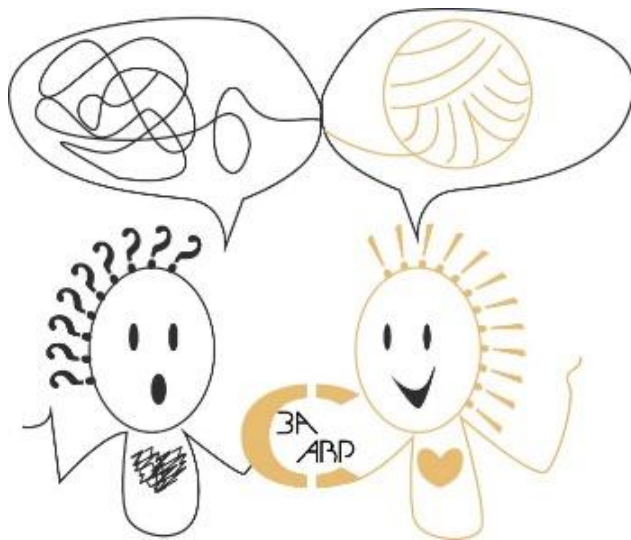


2026

FORMATION

Instagram



Pascale Auguet Battistelli

3aabp

01/01/2026

Début de la formation

Ouverture continue

**3A
ARP**

Table des matières

PREAMBULE	- 2 -
INFORMATIONS GÉNÉRALES	- 3 -
PUBLICS CONCERNÉS	- 3 -
PREREQUIS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION	- 3 -
LIEU DU DEROULEMENT DE LA FORMATION	- 3 -
DUREE DE LA FORMATION	- 3 -
COÛT DE LA FORMATION NET DE TAXES	- 3 -
INFORMATION CHIFFREES.....	- 3 -
CONDITIONS PARTICULIERES	- 3 -
ACCESSIBILITÉ PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP	- 3 -
ACCOMPAGNEMENT OFFERT	- 3 -
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES.....	- 4 -
SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES	- 4 -
MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION	- 4 -
MODALITÉS D'ÉVALUATION	- 4 -
MODALITÉS DE VALIDATION	- 4 -
SUITES DE PARCOURS ET DE DÉBOUCHÉS	- 4 -
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONTENUS	- 5 -
Objectifs pédagogiques module 1.....	- 5 -
Objectifs pédagogiques module 2.....	- 5 -
FORMATEURS PRINCIPAUX	- 6 -
COORDONNEES.....	- 7 -

Préambule

À l'heure où les réseaux sociaux occupent une place centrale dans notre quotidien et sont devenus des outils incontournables de communication, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver, surtout lorsqu'on ne les maîtrise pas. Communiquer efficacement sur ces plateformes peut rapidement devenir une source de frustration et de perte de temps. Pourtant, de nombreuses personnes, entreprises et organisations les utilisent désormais comme un canal de communication incontournable.

Instagram, en particulier, s'impose aujourd'hui comme une plateforme de référence, tant pour les échanges personnels que pour la valorisation d'activités professionnelles. Comprendre ses codes, savoir structurer sa présence et communiquer de manière cohérente devient essentiel.

Se sentir dépassé ou en décalage face à ces outils peut donner l'impression d'être coupé du monde ou de manquer des opportunités, tant personnelles que professionnelles. Il est donc essentiel d'apprendre à les utiliser de manière simple et adaptée à ses besoins.

Cette formation a été conçue spécialement pour les débutants et les utilisateurs de niveau intermédiaire qui souhaitent acquérir les bases d'Instagram. Que ce soit pour promouvoir une activité, développer une présence en ligne ou simplement rester en lien avec ses proches, vous découvrirez des outils et des méthodes concrets pour prendre en main cette plateforme de manière autonome, claire et rassurante.

L'objectif est de vous permettre de communiquer avec plus d'aisance, de gagner en confiance et de faire d'Instagram un allié, et non une contrainte.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

PUBLICS CONCERNÉS

Tout public

PREREQUIS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

Avoir un téléphone type smartphone avec un compte Instagram.

LIEU DU DEROULEMENT DE LA FORMATION

En présentiel / Montpellier et alentour

DUREE DE LA FORMATION

La formation est composée de plusieurs modules qu'il est possible d'effectuer à la suite sur une même session ou indépendamment

M1 – 3.5 heures

M2 – 3.5 heures

Modalités : formation en groupe avec le formateur en présentiel.

Condition générale de vente sur : <https://3aabp.fr/conditions-generales-de-ventes>

COÛT DE LA FORMATION NET DE TAXES

Module 1 : 125 euros

Module 2 : 125 euros

SOIT : 250 euros par apprenant

Sont compris dans ce tarif :

- La préparation de la formation
- Les frais pédagogiques
- Le suivi de l'action
- Frais administratifs

INFORMATION CHIFFREES

Deuxième formation

CONDITIONS PARTICULIERES

Ouverture du groupe à partir de 2 inscriptions

Nombre d'apprenants mini : 2

Nombre d'apprenants max : 6

ACCESSIBILITÉ PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Accessible atteinte de handicap souhaitant suivre cette formation

ACCOMPAGNEMENT OFFERT

Pour cette prestation, nous assurons gracieusement un suivi par mail, téléphone ou visioconférence, pendant la formation et, sans limitation de durée, après la formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Animations interactives
Travaux individuels ou de sous-groupes
Réalisation de travaux individuels
Temps de restitution
Jeux pédagogiques
Jeux de rôles
Mises en situation
Pédagogie participative et active

SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES

Les stagiaires reçoivent des livrets contenant les apports théoriques de la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION

RDV ou Entretien téléphonique + dossier inscription – délais inscription minimum 1 semaine avant le début de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Comportement observable, critères de réalisation, Questionnaires, évaluations formatives et sommatives.

MODALITÉS DE VALIDATION

Epreuves par modules, et épreuves de mise en pratique.

SUITES DE PARCOURS ET DE DÉBOUCHÉS

Avec cette formation, l'apprenant pourra pour utiliser Instagram avec aisance pour communiquer sereinement et efficacement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONTENUS

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable d'utiliser Instagram avec aisance pour créer les contenus créatifs, adaptés à ses besoins de communication.

Objectifs pédagogiques module 1

Maitriser les fonctionnalités et le vocabulaire d'Instagram par l'exploration et l'analyse de l'application

M1 | Analyser les différentes manières de communiquer avec Instagram en fonction des différentes fonctionnalités

- **Explorer le lexique Instagram à travers les différentes fonctionnalités de l'application pour communiquer**
 - S'approprier le langage Instagram
 - Identifier les fonctionnalités des éléments dans l'application
 - Identifier les noms des éléments dans l'application
 - Exploration de différents profils Instagram
 - Comparer les différents profils
 - Utiliser le langage Instagram
- **En s'appuyant sur l'analyse des fonctionnalités Instagram concevoir une stratégie de communication en notant les étapes à respecter**
 - Utiliser la méthode du QQQOPC pour définir sa stratégie
 - Définir une stratégie de communication publication
 - Décrire sa stratégie en utilisant le langage inhérent à l'application

Objectifs pédagogiques module 2

Maitriser la pratique d'Instagram pour envisager la programmation de post en lien avec le logiciel Canva

M2 | Pratiquer Instagram à travers l'élaboration de différents contenus avec les différentes fonctionnalités de l'application

- **Créer des contenus Instagram en respectant les formats Instagram**
 - Créer un post simple
 - Créer un post avec des commentaires en dessous avec les #
 - Créer un post avec de la musique
 - Créer un post avec des contenus intégrés
 - Créer une story simple
 - Créer une story simple et rajouter de la musique
 - Rajouter du texte à une story et Jouer avec les couleurs de la police et du fond de texte
 - Créer un réel post et un réel type story
 - Republier un contenu en story (recycler ses anciens post)
 - Republier un contenu
 - Faire un direct et le republier en notifiant qqn
- **Préparer des contenus Instagram en vue de les programmer (Lien avec logiciel Canva pour les personnes utilisant le logiciel)**
 - Préparer un réel Instagram pour le programmer et l'enregistrer sur son téléphone
 - Préparer un contenu sur Instagram et l'enregistrer sur son téléphone –
 - Aborder les différents formats Canva - le faire à plusieurs
 - Préparer un contenu sur Canva et l'enregistrer sur son tel ou le programmer directement si compte pro Instagram
 - Créer un réel et l'enregistrer sur son téléphone pour le poster plus tard

Formateurs principaux

Pascale Auguet Battistelli

- 1998 - 2024 : missions de gestion administrative et comptable en Collectivité Territoriale.
- 2009 : parution des premiers ouvrages poétiques
- 2006 : Concours d'adjoint administratif de la FPT
- 2016 : réussite du concours de rédacteur principal 2em classe de la FPT
- 2018 à aujourd'hui : animation de rencontres littéraire et d'ateliers d'écriture
- 2020 : création de 3aabp pour accompagner les auteurs et les particuliers dans leur projet d'écriture
- 2022 : certification de coach professionnel, spécialité orientation professionnelle et transition de carrière
- 2025 : Titre professionnel de formateur professionnel adulte

Coordonnées

3aabp – Pascale Auguet-Battistelli

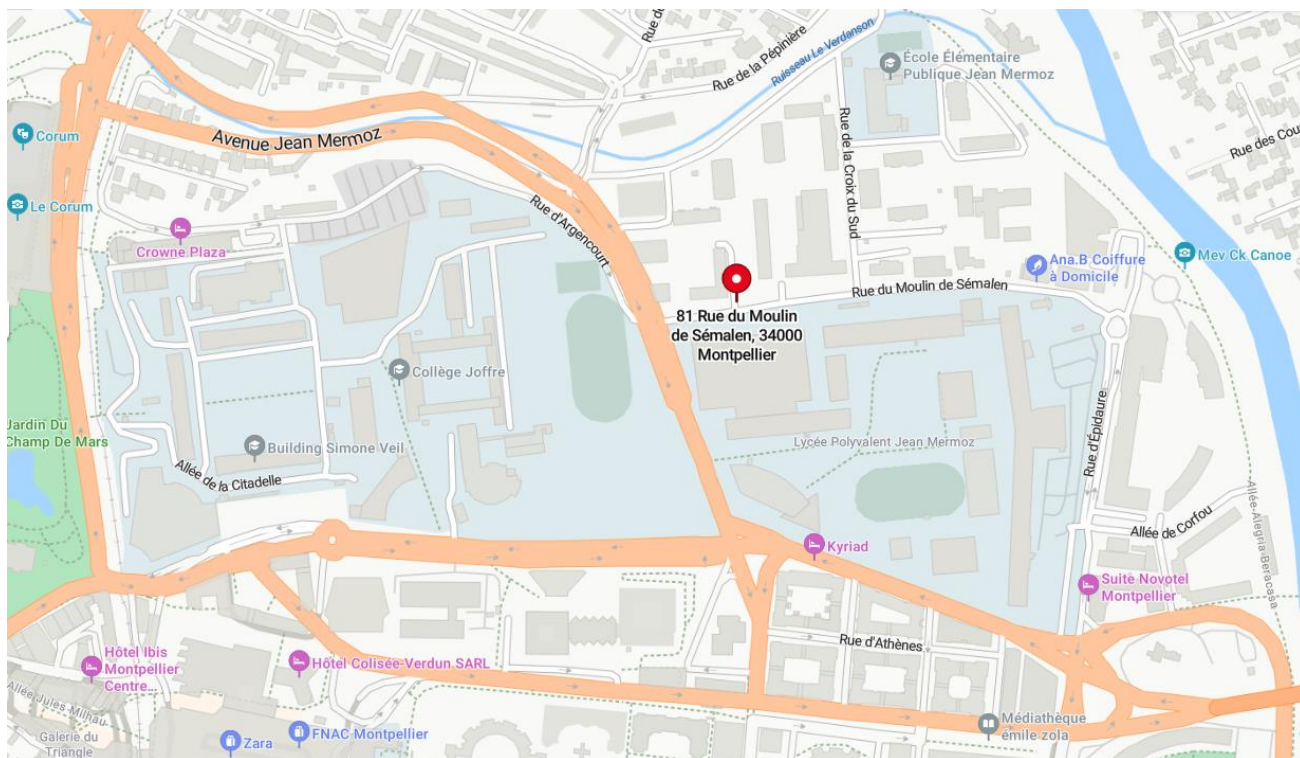
81, rue du moulin de Semalen

34000 Montpellier

<https://3aabp.fr>

06 29 41 34 82

Lundi au vendredi : 08h30-12h30 et 13h30-17h30



Pascale Auguet-Battistelli-3aabp est seul détenteur des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage, plein et entier, sur les éléments accessibles dans ce manuel qualité, notamment les textes, images, graphismes, logo, icônes, logiciels. Toute reproduction, représentation, modification, publication, adaptation de tout ou partie des éléments du recueil, quel que soit le moyen ou le procédé utilisé, est interdite, sauf autorisation écrite préalable Pascale Auguet Battistelli 3aabp.

Toute exploitation non autorisée du manuel qualité ou de l'un quelconque des éléments qu'il contient sera considérée comme constitutive d'une contrefaçon et poursuivie conformément aux dispositions des articles L.335-2 et suivants du Code de Propriété Intellectuelle.

Documents de tiers

Certains documents et éléments graphiques présents dans ce recueil peuvent être assujettis aux droits d'auteur d'autres organisations. Dans de tels cas, certaines restrictions sur la reproduction de documents ou d'éléments graphiques peuvent s'appliquer et il peut être nécessaire d'obtenir la permission du détenteur des droits d'auteur avant d'en faire la copie.

Pour obtenir de l'information sur la propriété et les restrictions des droits d'auteur concernant la copie, veuillez adresser un courriel à l'adresse suivante : contact@3aabp.fr

Pascale Auguet-Battistelli – 3aabp Siret : 882 869 324 00013 APE 85.59A | Entrepreneur Individuel

Déclaration activité de prestation de formation enregistrée sous le numéro 76341320534 auprès du Préfet Région Occitanie. le 09 octobre 2024 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément par l'État.

3A
ABP