






ADIPI 2026

(Atelier D'Initiation et de Perfectionnement Informatique)

Pour vous accompagner
et vous former

Saisie clavier professionnelle : gagnez en vitesse et en précision

Développez une aisance de frappe indispensable aux métiers administratifs et médicaux

-  Améliorer sa vitesse de frappe
-  Réduire les erreurs de saisie
-  Développer des automatismes professionnels
-  Gagner en efficacité dans les tâches administratives
-  Être plus rapide dans la production de documents

QUI SOMMES-NOUS



Qui est AJ2 ?

AJ2 Permanence Emploi est une association loi 1901.
SM et là pour objectif d'accompagner et de former

FORMER À QUOI ?

Dans le cadre de l'ADIPI (Atelier d'Initiation et de Perfectionnement Informatique), AJ2 Formation propose des modules visant à développer les compétences numériques essentielles pour l'emploi.



Ce module est dédié à la maîtrise du clavier, compétence fondamentale pour tous les métiers administratifs, de secrétariat, de saisie et d'accueil.

OBJECTIF DE LA FORMATION



À l'issue de la formation, le participant sera capable de saisir du texte au clavier avec rapidité, précision et méthode, tout en adoptant les bonnes pratiques ergonomiques.



PRÉREQUIS

- Savoir lire et écrire en français
- Aucune compétence informatique requise



MOYENS TECHNIQUES

- Ordinateurs individuels
- Claviers standards
- Logiciels de traitement de texte
- Exercices de saisie progressifs
- Support pédagogique



PUBLIC VISÉ

- Secrétaires ou Secrétaires médicales
- Opérateurs de saisie
- Demandeurs d'emploi
- Toute personne souhaitant améliorer sa vitesse et sa précision au clavier



DURÉE

28 heures (7 séances de 4 heures)



MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Exercices chronométrés de saisie
- Évaluation de la vitesse et de la précision
- Mise en situation professionnelle
- Validation des acquis en fin de module

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apprentissage progressif et structuré
- Exercices pratiques réguliers
- Entraînement guidé à la frappe
- Mise en situation réelle (documents professionnels)
- Accompagnement individualisé



Grille tarifaire

Sur demande

Selon statut et dispositifs de financement mobilisables.

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

SAISIE CLAVIER PROFESSIONNELLE : GAGNEZ EN VITESSE ET EN PRECISION

Module 1 : Découverte du clavier

- Organisation du clavier AZERTY
- Position des doigts
- Posture de travail
- Repérage des touches principales

Module 2 : Apprentissage de la frappe

- Exercices de mémorisation des touches
- Utilisation des doigts sans regarder le clavier
- Automatismes de base
- Gestion de la concentration

Module 3 : Améliorer la vitesse

- Exercices chronométrés
- Réduction des erreurs
- Fluidité de frappe
- Gestion du rythme

Module 4 : Optimisation et performance

- Tests de vitesse de frappe
- Objectifs de progression
- Stratégies d'amélioration continue
- Auto-évaluation



CONTACT / CANDIDATURE

Zouhair HABIBI
AJ2 FORMATION



41 Rue Smith 69002 Lyon



04 78 42 99 04



formation@aj2pe.fr



www.aj2pe.fr