

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Utiliser le clavier et les touches spécifiques d'un ordinateur
- Saisir du texte sans regarder le clavier et en utilisant le bon doigté
- Améliorer sa vitesse de frappe pour gagner du temps

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Modalités d'admission

Admission sans disposition particulière

Durée

2 journées (14 heures)

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel

Formateur expérimenté et spécialiste de la bureautique
Alternance d'apports théoriques et pratiques
Temps dédié à la pratique : 80 %

Moyens et supports pédagogiques

1 PC par stagiaire
1 vidéo projecteur
Connexion Internet

Attestation de formation remise en fin de formation

Modalités d'évaluation et de suivi

Pour faciliter la mémorisation des points essentiels de la formation, le formateur propose régulièrement des synthèses et des mises en application pratiques.

Évaluation des acquis tout au long de la formation via des exercices de suivi.

Complétion par le/la formateur-trice d'un suivi d'acquisition des objectifs pédagogiques.

Débouchés et suite de parcours : fin du parcours Optimiser sa frappe.

La présentation du clavier

- S'approprier le clavier alphabétique, numérique
- Maîtriser les déplacements (touches avec flèches) et des touches de fonction

Les principes de base de positionnement des doigts

- Techniques de frappe avec les 10 doigts
- Les règles à respecter pour optimiser l'utilisation du clavier et saisir rapidement et sans fatigue (position des doigts, des poignets, des bras...)
- La posture à adopter : Le verrouillage lombaire
- Intérêt de ne pas regarder ses mains

L'acquisition du doigté

- Étude des différentes touches
- Acquérir rapidement des réflexes qui permettent une frappe rapide avec les dix doigts

Étude des normes

- La ponctuation, les majuscules, les signes et symboles, les abréviations,
- Écriture des dates, des heures, des nombres...

La maîtrise du clavier

- Focus sur les raccourcis clavier
- Les signes spéciaux (euro...)
- Mémoriser la position des touches

Entraînement à la frappe en aveugle

- Mémorisation des différentes touches

Acquisition du rythme et de la vitesse à l'aide d'un logiciel gratuit

- Présentation du logiciel d'entraînement
- Contrôle de la progression et calcul de la vitesse