

Tu as déjà suivi des formations à l'IREC ?

Bien sûr, pas toi ?

C'est gratuit, alors je doute un peu de la qualité !

Ta participation est gratuite parce que tu travailles dans la confection, mais leurs formateurs sont de vrais pros !

Ok, et comment ton boss a réagi ?

Quand il a vu ce que j'ai mis en pratique, il était super enthousiaste ! D'ailleurs, depuis, il a aussi suivi des formations ! 😊

Ah Super ! J'en parle au mien directement. Merci à toi et belle journée.

Grâce à la contribution sectorielle de votre entreprise, l'IREC peut offrir ces formations **gratuitement**.

Et nous pouvons encore faire bien plus pour vous.

Rendez-vous sur www.irec.be/start pour poser votre question sur...

- ✓ vos besoins en personnel
- ✓ vos besoins en stagiaires
- ✓ nos primes et subsides
- ✓ une formation/un formateur
- ✓ ou toute autre question !

IREC

Leliegarde 22 | 1731 Zellik
info@irec.be | www.irec.be

02 481 53 50

On vous aide aussi par téléphone 😊

APTITUDES PERSONNELLES

| | | | |
|---|------------------|---|---|
| Identifiez, décidez et gérez l'agressivité | BRUXELLES | 2 | ● |
| ComColors® : se connaître pour développer son potentiel - Module 1/3 | BRUXELLES | 1 | ● |
| ComColors® : communiquer en situation de stress et de conflits - Module 2/3 | BRUXELLES | 1 | ● |
| ComColors® : sortez de vos communications difficiles - Module 3/3 | BRUXELLES | 1 | ● |
| L'intelligence relationnelle | BRUXELLES | 2 | ● |
| Diminuez votre stress au travail | BRUXELLES | 3 | ● |
| NEW Efficacité et résultats grâce à une bonne gestion du volume de travail (workflow) | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Outils digitaux : gagner en efficacité et en temps ! | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Outlook et Timemanagement : un duo gagnant ! | BRUXELLES | 1 | ● |
| Maîtrisez vos prises de notes et comptes rendus | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Boostez votre concentration | BRUXELLES | 1 | ● |
| NEW L'intelligence émotionnelle au service de vos projets professionnels | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Développer l'estime de soi | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Parler et convaincre en public - boostez votre efficacité | GOSELIES | 1 | ● |
| Développez votre intelligence émotionnelle : gérer et utiliser ses émotions constructivement au travail | LIEGE | 1 | ● |
| Confiance en soi : s'estimer pour réussir ! | LIEGE | 1 | ● |
| S'affirmer dans son contexte professionnel | LOUVAIN LA NEUVE | 1 | ● |
| ComColors® : se connaître pour développer son potentiel - Module 1/3 | LOYERS | 1 | ● |
| ComColors® : communiquer en situation de stress et de conflits - Module 2/3 | LOYERS | 1 | ● |
| ComColors® : sortez de vos communications difficiles - Module 3/3 | LOYERS | 1 | ● |

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

| | | | |
|--|-----------|---|---|
| Comprendre, prévenir et gérer le stress | BRUXELLES | 2 | ● |
| Mieux-être dans mes relations de travail | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Travaillez en pleine conscience (mindfulness) | LIEGE | 1 | ● |
| Burn out - Mieux vaut prévenir ! | LOYERS | 1 | ● |

COMMUNICATION

| | | | |
|--|-----------|---|---|
| Assertivité, comme outil de travail | BRUXELLES | 3 | ● |
| Apprenez à gérer une équipe | BRUXELLES | 2 | ● |
| Osez prendre la parole en public | BRUXELLES | 2 | ● |
| Comprendre et s'enrichir de la diversité pour mieux collaborer | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Séduisez par un discours concis et convaincant ! | BRUXELLES | 1 | ● |
| Prezi révolutionne vos présentations ! | BRUXELLES | 1 | ● |
| Managez en désamorçant les conflits | BRUXELLES | 1 | ● |
| Ecrits professionnels : libérez votre plume ! | BRUXELLES | 1 | ● |
| WORKSHOP : Mieux communiquer à l'oral : les ateliers de la communication | BRUXELLES | 1 | ● |
| Le pouvoir de la communication non-verbale | LIEGE | 1 | ● |

Dis, encore une question : tu as déjà suivi une session "Learnappy" ?

Ouiiii ! C'est génial. Tu commences ta journée par une vidéo de quelques minutes. Tout est en ligne. Tu as même un forum pour poser tes questions au coach que tu vois dans la vidéo.

Et tu as appris des trucs ?

En fait, ça a changé ma vie ! 😊
Fonce ! Me réjouis que tu me racontes !

Tout est là :
www.irec.be/learnappy



- Faites la paix avec le temps !
- Mieux communiquer ensemble !
- J'arrête de stresser et je cultive ma sérénité !

MODE - CONFECTION - TEXTILE

| | | | |
|--|-----------|---|---|
| Drapage & moulage | BRUXELLES | 5 | ● |
| Ecoconception des produits textiles | BRUXELLES | 1 | ● |
| Les matières textiles : fondamentaux et évolutions | BRUXELLES | 1 | ● |
| La maille : fondamentaux et évolutions | BRUXELLES | 1 | ● |
| ILLUSTRATOR Mode - Module 1 | BRUXELLES | 2 | ● |
| ILLUSTRATOR Mode - Module 2 : dessin technique | BRUXELLES | 1 | ● |
| ILLUSTRATOR Mode - Module 3 : création | BRUXELLES | 1 | ● |
| PHOTOSHOP Mode - Bases | BRUXELLES | 1 | ● |
| PHOTOSHOP Mode - Création d'un motif | BRUXELLES | 1 | ● |
| PHOTOSHOP Mode - Planche Tendances | BRUXELLES | 1 | ● |
| PHOTOSHOP Mode - Silhouette de mode | BRUXELLES | 1 | ● |
| Maintenance et réglage des machines de confection | BRUXELLES | 1 | ● |
| NEW Protéger mes créations et valoriser ma marque | BRUXELLES | 1 | ● |

Gratuit pour les travailleurs de l'industrie Mode & Confection

Commissions paritaires 109 et 215

Autres participants : www.irec.be/conditions

| | |
|--------------------|----------|
| NEW Nouveau | Lieu |
| ⬇ | Durée |
| ⬇ | 1/2 Jour |
| ● | Jour |

ORGANISATION

| | | | |
|--|-----------|---|---|
| Facteurs clés d'un projet réussi ! | BRUXELLES | 2 | ● |
| Evernote : organisez votre vie digitale | BRUXELLES | 1 | ● |
| Optimisez vos réunions ! | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW À la découverte de notre intelligence collective | BRUXELLES | 1 | ● |
| Organisez vos idées grâce au mind mapping | BRUXELLES | 1 | ● |
| NEW Managers, supervisez efficacement vos tableaux de bord | BRUXELLES | 1 | ● |
| Gestion de projet : communication et relations humaines | LOYERS | 2 | ● |
| Gestion de projet : développez votre pratique en gestion de projet | NIVELLES | 1 | ● |
| Gestion de projet : fondements et principes | WAVRE | 2 | ● |

PEOPLE MANAGEMENT

| | | | |
|---|-----------|---|---|
| Développez vos compétences de formateur ! | BRUXELLES | 3 | ● |
| Compétences et talents - Module 1 : les identifier, les développer, les évaluer | BRUXELLES | 2 | ● |
| L'Onboarding... pour une intégration réussie des nouveaux collaborateurs | BRUXELLES | 1 | ● |
| Entretien d'évaluation : une étape de progrès | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Recrutez un bon collaborateur | BRUXELLES | 2 | ● |
| Manager Coach | BRUXELLES | 1 | ● |
| Compétences et talents - Module 2 : le plan de formation, outil de développement des compétences et des talents | LIEGE | 2 | ● |
| NEW Votre résilience et motivation : les outils pour les comprendre et les renforcer | LIMELETTE | 2 | ● |
| People management : l'essence en deux jours | LOYERS | 2 | ● |
| NEW Un retour au travail réussi : quel plan d'action pour votre entreprise ? | NAMUR | 1 | ● |
| Devenir tuteur en entreprise... Tout un métier | NAMUR | 1 | ● |
| People management : l'essence en deux jours | WAVRE | 2 | ● |

STRATÉGIE

| | | | |
|--|--------------------|---|---|
| Lean : principes de base et bonnes pratiques en 1 jour | BIERGES | 1 | ● |
| NEW Big data : Power Business Intelligence | BRUXELLES | 2 | ● |
| NEW Change Management : une approche méthodique | BRUXELLES | 1 | ● |
| La gestion de trésorerie | BRUXELLES | 1 | ● |
| Economie des coûts avec Six Sigma | BRUXELLES | 1 | ● |
| Quick Wins dans vos processus de travail avec Lean Kaizen | BRUXELLES | 1 | ● |
| NEW Intégrer le développement durable au sein de votre stratégie d'entreprise | BRUXELLES | 1 | ● |
| NEW Storytelling | GOSELIES | 1 | ● |
| Résoudre les problèmes par la "pensée créative" | LIEGE | 1 | ● |
| Favoriser les situations win-win au travail | LIMELETTE | 2 | ● |
| Négociez et défendez vos marges | LOUVAIN LA NEUVE | 2 | ● |
| Passez à un modèle d'organisation Agile | NIVELLES | 2 | ● |
| Design Thinking : le chemin créatif vers l'innovation | RHODE-SAINT-GENESE | 2 | ● |
| NEW Cultiver le bonheur au travail | WAVRE | 1 | ● |
| NEW Soyez proactif | WAVRE | 1 | ● |

WEB

| | | | |
|---|------------|---|---|
| Réseaux sociaux : évaluez votre stratégie | BIERGES | 1 | ● |
| Réseaux sociaux : construisez votre stratégie marketing | BRUXELLES | 2 | ● |
| Campagnes de publicité via les médias sociaux | BRUXELLES | 1 | ● |
| Online video marketing | BRUXELLES | 1 | ● |
| Réseaux sociaux : comment sortir du lot ? | FERNELMONT | 1 | ● |
| Je crée et je diffuse mes vidéos | FERNELMONT | 1 | ● |
| Je trouve des clients grâce à Google | FERNELMONT | 1 | ● |
| Je crée mon blog en un jour | FERNELMONT | 1 | ● |
| Réseaux sociaux : animez votre communauté | WAVRE | 1 | ● |