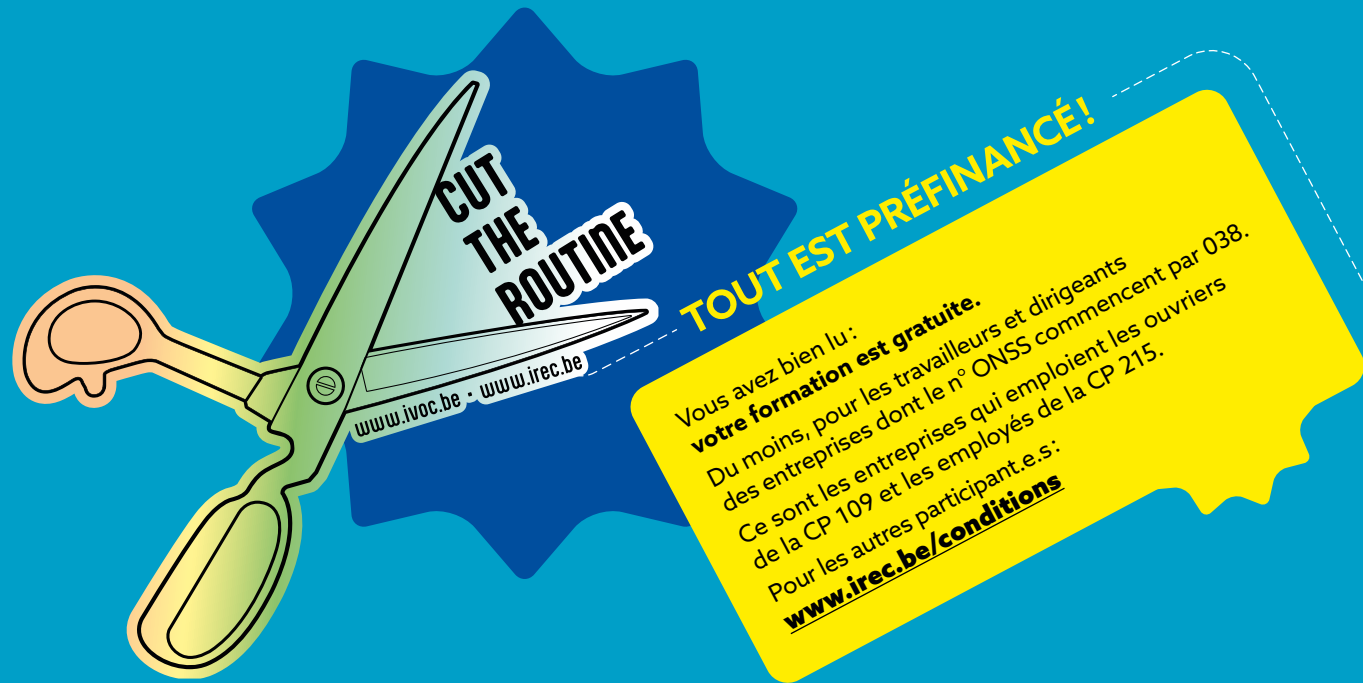




Vous avez bien lu :
 votre formation est gratuite.
Du moins, pour les travailleurs et dirigeants
des entreprises dont le n° ONSS commencent par 038.
Ce sont les entreprises qui emploient les ouvriers
de la CP 109 et les employés de la CP 215.
Pour les autres participant.e.s :
www.irec.be/conditions

ivoc & irec

IREC asbl - Leliegarde 22 - 1731 Zellik

Formation & Conseil pour
la Mode et la Confection

01 > 08/2026
CATALOGUE DE 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 ●
Modélisme créatif	1 ●
Patronage Zero Déchet	1 ●

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 garantir à votre collaborateur une réintégration réussie ?	1 ○
Mieux-être dans mes relations de travail	2 ●
Renforcez-vous face à l'agressivité dans vos relations professionnelles	1 ●

Communication

Adoptez le pitch et emballez votre public	1 ●
Apprivoiser son trac et s'exprimer sans stress	1 ●
Assertivité, comme outil de travail	3 ●
Canva - Vos visuels waouh sans Stress	1 ●
Comment présenter de façon impactante ?	1 ●
Communication non-violente : les essentiels	2 ●
Communiquez efficacement en exploitant la sphère du non-verbal	1 ●
Convincez 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 ○
Exprimez-vous en public avec aisance	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 ●
Quelles sont les bases d'une communication efficace ?	1 ○

Développement professionnel

Boostez votre intelligence émotionnelle et l'empathie au travail	1 ●
Comment déléguer correctement pour optimiser votre temps ?	1 ●
Comment développer votre état d'esprit durant les périodes d'incertitudes ?	1 ○
Cultiver l'estime de soi	2 ●
Des outils créatifs au secours de vos réunions	1 ●
L'intelligence émotionnelle au service de vos relations professionnelles	2 ●
La confiance en soi, ça s'apprend.	1 ○
M'impliquer sans m'oublier	2 ●
Rédigez des mails et des courriers efficaces	2 ●
Se connaître et comprendre l'autre : découvrez comment mieux communiquer	1 ●
Stimulez votre concentration	1 ●
Travailler de manière plus concentrée grâce au focus	1 ○
Trouvez votre Ikigai : pour une vie qui fait sens	3 ●

In English

Boost work efficiency thanks to productive habits	1 ○
Communication: the art of being understood	2 ●
Planning and organising in order to improve your time management	1 ●
Presenting with impact	1 ●
Projectmanagement	2 ●
Strengthen your communication skills with the Insights Discovery model	1 ●
Time Management	2 ●
Using time management as self-management: the essence of planning and organising	1 ○

Diversité et inclusion

Comprendre la diversité et promouvoir l'inclusion	2 ●
Créer un lieu de travail attractif et durable grâce à une politique RH inclusive	1 ○
Ecriture inclusive : s'adresser à tout le monde	1 ●

Durabilité

Impacts environnementaux du numérique : adoptez les bons réflexes	1 ●
Réduisez votre empreinte carbone numérique	1 ●
Reporting de durabilité : maîtrisez le cadre VSME	1 ○
Reporting de durabilité selon la CSRD : approche pratique	1 ●

HR et People Management

5 étapes pour élargir et diversifier votre recrutement	1 ●
Accompagner après une absence de longue durée	1 ●
Apprenez à gérer une équipe	2 ●
Comment mener un entretien qualitatif de développement avec mon collaborateur ?	1 ○
Comment motiver vos collaborateurs ?	1 ●
Découvrez le pouvoir des différentes générations sur le lieu de travail	1 ●
Devenir le manager de ses collègues : comment adopter la juste posture ?	1 ○
L'absentéisme, fatalité ou opportunité ?	1 ●
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 ○
Onboarding, pour une intégration réussie	1 ●
Revenir au travail après une longue absence	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 ●

IA - Intelligence Artificielle

Adoptez une stratégie gagnante pour intégrer l'IA dans votre entreprise	2 ●
Apprendre à penser de manière critique à l'ère de l'intelligence artificielle	1 ●
Créez vos propres GPT's et boostez votre efficacité	1 ○
Devenez le moteur du changement IA dans votre entreprise	1 ●
IA : découvrez son potentiel pour votre marketing	1 ●
Implémentez une IA éthique et légale en toute confiance	1 ●
Progressiez-en prompting : exploitez le potentiel de l'IA au travail	1 ○
Utilisez l'IA en toute confiance : assurez la qualité des données	1 ○

Langues

Informal conversations and networking in English	2 ●
Powerful presentations in English	2 ●
Telephone conversations in English	2 ●
Geef krachtige presentaties in het Nederlands	2 ●
Informeel gesprekken en netwerken in het Nederlands	2 ●
Onderhandelen met succes in het Nederlands	2 ●
Vergader efficiënter in het Nederlands	2 ●
Conversations informelles et networking en français	2 ●
Conversations téléphoniques en français	2 ●
Donnez des présentations fluides en français	2 ●
Négociations percutantes en français	2 ●
Réunions efficaces en français	2 ●

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 ●
Maîtriser la nomenclature douanière : classement et codification	2 ●
Maîtriser la Supply Chain : les clés pour une logistique performante	2 ●

Marketing et ventes

Argumenter avec impact : structure, clarté et persuasion	1 ●
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 ●
Email marketing : comment optimiser vos campagnes ?	1 ○
Faites de LinkedIn votre meilleur vendeur : les astuces pour tirer le meilleur de LinkedIn (cours avancé)	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 ●

Organisation

Découvrez la clé du succès agile : choix, rôles et méthodes	1 ○
Gestion de projet : réussissez le déploiement de vos projets étape par étape	1 ●
Intelligence collective : apprendre à décider en équipe grâce à différentes techniques	1 ●
Optimisez votre flux de travail avec la méthode Kanban et atteignez vos objectifs plus rapidement !	1 ●
Organisez des réunions efficaces	1 ●
Pilotez vos projets avec succès	2 ●
Scrum pour l'agilité : comment ça marche dans la pratique ?	1 ●
Une plus grande efficacité et des employés plus satisfaits avec LEAN	1 ●

Web

Content Marketing : comment créer du contenu pertinent ?	1 ○
Marketing digital : comment choisir les meilleurs canaux pour votre business ?	1 ○
Sécurité en ligne : ce que vous devez vraiment savoir sur la cybersécurité	1 ○
SEO (base) : augmentez votre visibilité sur Google	1 ○
Vidéo marketing : comment réussir ses vidéos avec un smartphone	1 ●
Vos campagnes newsletter avec Mailchimp	2 ●
Votre site web en 2 jours avec Wordpress	2 ●

learnappy
la plateforme qui rend l'apprentissage easy !

7 formations, chacune composée de **vidéos courtes** à voir quotidiennement, sur votre ordi ou smartphone, quand ça vous arrange.

Notre coach répond à vos questions dans le forum de l'application. Un trajet dure en moyenne 3 heures.

Inscrivez-vous via www.irec.be/learnappy/

Pour son offre de formations,
l'IREC collabore avec ces partenaires :

cefret

maison de la
formation
Wallonie Picarde

BRUXELLES
FORMATION
former pour l'emploi

CEVOPORA

BePLUS
Learning Services



Infos détaillées
& inscriptions

www.irec.be/formations

Questions ?

info@irec.be

02 481 53 50