

Formation & Conseil pour la Mode et la Confection

09 > 12/2024
CATALOGUE DE FORMATIONS

TOUT EST PRÉFINANÇÉ !

Vous avez bien lu : **vos formations sont gratuites.**
Du moins, pour les travailleurs et dirigeants des entreprises dont le n° ONSS commencent 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

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 ●	
Drapage et moulage	5 ●	
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 ●	
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 ●	

CEFORA

Grâce à notre partenariat avec CEFORA, les **travailleurs de la CP 200** ont la possibilité de suivre gratuitement les formations de cette catégorie.

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

learnappy
la plateforme qui rend l'apprentissage easy !

Des moments d'apprentissage courts et quotidiens grâce à des vidéos sur votre ordinateur portable ou votre smartphone. **Une méthode qui a fait ses preuves** pour changer vos habitudes. Et notre coach répond à vos questions dans le forum !

Bien-être au travail		
Atelier Zen et sérénité au travail	3 ●	
Comment bien gérer les conflits dans votre équipe ?	1 ●	
Comment fixer mes limites et quand dire "non" ?	1 ●	
Comment prévenir l'épuisement professionnel et en reconnaître les signes ?	1 ●	
Comprendre, prévenir et gérer le stress	2 ●	
Identifiez, décidez et gérez l'agressivité	2 ●	
Mieux-être dans mes relations de travail	2 ●	
Quelques clés pour éviter les conflits... ou les gérer !	2 ●	

Web		
Canva - Créez en ligne vos publications	1 ●	
Content Marketing : comment créer du contenu pertinent ?	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 ●	

Durabilité		
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 ●	

Communication		
10 conseils efficaces pour présenter votre projet ou votre idée avec impact	1 ●	
Assertivité, comme outil de travail	3 ●	
Canva : Comment créer des visuels engageants sans être graphiste ?	1 ●	
Comment communiquer efficacement en équipe ?	1 ●	
Comment présenter de façon impactante ?	1 ●	
Communication non-violente	2 ●	
Convainquez plus facilement grâce à la psychologie de la persuasion	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 ●	
La communication en période de changement : comment gérer la résistance ?	1 ●	
Osez prendre la parole en public	2 ●	
Sédusez par un discours concis et convaincant !	1 ●	

Développement professionnel		
Accompagner sans s'épuiser	2 ●	
Augmentez votre efficacité en télétravail grâce à de précieux conseils et astuces	1 ●	
Boostez votre concentration	1 ●	
Comment développer votre état d'esprit durant les périodes d'incertitudes ?	1 ●	
Cultiver l'estime de soi	2 ●	
Dé-stressez en pensant différemment grâce à la méthode PCER	1 ●	
Favorisez vos interactions professionnelles en développant votre intelligence émotionnelle	1 ●	
Gérez votre temps et vos priorités	2 ●	
Ikigai : vers une vie qui fait sens !	1 ●	
L'intelligence émotionnelle au service de vos projets professionnels	2 ●	
La confiance en soi, ça s'apprend.	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 ●	
Rédiger des emails et des courriers efficaces	2 ●	
Se connaître et comprendre l'autre : découvrez comment mieux communiquer	1 ●	

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 ●	
Entretien de sélection : explorez les compétences d'un candidat grâce à la méthode STAR	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 ●	
L'absentéisme, fatalité ou opportunité ?	1 ●	
L'entretien d'évaluation : une étape de progrès	2 ●	
Managers : boostez votre leadership grâce à l'intelligence émotionnelle	1 ●	
Managers : comment bien formuler votre feedback ?	1 ●	
Managers : comment prévenir le stress et le burn-out chez vos collaborateurs ?	1 ●	
Recrutez un bon collaborateur	2 ●	
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 ●	

Logistique		
Douane - les formalités douanières : la législation douanière au service de vos activités commerciales internationales	2 ●	
Gestion pertinente des approvisionnements et des stocks	2 ●	
Incoterms 2020	1 ●	
La gestion financière associée à la Supply Chain - La Supply Chain Finance	1 ●	
Les documents du commerce international et les intermédiaires	2 ●	
Supply Chain - Les fondamentaux	1 ●	

Marketing et ventes		
Augmentez vos ventes par la puissance du questionnement	1 ●	
Comment augmenter les conversions sur votre site web ?	1 ●	
Découvrez les tactiques vous permettant de négocier et conclure avec succès	1 ●	
Développez votre capacité de persuasion grâce à une meilleure argumentation	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 ●	

Diversité et inclusion		
Comprendre et prévenir le racisme	1 ●	
Mettre en œuvre une stratégie de l'équité, de la diversité et de l'inclusion	1 ●	
Recrutement sans discrimination	1 ●	

La société, et donc de nombreux lieux de travail, est devenue plus diversifiée en peu de temps. Pour continuer à bien travailler ensemble, il est préférable d'être sensibilisé et d'**acquérir de nouvelles compétences** afin de continuer à exercer votre fonction dans ce nouvel environnement.

In English		
Boost your efficiency thanks to productive habits	1 ●	
Design thinking: dive deeper into customer demand and enhance your ideas	1 ●	
Design thinking: the method to test, adapt and market ideas	1 ●	
Planning and organising in order to improve your time management	1 ●	
Presentation skills (in English)	2 ●	
Presenting with impact	1 ●	
Problem solving: 3 steps towards creative solutions	1 ●	
Projectmanagement (in English)	2 ●	
Strengthen your communication skills with the Insights Discovery model	1 ●	
Time Management (in English)	2 ●	
Using time management as self-management: the essence of planning and organising	1 ●	

Organisation		
À la découverte de notre intelligence collective	1 ●	
Décider en intelligence collective	2 ●	
Design thinking : la méthode pour tester, adapter et commercialiser des idées	1 ●	
Facteurs clés d'un projet réussi !	2 ●	
Gestion de projet : réussissez le déploiement de vos projets étape par étape	1 ●	
Gestion et travail par projet : découvrez comment bien commencer	1 ●	
Intelligence collective : apprendre à décider en équipe grâce à différentes techniques	1 ●	
Optimisez vos réunions !	2 ●	
Optimisez votre flux de travail avec la méthode Kanban et atteignez vos objectifs plus rapidement !	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

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