

MAITRISER LE CLAVIER

Mémoriser le clavier et gagner en vitesse de frappe et confort de travail

Référence	2022P5	Tarif	1 260 € HT par personne
Durée	30 heures, dissociées en séances de 3h et/ou 2h. <u>En option</u> : jusqu'à 15 heures supplémentaires pour améliorer sa vitesse de frappe et son aisance		
Public	Tout public devant utiliser un clavier.		
Pré-requis	Aucun		
Objectifs du stage / Compétences visées	Connaitre le clavier et être capable de taper avec ses 10 doigts. Maîtriser les raccourcis clavier usuels. Augmenter sa vitesse de frappe à l'issue du stage et dans le futur.		

PROGRAMME DETAILLÉ	
Le clavier	- Présentation, - Positionnement des doigts, - Connaitre les touches spécifiques, - Se repérer à l'aide des touches témoins, - Mémoriser la position des touches.
Frappe avec 10 doigts	- Le positionnement des mains, - La posture recommandée : verrouillage lombaire, - Les automatismes à acquérir pour optimiser sa frappe, - Pourquoi ne pas regarder ses mains ?
Entraînement pour développer sa vitesse de frappe	- Apprendre la méthode de frappe à 10 doigts, - Savoir faire évoluer sa méthode de frappe, - Eviter les erreurs et limiter les coquilles.
Mise en forme de documents simples	- Connaitre les normes générales de la dactylographie, - Connaitre les normes sous MS Office, - Connaitre les normes de ponctuation et de typographie, - Savoir corriger les erreurs de frappe.

Cette formation est essentiellement PRATIQUE.
Durant les ateliers, le stagiaire alterne entre entraînement à la frappe à 10 doigts, dictées et bilan de progression afin de soutenir sa motivation.
Il est fortement recommandé au stagiaire de s'entraîner entre les sessions.

Modalités et délais d'accès	Pour s'inscrire, nous écrire conseil@librefor.fr ou site web http://librefor.fr/contact/ L'inscription des stagiaires est possible jusqu'à J-15 avant le démarrage de la session. Feuille d'émargement émargée à la demi-journée par le formateur et le stagiaire.
Modalités pédagogiques	Formation délivrée en présentiel, à distance ou blended learning *(méthode innovante mixant cours classiques en présentiel et outils issus de l'enseignement en e-learning). Tout au long de la formation, le stagiaire est acteur : il manipule le logiciel et acquiert ses premiers automatismes. Alternance de démonstration et de pratique**. Toutes les notions étudiées le sont au travers d'études de cas métier. En stage intra-entreprise, des fichiers internes peuvent servir de mises en pratique.
Moyens pédagogiques	Ordinateurs PC, connexion Internet, Tableau blanc/paperboard, vidéoprojecteur. Les postes de travail sont installés avec l'environnement de formation nécessaire. Kit Formation comprenant Aide-mémoire et exercices (bruts et corrigés).
Modalités d'évaluation	Sous forme d'exercices de synthèse ou de quizz, les évaluations reprennent les points essentiels et fondamentaux à retenir. Questionnaire de satisfaction stagiaire en fin de formation. Certification TOSA possible (en option).
Accessibilité	Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter (conseil@librefor.fr), nous étudierons ensemble vos besoins.
*Nous consulter pour la faisabilité à distance. ** Ratio variable selon le cours suivi.	