



KARIBU+

**MINI-COURS EN LIGNE
GRATUITS
COMMENCEZ TOUT
DE SUITE**

CEFORA >>>

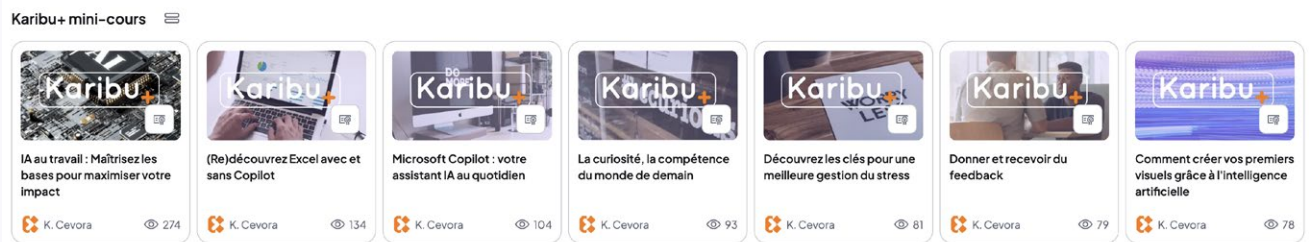
KARIBU+

formez-vous quand cela vous convient

Karibu+ est la plateforme de mini-cours en ligne courts et gratuits. En complément de l'offre de Cefora, elle propose **des mini-cours exclusifs que vous ne trouverez nulle part ailleurs**.

Activez-la une seule fois et accédez immédiatement à un vaste catalogue pour apprendre à votre rythme.

Pour les employés et employées de la Commission paritaire 200.



Quelle est la différence entre Karibu et Karibu+ ?

Karibu

Votre plateforme d'apprentissage en ligne chez Cefora.
Vous suivez une formation Cefora ?
Vous y trouverez des modules pour apprendre avant et après votre formation.

Karibu+

Une extension de Karibu avec des mini-cours en ligne courts, à suivre séparément.
Voyez-la comme un service de streaming : une seule activation et un accès illimité à un large catalogue.

Activez Karibu+ en 4 étapes

- >1 Créez un compte myCefora***
Indispensable pour profiter de toutes les formations.
- >2 Activez Karibu+**
Une seule activation dans myCefora et vous accédez à l'offre complète.
- >3 Choisissez votre mini-cours**
Via Karibu+, votre plateforme d'apprentissage en ligne.
- >4 Apprenez à votre rythme**
Suivez les modules où et quand cela vous convient.

*Uniquement pour les employés et employées relevant de la Commission paritaire 200

KARIBU+ formez-vous à votre rythme

Apprendre de façon flexible = apprentissage informel

Les mini-cours de Karibu+ sont une forme d'apprentissage informel.

Cela signifie : vous choisissez vous-même ce que vous apprenez, quand et où.

Exemples d'apprentissage informel :
e-learning, webinaires, podcasts,
événements.



Pourquoi miser sur l'apprentissage informel ?

Pour les employés et employées

- › Apprenez à votre propre rythme
- › Choisissez vous-même vos thèmes

Pour les employeurs

- › Des compétences plus fortes dans votre équipe
- › Une véritable culture de l'apprentissage au sein de votre organisation

Activez Karibu+ et commencez à apprendre dès aujourd'hui.
www.cevora.be/fr/karibuplus

TOUS LES MINI-COURS KARIBU+

BIEN-ÊTRE ET ERGONOMIE

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Découvrez les clés pour une meilleure gestion du stress	20 min	Apprenez à identifier les causes et les différents types de stress pour mieux en mesurer l'impact sur votre santé. Grâce à un auto-diagnostic et des techniques pratiques, transformez votre stress en force et soutenez aussi votre entourage.	
Gérer l'absence d'un collègue pour cause de maladie	40 min	Adoptez les bons gestes lorsqu'un collègue est en arrêt longue durée, du premier contact à son retour. Comprenez le cadre légal, gérez vos limites et contribuez à une réintégration sereine pour toute l'équipe.	
Comprenez et développez votre résilience	30 min	Comprenez ce qu'est la résilience et évaluez votre propre niveau à l'aide d'un questionnaire reconnu. Découvrez des techniques concrètes pour réguler vos émotions et renforcer votre capacité à faire face aux difficultés.	

COMMUNIQUER, COLLABORER ET PRÉSENTER

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Donner et recevoir du feedback	20 min	Maîtrisez les bases du feedback constructif, que ce soit pour en donner ou en recevoir. Vous apprendrez les types de feedback, la méthode DESC et la posture à adopter pour améliorer performance, communication et motivation.	

COMPTABILITÉ ET FINANCE

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
La facturation électronique : se préparer à Peppol	40 min	Comprenez pourquoi Peppol devient obligatoire en Belgique et ce qu'est la facturation électronique. Découvrez les étapes et bonnes pratiques pour intégrer Peppol dans vos processus comptables.	

TOUS LES MINI-COURS KARIBU+

DURABILITÉ

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Durabilité par où commencer en tant qu'individu ?	30 min	Découvrez ce que recouvre réellement la durabilité et les enjeux environnementaux, économiques et sociaux actuels. Repartez avec des actions concrètes et les clés pour appliquer les SDG dans votre quotidien professionnel.	

EFFICACITÉ ET PRODUCTIVITÉ

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
La curiosité, la compétence du monde de demain	30 min	Découvrez pourquoi la curiosité stimule croissance et innovation et rend votre travail plus satisfaisant. Identifiez ses bénéfices et testez des méthodes simples pour la stimuler au quotidien.	
Développez vos compétences au travail avec l'apprentissage informel	45 min	Découvrez le rôle de l'apprentissage informel dans le développement continu des compétences. Vous apprendrez à le définir, le distinguer du formel et à intégrer des stratégies concrètes pour l'ancrer dans votre quotidien professionnel.	

GESTION DE PROJET

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Travailler en mode projet	1h	Comprenez ce qu'est un projet et comment le piloter de façon structurée dans les délais et le budget. Comparez Waterfall et Agile, évaluez des outils via une grille multicritères et justifiez le meilleur choix pour votre contexte.	

TOUS LES MINI-COURS KARIBU+

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Comment créer vos premiers visuels grâce à l'intelligence artificielle	45 min	Identifiez les principaux outils d'IA pour générer des images et décrivez le fonctionnement de base d'un générateur. Générez un premier visuel, améliorez vos prompts et évaluez la pertinence du résultat pour un besoin professionnel.	
Les bases de l'IA: maîtrisez les bases et faites la différence au travail	4 heures	Cette formation en 4 modules vous familiarise avec l'IA dans le contexte de la CP200, de ses bases à ses usages. Vous apprendrez aussi à reconnaître les risques et à adopter une utilisation responsable et sécurisée.	
Améliorez votre travail avec l'IA grâce au prompting	40 min	Apprenez à dialoguer efficacement avec une IA générative en formulant des prompts pertinents. Mettez l'IA en pratique dans vos tâches tout en développant un regard critique sur les résultats.	
Premiers pas vers le rôle d'ambassadeur IA en entreprise	20 min	Découvrez le rôle d'ambassadeur IA et ses missions clés pour sensibiliser et accompagner vos collègues. Auto-évaluez votre profil et définissez des actions concrètes pour contribuer à la transformation digitale.	
La pensée critique à l'ère de l'IA	45 min	Renforcez votre capacité à décider en distinguant faits, opinions et erreurs de raisonnement face aux réponses de l'IA. Vous découvrirez des techniques comme le dialogue socratique pour pratiquer la pensée critique au quotidien.	
L'éthique de l'IA et plus	40 min	Découvrez l'évolution de l'IA et réfléchissez à son impact au travail via des activités interactives. Analysez mythes et enjeux éthiques, puis identifiez des stratégies et une action personnelle pour l'intégrer de manière constructive.	
Les bases de l'IA: qu'est-ce que l'IA ?	20 min	Comprenez comment l'IA et les LLM transforment le travail et pourquoi le prompting devient une compétence clé. Identifiez des stratégies pour adopter l'IA efficacement et gagner du temps sur les tâches répétitives.	
Les bases de l'IA: Comment fonctionne l'IA?	35 min	Obtenez une introduction accessible à l'IA : rôle des données, grandes familles de techniques et principaux enjeux éthiques. Apprenez à utiliser l'IA comme levier de productivité et à définir des premières étapes responsables.	
Les bases de l'IA: l'IA pour votre travail	30 min	Découvrez des outils de GenIA et des cas concrets pour gagner du temps et améliorer votre travail quotidien. Apprenez à adapter ces exemples à votre contexte et à obtenir des résultats plus critiques.	

TOUS LES MINI-COURS KARIBU+

LANGUES

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Let's talk! 60 minutes pour booster ta confiance en langues	60 min	Boostez votre confiance en langues grâce à un parcours positif et motivant centré sur vos besoins. Vous apprendrez à saisir les opportunités au travail et à appliquer des techniques concrètes pour intégrer les langues au quotidien.	
La diversité linguistique pour un lieu de travail plus inclusif	60 min	Découvrez comment la diversité linguistique et un usage inclusif de la langue renforcent l'inclusion au travail. À travers des exemples, apprenez à adopter la bonne attitude et des astuces concrètes pour promouvoir l'inclusion au niveau de l'organisation.	

LEADERSHIP ET PEOPLE MANAGEMENT

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Tabous et inclusion - osons en parler	45 min	Apprenez à reconnaître les tabous au travail et à en parler pour renforcer l'inclusion. Vous découvrirez leur impact sur le bien-être et la dynamique d'équipe, ainsi que des stratégies de langage et d'action pour un environnement respectueux.	

MARKETING

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
De l'idée à l'impact: 5 conseils Canva pour des médias percutants	30 min	Apprenez à transformer des visuels brouillons en designs professionnels dans Canva grâce à la hiérarchisation, la typographie, les couleurs et les espaces blancs. Sélectionnez des images et icônes cohérentes et utilisez grilles et alignement pour une mise en page claire.	

TOUS LES MINI-COURS KARIBU+

OFFICE ET COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Microsoft Copilot : votre assistant IA au quotidien	1h	Explorez les principales fonctionnalités de Microsoft Copilot selon les versions gratuite et payante et les conditions pour l'utiliser efficacement. Découvrez des cas d'usage concrets et évitez les erreurs courantes en contexte professionnel.	
(Re)découvrez Excel avec et sans Copilot	30 min	Renforcez votre maîtrise d'Excel avec ou sans Copilot en revisitant des fonctions de base. Découvrez ce que Copilot peut faire dans Excel et comment l'appliquer à des cas concrets d'analyse ou de création de contenu.	

RH

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Comprendre votre fiche de paie : où va votre argent ?	30 min	Décryptez votre fiche de paie et comprenez les abréviations, montants et rubriques clés. À votre rythme, apprenez la différence brut/net et ce que vous pouvez vérifier pour éviter les mauvaises surprises.	
Pilotez efficacement les parties prenantes de la réintégration	30 min	Identifiez les acteurs impliqués dans la réintégration, anticipez les résistances au changement et améliorez la communication entre les parties prenantes afin de soutenir des démarches de réintégration réussies.	
Renouvelez votre plan de formation pour l'année à venir	75 min	Évaluez votre plan de formation existant et construisez-en un nouveau conforme à la loi et utile pour l'entreprise. Vous clarifierez les obligations légales et intégrerez les besoins des employés et des groupes à risque.	

VENTE ET GESTION DE CLIENT

TITRE DE FORMATION	DURÉE	DESCRIPTION	ANG
Vendeur multicanal	45 min	Découvrez les 4 principes de la vente multicanale et comment équilibrer contacts face à face et en ligne. Intégrez les conseils dans votre processus et apprenez à préserver votre bien-être dans un contexte omnicanal.	