

I) ITINERARIO DE FORMACIÓN SINDICAL INICIAL**CURSO 1. Estructura y principios básicos de CC.OO. La representación de los trabajadores/as en la empresa:**

1. Qué es un sindicato
2. Qué son las Comisiones Obreras
3. Estructura y organización
4. Itinerario de formación sindical
5. Funciones del representante legal de los trabajadores. Representatividad. Código de conducta
6. Garantías de la RLPT y medios instrumentales
7. Organización del sindicato en la empresa: representación unitaria y representación sindical
8. Ventajas de la afiliación a CCOO

CURSO 2. Habilidades para la negociación colectiva y el ejercicio de la representación en la empresa: La comunicación como fundamento de la representación

1. Comunicación escrita u oral.
2. La elaboración del tablón de anuncios
3. La comunicación oral.
4. Dificultades y barreras a la comunicación.
5. Planificación y dirección de una asamblea.
6. Las reuniones de trabajo.
7. Trabajo en equipo.

CURSO 4. La relación laboral.

1. Conceptos básicos sobre contratación y su seguimiento.
2. Conceptos básicos sobre salario y nómina. Relación capital-trabajo, cotización y estructura
3. Conceptos básicos sobre jornada de trabajo, descanso y conciliación
4. Conceptos básicos sobre salud laboral

CURSO 3. Los derechos de información, consulta y participación como instrumentos para la acción sindical

1. Estructura de la representación de las personas trabajadoras en la empresa.
2. Derechos y garantías de la RLPT
3. Derechos de información y consulta por materias.
4. Infracciones y sanciones en materia laboral.
5. Incumplimientos de la empresa en materia de información y consulta.
6. Sensibilización en igualdad y no discriminación.
7. Transversalidad de género e igualdad.

Modalidades:-

PRESENCIAL, 4 sesiones de 6 horas, 24 horas itinerario completo.
TELEFORMACIÓN, 30 horas totales , curso 6T



comisiones obreras
de Castilla y León

Secretaría de Formación y Cultura

FORMACIÓN PARA REPRESENTANTES SINDICALES 2025-2026

II) FORMACIÓN SINDICAL DE PROFUNDIZACIÓN, MODALIDAD PRESENCIAL NIVELES I Y II

CURSO 5. La contratación I

1. Contratación indefinida y temporal. El fijo discontinuo.
2. Especificidades laborales.
3. Tipos de contratación temporal.
4. El fraude de Ley y la adquisición de la condición de fijo.

CURSO 6. La contratación II

1. El contrato de trabajo: período de prueba, cláusulas abusivas, no discriminación, fraude de ley, información que debe contener, etc
2. Contratación fija-discontinua.
3. Contratos formativos.
4. Derechos sindicales y seguimiento en materia de contratación.
5. Análisis de casos prácticos.

CURSO 7. Incapacidad laboral y su gestión I

1. Concepto de enfermedad. La contingencia profesional. Prestaciones por I.T.
2. Prórrogas e Incapacidad Permanente.
3. El papel de las mutuas.
4. Procedimientos de impugnación de alta médica y aclaración de contingencia.
5. Plan de actuación.

CURSO 8. Incapacidad laboral y su gestión II

9. La contingencia profesional y prestaciones por I.T.: casos prácticos
10. Prórrogas e I.P: procedimientos y recursos.
11. Procedimientos de impugnación de alta médica y aclaración de contingencia II
12. Análisis de casos.

CURSO 9. Salario y nómina I

1. Tipos de salario.
2. Conceptos generales de la nómina.
3. Bases de cotización y Seguridad Social.
4. Incapacidad temporal. Liquidación y finiquito.
5. El salario diferido.

CURSO 10. Salario y nómina II

1. El salario, concepto y tipos(avanzado).
2. Situaciones especiales.
3. Análisis de casos y prácticas avanzadas



comisiones obreras
de Castilla y León

Secretaría de Formación y Cultura

FORMACIÓN PARA REPRESENTANTES SINDICALES 2025-2026

CURSO 11. La protección social en España

1. El estado de bienestar en España
2. Prestaciones básicas de Seguridad Social.
3. Protección por desempleo
4. la jubilación contributiva y no contributiva.

Curso 12. Jubilación

1. Sistema de financiación de las pensiones contributivas y de la jubilación.
2. Tipos de jubilación: requisitos, acceso y base reguladora.
3. Influencia del desempleo, convenios especiales y lagunas.
4. Las prejubilaciones.
5. Actuación sindical, competencia y facultades. Prioridades en el plan de actuación de la Inspección de Trabajo.

Curso 13. Negociación colectiva I

1. Preparación: fase previa. Análisis de la situación actual, Elaboración de la plataforma reivindicativa, Contenidos del convenio colectivo.
2. Derechos sindicales: funciones de la Comisión Paritaria. Descuelgues, salarios, contratación, subcontratación, jornada, igualdad, PRL, etc.
3. Participación en el proceso negociador.
4. Fases del proceso.
5. Medidas para el bloqueo.

Curso 14. Negociación colectiva II

1. La plataforma negociadora.
2. Las habilidades sociales para la negociación.
3. Desarrollo del proceso negociador.
4. El bloqueo y cómo superarlo.

Curso 15. Extinción del contrato I

1. La extinción del contrato. Causas.
2. Despido individual, disciplinario y objetivo.
3. Despido por causas económicas, técnicas, organizativas y de producción.
4. Acciones de la RLPT para el control de la empresa.

CURSO 16. Extinción del contrato II

1. La extinción del contrato. Causas
2. Análisis de casos y Práctica metodológica
3. ERE's y ERTE's. Aplicación del Mecanismo RED



comisiones obreras
de Castilla y León

Secretaría de Formación y Cultura

FORMACIÓN PARA REPRESENTANTES SINDICALES 2025-2026

CURSO 17. Prevención de Riesgos Laborales (Homologado)*** 30 HORAS

1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo
2. Riesgos laborales y su prevención.
3. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa.
4. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos.
5. Primeros auxilios.

Este curso capacita para ejercer funciones de delegado de prevención en la empresa

Curso 18. Vigilancia de la salud en la empresa. Accidentes de trabajo.

1. Vigilancia de la salud en la empresa.
2. Enfermedades profesionales.
3. Riesgo psicosocial en el ámbito laboral.
4. Accidentes de trabajo.
5. Evaluación de Riesgos Laborales.
6. Perspectiva de género en salud laboral: acoso sexual y acoso por razón de sexo..

Curso 19. Planes de Igualdad I*** 12 HORAS

1. Aspectos básicos del Plan de Igualdad.
2. Procedimiento de negociación.
3. El diagnóstico en el Plan de Igualdad. Fases.
4. Programación del Plan
5. Implantación del Plan, seguimiento y evaluación

Curso 20. Planes de Igualdad II

1. Auditoría Retributiva: significado, legislación aplicable, relación entre el plan de igualdad y la auditoría retributiva.
2. Fase1: Diagnóstico de la situación. Valoración de puestos de trabajo y análisis retributivo.
3. Fase 2: Plan de actuación. Medidas a implantar
4. Estudio de casos.

CURSO 21. Los derechos formativos en la relación laboral

1. Los derechos de formación en la empresa
2. El plan de formación
3. Prácticas laborales y no laborales



comisiones obreras
de Castilla y León

Secretaría de Formación y Cultura

FORMACIÓN PARA REPRESENTANTES SINDICALES 2025-2026

Curso 22. La actuación de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social

13. Competencias y facultades de la I.T y S.S.
14. Líneas principales de trabajo de la I.T.y S.S.: nivel estatal y autonómico.
15. La denuncia a la Inspección de Trabajo.
16. La intervención de la representación sindical en las distintas fases de la I.T. y S.S.

CURSO 23. Riesgos psicosociales en el entorno sindical

1. Introducción a la Inteligencia Emocional.
2. Estilos de Comunicación y Habilidades Sociales necesarias en el entorno laboral.
3. Tipos de estrés y sus repercusiones en la salud.
4. Factores de riesgo y de protección frente al estrés laboral y al Burnout.
5. Flexibilidad Psicológica y claves para cultivarla.
6. Tipos de Conflictos. Etapas en la resolución de Conflictos. Claves y habilidades para su resolución
7. Vigilancia de la salud en la empresa.
8. Enfermedades profesionales.
9. Riesgo psicosocial en el ámbito laboral.
10. Accidentes de trabajo.

Curso 24. Elecciones sindicales.

1. Normativa en materia de representación de los trabajadores.
2. Regulación de los procesos electorales.
3. Laudos y jurisprudencia en la materia.

CURSO 25. Comunicación audiovisual y gestión de medios*** 12 HORAS

1. Los medios de comunicación. Cómo funcionan y cómo acceder a ellos.
2. Notas de prensa: pautas de redacción de texto y de titulares. Libro de estilo.
3. Ruedas de prensa: organización y participación. Comunicar a la cámara
4. Fechas relevantes y campañas.
5. Elegir el medio para transmitir el mensaje de manera eficaz

CURSO 26. Comunicación y gestión de redes sociales

1. Redes sociales para la acción sindical. Perfiles privados y perfiles profesionales.
2. Videos y fotos con el móvil
3. Construcción del mensaje para redes sociales: cada canal tiene un mensaje
4. Telegram e Instagram.
5. Técnicas eficaces para la comunicación en redes.
6. Práctica: Elaborar post e historia



comisiones obreras
de Castilla y León

Secretaría de Formación y Cultura

FORMACIÓN PARA REPRESENTANTES SINDICALES 2025-2026

CURSO 27. Formación de formadores/as *** 16 HORAS

1. Estado situacional. Análisis e investigación.
2. Papel de los docentes en la formación de adultos.
3. Metodología activa y participativa.
4. Técnicas de comunicación, actitudes y criterios de control del aula.
5. Evaluación, criterios y técnicas

Áreas formativas:

Representación de las personas trabajadoras en la empresa; Derecho laboral y sindical; Protección social; Negociación colectiva, Participación institucional y Diálogo social; Prevención de Riesgos Laborales y Protección medioambiental; Igualdad de género y gestión de la Diversidad; Sistema de Formación profesional para el empleo en el ámbito laboral; Inteligencia Artificial, Digitalización y Comunicación; Economía.

Cada curso puede realizarse de forma independiente y tiene una duración de 6 horas, excepto los marcados ***



comisiones obreras
de Castilla y León

Secretaría de Formación y Cultura

FORMACIÓN PARA REPRESENTANTES SINDICALES 2025-2026

III) FORMACIÓN SINDICAL MODALIDAD TELEFORMACIÓN: 15,20 o 30 horas cada curso. Aula virtual.

CURSO 1T. Gestión de la Movilidad en la empresa. 20 HORAS

1. Movilidad al trabajo y Sostenibilidad.
2. Marco normativo de la movilidad al trabajo.
3. Etapas y metodología del Plan de Transporte al Trabajo.
4. Medidas del Plan de Transporte al Trabajo.
5. Partes implicadas y elementos clave del Plan de Transporte al Trabajo.

CURSO 2T. Salario y nómina. 15 HORAS

1. Tipo de salario.
2. Conceptos generales de la nómina.
3. Bases de cotización y Seguridad Social.
4. Incapacidad temporal, liquidación y finiquito.
5. El salario diferido.
6. FOGASA: Definición y cometidos. Causas y cuantías para el abono de salarios e indemnizaciones.

CURSO 3T. Incapacidad laboral y las mutuas. 15 HORAS.

1. La salud laboral.
 - La salud laboral desde el punto de vista de CCOO.
 - Normativa
 - La Prevención de riesgos laborales de la empresa.
2. La incapacidad temporal.
 - Sistema de protección de la salud y mutualismo laboral.
 - La incapacidad temporal:
 - Contingencias.
 - El proceso de Incapacidad Temporal.
 - Impugnación de altas médicas, la aclaración de las contingencias.
 - Incapacidad Permanente.

Curso 4T. La actuación de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social. 15 HORAS.

1. Competencias y facultades de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
2. Líneas de actuación de la Inspección de Trabajo: nivel estatal y autonómico.
3. La denuncia a la Inspección de Trabajo.
4. La intervención de la representación sindical en las distintas fases de actuación de la I.T. y S.S.
5. Estudio de casos.

CURSO 5T. Sostenibilidad y Economía Circular. 30 HORAS.

1. Economía circular en las organizaciones.
2. Medición y acreditación de la circularidad.
3. Introducción a las estrategias circulares.
4. Sostenibilidad y Diálogo Social.
5. La figura del/a Delegado/a de sostenibilidad.

CURSO 6T. Estructura y principios básicos de CC.OO. La representación de los trabajadores/as.

1. La estructura de CC.OO.
2. La comunicación como eje de la representación.
3. La relación laboral.
4. Los derechos de información y consulta.
5. La negociación colectiva.
6. La perspectiva de género en la acción sindical.
7. Salud laboral.

CURSO 8T. Introducción a la Inteligencia Artificial. 30 horas.

1. Introducción a la IA.
2. La IA en el mundo del trabajo.
3. Impactos sindicales de la IA.
4. Estrategias sindicales frente a la IA.
5. Marcos éticos, legales y normativos.
6. Talleres prácticos y casos reales.

CURSO 9T. La IA en el entorno sindical. 30 horas.

1. Gestión y optimización de contenidos.
2. Apoyo a la planificación estratégica.
3. Formación y capacitación.
4. Optimización de la gestión de los procesos administrativos.
5. Comunicación.
6. Ética y buen uso de la IA.