Optimiser sa frappe clavier

Efficacité Professionnelle

Développement personnel

Référence : 5-EP-CLAV
Durée : 3 jours
Présentiel ou en classe à distance

Tarif Inter : 610 € Prix HT jour / personne
Tarif Intra : 1400 € Prix HT jour / groupe

Mise à jour : 27/11/2023

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

Objectifs

- 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

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Public concerné

Tout public

Contenu pédagogique

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

La présentation du clavier

- La présentation du clavier
- 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

- 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

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

Etude des normes

- 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

- 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

- Par mémorisation des différentes touches

Acquisition du rythme et de la vitesse

- 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

Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants 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.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

Modalités pédagogiques : Présentiel, Distanciel et AFEST

Moyens techniques

En formation présentielle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session 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, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

Profil du formateur

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

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Nos sessions INTER 2026

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

Nos sessions INTRA 2026

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à commercial@xxlformation.com ou par téléphone au 02 35 12 25 55