



## BOLETÍN AGOSTO 2023

### **APE GALICIA – NOVAS**

#### **FORMACIÓN:**

- ✓ CURSOS ONLINE GRATUITOS DE PREVENCIOS DE RISCOS LABORAIS
- ✓ CONVOCATORIA PARA PARTICIPAR NAS XORNADAS PREVENCIÓN DE RISCOS E EMERXENCIAS PREVISTAS PARA O MES DE SETEMBRO

#### **INFORMACIÓN PARA AUTÓNOMOS**

- ✓ CONVOCATORIA DE AXUDAS PARA A CONTRATACIÓN DE MULLERES EN SECTORES CON POTENCIAL
- ✓ PROGRAMA TALENTO 30
- ✓ PROGRAMA DE APOIO A MULLERES NO ÁMBITO RURAL E URBANO
- ✓ AXUDAS PARA A PROMOCION PRÁCTICA PROFESIONAL E FORMACION PARA PERSOAS MOZAS MENORES DE 30 ANOS

## INFORMACIÓN PARA AUTÓNOMOS

### ❖ AXUDAS PARA A CONTRATACIÓN DE MULLERES EN SECTORES CON POTENCIAL (CÓDIGO PROCEDIMIENTO TR332E)

Aberto o prazo para solicitar axudas para a contratación de máis de 1000 mulleres desempregadas.

Este prazo remata o 16 de outubro.



**COD:TR332E**  
**PROGRAMA DE APOIO A MULLERES NO ÁMBITO RURAL E URBANO**

- ✓ Diseñado para que mulleres desempregadas incrementen a oportunidade laboral
- ✓ Principalmente de concellos de ata 5.000 habitantes
- ✓ 12 meses de duración

**ALGUNHAS ACCIÓNS SUBVENCIONABLES:**

- Orientación laboral
- Accións formativas e obradoiros
- Acompañamento no desenvolvemento e incorporación laboral

**CONTÍA:**  
Ata 4.215 euros por traballadora

**Do 24 de agosto ao 16 de outubro de 2023**

Trátase así de dinamizar as economías locais favorecendo ás mulleres residentes en municipios con menos de 5000 habitantes.

Será obxecto das subvencións a atención personalizada ás mulleres de áreas rurais e urbanas participantes en itinerarios individualizados que combinen accións de diferente natureza, tales como orientación laboral, asesoramento, información, formación, adquisición de competencias e habilidades transversais, que faciliten a inserción laboral e acompañamento no emprego, e teñan por obxecto a súa capacitación e inserción laboral, nos ámbitos que se establecen nos artigos 4 e 5 da Orde reguladora das axudas, fortalecendo ao tempo a igualdade efectiva e a non discriminación no acceso ao emprego.

Estas axudas poden solicitalas persoas desempregadas e empresas, calquera que sexa a forma xurídica que adopten, incluídas as persoas autónomas, as cooperativas e as sociedades laborais, que contraten por conta allea mulleres desempregadas inscritas como demandantes de emprego.

Cada entidade que solicite a axuda e resulte beneficiada recibirá ata 4.215 euros por cada traballadora que acade unha efectiva inserción laboral e cada muller participante percibirá un incentivo de 400 euros.

### ❖ PROGRAMA TALENTO 30 DE PRÁCTICA PROFESIONAL XÓVENES (CÓDIGO PROCEDIMIENTO TR353C)

Convocatoria de axudas para a contratación por parte de empresas e persoas empregadoras, de menores de 30 anos en situación de desemprego e facilitarlles un período de práctica

profesional acompañada dun proceso de formación para o emprego.

O programa ten 2 liñas de actuación:

- **Programa de Prácticas** dirixido a persoas mozas en posesión de título universitario, ou de grao medio ou superior, especialista, master...mediante contratos para a obtención de práctica profesional
- **Programa de formación en alternancia** mediante contratos de formación en alternancia con persoas menores de 30 anos que carezan de cualificación profesional recoñecida polas titulacións ou certificados requiridos para concertar un contrato formativo para a obtención de práctica profesional.

Tamén, poderanse realizar contratos vinculados a estudos de formación profesional con persoas que posúan outra titulación sempre que non tivesen outro contrato formativo previo nunha formación do mesmo nivel formativo e do mesmo sector produtivo, segundo o establecido no Estatuto dos traballadores para esta tipoloxía de contratos.

A selección e a contratación de participantes realizárase directamente pola persoa empregadora ou empresa beneficiaria, ou a través da presentación de oferta de emprego na oficina correspondente.

Poderán ser persoas e empresas beneficiarias dos incentivos previstos nesta orde as persoas empregadoras e as empresas,

calquera que sexa a forma xurídica que adopten, incluídas as persoas autónomas, as comunidades de bens e sociedades civís que contraten persoas mozas traballadoras por conta allea. Tamén poden ser beneficiarias os centros especiais de emprego, e as empresas de inserción laboral.

As contías das axudas serán de ata 2.000 euros por persoa contratada.

O prazo atópase aberto ata o 2 de outubro.

## OUTRAS NOVAS DE INTERESE

### ❖ VIDA LABORAL DUN AUTÓNOMO: QUE É E COMO SE SOLICITA

A vida laboral dun autónomo é un documento oficial e sen custo algún, que desagrega detalladamente os días e anos nos que se realizaron cotizacións á Seguridade Social. A través deste informe, os autónomos poden coñecer con precisión o tempo no que estiveron dados de alta nos distintos réximes de cotización. O réxime xeral destaca como o máis común, acollendo a traballadores asalariados e por conta allea. Para evitar incertezas, é recomendable solicitar e obter o informe de vida laboral, xa que este documento proporciona unha visión clara e concisa das cotizacións realizadas á Seguridade Social, permitindo verificar se se cumpren os requisitos para acceder a prestacións como a baixa médica ou o prestación de desemprego.

Este informe contén todo o historial laboral dunha persoa:

- Rexistro de alta: o informe mostra os días totais nos que estiveches dado de alta na Seguridade Social sen importar a modalidade. Ademais, consta tanto a data de iniciación da actividade como as datas nas que estiveches de alta ou baixa.

- Experiencia laboral: aquí podes ver o informe completo cos teus períodos de traballo como empregado, co nome de empresa e as datas exactas. Tamén figura o tipo de contrato, o grupo de cotización e se traballaches a tempo parcial no réxime xeral.
- Prestacións e subsidios: información sobre os días e datas nas que percibiches prestacións por desemprego

A continuación expóñense máis motivos polos que é fundamental ter este documento sempre de man:

1. Incapacidade temporal: No momento que un traballador por conta propia sofre algunha baixa por enfermidade ou por accidente, é moi importante saber por canto tempo cotizou. Cabe destacar que a cotización por Incapacidade Temporal dos autónomos dá lugar a prestacións cuxa contía se obtén aplicando as porcentaxes seguintes á base reguladora (a do mes anterior ao da baixa médica e dividida entre 30): por enfermidade común ou accidente non laboral aplicarase o 60% desde o cuarto ao vixésimo día da baixa; a partir do día 21 da baixa, aplicarase o 75%. En caso de accidente laboral ou enfermidade profesional, aplicarase o 75% desde o día seguinte ao da baixa se o traballador cotizou por continxencias profesionais.

2. Xubilación: ao achegarse a idade de xubilación, resulta útil contar co informe laboral que detalla os anos, meses e días cotizados. Esta información permite calcular o tempo cotizado e os dereitos adquiridos, mesmo para aqueles autónomos que cotizan pola base mínima. Ademais, se os ingresos permíteno, o informe facilita a posibilidade de axustar a base de cotización para unha mellor planificación futura.

3. Trámites e axudas: ao momento de solicitar axudas e bolsas, certas administracións autonómicas e locais solicitan, como parte da documentación necesaria, a presentación dun informe de traxectoria laboral.

A Seguridade Social ofrece diferentes formas para solicitar este informe:

- Por mensaxe de texto (SMS): a Seguridade Social ten un sistema que permite recibir un mensaxe SMS no teléfono móbil unha vez que completes o formulario dispoñible no seu sitio web. Despois de completar o formulario, recibirás un código de seguridade no teu teléfono que che permitirá descargar a túa vida laboral en formato PDF desde a mesma páxina web.
- Solicitar no domicilio: no caso de que non dispoñas de DNI electrónico nin certificado dixital, existe esta opción máis tradicional. A

través do sitio web da Seguridade Social, poderás realizar a solicitude e recibir o informe no teu fogar a través do servizo de correo postal.

- Por teléfono: nos números da Tesourería Xeral da Seguridade Social: 901 502 050 ou 915 410 291. O horario é de luns a venres entre as 8:30 ata as 18:30.

No caso de que sexa algo moi urxente como podería ser un motivo xudicial ou unha firma ante notario, pódense considerar casos especiais para obter este informe de xeito presencial.

Unha alternativa adicional é a descarga directa da vida laboral a través de Internet, utilizando o certificado dixital ou Cl@ve. Poderás obter así o teu informe de vida laboral de maneira inmediata mediante a descarga en liña.

## APE FORMACIÓN

### ❖ CURSOS ONLINE GRATUÍTOS DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

APE Galicia deu comezo á formación Online en materia de Prevención.

Do 26 de xullo a o 1 de agosto celebrouse o curso online de *Ergonomía na contorna laboral*, no cal as persoas inscritas, tras unha introdución ó marco normativo da Prevención de Riscos Laborais, recibiron formación de ergonomía e do deseño e configuración ergonómica dos postos de traballo.

Este curso foi impartido por MAUDE STUDIO e financiado pola Xunta de Galicia.



**ERGONOMÍA NA CONTORNA LABORAL**

- ✓ Conceptos básicos de PRL
- ✓ Condicións ambientais
- ✓ Deseño ergonómico
- ✓ Exercicios e prácticas
- ✓ Videos complementarios

**100% ONLINE**

Do 20 ao 28 de xullo  
10 horas

Formulario de suscripción:  
[www.apegalicia.gal](http://www.apegalicia.gal)

Coa financiación de: XUNTA DE GALICIA

Xa no mes de agosto, entre os días 3 e 9 impartíuse, tamén en modalidade online, o curso *Saúde laboral, condicións de traballo e perspectiva de xénero*, co obxectivo de introducir

a perspectiva de xénero no proceso de elaboración e posta en marcha do plan de prevención de riscos nas empresas, analizando como as condicións biolóxicas e sociais das mulleres afectan a súa saúde laboral máis alá dos períodos de xestación e lactancia, así durante a formación ofrécese pautas metodolóxicas para acadar esa integración de perspectiva de xénero na avaliación e prevención de riscos laborais.

Por último, entre os días 4 e 10 de agosto e da man do Grupo ISONOR, as persoas inscritas no Curso de *Riscos Psicosociais no traballo e acoso laboral* recibiron a información e as ferramentas precisas para identificar deficiencias na organización do traballo nas súas empresas e aquelas condutas constitutivas de acoso que poidan producirse na súa contorna e así proporcionar a capacidade para actuar desde a prevención e a protección da saúde das persoas traballadoras fronte a este tipo de riscos.



**CURSO DE RISCOS PSICOSOCIAIS NO TRABALLO E ACOSO LABORAL**

- ✓ Determina as deficiencias na organización do traballo
- ✓ Identifica as condutas de acoso na contorna laboral
- ✓ Actúa dende a prevención e protección da saúde

Online • Titorías Individuais  
10 horas de formación • Gratuito

Inscríbete en: [www.apegalicia.gal](http://www.apegalicia.gal)

## ❖ XORNADAS PREVENCIÓN DE RISCOS E EMERXENCIAS PREVISTAS PARA O MES DE SETEMBRO

De cara o mes de setembro APE Galicia ten previsto celebrar unhas xornadas formativas en prevención de riscos laborais baixo os títulos

- Riscos psicocociais no traballo e acoso laboral, o 1 de setembro
- Riscos ergonómicos no teletraballo o 8 de setembro
- PRL para persoas traballadoras autónomas con e sen empregados o día 14

Todas as xornadas terán lugar na sede de APE Galicia en Pontevedra (R/Gagos de Mendoza, 2 baixo 2) en horario de 10 a 11:30 horas, aínda que se poderán seguir por ZOOM para tod@s aquel@s que non teñan a posibilidade de desprazarse.

## ❖ CURSO DE PRIMEIROS AUXILIOS E EMERXENCIAS

Tamén de cara ó mes de setembro está previsto a celebración da segunda edición do Curso de Primeiros Auxilios e Emerxencias que na súa primeira edición en A Coruña tivo una moi boa acollida.

Esta vez a previsión é que teñan lugar nas outras tres capitais de provincia.

Este curso é presencial e gratuíto.

# ESTÁS INTERESADO EN APRENDER SOBRE PRIMEIROS AUXILIOS E EMERXENCIAS??



TEMOS UN CURSO GRATUÍTO PARA TI!!

LUGO OURENSE PONTEVEDRA




info@apegalicia.es

986-891657

Durante as 8 horas da formación as persoas asistentes recibirán a formación precisa para actuar de forma segura e eficaz ante unha emerxencia así como adquirir os coñecementos básicos de auxilio, socorrismo, cotusións, feridas e hemorragias así como noicións de reanimación.





Para mais información, visita as nosas webs:

<http://www.apegalicia.gal/>

O nas nosas redes sociais:



<https://www.facebook.com/ApeGalicia>



[https://www.instagram.com/ape\\_galicia/](https://www.instagram.com/ape_galicia/)



# APE GALICIA

Tfno.: 986 89 16 57

Móvil: 697 195 540

E-mail:

[info@apegalicia.es](mailto:info@apegalicia.es)

Dirección: Gajos de  
Mendoza Nº2, Bajo 2 -  
36001 Pontevedra

