Améliorer votre rapidité de frappe

Durée : 1 jour.

Public :

Toute personne ayant besoin d'augmenter sa vitesse de frappe sur ordinateur. Toute personne souhaitant connaître et maîtriser le clavier et les différentes touches d'un ordinateur. Derniere MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Apprendre à saisir rapidement du texte sur ordinateur. Savoir disposer ses doigts correctement sur le clavier. Mémoriser les touches pour gagner en rapidité dans sa vitesse de frappe. Acquérir le bon doigté et être capable de saisir un texte sans regarder son clavier. Améliorer sa vitesse de frappe.

Pré-requis :

Savoir utiliser un ordinateur (souris et clavier), utiliser un OS et un logiciel de traitement de texte.

Méthodes :

Alternance d'explications théoriques avec mises en pratique immédiate individuelle et en groupe. Méthodes pédagogiques interactives. Analyse du vécu, mises en situation, études de cas.

Evaluation :

L?évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Derniere MAJ : Avril 2024

La présentation du clavier

Découverte ou redécouverte du clavier alphabétique, numérique, des déplacements et des touches de fonctions

Les principes de base de positionnement des doigts

Règles à respecter pour utiliser rationnellement le clavier et saisir rapidement sans fatigue (position des doigts, des poignets, des bras, des jambes, du regard) afin d'éviter les TMS (troubles musculo-squelettiques), les douleurs dorsales, la fatigue visuelle

L'acquisition du doigté

Etude des différentes touches en 6 leçons : étude du doigté et exercices d'entraînements, puis de perfectionnement
La gymnastique des 10 doigts
La souplesse et la position des doigts
Savoir positionner ses mains
La posture à adopter
Apprendre progressivement à frapper sans regarder le clavier

Etude des normes

La ponctuation, les majuscules, signes et symboles
Abréviations, écriture des dates, des heures, des nombres

Mémoriser les différentes touches

Acquisition du rythme et de la vitesse

Améliorer sa vitesse de frappe / Entraînement intensif
Eviter les erreurs et limiter les coquilles
Exercices de mise en pratique corrigés au fur et à mesure de l'augmentation de la vitesse

La maîtrise du clavier : raccourcis, signes spéciaux, tabulation, mise en page

Etude succincte des raccourcis clavier, variable selon les logiciels utilisés, des signes spéciaux, tabulation et mise en page
Connaître les touches et les raccourcis clavier
Fonctionnement du clavier & touches spécifiques
Les raccourcis claviers
Se repérer grâce aux touches témoins
Mémoriser la position des touches

Entraînement à la frappe aveugle

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.
Délais d'accès : Nous contacter.
Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.

adeos FORMATIONS
contact@adeos-formations.com
T : 04 69 64 72 07
www.adeos-formations.com