

Optimiser sa frappe clavier



Efficacité professionnelle

Référence formation : 5-EP-CLAV - Durée : 3 jours

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

Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

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...



XXL Formation

34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76



Membre du réseau

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...), tabulation (utilisation des tabulations pour créer un imprimé) et mise en page (réglage des marges et notions de base de présentation des text

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

Méthodes pédagogiques	Présentation des concepts, démonstration, exécution, synthèse et exercices pratiques d'assimilation
Modalités pédagogiques	Présentiel - Distanciel - AFEST
Moyens pédagogiques	Formateur expert du domaine - 1 ordinateur, 1 support de cours version papier ou numérique, un bloc-note et un stylo par personne - vidéo projecteur - tableau blanc
Modalités d'évaluation	Positionnement préalable oral ou écrit - Evaluation formative tout au long de la formation - Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide de la certification NULL : https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL
Durée journée de formation	7h00
Public concerné	Salariés - Demandeur d'emploi - Reconversion professionnelle - Public en situation de handicap



XXL Formation

34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

