



DU CONTENU TOP CHRONO ! Créer du contenu sur Instagram.

Programme générique en date du 20 septembre 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Cette journée de formation est conçue pour vous aider à créer du contenu qui vous ressemble pour suivre une dynamique efficace sur les réseaux sociaux, en particulier sur Instagram.

Vous allez acquérir les bases essentielles de la création de contenu avec des astuces concrètes à appliquer facilement pour animer votre communauté. Vous allez mettre en valeur votre travail, votre activité et votre parcours professionnel face caméra ou pas !

Vous allez développer une belle image de marque.

Vous allez gagner du temps ! Top chrono !

[K-shu Mix Agence de Communication online | en live](#)

Pré-requis

Avoir un smartphone et un compte actif sur Instagram.

Objectifs généraux

Etre autonome, confiant(e) et capable de créer du contenu simple, beau et magnétique qui reflète votre univers professionnel et qui permet d'animer votre communauté.

Repartir avec des idées concrètes et applicables dès le lendemain.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluable

Objectifs opérationnels

La formation comprend un onboarding, des fondamentaux théoriques et des pratiques guidées.

Le programme permet d'acquérir les compétences nécessaires pour créer, organiser, publier et programmer du contenu de qualité sur Instagram sans perdre de temps.

Le contenu créé a pour but de développer une communication digitale cohérente avec l'identité de marque, fidéliser la communauté et renforcer la notoriété de l'entreprise, en toute autonomie.

Méthodes pédagogiques

- Ateliers pratiques à chaque étape du parcours
- Apports théoriques illustrés par des cas concrets
- Utilisation d'outils numériques : Instagram tools edit
- Autoévaluations et QCM via Google Forms

Contenu et déroulement de la formation

1- session matin

ONBOARDING

Audit de l'existant/ Périmètre de la communication digitale actuelle de l'entreprise

Présentation des objectifs de la formation/ Objectifs et Plan du programme

Évaluation de départ de formation / Questionnaire

Détermination des objectifs du participant / Objectifs de compétences globales et objectifs S.M.A.R.T.

LES FONDAMENTAUX

Branding / La règle e-marketing du Golden Circle de S.Sinek

La notion d'algorithme au regard d'Instagram

Fonctionnalités propres à l'édition de contenu permanent & éphémère sur Instagram

LA PRATIQUE DES STORIES

Production interne

Partage par chambre echo

2 - session après-midi



Programme de formation



BASIC TEXTES

Les notions de web rédaction & référencement

La méthode A.I.D.A

LA PRATIQUE DU REEL & DU CARROUSEL (Slide)

Produire facilement un reel et son caption

Produire facilement un carrousel et son caption

OUTRO

Ouverture sur les concepts

- du Benchmark
- SEO (Search Engine Optimization) et du GEO (Generative Engine Optimization) deux stratégies complémentaires pour se rendre visible sur Internet

Evaluations de fin

Questionnaire de satisfaction

Remise du livret support de formation

Compétences visées

Etre autonome, confiant(e) et capable de créer du contenu simple, beau et magnétique qui reflète votre univers professionnel et qui permet d'animer votre communauté.

Activer des idées concrètes et applicables dès le lendemain.

Les étapes

- Comprendre l'enjeu des Réseaux Sociaux et la e-notoriété
- Animer sa communauté de façon régulière et fluide et comprendre pourquoi
- Adapter son temps de travail aux Réseaux Sociaux
- Suivre un calendrier de publication pré-rempli pour vous
- Avoir les bases indispensables d'Instagram et de ses algorithmes
- Savoir utiliser les fonctionnalités et les astuces de l'application
- Créer en direct du contenu avec un smartphone : du contenu visuel, animé ou audio, sur votre parcours ou sur vous-même, sur votre travail et son environnement

Public concerné

La formation s'adresse aux :

Créateur d'entreprise (en CAPE et/ou déclaré-e-s à France Travail)
Indépendant-e-s
Freelancers
Professions libérales
Dirigeant-e-s de TPE & PME
Managers
Artistes & Public AFDAS

Modalités d'inscription et délai d'accès

RDV en visio via WhatsApp ou Agenda online : audit & entretien
Délai / Minimum 15 jours avant l'entrée en formation
Nombre de places / Formations individuelle ou collective à prévoir sur devis
Analyse des besoins et adaptation éventuelle à une situation de handicap

Méthodes mobilisées

Moyens pédagogiques & techniques + modalités techniques

Moyens Pédagogiques :

- Plateformes : Google Meet / Teams ou en Présentiel avec suivi de la masterclass sur rétroprojecteur
- Livret des Fondamentaux et/ou supports de formations
- Partage d'écran, supports visuels, vidéos, outils IA
- Canal WhatsApp ouvert individuel ou de groupe
- Mise en pratique directe par les participants
- Echanges et interactions d'intelligence collective
- Débriefing avec les stagiaires

Modalités techniques :

- Méthodes interactives : face à face, mises en situation, retours d'expérience
- Apports théoriques et méthodologiques
- Ateliers pratiques encadrés, trainings, storyboards, captations audiovisuelles



Programme de formation



- Autoévaluation via Forms

Ressources pédagogiques	Durant la formation les échanges bénéficient de supports pédagogiques Pour tous les participants : • articles en ligne • graphiques & schémas originaux • livret pédagogique numérique Pour les femmes : accès offert à un module e-learning sur la plateforme Maxi Love L'empowerment féminin – en fin de formation
Modalités d'organisation	La formation est distancielle, présentielle ou hybride : à la demande et selon les possibilités de mobilité géographique. Planning de formation date & horaires : voir sur devis Accès à la plateforme de formation : lien communiqué avant chaque session selon le planning de formation Nombre de stagiaires : de 1 à 15
Matériel pédagogique	Matériel conseillé • 1 smartphone ou tablette • Connexion WiFi stable
Modalités d'évaluation	La formatrice réalise des évaluations en cours de formation. • Evaluation des acquis en de formation et évaluation de la satisfaction des participants • Entretien de 5 à 10 minutes avec le formateur • Remise d'une attestation de fin de formation
Accessibilité des personnes en situation de handicap	Mosaform attache une vigilance toute particulière à ce que ses formations soient accessibles à tous. C'est pourquoi, nous proposons un entretien aux personnes en situation de handicap afin de prendre en compte les spécificités de chacun et de déterminer les éventuels aménagements et dispositions à mettre en place. L'intervenant-e et la référente Handicap sont à disposition dans ce sens tout au long de la formation.
Tarif indicatif	Tarif par stagiaire 584,00 € Soit 73,00 € de l'heure Tarif pour un groupe d'une même structure 520,00 € Soit 65,00 € de l'heure Tarif réduit Tarif par stagiaire 464,00 € Soit 58,00 € de l'heure Tarif pour un groupe d'une même structure 416,00 € Soit 52,00 € de l'heure
Durée	8 heures

Intervenant(e)





Programme de formation



Son CV
acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:df612396-db26-4b9c-a727-2b20ab144c8f

Site Web
<https://www.kshumix.fr/>

K-shu FENOY

Communication Professionnelle | Media Trainer & Social Media Manager

Media Trainer · Communication Coach · Social Media Manager · PhD

De la prise de parole en public à l'influence digitale pour Indés & TPE.

- Faites savoir votre savoir-faire !
De la prise de parole en public à l'influence digitale, communiquez avec impact !

Indépendant-e-s & TPE il vous faut :

- être à l'aise à l'oral et face caméra
- structurer la communication sans stress
- gagner en visibilité sur les réseaux sans perdre du temps
- créer une communauté engagée et fidèle

Il y a des solutions :

1. Media Training
Voix • posture • message • vidéo • live
2. Stratégie Social Media & Community Management
Contenus • ligne éditoriale • animation • analyse
3. Branding & communication digitale
Du personal au corporate branding

Et les bénéfices sont immédiats :

- Une communication qui vous ressemble et qui rapporte
- Une parole claire et assumée
- Une image professionnelle
- Une visibilité cohérente

Je suis bilingue FR / ES / ENG

J'oeuvre pour une communication humaine, créative & éthique.

Envie de donner du groove à votre com' ?

Parlons-en en direct : [Carte de Visite](#)

Ses réalisations

Exemples de collaborations kshumix.fr

Prestations de communication professionnelle online | en live

- Strategy Branding
- Community Management
- Content Management
- Formations B2B
- Prise de Parole en public

2026

YANE MAREINE - BIBLOND MAG - BIRMI SUTTON - BNI GYPTIS

2025

IAN JOHNSON - INFAMILY - SOPHIE VERNET - DIEGO GERMAN RUIZ RUEDA - NATACHA PIERLOT CHICHE - IDELIA MC - A-CBM

2022-2025

Jacques Seban - Haircut Professional - Andis Clippers - Parlux France - Fabian P - Osaka Scissors

Sans oublier : Corinne Gaube – L'Hair Naturel – Hair Tendances – Axhtar Muallem – Les Marchés de Célia...

et autres thérapeutes, artistes, coiffeurs, coachs...

Contenus

Le parcours pédagogique alterne des approches complémentaires de méthodologie, notamment les suivantes:

- Concept théorique
- Atelier pratique
- Exercices ludiques
- Mise en situation personnalisée
- Questions/réponses Intelligence collective