunya, CTAC -Autònoms, som una organització interprofessional d'àmbit autonòmic que enquadra els professionals i treballadors per compte propi inscrits en el Règim Especial de Treballadors d'Autònoms de la Seguretat Social.

Actualment, la força sindical d'autònoms més representativa a Catalunya.

La CTAC us ofereix tot un seguit de serveis generals i específics pel col·lectiu de treballadors i treballadores autònoms, donant respostes de forma global al col·lectiu, i canalitzant les diferents propostes i reivindicacions vers els diferents òrgans de govern i institucions.

Avui són més de 18.000 els professionals integrats a la CTAC que, des de la seva participació directa o indirecta a través de les associacions de caràcter sectorial i/o col·legis professionals que els engloben, treballen de manera coordinada en la consecució de les seves reivindicacions, i lluitarem perquè en siguin molts més, i aconseguir les reivindicacions històriques i de dret per aquest col·lectiu.

Volem un col·lectiu socialment just, igualitari i inclusiu.

CÀPSULES FORMATIVES

Un dels nostres objectius com a organització és l'aposta que fem de cara a la formació. Perquè entenem que la formació és un element essencial de cara al coneixement continu per tal de millorar en l'àmbit professional. Per això, des de la CTAC-Autònoms, tenim un ventall específic de càpsules formatives, com a eines que han de servir per aprofundir en el coneixement que envolta la creació d'un projecte.

A través de les càpsules, la CTAC-Autònoms posa a la vostra disposició tot un seguit d'accions formatives que tracten aspectes legislatius, laborals i fiscals, adequades a la més estricta actualitat, i d'altres temes en la innovació, la creativitat, el màrqueting, la comunicació, etc., per això, et convidem a que li facis una ullada.

Pots muntar el itinerari formatiu més adient per els teus usuaris.

Les Àrees Temàtiques de les nostres càpsules formatives són les següents:

ÀREES TEMÀTIQUES



1. TRETS A TENIR EN COMPTE PER ENGEGAR L'ACTIVITAT

1.1 Quines formes jurídiques són les més addients per iniciar l'activitat: Coneixerem les principals formes jurídiques per iniciar una activitat per compte pròpi:

1. Introducció a les formes jurídiques.
2. Persona Física.
3. Societat Civil.
4. Societats Limitades.
5. Economia Social.
6. Avantatges i desavantages de cadascuna de les formes jurídiques.

DURADA: 3H

1.2 Tràmits per donar d'alta la meva activitat: A l'hora de donar d'alta una activitat, haurem de fer una sèrie de tràmits davants les Administracions Públiques.

1. Tràmits a la Agència Tributària.
2. Tràmits a la Seguretat Social (TGSS)
3. Tràmits a l'Administració Local.

DURADA: 2H

1.3 Quins son els drets i deures de les persones treballadores autònomes: Com a persones autònomes, sigui sota la forma jurídica que sigui, tindrem tant drets com deures.

1. Deures per iniciar l'activitat.
2. Deures durant l'exercici de l'activitat.
3. Drets: Ajudes i bonificacions.
4. Drets: prestacions de seguretat social.

DURADA: 3H

1.4 Com obtenir el certificat digital, i que podem tramitar amb ell: Amb la situació actual, es fa més que necessari disposar d'un certificat digital per poder fer tràmits online.

1. Què és el certificat digital?
2. Tipus de certificat digital i com obtenir-los (FNMT/IDCAT.CAT)
3. Tràmits que es poden realitzar amb el certificat digital.

DURADA: 2H

2. LA PROTECCIÓ DEL COL·LECTIU

2.1 Protecció davant de la Seguretat Social: La Protecció de la Seguretat Social és la gran desconeguda al món de les persones autònomes, que no saben quines cobertures ofereix el estar pagant una cotització mensual.

1. L'assistència sanitària.
2. Prestacions contributives de Incapacitat. Temporal i Permanent.
3. Prestacions per Naixement de fill, Risc durant l'embaràs i Risc durant la lactància.
4. Prestacions per Jubilació i Mort i Supervivència.
5. Prestació per cura de menor amb càncer o enfermetat greu.
6. Ingress Mínim Vital i prestacions no contributives.

DURADA: 3H

2.2 Protecció de dades de caràcter personal: Marc regulatori. Obligats. Definició de Dades de Caràcter Personal. Mesures a implementar en tota activitat. Eines i Recursos. La protecció de dades de caràcter personal és un àmbit que s'ha de portar al dia per evitar el règim sancionador.

1. Marc regulatori.
2. Obligats.
3. Definició de Dada de Caràcter Personal.
4. Obligacions i mesures a implementar en tota activitat.
5. Eines i Recursos.

DURADA: 3H

2.3 La Contractació de persones: Per poder contractar assalariats i assalariades, és necessari, a més de veure quin tipus de contracte és el més adient, saber quins costos suposarà.

1. Contractes indefinits. Bonificacions.
2. Contractes temporals.
3. Contractes formatius.
4. Costos a càrrec de l'empresa.
5. Autònom col·laborador de familiar.

DURADA: 3H

3. RELACIÓ I TRÀMITS FISCALS AMB L'AGÈNCIA TRIBUTÀRIA

3.1 Registre Documental i Obligacions Fiscals: Encara que els documents i obligacions fiscals per norma general es deriven a un tercer, hem de saber quines són les nostres obligacions, ja que en som nosaltres els responsables finals.

1. Factures: format i obligacions formals segons el Reglament de Facturació.
2. Llibres comptables obligatoris per l'activitat. Registre d'Ingresos i Despeses/Béns d'Inversió.
3. Comptabilitat.
4. Declaració d'Impostos.

DURADA: 3H

3.2 Coneix les modalitats d'IVA i l'IRPF: Les obligacions trimestrals que neixen de tenir una activitat, pasen per liquidar en la majoria d'activitats, l'IVA i l'IRPF. Segons la modalitat que triem en el moment d'haver fet la nostra alta, o en altres casos la forma de tributació ja hem ve marcada per el tipus d'activitat i IAE.

1. IVA Règim General.
2. IVA Règim Simplificat.
3. IVA Règim de Recàrrec d' Equivalència.
4. IRPF Estimació Directa Simplificada.
5. IRPF Estimació Directa Normal. 6. IRPF Estimació Objectiva. .

DURADA: 3H

3.3 Pràctica fiscal d'impostos : És important que siguis coneixedor/a dels Impostos que has de presentar, per això et facilitem eines, t'expliquem com calcular els principals impostos i la seva complimentació, preparant-lo per la seva presentació en els formularis oficials de la AEAT.

- M.303 Impost sobre el valor afegit (declaració trimestral).
- M.130 Pagament fraccionat de l'IRPF (ED).
- M.115 Retencions i ingressos a compte de determinades rendes o rendiments procedents de l'arrendament o sotsarrendament d'immobles urbans.
- M.111 Retencions i ingressos a compte de l'IRPF de rendiments de treball i/o activitats econòmiques.
- Model 347 d'operacions a tercers.
- Model 349 d'Operacions Intracomunitàries.

DURADA: 4H

4. COMERCIALIZACIÓ, DIGITALITZACIÓ I LES XXSS

4.1 Marqueting Digital: Avui dia, qui no coneix el terme Màrqueting Digital? És imprescindible que coneixem a més que ens pot oferir per millorar els resultats de la nostra activitat.

1. Màrqueting de continguts.
2. De les 4 "P" del mkg mix, a les 4 "C" del mkg de continguts.
3. Tendències.

DURADA: 3H

4.2 La gestió dels clients: El tenir clients és la màxima fita entre les persones que executen una activitat, ja que sense clients, no hi ha ingressos. Introducció i Factors d'Acció. Argumentació i gestió: CRM i SCRUM

1. L'atenció i el servei al client.
2. La determinació de preus.
3. La negociació.
4. La gestió telefònica.
5. El tractament de queixes i reclamacions.

DURADA: 3H

- **4.3 Habilitats Comercials :** Treballar les nostres competències comercials, ens ajudarà no només a tenir clients, si no, a conservar-los en el temps, cosa de vital importància per la supervivència de la nostra activitat.
- 1. El coneixement del client i la detecció d'oportunitats
- 2. Tècniques eficaces de venda per la fidelització de clients
- 3. Presentacions comercials. (Abans, durant i després d'un presentació al client. Com "vendre" un projecte i un pressupost. Simulació de presentació de pressupostos.)
- 4. Intel·ligència comercial.- Empatia. - Proactivitat.

DURADA: 3H

4.4 Digitalitza't i creix. Transforma la teva activitat: A les altures en que estem, ja sabem que la digitalització es un terme més que necessari. El problema radica en com podem adaptar les nostres activitats per no quedar enrera en la revolució digital.

1. Fonament i efectes.
2. Transformació Digital i negoci.
3. Preparació de la Transformació Digital.
4. Pla de Transformació

DURADA: 2H

4.5 Comerç local de proximitat i l'economia circular: Després d'haver patit una pandèmia en la que hem tingut restriccions en la mobilitat, ara més que mai, es valora el comerç de proximitat.

1. Els diferents tipus de clients de proximitat.
2. Orientació del producte/servei al client de proximitat.
3. El posicionament local a Google.
4. Publicitat online per a entorns de proximitat.
5. Utilització de les xarxes socials a nivell local.

DURADA: 3H

5. MINDFUNLESS I CREIXEMENT PERSONAL

5.1 Mindfunless per la gestió de l'estrès: La pràctica de Mindfulness és un entrenament sistemàtic de l'atenció. És un recurs que ens permet desactivar el pilot automàtic i desenvolupar l'auto-observació i l'auto-regulació. Entre els beneficis que aporta a l'entorn professional, es troben: la satisfacció i realització personal, lideratge, millora productiva i augment del benestar.

1. Què es el Mindfulness i quins son els seus beneficis?
2. Com puc practicar l'atenció plena al meu dia a dia (experiència pràctica)
3. Com puc gestionar l'estrès al meu dia a dia. (experiència pràctica)

DURADA: 3H

5.2 Gestió eficaç del temps: La gestió eficaç del temps es fa primordial quan en tenim tantes coses a fer en les hores que té el dia.

1. El control dels nostres hàbits, la motivació i presa de decisions.
2. Tècniques de productivitat, les pràctiques perilloses (multitasking, procrastinació i burnout).
3. Reunions efectives i treball en equip.

DURADA: 3H

5.3 Creixement Personal: El creixement personal té a veure amb aquelles accions que milloren els nostres talents, potencial, treball, consciència i la capacitat d'assolir somnis i aspiracions.

1. Tipus d'emocions
2. Tècnica de l'ABC
3. exigències vs preferències
4. Pensament positiu i actitud.
5. Intel·ligència emocional i autocontrol, autodirecció i èxit.

DURADA: 3H

5.4 Resolució de conflictes: A cap persona li agrada ser enmig d'un conflicte ja sigui a l'àmbit personal o laboral, però és una qüestió inevitable.

1. Identificar els diferents conflictes que es presenten en l'àmbit laboral.
2. Eines necessàries per a manejar-los d'una manera sana, efectiva i constructiva.

DURADA: 2H

5.5 Gestió del estrès en equips de treball: Hi ha diversos factors que poden fer aparèixer el indesitjable estrès en els nostres equips de treball. És per això que es fa fonamental saber gestionar-lo.

1. Les eines necessàries per a manejar i sobrepassar situacions d'estrès en els teus equips de treball.
2. Aprenderàs a identificar les causes de l'estrès i sabràs com veure l'estrès des d'un enfocament positiu per a generar canvis.

DURADA: 3H

5.6 Intel·ligència emocional: La capacitat de les persones per reconeixes les seves emocions i les dels demés, és una capacitat que ens pot ser molt útil per arribar als nostres objectius.

1. Sabies que el lideratge neix de l'autoconeixement? Fer una autoreflexió profunda i sincera, t'ajudarà a estar en pau amb les teves emocions i a entendre per què mouen a les persones. En aquest curs coneixeràs el camí cap a la veritable innovació, comprendràs com va de la mà de conceptes com la Intel·ligència emocional, l'autenticitat i lideratge.

DURADA: 3H

6. KITS DE COMUNICACIÓ

6.1 Per un començar a treballar la comunicació?:

1. Las bases de la Comunicació.
2. Tècniques de comunicació verbal i no verbal.
3. La comunicació digital.
4. Tècniques de comunicació efectiva..

DURADA: 2H

6.2 Els 10 tips per parlar amb públic: Com parlar en públic de forma efectiva i influenciar amb èxit.

DURADA: 2H

6.3 Els 10 errors més freqüents en comunicació: Dins de les habilitats de comunicació focalitzar-nos en els errors més freqüents que té a veure amb les tècniques de comunicació verbal i no verbal i la comunicació efectiva.

DURADA: 2H

7. L'ECONOMIA DE LA MEVA ACTIVITAT

7.1 Pla i planificació de la meva tresoreria: Aprendre a planificar la tresoreria i conscienciar sobre la seva importància.

- Ingressos i despeses versus cobraments i pagaments.
- Tractament de les inversions.
- Periodificació de les vendes i planificació dels cobraments.
- Periodificació de les despeses i planificació dels pagaments.
- Moviments de l'IVA.
- Necessitats o excedents de tresoreria.
- El pla de tresoreria. Elaboració de la planificació de la tresoreria en un full de càlcul.
- El finançament de les necessitats de tresoreria

DURADA: 4H

7.2 La morositat i la llei de 2^a oportunitat: En els temps que ens ha tocat viure, malauradament el tema impagats i deutes està a la ordre del dia.

- Com evitar els impagats
- Formules de reclamació d'impagats :
- Requeriment previ
- Demanda inicial de procediment monitori
- Procediment verbal
- Llei de Segona Oportunitat!

DURADA: 4H

7.3 Nous models per emprendre (economia col.laborativa i digital): L'Economia col.laborativa, està impactant de forma transversal en sectors tant diversos com la mobilitat, el trisme, l'educació o la sanitat. Aquest nou model productiu, situa al ciutadà en el centre, oferint l'oportunitat de reinventar la nostre forma de consumir, produir i viure!

- Nous models de consum i producció
- Finances col.laboratives
- Intel·ligència i cultura col.laborativa
- Els reptes de la societat col.laborativa
- Els reptes de la digitalització
- Emprenedors Col.laboratius: casos d'èxit: Wallapop, bla bla car, social car, Respiro, Glovo, etc.

DURADA: 3H

DESTINATARIS DE LES CÀPSULES

Les càpsules de formació s'orienten a tots aquells organismes públics o privats, entitats sense ànim de lucre, gremis, col·legis professionals, per tal que puguin implementar accions formatives sobre la creació d'empreses i la cultura emprendedora des d'un punt de vista actual i molt orientat al treball autònom.

BENEFICIARIS DE LES CÀPSULES

Els beneficiaris seran totes aquelles persones interessades a formar-se en l'adquisició de coneixements per iniciar un projecte per compte propi. Les càpsules ofereixen, en aquest sentit, un seguit d'orientacions per conèixer de primera mà les principals característiques quant a l'inici d'activitat, però també la normativa laboral actual, legislativa i fiscal que afecta el treball per compte propi. Els organismes públics o privats podran oferir, doncs, tot un seguit d'accions formatives per ajudar a difondre la cultura emprendedora també d'aquells que ja essent autònoms volen reciclar-se o conèixer l'actualitat referent al treball per compte propi.

RECURSOS HUMANS

La CTAC posa a la vostra disposició tot un equip de persones amb una llarga trajectòria professional i expertes en les matèries a impartir per oferir accions formatives entorn a les càpsules que us presentem.

Contactar amb:

Vanessa López: vlopez@catalunya.ugt.org / ctac@catalunya.ugt.org

T. 93 327 14 98

Seu central:

Rambla de Santa Mònica, 10, 2^apl. 08002 Barcelona

www.autonoms.com