

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" ?

Ouiiiii ! 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	●