



Christelle Dangla

06 61 22 53 21

Dactylographie

Pour qui	Toute personne souhaitant optimiser sa frappe sur ordinateur.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Objectif	Maitriser l'utilisation du clavier. Être capable de taper avec les 10 doigts sans regarder le clavier et maitriser les raccourcis clavier.
Moyens mis en œuvre	Exercices pratiques individuels. Bilan de progression en fin de stage.
Durée	21 heures minimum.

Les troubles musculo-squelettiques du cou à l'origine des douleurs sont très fréquents. Ce phénomène s'expliquerait surtout par le vieillissement de la population et par l'utilisation prolongée de l'ordinateur. Que ce soit à la maison ou au travail, l'ordinateur fait partie intégrante de vos vies.



Pouvoir lire l'écran en continu et utiliser ses 10 doigts pour parcourir le clavier sont les deux clés pour adopter une position adéquate. Vous allez reposer votre cou (finis les allers-retours visuels entre le clavier et l'écran) et vos membres supérieurs, en particulier les épaules, première zone sujette aux tensions provoquées par l'écriture au clavier. Vous vous fatiguerez moins, car vos mains resteront à leur place. Les muscles des avant-bras seront moins tendus et les mains moins douloureuses car tous les doigts seront sollicités.

Pour réduire vos douleurs cervicales et musculaires, apprenez la frappe dite à l'aveugle.



→ **Le poste de travail**

- Aménagement du poste de travail
- Installation au poste de travail

→ **Apprentissage du clavier alphabétique et numérique**

- Positionner correctement vos doigts
- Mémoriser le clavier
- Développer la souplesse et la flexibilité de vos doigts
- Saisir avec les 10 doigts : frappe dite à l'aveugle

→ **Connaître les raccourcis claviers et les codes ASCII**



Christelle Dangla

TFS ASSISTANTE – 15 rue la Ronde des Charmes – 33460 MACAU

Tél. 06.61.22.53.21 – E-mail : tfsassistante@orange.fr – Site : tfsassistante.com

Siret n° 510 936 065 00026 - APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région d'Aquitaine.