

Atelier – Optimiser sa présence sur Instagram

Objectifs

- Comprendre les bases d'Instagram et son fonctionnement
- Optimiser son profil pour le rendre professionnel et attractif
- Créer du contenu adapté à son activité et à sa cible
- Développer sa visibilité grâce aux bons formats et aux bonnes pratiques

Public visé et prérequis :

Tout public professionnel, indépendant, créatif ou demandeur d'emploi

- Aisance de base avec un smartphone ou un ordinateur
- Avoir un compte Instagram actif (ou prêt à en créer un)

Méthode pédagogique :

- Alternance théorie / démo / exercices pratiques
- Échanges et conseils personnalisés selon les profils

Evaluation :

Les acquis seront évalués par un QCM de fin de formation et/ou des travaux pratiques

Durée :

0.5 jour soit 3h30

Dates et lieux de formation :

Lanester ou Vannes

- 03 mars 2026

Tarifs :

210,00 € HT par participant.

Délais d'accès : de 7 jours à 3 mois selon le mode de financement.

Programme

1. Introduction & objectifs

- Fonctionnement d'Instagram (algorithme, formats, audience)
- Compte personnel, professionnel ou créateur : que choisir ?
- Définir ses objectifs de présence (visibilité, clients, image...)

2. Optimisation du profil

- Photo de profil, nom, bio efficace
 - Ajout de lien externe (Linktree, site web...)
 - Mise en valeur des stories à la une
 - Harmonie visuelle de la grille
- ✂ Exercice : Réécriture de la bio + audit rapide du profil

3. Créer du contenu qui engage

- Les formats : posts, stories, reels (quand et pourquoi)
 - Idées de contenus selon votre activité
 - Rédiger une légende engageante (CTA + hashtags)
 - Astuces de visibilité : fréquence, interactions, commentaires
- ✂ Exercice : Création d'un post ou story en direct

Supports remis

- Fiche mémo : optimiser son profil + formats à utiliser
- Mini calendrier éditorial vierge
- Liste d'outils gratuits (Canva, CapCut, etc.)