



TOUT EST PRÉFINANÇÉ !

Vous avez bien lu : **vos formations sont gratuites.**
Du moins, pour les travailleurs et dirigeants des entreprises dont le n° ONSS commence par 038.
Ce sont les entreprises qui emploient les ouvriers de la CP 109 et les employés de la CP 215.
Pour les autres participant.e.s : www.irec.be/conditions



IREC asbl -- Leliegarde 22, 1731 Zellik

Formation & Conseil pour la Mode et la Confection

01 > 06 / 2024

CATALOGUE DE FORMATIONS

Dates et inscriptions : www.irec.be/formations

LÉGENDE > Nouveau Durée 1/2 jour 1 jour En présentiel En ligne

Confection - Mode - Textile

Clo-3d	3 ●	
Dessin de mode sur tablette (ipad)	2 ●	
Ecoconception des produits textiles	1 ●	
ILLUSTRATOR + PHOTOSHOP : création et placement de motifs	1 ●	
ILLUSTRATOR Mode - Module 1	2 ●	
ILLUSTRATOR Mode - Module 2 : dessin technique	1 ●	
ILLUSTRATOR Mode - Module 3 : création	1 ●	
ILLUSTRATOR Mode : nouveautés et options avancées pour le dossier technique	1 ●	
Initiation à la fabrication textile	4 ●	
La maille : fondamentaux et évolutions	1 ●	
Les matières textiles : fondamentaux et évolutions	1 ●	
Le processus créatif, de l'idée au moodboard	2 ●	
Maintenance et réglage des machines de confection	1 ●	
PHOTOSHOP Mode - Bases	1 ●	
PHOTOSHOP Mode - Création d'un motif	1 ●	
PHOTOSHOP Mode - Planche Tendances	1 ●	
PHOTOSHOP Mode - Silhouette de mode	1 ●	

Bien-être au travail

Atelier Zen et sérénité au travail	3 ●	
Comprendre, prévenir et gérer le stress	2 ●	
Mieux-être dans mes relations de travail	2 ●	

Communication

Assertivité, comme outil de travail	3 ●	
Comment faire des présentations en ligne qui percutent ?	1 ●	
Comment présenter de façon impactante	1 ●	
Communication non-violente	2 ●	
Développez votre capacité de persuasion grâce à une meilleure argumentation	1 ●	
Donner du feedback à ses collègues : quand, pourquoi et comment ?	1 ●	
Ecrire pour convaincre : 5 astuces qui marchent à tous les coups	1 ●	
Écrits professionnels : libérez votre plume !	1 ●	
Gestion de crise : l'imprévu, ça se prépare !	2 ●	
L'intelligence émotionnelle	2 ●	
Managers : boostez votre leadership grâce à l'intelligence émotionnelle	1 ●	
Managers : comment bien formuler votre feedback ?	1 ●	
Osez prendre la parole en public	2 ●	
Quelques clés pour éviter les conflits... ou les gérer !	2 ●	
Sédusez par un discours concis et convaincant !	1 ●	

Développement professionnel

10 conseils efficaces pour présenter votre projet ou votre idée avec impact	1 ●	
Accompagner sans s'épuiser	2 ●	
Boostez votre concentration	1 ●	
Comment communiquer efficacement en équipe	1 ●	
Cultiver l'estime de soi	2 ●	
Dé-stressez en pensant différemment grâce à la méthode PCER	1 ●	
Identifiez, décidez et gérez l'agressivité	2 ●	
Ikigai : vers une vie qui fait sens !	1 ●	
La confiance en soi, cela s'apprend.	1 ●	
Optimisez votre flux de travail avec la méthode Kanban et atteignez vos objectifs plus rapidement !	1 ●	
Rédiger des emails et des courriers efficaces	2 ●	
Se connaître et comprendre l'autre : découvrez comment mieux communiquer	1 ●	

Durabilité et Innovation

Achats durables : réduisez vos coûts et votre impact sur l'environnement	1 ●	
Comment créer des rapports de durabilité et les intégrer dans votre communication	1 ●	
Design thinking : la méthode pour tester, adapter et commercialiser des idées	1 ●	
Réduire vos émissions de CO2 : les premiers pas en tant qu'entreprise dans le calcul de votre CO2	1 ●	

Logistique

Douane - les formalités douanières au service de vos activités commerciales internationales	2 ●	
Incoterms 2020 - Formation de base	1 ●	
Les documents du commerce international et les intermédiaires	2 ●	

HR et People Management

5 étapes pour renforcer l'apprentissage dans votre organisation	1 ●	
Apprenez à gérer une équipe	2 ●	
Comment identifier et exploiter au mieux les talents de mes employés ?	1 ●	
Comment mener un entretien qualitatif de développement avec mon collaborateur ?	1 ●	
Créer un lieu de travail attractif et durable grâce à une politique RH inclusive	1 ●	
Développez vos compétences de formateur !	3 ●	
Devenir le manager de ses collègues : comment adopter la juste posture ?	1 ●	
Formations ponctuelles en entreprise : 5 étapes qui vous offriront des résultats	1 ●	
Gestion d'équipe hybride : renforcer la cohésion d'équipe à distance ?	1 ●	
Intelligence collective : apprendre à décider en équipe grâce à différentes techniques	1 ●	
La communication en période de changement : comment gérer la résistance ?	1 ●	
L'absentéisme, fatalité ou opportunité ?	1 ●	
L'entretien d'évaluation : une étape de progrès	2 ●	
Managers : comment prévenir le stress et le burn-out chez vos collaborateurs ?	1 ●	
Recrutez un bon collaborateur	2 ●	
Stimuler la capacité d'adaptation de mes collaborateurs grâce au growthmindset !	1 ●	
Survival kit People Management : accompagnez vos collaborateurs et votre équipe	1 ●	
Survival kit People Management : pilotez les résultats et la performance de votre équipe	1 ●	
Survival kit People Management : renforcez votre leadership personnel	1 ●	
Tutorat et accompagnement	3 ●	

Marketing et ventes

Comment augmenter les conversions sur votre site web ?	1 ●	
Augmentez vos ventes par la puissance du questionnaire	1 ●	
Comment améliorer votre efficacité commerciale ?	1 ●	
Convainquez plus facilement grâce à la psychologie de la persuasion	1 ●	
Découvrez les tactiques vous permettant de négocier et conclure avec succès	1 ●	
Intelligence artificielle : découvrez son potentiel pour votre marketing	1 ●	
LinkedIn : comment améliorer la visibilité et le réseau de mon entreprise ?	1 ●	
Pitch de vente : comment augmenter votre impact lors d'un premier entretien ?	1 ●	
Publipostage : Word et Excel, un duo de choc !	1 ●	

Organisation

À la découverte de notre intelligence collective	1 ●	
Augmentez votre efficacité en télétravail grâce à de précieux conseils et astuces	1 ●	
Décider en intelligence collective	2 ●	
Des outils créatifs au secours des réunions	2 ●	
Facteurs clés d'un projet réussi !	2 ●	
Gagnez en efficacité dans vos réunions présentielles ou digitales	1 ●	
Gestion de projet : réussissez le déploiement de vos projets étape par étape	1 ●	
Gestion et travail par projet : découvrez comment bien commencer	1 ●	
Maîtrisez vos prises de notes et comptes rendus	2 ●	
Mind Mapping : organisez vos pensées avec les cartes mentales	1 ●	
Mindomo : transposer, créer, développer ses cartes mentales	1 ●	
Optimisez vos réunions !	2 ●	

Web

Canva - Créez en ligne vos publications	1 ●	
Créez et gérez vos campagnes marketing sur Facebook et Instagram	1 ●	
Développez votre stratégie en communication digitale	1 ●	
Je crée mes vidéos	1 ●	
Je crée mon site en un jour	1 ●	
Réseaux sociaux : comment sortir du lot ?	1 ●	
SEO base : augmentez votre visibilité sur Google	1 ●	
Vos campagnes newsletter avec Mailchimp	2 ●	
Votre site web en 2 jours !	2 ●	

In English

Boost work efficiency thanks to productive habits	1 ●	
Communication: the art of being understood	2 ●	
Leadership and communication	4 ●	
Planning and organising in order to improve your time management	1 ●	
Presentation skills	2 ●	
Presenting with impact	1 ●	
Problem solving: 3 steps towards creative solutions	1 ●	
Projectmanagement	2 ●	
Time Management	2 ●	
Using time management as self-management: the essence of planning and organising	1 ●	

Retrouvez les contenus des formations sur www.irec.be/formations

Vous aimeriez être conseillé.e dans vos choix de formations ?

Nous faisons ça, aussi !

Appelez-nous ! 02 481 53 50

Deal pour l'emploi 2024

Votre entreprise compte au moins 20 salariés ?

Proposez cette offre de formation dans votre plan de formation avant le 15 mars 2024.

Cela vous permettra d'offrir les 3 jours de formation prévus pour chaque salarié temps plein.

Pour les entreprises de 10 à 19 travailleurs, c'est seulement 1 jour de formation.



Vous pouvez les suivre où vous voulez, quand vous voulez. Sur votre ordi, votre tablette, votre smartphone.

La formation est composée de courtes vidéos accessibles sur une plateforme. Idéalement, vous visionnez une vidéo chaque matin avant d'ouvrir vos mails.

De petites doses quotidiennes d'apprentissage pour prendre de nouvelles habitudes.

Et notre coach répond à vos questions dans le forum !

- Je gère mon énergie pour ne pas m'épuiser !
- Faites la paix avec le temps !
- J'arrête de stresser et je cultive ma sérénité !
- Mieux communiquer ensemble !
- Le kit de survie du responsable d'équipe
- Doublez l'efficacité de vos réunions avec Onenote !
- Facilitez votre travail quotidien avec Office 365 !

Vous payez vous-même votre formation en cours du soir ?

Grâce au Budget Formation Travailleur, vous pouvez récupérer le coût de votre formation pendant votre temps libre, jusqu'à concurrence de 500 euros par année scolaire.

Vous trouverez tous les détails sur www.monbudgetformation.be