



**FORMATION  
PROFESSIONNELLE**  
Métiers de la restauration

# TU CHERCHES UN TRAVAIL DANS LA RESTAURATION ?

**Deviens Commis de cuisine ou de salle grâce à notre formation gratuite pour demandeurs d'emploi**

- Formation **par le travail** dans notre restaurant
- **Temps plein**, 38h/semaine, étalées du mardi au dimanche
- Formation aux métiers de commis de cuisine, de salle, cuisine de collectivités, traiteur
- Indemnité : 2€/heure + forfait déplacement + maintien des allocations (RIS, mutuelle, chômage...)
- 86% de nos stagiaires trouvent un emploi après leur formation
- **Accompagnement personnalisé** (entretiens individuels)
- Places disponibles toute l'année, en entrées permanentes



**La Table de Froidmont**  
*Restaurant depuis 2011*



**A RIXENSART,  
A 800M DE LA  
GARE**



**DU POTAGER  
À L'ASSIETTE**



**RESTAURANT  
TRAITEUR  
CUISINE DE  
COLLECTIVITÉS**

## CONDITIONS D'ACCÈS

Pour accéder à notre formation, tu dois être inscrit(e) comme **demandeur d'emploi inoccupé(e)** et remplir **au moins une** des conditions suivantes :

- Disposer au maximum du CESS (Secondaire Supérieur)
- **OU** être inscrit comme demandeur d'emploi inoccupé(e) depuis au moins 18 mois
- **OU** avoir une reconnaissance de handicap (SPF, AViQ...)
- **OU** bénéficié de revenus du CPAS ou de la mutuelle
- **OU** être sans aucun revenu depuis minimum 3 ans
- **OU** être de nationalité étrangère séjournant légalement sur le territoire

*Dans le doute, contacte-nous pour vérifier si tu entres dans les conditions d'accès.*



# PROGRAMME

## COMMIS DE CUISINE

- Sauces et modes de cuisson
- Mises en place et préparations sucrées et salées
- Laver, éplucher, tailler les légumes
- Utilisation des ustensiles
- Normes HACCP
- Vocabulaire culinaire
- Événements : buffet, réception...

## COMMIS DE SALLE

- Accueil et service des clients
- Dressage des tables
- Additions, souches TVA, caisse
- Techniques de service : assiettes, vins...
- Communication avec la cuisine
- Réceptions et cérémonies (mariage, baptême...)

## ATELIERS GÉNÉRAUX

Notre formation comprend aussi des modules utiles à l'emploi : communication, travail en équipe, gestion des conflits, image de soi, confiance en soi, recherche d'emploi...

## STAGE EN ENTREPRISE

En fin de formation, tu effectues un stage d'un mois chez un vrai patron, avec possibilité d'engagement.

## PHILOSOPHIE

- Apprentissage collectif & Compagnonnage
- Respect de tes choix
- Confiance mutuelle
- Exigence & Bienveillance

# Intéressé(e) ?

Voici la marche à suivre pour t'inscrire à notre formation.

1

Contacte-nous, nous vérifierons que tu entres bien dans les conditions d'accès.

2

Tu seras invité à une **séance d'information** où tu recevras toutes les informations pratiques et où tu pourras poser tes questions.

3

Lors d'un **entretien individuel**, nous discuterons de ton projet professionnel, pour confirmer que notre formation est le bon tremplin pour toi.

4

Nous organisons une **semaine d'immersion**. C'est l'occasion pour toi de découvrir notre formation pendant 1 semaine avant de te lancer.

5

C'est l'heure de ton entrée en formation!



En fin de formation, tu reçois une **attestation de formation reconnue par le Forem et la Région Wallonne**, qui te permet d'exercer le métier de commis de cuisine/de salle.

## CONTACT

Céline DELYS, Coordinatrice pédagogique

 02 652 18 16 (extension 2)

 [formation@froidmontinsertion.be](mailto:formation@froidmontinsertion.be)





**CENTRE D'INSERTION SOCIOPROFESSIONNELLE AGRÉÉ CISP - 096**

Reconnu par le Forem - Avec le soutien de la Région Wallonne



Wallonie

La Ferme de Froidmont Insertion asbl  
Chemin du meunier 38 - 1330 Rixensart | [www.froidmontinsertion.be](http://www.froidmontinsertion.be)