



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

Dates et inscriptions : www.irec.be/formations



IREC asbl -- Leleigaarde 22, 1731 Zellik

Formation & Conseil pour la Mode et la Confection

01 > 06 / 2025
CATALOGUE DE FORMATIONS

LÉGENDE >

Nouveau

Durée

1/2 jour

1 jour

En présentiel

En ligne

Confection - Mode - Textile

Clo-3d	3 ●	
Drapage et moulage	5 ●	
Ecoconception des produits textiles	1 ●	
ILLUSTRATOR Mode - Module 1	2 ●	
ILLUSTRATOR Mode - Module 2: dessin technique	1 ●	
ILLUSTRATOR Mode - Module 3: création	1 ●	
ILLUSTRATOR + PHOTOSHOP: création et placement de motifs	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 ●	



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	



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 ●	
Renforcez-vous face à l'agressivité dans vos relations professionnelles	1 ●	

Web

Canva - Créez en ligne vos publications	1 ●	
Comment dialoguer de manière critique (avec ChatGPT)?	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 ●	
Sécurité en ligne: ce que vous devez vraiment savoir sur la cybersécurité	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 ●	
Réduisez votre empreinte carbone numérique	1 ●	

Communication

10 conseils efficaces pour présenter votre projet ou votre idée avec impact	1 ●	
Assertivité, comme outil de travail	3 ●	
Canva pour débutants	1 ●	
Canva Pro: créez vos visuels comme un pro	1 ●	
Comment communiquer efficacement en équipe?	1 ●	
Comment présenter de façon impactante?	1 ●	
Communication non-violente	2 ●	
Communiquez efficacement en exploitant la sphère du non-verbal	1 ●	
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 ●	
Ecrits 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 ●	
Séduisez par un discours concis et convaincant!	1 ●	

Développement professionnel

Améliorez votre intelligence émotionnelle au travail en développant votre empathie	1 ●	
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 ●	
Gérez votre temps et vos priorités	2 ●	
Ikigai: vers une vie qui fait sens!	1 ●	
La confiance en soi, ça s'apprend.	1 ●	
L'intelligence émotionnelle au service de vos projets professionnels	2 ●	
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 ●	
S'impliquer au travail et se préserver	2 ●	
Travailler de manière plus concentrée grâce au focus	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 ●	
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 ●	
Maîtrisez les Incoterms: L'Atelier pratique qui fait la différence dans vos transactions internationales, vos opérations de la logistique et de la Supply Chain!	1 ●	
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 la diversité et promouvoir l'inclusion	1 ●	
Créer un lieu de travail attractif et durable grâce à une politique RH inclusive	1 ●	
Découvrez des talents exceptionnels: 5 étapes pour plus de diversité et d'inclusion dans votre recrutement	1 ●	

In English

Boost work efficiency thanks to productive habits	1 ●	
Planning and organising in order to improve your time management	1 ●	
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 ●	
Découvrez la clé du succès agile: choix, rôles et méthodes	1 ●	
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: apprenez 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 ●	
Scrum: comment se lancer?	1 ●	
Une plus grande efficacité et des employés plus satisfaits avec LEAN	1 ●	

À côté de ces formations, nous soutenons aussi vos efforts de formation avec plusieurs services complémentaires



Plan de formation - Portefeuille

Votre entreprise peut recevoir une contribution financière de l'IREC pour les formations que vous organisez pour vos salariés pendant les heures de travail!
www.irec.be/plan-de-formations



Congé Education Payé sectoriel

Grâce au Congé Éducation Payé (CEP), l'employeur peut récupérer - en grande partie - les frais de salaire d'un travailleur qui suit une formation professionnelle reconnue sur le lieu de travail, pendant les heures de travail.

Le CEP est financé par l'État.
www.irec.be/cep



Budget Formation Travailleur

Budget personnel de 500 euros disponible pour financer des frais de formation. C'est le travailleur qui préfinance la formation.
www.monbudgetformation.be