

# Frappe rapide - Dactylographie

<https://estim-formation.com/formation-frappe-rapide-dactylographie>

## Objectifs de la formation

- Apprendre la saisie rapide et efficace au clavier.
- Gagner en vitesse de saisie.
- Savoir utiliser ses dix doigts en tapant un maximum de mots par minute.
- Gagner du temps en frappant plus rapidement sur votre clavier.
- Maîtriser la frappe rapide grâce à la dactylographie.

## Programme pédagogique

Présentation du logiciel d'entraînement et des objectifs

- Démonstration du formateur

Ergonomie - Gestes et postures

- Doigté - Méthode de saisie à l'aveugle
- Environnement - Définition des outils nécessaires
  - Eclairage
  - Clavier
  - Ecran
  - Souris
  - Chaise
  - Matériels annexes (support dactylo...)
- Position du corps lors de la saisie au clavier
  - Tronc
  - Cuisses et jambes
  - Pieds
  - Avant-bras
  - Yeux
- Eviter l'usure lors de l'utilisation prolongée d'un ordinateur
  - Pauses qui maintiennent la productivité
  - Raccourcis-clavier
- Astuces de travail propre à la dactylographie

Visualisation du clavier - Repérages utiles

- Touches-guide
- Méthode pour apprendre ou réapprendre le clavier

Programme informatique d'apprentissage de la dactylographie

- Premiers pas « touche à touche » : QSDF... JKLM
- « Quel doigt ? » : index, annuaire, majeur...
- Rangée de voyelles : AZERT... POIUY
- Touches guides
- Rangée inférieure
- Rangée supérieure
- Signes de ponctuation
- Étude des accents

- Pavé numérique
- Dictées en ligne
- Dictées en page
- « Jeu requin »
- « Jeu Trap Tap »
- Statistiques

Présentation et mise en page d'un document sur Microsoft Word

- Retrait paragraphes
- Tabulations
- Puces et numéros

## **Prérequis et public cible**

### **Prérequis de formation :**

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

### **Public concerné :**

La formation Frappe Rapide - Dactylo est ouverte à tous publics

Chef d'entreprise

Manager

Assistant de direction , secrétaire

Directeur - DRH- DAF

Commerciaux

## **Modalité d'évaluation pédagogique**

### **Méthodes d'apprentissage :**

Les méthodes pédagogiques de la formation : Dactylo -Frappe rapide - vitesse de frappe

- Exercices pratiques sur poste informatique à partir de logiciel spécifique
- La formation dactylographie est essentiellement pratique

### **Evaluation des compétences acquises par les stagiaires :**

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.