



Optimiser sa frappe clavier

Formation intra-entreprise
Certification : NON

Mise à jour févr. 2025

Durée 3 jours (21 heures)

« Délai d'accès maximum 1 mois »

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Connaître et maîtriser le clavier et les différentes touches d'un ordinateur. Acquérir le bon doigté et être capable de saisir un texte sans regarder son clavier. Améliorer sa vitesse de frappe

PARTICIPANTS

- Tout public

PRE-REQUIS

- Pas de prérequis spécifique

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Programme de formation

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques (03h00)

La présentation du clavier (03h00)

- Découverte ou redécouverte du clavier alphabétique, numérique, des déplacements (touches avec flèches) et des touches de fonction

Les principes de base de positionnement des doigts (03h00)

- Règles à respecter pour utiliser rationnellement le clavier, pour saisir rapidement et sans fatigue (position des doigts, des poignets, des bras, des jambes, du regard ...) de façon à éviter les TMS, les douleurs dorsales, la fatigue visuelle ...

L'acquisition du doigté (03h00)

- Etude des différentes touches : étude du doigté et exercices d'entraînement, puis de perfectionnement.

Etude des normes (03h00)

- Relatives à la ponctuation, aux majuscules, aux signes et symboles, aux abréviations, écriture des dates, des heures, des nombres...

La maîtrise du clavier : raccourcis, signes spéciaux,

tabulation, mise en page (03h00)

- Etude succincte des raccourcis clavier, variable selon les logiciels utilisés, des signes spéciaux (euro etc.), tabulation (utilisation des tabulations pour créer un imprimé) et mise en page (réglage des marges et notions de base de présentation des

Entraînement à la frappe en aveugle (03h00)

- Par mémorisation des différentes touches

Acquisition du rythme et de la vitesse (03h00)

- A travers différentes applications (possibilité de contrôler la progression en calculant la vitesse brute, ceci afin de permettre aux stagiaires de s'évaluer)

Bilan, évaluation et synthèse de la formation (00h00)