



Offre de formation 2023

Avec cet aperçu de formation pratique, vous pouvez trouver rapidement les formations pour vous et vos collègues dans neuf thèmes différents.

Notre offre étant en constante évolution, vous pouvez toujours visiter cevora.be pour la vue la plus récente via la fonction «Votre sélection de formations».



Apprendre et grandir ensemble

Thèmes de formation pour employés

Cliquez ici pour l'aperçu en ligne

Quelques conseils pour consulter cet aperçu de formation :

»» Thème

page web > -----

CLIQUEZ sur le titre du thème ou sur la flèche pour la version en ligne

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Communication professionnelle	DL2061EOC	Presentation skills: presenting with impact		ENG
Résilience	CL2218FCL	Apprenez à renforcer votre résilience		

Référence de la formation

En ligne via la plateforme d'apprentissage Karibu
 Offre en présentiel, différents lieux possibles

ASTUCE ! Copiez et collez ce code de formation dans le moteur de recherche sur cefora.be. Vous pouvez également rechercher un titre de formation.

Lorsque la formation est également disponible en anglais, cela est indiqué ici.

SAVIEZ-VOUS QUE ... toutes les formations se composent de trois étapes ?

Étape 1 : la préparation (en ligne sur Karibu)
Étape 2 : la formation (en ligne ou en présentiel)
Étape 3 : la mise en pratique des connaissances acquises (en ligne sur Karibu).

THÈMES

»» Comptabilité et finance	3	»» Informatique	5	»» Développement professionnel	10
»» Innovation et durabilité	3	»» Marketing et ventes	6	»» Langues	12
»» RH, change et people management	4	»» Suite Office et compétences numériques	7	»» Bien-être et prévention	13

Formation en entreprise (incompany)

Avez-vous enregistré un plan de formation? Dans ce cas nous pouvons organiser dans votre entreprise une formation exclusivement réservée aux employé(e)s de votre entreprise.

La quasi-totalité des cours (*) est disponible en incompany à partir de 6 participants minimum (4 participants pour les cours de langues).

Cliquez ici pour les [informations pratiques](#).

(*) Les tests de niveau pour les cours de langue ne sont pas disponibles en Incompany.

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
	DL2158FOC	Comment évaluer la santé financière de vos clients et partenaires ?		
	DL2231FOC	Comment analyser et évaluer la structure financière d'une PME ?		
	DL2232FOC	Comment réaliser et maîtriser votre budget face aux aléas ?		
	DL2233FOC	Comment construire et suivre un plan d'investissement pour PME ?		
	DL2234FOC	Comment vous préparer à travailler efficacement avec un comptable ?		
	DL2235FOC	Comment se préparer à travailler efficacement avec un secrétariat social ?		
	DL2263FOC	Comment trouver facilement votre chemin dans le système TVA ?		




(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Durabilité				
Durabilité	DL2115FOC	La voie de l'entreprise durable : de la vision à l'impact		
Durabilité	DL2344FOC	Comment maîtriser votre empreinte carbone numérique ?		
Durabilité	DL2349FOC	Changement climatique : du défi à l'opportunité pour votre entreprise		
Durabilité	DL2350FOC	Réduire vos émissions de CO2 : les premiers pas en tant qu'entreprise dans le calcul de votre CO2		
Durabilité	DL2346FOC	Transformation durable : comment préparer votre organisation pour le Green Deal de l'UE ?		
Durabilité	CL2347FCL	L'achat durable: acheter intelligemment, réduire ses coûts et minimiser son impact sur l'environnement		
Durabilité	CL2348FCL	Comment mesurer la durabilité ? Un guide pour optimiser les rapports sur le développement durable		
Innovation				
Innovation	DL2082EOC	3 effective steps to realize my company challenges		ENG
Innovation	DL2142EOC	Break your patterns in the working environment and increase your efficiency		ENG
Innovation	CL2277FCL	Trouvez des solutions créatives grâce aux techniques de brainstorming "out of the box"		
Innovation	CL2258ECL	Design thinking: creative solutions for relevant challenges		ENG
Innovation	CL2258FCL	Design Thinking : solutions créatives pour des défis pertinents		
Innovation	CL2259ECL	Design thinking: the way to a successful market launch		ENG
Innovation	CL2259FCL	Design thinking : la route vers un go-to-market réussi		

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Ressources humaines				
Administration ressources humaines	CL2335FCL	Une fiche de paie : de la théorie à la pratique		
Administration ressources humaines	DL2324FOC	Respecter les dispositions légales en cas d'engagement de personnel et les modalités de fin de contrat de travail		
Administration ressources humaines	DL2325FOC	Comment respecter les différentes formalités en cas de suspension temporaire du contrat		
Stratégie RH	DL2109FOC	Comment garantir à votre collaborateur une réintégration réussie ?		
Stratégie RH	CL2266FCL	Une expérience employé positive : quelles mesures concrètes prendre dans votre organisation ?		
Gestion des talents	CL2267FCL	Formations ponctuelles en entreprise : 5 étapes qui vous offriront des résultats		
Recrutement	DL2008FOC	Comment mener au mieux vos entretiens de sélection en ligne ?		
Recrutement	DL2299FOC	Le jobcrafting : un outil pour enrichir vos recrutements		
Recrutement	CL2210FCL	Découvrez les bases d'un entretien de sélection réussi		
Recrutement	CL2211FCL	Entretien de sélection : explorez les compétences d'un candidat grâce à la méthode STAR(R)		
People management				
Leadership: base	CL2278FCL	Survival kit people management : piloter les résultats et la performance		
Leadership: base	CL2279FCL	Survival kit people management : accompagner mes collaborateurs et mon équipe		
Leadership: base	CL2280FCL	Survival kit people management : renforcer mon leadership personnel		
Leadership: base	DL2000FOC	Leadership situationnel : comment adapter mon style à mes collaborateurs ?		
Leadership: base	CL2192FCL	Comment bien gérer les conflits dans votre équipe ?		
Leadership: base	CL2193FCL	Comment déléguer correctement pour optimiser votre temps ?		
Leadership: base	CL2194FCL	Comment motiver et inspirer vos collaborateurs ?		
Leadership: base	CL2340FCL	Managers : réussir sa prise de fonction en 100 jours		
Leadership: base	DL2341FOC	Devenir le manager de ses collègues : comment adopter la juste posture ?		
Leadership: avancé	DL2116FOC	Managers : comment prévenir le stress et le burn-out chez vos collaborateurs ?		
Leadership: avancé	DL2127FOC	Comment impliquer mon équipe dans une prise de décision (participative) ?		
Leadership: avancé	DL2132FOC	Comment identifier et exploiter au mieux les talents de mes employés ?		
Leadership: avancé	CL2206FCL	Managers : boostez votre leadership grâce à l'intelligence émotionnelle		

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
People management (suite)				
Manager à distance	DL2002FOC	Leadership à distance : favoriser la connexion et la communication avec mon équipe		
Manager à distance	DL2326FOC	Manager une équipe hybride : comment instaurer un cadre de fonctionnement efficace et stimulant ?		
Coaching	DL2001FOC	Stimulez la capacité d'adaptation de vos collaborateurs grâce au growthmindset		
Coaching	DL2009FOC	Comment utiliser le modèle GROW dans vos entretiens de coaching ?		
Feedback en évaluation	DL2244FOC	Managers : comment bien formuler votre feedback ?		
Feedback en évaluation	DL2281FOC	Comment mener un entretien qualitatif de développement avec mon collaborateur ?		
Feedback en évaluation	CL2241FCL	Comment communiquer un message difficile à l'un de vos collaborateurs ?		
Conduite du changement				
Conduite du changement	DL2050FOC	La communication en période de changement : comment instaurer le changement ?		
Conduite du changement	DL2092FOC	La communication en période de changement : comment gérer la résistance ?		
Conduite du changement	DL2128FOC	La communication en période de changement : comment mettre en place une stratégie pour réussir ?		

» Informatique


page web 

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Cybersecurity	DL2003FOC	Cybersecurity : renforcez la sécurité de vos données lors des échanges et stockages		
Cybersecurity	DL2004FOC	Cybersecurity : déjouez les pièges subtils de la malveillance numérique		
Cybersecurity	CL2265FCL	La cybersécurité illustrée en 3 étapes : menaces, démonstrations et remèdes		

Profitez des formations de Digitalcity.Brussels et Numeria

En tant qu'employé de la CP 200, les formations de nos partenaires Digitalcity.brussels et Numeria sont accessibles gratuitement pour vous !






Plus d'infos sur <https://www.cevora.be/fr/formations/thematiques-employes/it>

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Marketing et communication				
Content marketing et copywriting	DL2049FOC	Ecrire pour convaincre : 5 astuces qui marchent à tous les coups		
Content marketing et copywriting	DL2099FOC	Content management : comment créer du contenu pertinent ?		
Content marketing et copywriting	DL2213FOC	Ecrivez pour le web et les médias sociaux		
Content marketing et copywriting	DL2269FOC	Comment créer du contenu vidéo et exploiter son potentiel marketing ?		
Stratégie marketing	DL2093FOC	Marketing digital : comment choisir les meilleurs canaux pour votre business ?		
Stratégie marketing	DL2270FOC	Email marketing : débutez sur de bonnes bases		
Stratégie marketing	DL2271FOC	Email marketing : comment optimiser vos campagnes ?		
Stratégie marketing	DL2301FOC	Intelligence artificielle : découvrez son potentiel pour votre marketing		
Stratégie marketing	CL2174FCL	Comment définir les bases d'une stratégie marketing digitale ?		
Web analytics	DL2095FOC	SEO (base) : augmentez votre visibilité sur Google		
Web analytics	DL2330FOC	Google Analytics 4 base : analysez les données des visiteurs de votre site		
Web analytics	DL2160FOC	Google Analytics (avancé) : mesurez votre performance avec Google Tag Manager et Data Studio		
Web analytics	DL2302FOC	Comment augmenter les conversions sur votre site web ?		
Graphisme	DL2243FOC	Comment créer des visuels engageants sans être graphiste ?		
Graphisme	CL2328FCL	Vidéo marketing : comment réussir ses vidéos avec un smartphone		
Social media marketing	DL2096FOC	Google Ads (base) : comment lancer et gérer vos campagnes de publicité ?		
Social media marketing	DL2097FOC	Créez et gérez vos campagnes marketing sur Facebook et Instagram		

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Ventes				
Prospection commerciale	DL2107FOC	Comment transformer vos leads en clients et ambassadeurs ?		
Prospection commerciale	DL2242FOC	Comment créer une expérience commerciale par téléphone		
Prospection commerciale	DL2303FOC	Apprenez à connaître LinkedIn : les bases de votre carte de visite numérique et les opportunités de réseautage		
Prospection commerciale	DL2304FOC	Faites de LinkedIn votre meilleur vendeur : les astuces pour tirer le meilleur de LinkedIn (cours avancé)		
Prospection commerciale	CL2176FCL	Comment créer une expérience commerciale par téléphone ?		
Prospection commerciale	CL2332FCL	LinkedIn : comment améliorer la visibilité et le réseau de mon entreprise ?		
Services à la clientèle	CL2170FCL	Améliorez votre impact en renforçant votre attitude orientée clients		
Services à la clientèle	CL2179FCL	Gérez de manière professionnelle les clients insatisfaits		
Techniques de vente	DL2105FOC	Comment mener vos rendez-vous commerciaux en vidéoconférence ?		
Techniques de vente	CL2172FCL	Augmentez vos ventes par la puissance du questionnement		
Techniques de vente	CL2173FCL	Pitch de vente : comment augmenter votre impact lors d'un premier entretien ?		
Techniques de vente	CL2177FCL	Découvrez les tactiques vous permettant de négocier et conclure avec succès		
Techniques de vente	CL2178FCL	Comment améliorer votre efficacité commerciale ?		

» Suite Office et compétences numériques

page web 

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Excel				
Base	DL2011FOC	Excel : comprendre les bases, de la feuille de calcul au classeur		
Base	DL2012FOC	Excel : manipulez facilement les formules de base		
Base	DL2013FOC	Excel : appliquez la mise en forme conditionnelle à vos données		
Base	DL2014FOC	Excel : transformez vos listes de données en tableaux exploitables		
Base	DL2022FOC	Excel : comment rendre vos graphiques plus clairs et plus visuels ?		

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Excel (suite)				
Base	CL2180FCL	Excel : comprenez les bases et les formules simples		
Base	CL2182FCL	Excel : transformez vos listes de données en tableaux exploitables		
Base	CL2183FCL	Excel : sentez-vous à l'aise avec les formules et fonctions les plus utiles		
Avancé	DL2015FOC	Excel : découvrez comment exploiter pleinement vos tableaux		
Avancé	DL2016FOC	Excel : créez un tableau croisé dynamique pour analyser vos données		
Avancé	DL2017FOC	Excel : exploitez tout le potentiel de vos tableaux croisés dynamiques		
Avancé	DL2018FOC	Excel : découvrez les formules et fonctions utiles dans votre travail		
Avancé	DL2019FOC	Excel : exploitez les formules ou fonctions complexes et imbriquées		
Avancé	DL2023FOC	Excel : comprendre son utilisation dans l'environnement Office 365		
Avancé	DL2310FOC	Excel : les nouvelles fonctions		
Avancé	CL2181FCL	Excel : découvrez et exploitez les tableaux croisés dynamiques		
Avancé	CL2184FCL	Excel : maîtrisez les fonctions et simulations complexes		
Expert	DL2020FOC	Excel : réalisez des simulations avec des formules et fonctions		
Expert	DL2021FOC	Excel : la puissance des fonctionnalités spéciales et complexes		
Expert	DL2024FOC	Excel : utilisez les macros pour automatiser vos différentes actions		
Expert	DL2306FOC	Excel : Power Query techniques de base		
Expert	DL2307FOC	Excel : Power Query techniques avancées		
Expert	DL2308FOC	Excel : Power Pivot techniques de base		
Expert	DL2309FOC	Excel : Power Pivot techniques avancées		
Power BI				
Power BI	DL2250FOC	Power BI : aperçu des possibilités		
Power BI	DL2251FOC	Power BI : structure et fonctionnalités de base de Power Query		
Power BI	DL2252FOC	Power BI : le modèle de données		
















(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Power BI (suite)				
Power BI	DL2253FOC	Power BI : les fonctions DAX de base pour améliorer vos visualisations		
Power BI	DL2254FOC	Power BI : les techniques de visualisation		
Power BI	DL2255FOC	Power BI : les techniques avancées de Power Query		
Power BI	DL2256FOC	Power BI : "Contexte de ligne et de filtre" et Time Intelligence		
Power BI	DL2257FOC	Power BI : les fonctionnalités de base de Power BI Service		
Power BI	CL2247FCL	Power BI : aperçu et création d'un premier rapport		
Power BI	CL2248FCL	Power BI : modèles de données, DAX et techniques de visualisation		
Power BI	CL2249FCL	Power BI : techniques avancées de PowerQuery et DAX		
Collaboration en ligne				
Collaboration en ligne	DL2006FOC	Microsoft 365 : travaillez et collaborez facilement via Teams		
Collaboration en ligne	DL2007FOC	Microsoft 365 : sauvegardez et partagez vos notes avec OneNote		
Collaboration en ligne	DL2025FOC	Microsoft 365 : comment l'utiliser et quels sont ses avantages ?		
Collaboration en ligne	DL2026FOC	Microsoft 365 : stockez et partagez facilement vos fichiers via OneDrive		
Collaboration en ligne	DL2027FOC	Microsoft 365 : utilisez Forms pour vos sondages et Sway pour vos présentations		
Collaboration en ligne	DL2028FOC	Microsoft 365 : gagnez en efficacité durant vos réunions sur Teams		
Collaboration en ligne	DL2311FOC	Microsoft 365 : démarrer avec sharepoint		
Collaboration en ligne	DL2312FOC	Microsoft 365 : approfondir sharepoint		
Collaboration en ligne	CL2185FCL	Microsoft 365 : découvrez ses applications de base et la collaboration avec Teams		
E-mail et gestion calendriers				
Outlook	DL2145FOC	Outlook : les fonctionnalités de base (mails, agenda, tâches...)		
Outlook	DL2146FOC	Outlook : ses fonctionnalités avancées pour gagner en efficacité		

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Présentations et schémas				
Powerpoint	DL2147FOC	PowerPoint : les fondamentaux pour des présentations professionnelles		
Powerpoint	DL2148FOC	PowerPoint : animez vos slides et ajoutez des graphiques ou objets 3D		
Powerpoint	DL2149FOC	PowerPoint : intégrez des éléments audiovisuels dans vos présentations		
Powerpoint	CL2202FCL	PowerPoint : les fondamentaux pour des présentations professionnelles		
Powerpoint	CL2203FCL	PowerPoint : passez aux fonctionnalités avancées grâce aux objets 3D et éléments audiovisuels		
Word : traitement de texte				
Word	DL2338FOC	Word : base		
Word	DL2339FOC	Word : conseils et astuces avancées		

» Développement professionnel [page web](#) >

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Communication professionnelle				
Téchniques de présentation	DL2063FOC	Compétences de présentation: comment utiliser des visuels qui parlent ?		
Téchniques de présentation	DL2064EOC	Presentation skills: boost your charisma with body language and voice		ENG
Téchniques de présentation	DL2064FOC	Compétences de présentation : gagnez en charisme grâce au langage corporel et à votre voix		
Téchniques de présentation	DL2065EOC	Presentation skills: give engaging and effective online presentations		ENG
Téchniques de présentation	DL2065FOC	Comment faire des présentations en ligne qui percutent ?		
Téchniques de présentation	DL2074FOC	Développez votre assertivité au travail		
Téchniques de présentation	CL2215FCL	Exprimez-vous de façon convaincante en public		
Téchniques de présentation	CL2219FCL	Développez votre capacité de persuasion grâce à une meilleure argumentation		
Téchniques de présentation	CL2238ECL	Presenting with impact		ENG
Téchniques de présentation	CL2238FCL	Comment présenter de façon impactante ?		
Téchniques de présentation	CL2334FCL	Convainquez plus facilement grâce à la psychologie de la persuasion		

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Communication professionnelle (suite)				
Communication et collaboration	DL2069EOC	Improve your communication skills with an introduction to the Insights Discovery model		ENG
Communication et collaboration	DL2069FOC	Renforcez vos compétences de communication en vous familiarisant avec le modèle Insights Discovery		
Communication et collaboration	DL2070FOC	Favorisez vos interactions professionnelles en développant votre intelligence émotionnelle		
Communication et collaboration	DL2134FOC	Comment communiquer efficacement en équipe ?		
Communication et collaboration	DL2135FOC	Développez votre intelligence relationnelle grâce à la communication Non Violente		
Communication et collaboration	CL2188FCL	Se connaître et comprendre l'autre : découvrez comment mieux communiquer		
Communication et collaboration	CL2190ECL	Strengthen your communication skills with the Insights Discovery model		ENG
Communication et collaboration	CL2190FCL	Renforcez vos compétences de communication à l'aide du modèle Insights Discovery		
Communication et collaboration	CL2216FCL	Donner du feedback à ses collègues : quand, pourquoi et comment ?		
Communication et collaboration	CL2217FCL	Communiquez efficacement en exploitant la sphère du non-verbal		
Communication et collaboration	CL2220FCL	Favorisez vos interactions professionnelles en développant votre intelligence émotionnelle		
Communication et collaboration	CL2226FCL	Développez votre intelligence relationnelle grâce à la communication Non Violente		
Communication et collaboration	CL2286FCL	Le pouvoir de la communication : comment aborder un message ou sujet difficile ?		
Communication et collaboration	CL2329FCL	Renforcez votre cohésion d'équipe grâce au modèle Insights Discovery		
Travail efficace et gestion du temps				
Travail efficace et gestion du temps	DL2052EOC	Using time management as self-management: the essence of planning and organising		ENG
Travail efficace et gestion du temps	DL2052FOC	Une meilleure autogestion grâce aux bases de la gestion du temps : la planification et l'organisation		
Travail efficace et gestion du temps	DL2072FOC	Restez focus malgré l'abondance de canaux de communication		
Travail efficace et gestion du temps	DL2111FOC	Augmentez votre efficacité en télétravail grâce à de précieux conseils et astuces		
Travail efficace et gestion du temps	DL2284FOC	Mind mapping : gérez efficacement vos tâches		
Travail efficace et gestion du temps	DL2285FOC	Moins de notifications et plus d'efficacité dans Teams et Outlook grâce à la charte de votre équipe		
Travail efficace et gestion du temps	CL2221ECL	Planning and organising in order to improve your time management		ENG
Travail efficace et gestion du temps	CL2221FCL	Planifier et s'organiser pour améliorer la gestion du temps		

(SOUS-)THÈMES	CODE	Titre de formation	FORME	LANGUE
Gestion de projet				
Gestion de projet	DL2040FOC	10 conseils efficaces pour présenter votre projet ou votre idée avec impact		
Gestion de projet	DL2139FOC	Gestion et travail par projet : découvrez comment bien commencer		
Gestion de projet	DL2143FOC	Scrum : Comment commencer ?		
Gestion de projet	DL2152FOC	Gestion de projet : décomposez vos projets en phases grâce à la méthode « en cascade »		
Gestion de projet	DL2287FOC	Comment réussir l'ancrage d'un projet ensemble avec mes parties prenantes ?		
Gestion de projet	CL2138FCL	Gestion de projet : réussissez le déploiement de vos projets étape par étape		
Gestion de projet	CL2144FCL	Scrum : comment ça marche dans la pratique ?		
Gestion de projet	CL2200FCL	Gestion de projet: la communication pour un travail d'équipe efficace		
Gestion de projet	CL2207FCL	MS Project : découvrez les clés pour bien gérer vos projets		
Gestion de projet	CL2295FCL	Implémenter votre projet avec succès en développant vos compétences de leader		
Réunions efficaces				
Réunions efficaces	DL2112FOC	Augmentez l'interactivité durant vos réunions en ligne		
Réunions efficaces	DL2283FOC	Gagnez en efficacité dans vos réunions présentielles ou digitales		
Réunions efficaces	CL2297FCL	Dynamisez vos réunions grâce aux jeux-cadres Thiagi		
Réunions efficaces	CL2336FCL	Sketchnoting : le pouvoir du dessin et de la visualisation		
Réunions efficaces	CL2337FCL	Intelligence collective : apprendre à décider en équipe grâce à différentes techniques		

Langues

[page web](#) 

NOUVEAU

 **Apprendre rapidement** | néerlandais, français, anglais | 9 heures | 100% en ligne  |
À partir du niveau B1

Trop peu de temps ? Apprenez à vous exprimer avec aisance pour les réunions, présentations ou discussions informelles en seulement neuf heures grâce à nos ateliers en ligne. À partir du niveau B1, vous bénéficierez d'un rapide test de langue lors d'un entretien d'admission au moment de votre candidature.

➤ **Parlez couramment** | 25 heures | en ligne et présentiel   |
À partir du niveau A1+

Avec notre formule approfondie, vous prenez un peu plus votre temps : en 25 heures vous améliorerez en continu votre maîtrise de la langue de votre choix. Avec un mélange de sessions individuelles avec votre formateur, de sessions de groupe et de sessions en ligne, vous approfondirez rapidement vos compétences linguistiques.








Formations disponibles à partir du niveau A1+ (débutant). Vous bénéficierez d'un rapide test de langue lors d'un entretien d'admission au moment de votre candidature.

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Français/Test de niveau*	DL2087FEL	Français : découvrez votre niveau grâce à notre test en ligne		
Néerlandais/Test de niveau*	DL2088FEL	Néerlandais : découvrez votre niveau grâce à notre test en ligne		
Anglais/Test de niveau*	DL2089FEL	Anglais : découvrez votre niveau grâce à notre test en ligne		
Allemand/Test de niveau*	DL2090FEL	Allemand : découvrez votre niveau grâce à notre test en ligne		

* Les tests de niveau restent disponibles après le lancement de la nouvelle offre et ne sont pas disponibles en incompany.

➤➤ Bien-être et prévention

page web 

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Prévention				
Gestion du stress et prévention du burn-out	DL2119FOC	Comment vous protéger du stress lié au travail ?		
Gestion du stress et prévention du burn-out	DL2120FOC	Les pièges du stress : comment fixer vos limites et quand dire "non" ?		
Gestion du stress et prévention du burn-out	DL2121FOC	Comment prévenir l'épuisement professionnel et en reconnaître les signes ?		
Gestion du stress et prévention du burn-out	DL2122FOC	Dé-stressez en pensant différemment grâce à la méthode PCER		
Gestion du stress et prévention du burn-out	CL2189FCL	Comprenez et gérez votre stress ainsi que vos émotions négatives		
Gestion du stress et prévention du burn-out	CL2227FCL	Comment vous protéger du stress lié au travail ?		
Gestion du stress et prévention du burn-out	CL2229FCL	Dé-stressez en pensant différemment grâce à la méthode PCER		

(SOUS-)THÈMES	CODE	TITRE DE FORMATION	FORME	LANGUE
Prévention (suite)				
Résilience	DL2130FOC	Comment développer votre état d'esprit durant les périodes d'incertitudes ?		
Résilience	DL2272FOC	La confiance en soi, ça s'apprend		
Résilience	CL2296FCL	Renforcez-vous face à l'agressivité dans vos relations professionnelles		
Ergonomie au travail	CL2236FCL	Utilisez votre corps de manière ergonomique dans les lieux de travail		
Ergonomie au travail	CL2237FCL	PC et ergonomie : évitez les douleurs corporelles		
Bien-être				
Vitalité et techniques de relaxation	DL2058FOC	Développez votre bien-être au travail grâce à la pleine conscience		
Vitalité et techniques de relaxation	DL2059FOC	Gérez vos tensions au travail grâce au yoga		
Vitalité et techniques de relaxation	DL2060FOC	Réduisez votre stress sur le lieu de travail grâce aux techniques de respiration		
Vitalité et techniques de relaxation	CL2225FCL	Comment équilibrer votre énergie et votre vitalité au travail ?		

Les formations sont la clé de l'avenir

Voilà ce qui nous motive chaque jour à développer des formations. Des formations qui répondent aux besoins des entreprises, afin qu'elles restent compétitives sur le marché, tout en permettant à leurs collaborateurs de développer leurs talents.

Pourquoi choisir Cefora ?

Nous garantissons une expérience d'apprentissage impactante :



Une question ?

Nous vous répondons chaque jour ouvrable de 8h à 17h
au **02 889 42 00** ou via **contact@cefora.be**

Pour qui ?

Vous travaillez en tant qu'employé et vous relevez de la Commission paritaire 200 ?
Vous faites partie des 60.000 entreprises et 500.000 travailleurs qui ont gratuitement accès à nos formations. Grâce à une mutualisation des efforts, la plus petite des PME a accès aux mêmes formations et primes que la plus grande entreprise.



Apprendre et grandir ensemble

Suivez-nous sur :

