

Catalogue de formations

Communication visuelle & outils numériques

Intervention dans toute la Bretagne
(présentiel) & en ligne



mon site
jillian-monot.fr



**Jillian
Monot**

Graphiste et formatrice
N° siret 91862429700027





Créer des documents multipages

Logiciel au choix : Indesign, Scribus, Affinity

Une formation pensée pour ceux qui souhaitent concevoir des documents clairs, structurés et professionnels, destinés à l'impression ou au numérique, en maîtrisant les bases de la mise en page multipage.

LE PROGRAMME

COMPRENDRE LA LOGIQUE DU LOGICIEL

- Comprendre à quoi sert le logiciel et dans quels cas l'utiliser
- Différence entre PAO, pixel et vectoriel
- Découvrir l'interface et l'organisation des panneaux
- Comprendre la logique d'un document multipage

CRÉER UNE PLAQUETTE COMMERCIALE

- Définir le format et les paramètres du document
- Mettre en place une structure claire et lisible
- Travailler la hiérarchie de l'information
- Créer et utiliser des blocs de texte et d'image
- Mettre en forme le texte à l'aide des styles de paragraphes et de caractères
- Intégrer images et éléments graphiques
- Mettre en place des gabarits pour gagner du temps
- Aligner, organiser et harmoniser les contenus
- Modifier et faire évoluer facilement un document existant
- Construire une plaquette cohérente et professionnelle

ADAPTER ET FINALISER DES DOCUMENTS MULTIPAGES

- Décliner la mise en page pour d'autres formats (brochure, dossier, livret, rapport...)
- Préparer un document pour l'impression ou le PDF
- Comprendre les bases des exports selon les usages
- Produire un fichier propre, exploitable et réutilisable

VOUS REPARTEZ AVEC

- Les bases pour créer et modifier tout type de document multipage
- Une méthode claire pour structurer vos contenus
- Des fichiers propres, prêts à être diffusés ou imprimés
- Une meilleure compréhension des formats et usages professionnels

TARIFS & DURÉE

PRÉSENTIEL (GROUPE)

- 6 h, 1200 €
 - 1 jour de 6 h
 - ou 2 demi-journées de 3 h
- Formation réalisée sur le même logiciel pour l'ensemble du groupe

À DISTANCE (INDIVIDUEL)

- support vidéo
- + visuels
- + 2 h de visio
- 450 €

Paieement possible en 3 fois.

INFORMATIONS UTILES

Nécessite un **ordinateur portable** pour suivre la formation et réaliser les exercices.

Les logiciels ne sont pas fournis.

Logiciels possibles selon les besoins :

- **InDesign** : logiciel professionnel payant (version d'essai disponible)
- **Affinity** : logiciel propriétaire actuellement accessible gratuitement
- **Scribus** : logiciel gratuit et libre (open source)

En présentiel comme à distance, les dates de formation sont convenues ensemble.



Créer des documents multipages

Logiciel au choix : Indesign, Scribus, Affinity

Une formation pensée pour ceux qui souhaitent concevoir des documents clairs, structurés et professionnels, destinés à l'impression ou au numérique, en maîtrisant les bases de la mise en page multipage.

Créer une plaquette professionnelle





Créer des visuels et montages créatifs

Logiciel au choix : Photoshop, Gimp, Affinity

Une formation pensée pour ceux qui souhaitent retoucher leurs photos, créer des montages réalistes et concevoir des visuels, tout en comprenant les bases techniques d'un outil professionnel.

LE PROGRAMME

RETOUCHER ET AMÉLIORER SES PHOTOS

- Comprendre les spécificités de l'image matricielle
- Ajuster luminosité, contraste, couleurs et ambiance
- Recadrer et améliorer une photo pour un rendu professionnel
- Supprimer ou corriger des éléments indésirables
- Travailler avec les calques et masques

CRÉER DES MONTAGES PHOTOS CRÉATIFS (AVEC OU SANS IA)

- Intégrer plusieurs images dans une même scène
- Harmoniser les couleurs, les lumières et les ambiances
- Ajouter ombres, effets et ajustements pour un rendu crédible
- Découvrir comment l'IA peut faciliter certaines étapes de création (Photoshop seulement)

CRÉER DES PUBLICATIONS STATIQUES ET ANIMÉES

- Concevoir des visuels pour les réseaux sociaux
- Travailler le texte, les couleurs et la mise en scène
- Adapter un visuel à différents formats
- Créer une mini-animation image par image (GIF)
- Préparer des exports optimisés selon les supports

CRÉER DES MOCKUPS PROFESSIONNELS

- Comprendre le principe des objets dynamiques (Photoshop seulement)
- Créer un mockup réaliste (affiche, écran, produit...)
- Appliquer des déformations en perspective
- Ajouter ombres, lumières et textures pour un rendu crédible
- Mettre un visuel en situation pour valoriser un projet

VOUS REPARTEZ AVEC

- Des méthodes professionnelles pour retoucher et composer vos images
- Les bases techniques pour travailler en autonomie
- Une meilleure compréhension des formats, résolutions et usages
- Des exemples concrets directement réutilisables

TARIFS & DURÉE

PRÉSENTIEL (GROUPE)

- 6 h, 1200 €
 - 1 jour de 6 h
 - ou 2 demi-journées de 3 h
- Formation réalisée sur le même logiciel pour l'ensemble du groupe

À DISTANCE (INDIVIDUEL)

- support vidéo
- + visuels
- + 2 h de visio
- 450 €

Paieement possible en 3 fois.

INFORMATIONS UTILES

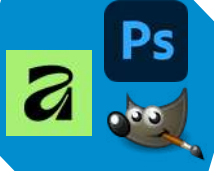
Nécessite un ordinateur portable pour suivre la formation et réaliser les exercices.

Les logiciels ne sont pas fournis.

Logiciels possibles selon les besoins :

- **Photoshop** : logiciel professionnel payant (version d'essai disponible)
- **Affinity** : logiciel propriétaire actuellement accessible gratuitement
- **Gimp** : logiciel gratuit et libre (open source)

En présentiel comme à distance, les dates de formation sont convenues ensemble.



Créer des visuels et montages créatifs

Logiciel au choix : Photoshop, Gimp, Affinity

Une formation pensée pour ceux qui souhaitent retoucher leurs photos, créer des montages réalistes et concevoir des visuels, tout en comprenant les bases techniques d'un outil professionnel.

Retoucher et améliorer une photo



Réaliser des **montages photos**

Créer des visuels print ou web



Mettre en scène à travers des mockups





Créer des illustrations vectorielles

Logiciel au choix : Illustrator, Inkscape, Affinity

Une formation pensée pour ceux qui souhaitent créer des visuels vectoriels propres, évolutifs et professionnels, adaptés aussi bien au print qu'au web, sans dépendre d'images pixelisées.

LE PROGRAMME

CRÉER UN LOGO OU UNE SÉRIE DE PICTOGRAMMES

- Comprendre la différence entre image bitmap et vectorielle
- Utiliser les formes simples et les outils de tracé
- Combiner les formes avec le Pathfinder
- Travailler la cohérence graphique d'un logo ou d'une série de pictos
- Décliner un logo en plusieurs versions (couleur, noir, icône)
- Exporter correctement pour le print et le web

CRÉER UNE ILLUSTRATION VECTORIELLE

- Comprendre la logique de construction d'une illustration vectorielle
- Utiliser la plume pour tracer des formes et des courbes précises
- Organiser son illustration en calques
- Créer des aplats, dégradés et harmonies de couleurs
- Vectoriser une image à partir d'une photo ou d'un dessin
- Ajuster les paramètres de vectorisation et simplifier les tracés
- Recoloriser et styliser une illustration existante
- Découvrir les fonctionnalités d'IA générative d'Illustrator
- Comprendre les limites et bons usages de l'IA en création vectorielle (Illustrator seulement)
- Finaliser une illustration propre, lisible et exploitable

CRÉER DES SUPPORTS DE COMMUNICATION (AFFICHE)

- Comprendre les spécificités d'un document print vectoriel
- Définir les bons formats (flyer, affiche, grand format)
- Mettre en page un visuel simple et efficace
- Intégrer textes, images et éléments graphiques vectoriels
- Gérer les couleurs selon le support (RVB / CMJN)
- Préparer un fichier propre pour l'impression
- Exporter un PDF prêt à être transmis à un imprimeur

VOUS REPARTEZ AVEC

- Les bases pour créer et modifier des visuels
- Des fichiers exploitables
- Une meilleure compréhension des formats et des usages professionnels

TARIFS & DURÉE

PRÉSENTIEL (GROUPE)

- 6 h, 1200 €
 - 1 jour de 6 h
 - ou 2 demi-journées de 3 h
- Formation réalisée sur le même logiciel pour l'ensemble du groupe

À DISTANCE (INDIVIDUEL)

- support vidéo
- + visuels
- + 2 h de visio
- 450 €

Paieement possible en 3 fois.

INFORMATIONS UTILES

Nécessite un **ordinateur portable** pour suivre la formation et réaliser les exercices.

Les logiciels ne sont pas fournis.

Logiciels possibles selon les besoins :

- **Illustrator** : logiciel professionnel payant (version d'essai disponible)
- **Affinity** : logiciel propriétaire actuellement accessible gratuitement
- **Inkscape** : logiciel gratuit et libre (open source)

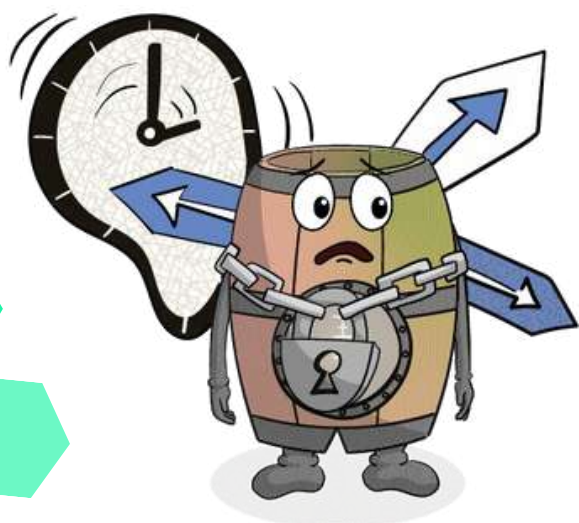
En présentiel comme à distance, les dates de formation sont convenues ensemble.



Créer des illustrations vectorielles

Logiciel au choix : Illustrator, Inkscape, Affinity

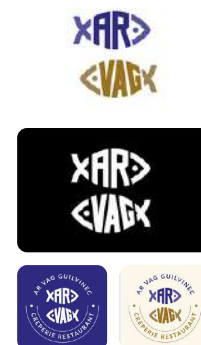
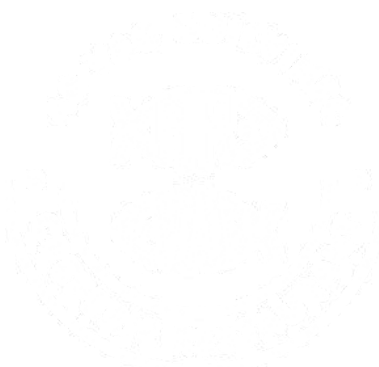
Une formation pensée pour ceux qui souhaitent créer des visuels vectoriels propres, évolutifs et professionnels, adaptés aussi bien au print qu'au web, sans dépendre d'images pixelisées.



Créer une **illustration vectorielle**

Vectoriser une image et la modifier

Créer un **logo** ou une série de **pictogrammes**



Créer des **affiches** ou des **bannières**



Créer des visuels et des présentations

Logiciel au choix : Canva, Adobe Express

Une formation pensée pour ceux qui souhaitent créer des supports visuels, rapidement et efficacement, sans être graphiste.



LE PROGRAMME

CRÉER DES VISUELS

- Comprendre les règles de hiérarchie visuelle et de sens de lecture
- Appliquer les bases de la mise en page : marges, alignements, respirations
- Utiliser et personnaliser un modèle à 100 %
- Modifier textes, couleurs, images et mise en page
- Décliner un visuel en plusieurs formats (post, story, affiche, bannière...)
- Créer un visuel sans gabarit, pas à pas, selon les besoins
- Découvrir les fonctionnalités de l'IA

CRÉER UNE PRÉSENTATION ANIMÉE

- Structurer des slides clairs et lisibles
- Ajouter des animations simples et professionnelles
- Utiliser les notes du présentateur
- Présenter un support

VOUS REPARTEZ AVEC

- Des visuels prêts à l'emploi, adaptés à votre projet
- Une présentation finalisée
- Les bases pour créer, modifier et décliner vos supports en autonomie

TARIFS & DURÉE

PRÉSENTIEL (GROUPE)

- 6 h, 1200 €
 - 1 jour de 6 h
 - ou 2 demi-journées de 3 h
- Formation réalisée sur le même logiciel pour l'ensemble du groupe

À DISTANCE (INDIVIDUEL)

- support vidéo
- + visuels
- + 2 h de visio
- 450 €

Païement possible en 3 fois.

INFORMATIONS UTILES

Nécessite un **ordinateur portable** pour suivre la formation et réaliser les exercices.

Les logiciels ne sont pas fournis.

Logiciels possibles selon les besoins :

- **Canva** : outil en ligne avec une version gratuite
- **Adobe Express** : outil en ligne avec une version gratuite

En présentiel comme à distance, les dates de formation sont convenues ensemble.

Créer des visuels et des présentations

Logiciel au choix : Canva, Adobe Express

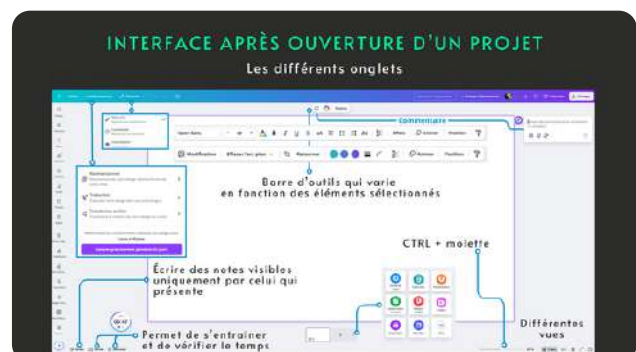
Une formation pensée pour ceux qui souhaitent créer des supports visuels, rapidement et efficacement, sans être graphiste.



Utiliser et
personnaliser
un modèle
à 100 %



Créer une
présentation
moderne et
animée



Gérer sa communication comme un pro



Un parcours complet pour devenir autonome dans votre communication visuelle, votre visibilité et la création de tous vos supports.

LE PROGRAMME

CRÉER MON IDENTITÉ VISUELLE (8H)

- Définir son positionnement
- Clarifier son message clé et son offre
- Définir une palette de couleurs
- Choisir ses typographies
- Construire un style graphique
- Créer un logo et ses déclinaisons
- (prise en main d'un logiciel au choix : Affinity, Illustrator, Inkscape)
- Élaborer une mini-chartre graphique

CRÉER MES SUPPORTS DE COMMUNICATION (18H)

Créer tous ses supports en appliquant les règles de design et d'accessibilité et en prenant en main les logiciels choisis.

- Visuels web statiques ou animés
- Bannières et publications pour le web et les réseaux sociaux
- Flyers et affiches
- Cartes de visite
- Brochures et catalogues
- Présentations

Outils, gratuits ou payants abordés selon vos projets :
Canva, Affinity, GIMP, Inkscape, Scribus, Adobe Express, Photoshop, Illustrator, InDesign, After Effects

CRÉER MON SITE VITRINE WORDPRESS (10H)

- Mettre en place une présence en ligne claire et professionnelle
- Apprendre à créer son site internet avec WordPress
- Structurer un site vitrine simple et efficace

CRÉER ET STRUCTURER MES RÉSEAUX SOCIAUX (4H)

- Choisir ses canaux : réseaux sociaux, site, e-mailing, print, salon
- Comprendre les avantages et limites de chaque canal
- Gérer ses réseaux sociaux : Facebook, LinkedIn, Instagram

ANALYSER MES PERFORMANCES (4H)

- Définir des objectifs et des indicateurs (KPI)
- Comprendre les bases de Google Analytics et Search Console
- Analyser ses actions et ajuster sa stratégie

VOUS REPARTEZ AVEC

- Vos supports de communication finalisés et adaptés à votre projet
- Une identité visuelle claire
- Une stratégie opérationnelle
- Les compétences pour modifier vos supports et en créer de nouveaux.

TARIFS & DURÉE

PRÉSENTIEL (GROUPE)

- 7200 €
- 7 jours de 6 h
- ou 12 demi-journées de 3 h

INDIVIDUEL À DISTANCE

- support vidéo
- + visuels
- + 12 h de visio (6x2h)
- 1500 €

Paiement possible en 3 ou 6 fois.
Chaque module entre 4 et 18h peuvent être choisis séparément

INFORMATIONS UTILES

Nécessite un **ordinateur portable** pour suivre la formation et réaliser les exercices.

Les logiciels ne sont pas fournis.
Des alternatives professionnelles, gratuites ou libres sont proposées selon les besoins.

En présentiel comme à distance, les dates de formation sont convenues ensemble.

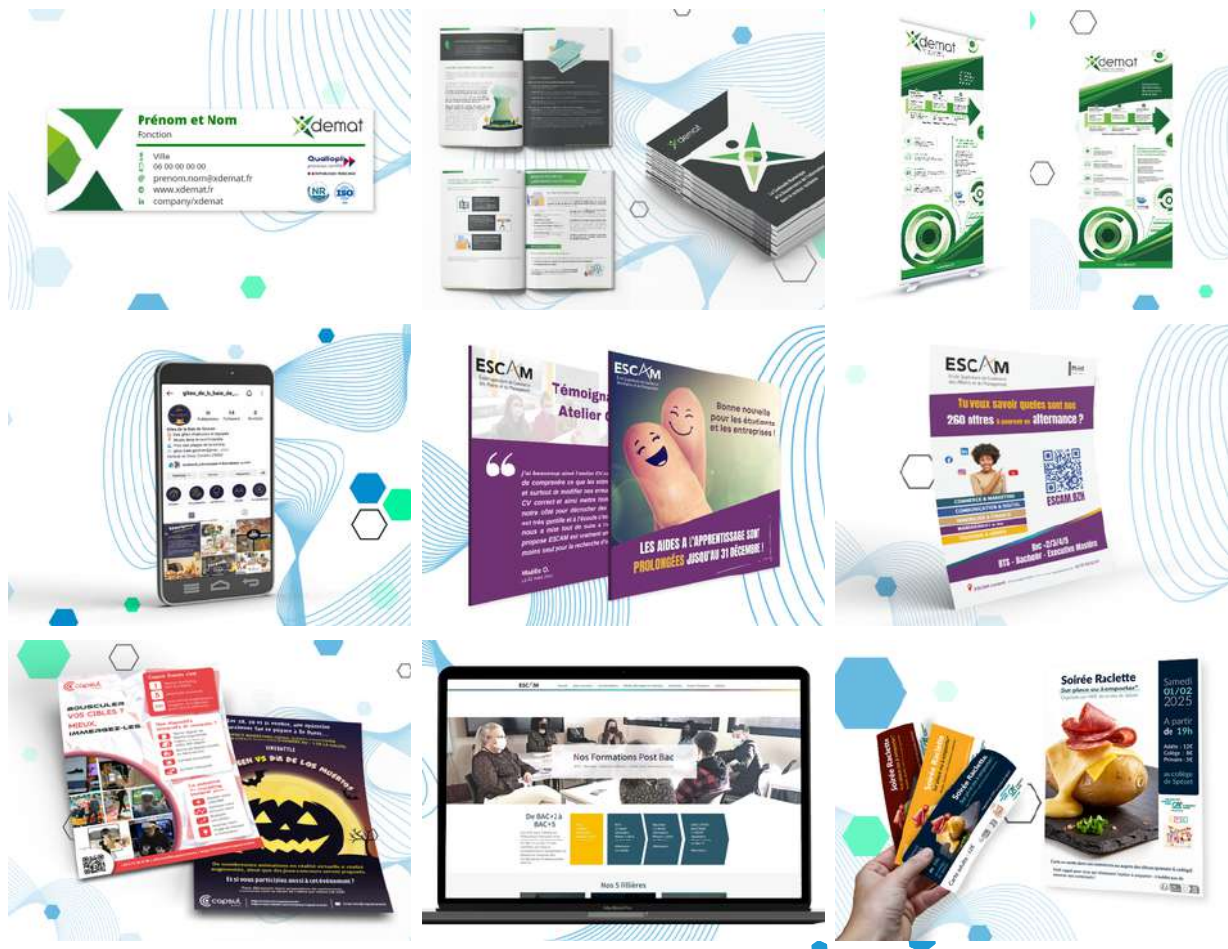


Gérer sa communication comme un pro



Un parcours complet pour devenir autonome dans votre communication visuelle, votre visibilité et la création de tous vos supports.

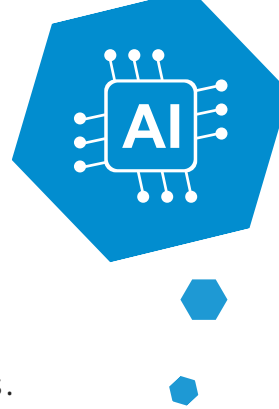
Exemples de supports réalisés pour des clients réels



Exemples de chartes graphiques créées à des fins pédagogiques



IA générative appliquée à la communication



Une formation pensée pour les professionnels de la communication, du marketing et de la création qui souhaitent utiliser l'IA comme outil d'aide, de gain de temps et de stimulation créative, tout en gardant un regard critique sur ses usages, ses limites et ses impacts.

LE PROGRAMME

COMPRENDRE L'IA ET SES ENJEUX

- Définition et principes de base
- Ce que l'IA générative sait faire et ses limites
- Usages actuels en communication et marketing
- Enjeux éthiques, juridiques et environnementaux
- Données personnelles et RGPD

CRÉER DES CONTENUS AVEC L'IA

- Générer des idées et structurer des messages
- Rédiger, reformuler et synthétiser des textes
- Créer des visuels avec l'IA
- Découvrir les usages IA pour l'audio et la vidéo

INTÉGRER L'IA DANS SON WORKFLOW

- Rédiger des prompts efficaces
- Adapter un message à différents supports
- Automatiser certaines tâches de communication
- Gagner du temps sans perdre en cohérence

CRÉATIVITÉ, QUALITÉ ET ESPRIT CRITIQUE

- Maintenir une identité éditoriale cohérente
- Évaluer et améliorer les contenus générés
- Éviter les contenus génériques ou trompeurs
- Combiner IA et créativité humaine

VOUS REPARTEZ AVEC

- Une compréhension claire de l'IA générative
- Des méthodes applicables à la communication
- Des modèles de prompts prêts à l'emploi
- Des exemples concrets et réutilisables

TARIFS & DURÉE

PRÉSENTIEL (GROUPE)

- 6 h, 1200 €
 - 1 jour de 6 h
 - ou 2 demi-journées de 3 h
- Formation réalisée sur le même logiciel pour l'ensemble du groupe

À DISTANCE (INDIVIDUEL)

- support vidéo
- + visuels
- + 2 h de visio
- 450 €

Paieement possible en 3 fois.

INFORMATIONS UTILES

Nécessite un **ordinateur portable** pour suivre la formation et réaliser les exercices.

Les outils d'IA ne sont pas fournis.

En présentiel comme à distance, les dates de formation sont convenues ensemble.

Je rends mes supports accessibles, lisibles et attractifs

Une formation destinée aux personnes qui souhaitent concevoir des supports de communication clairs, lisibles et accessibles, aussi bien pour le web que pour l'impression, en respectant les principes de lisibilité, de hiérarchisation visuelle et d'accessibilité.



LE PROGRAMME

COMPRENDRE LES BASES

- Lisibilité vs esthétique : trouver le bon équilibre
- Comprendre les besoins des utilisateurs (fatigue visuelle, troubles visuels, dyslexie, etc.)
- Introduction aux principes d'accessibilité numérique

TRAVAILLER LE CONTRASTE ET LA COULEUR

- Choisir des contrastes efficaces et conformes
- Associer couleurs, fonds et textes sans nuire à la lecture
- Éviter les erreurs courantes (textes trop clairs, fonds chargés, couleurs proches)

STRUCTURER ET HIÉRARCHISER L'INFORMATION

- Hiérarchisation visuelle : titres, sous-titres, niveaux de lecture
- Rythmer un contenu pour faciliter la compréhension
- Gérer les espacements, alignements et respirations

RENDRE SES SUPPORTS ACCESSIBLES

- Comprendre le rôle des alternatives textuelles
- Adapter ses visuels pour le web et le print
- Concevoir des supports compréhensibles sans dépendre uniquement de la couleur ou de l'image

GUIDER L'ŒIL ET CAPTER L'ATTENTION

- Créer un parcours de lecture logique
- Mettre en valeur les informations importantes
- Améliorer l'impact sans surcharger visuellement

VOUS REPARTEZ AVEC

- Des supports plus clairs, lisibles et accessibles
- Une méthode pour structurer et hiérarchiser vos contenus
- Des réflexes concrets applicables à tous vos supports
- Une meilleure compréhension des enjeux d'accessibilité

TARIFS & DURÉE

PRÉSENTIEL (GROUPE)

- 6 h, 1200 €
 - 1 jour de 6 h
 - ou 2 demi-journées de 3 h
- Formation réalisée sur le même logiciel pour l'ensemble du groupe

À DISTANCE (INDIVIDUEL)

- support vidéo
- + visuels
- + 2 h de visio
- 450 €

Paieement possible en 3 fois.

INFORMATIONS UTILES

Nécessite un **ordinateur portable** pour suivre la formation et réaliser les exercices.

Les outils d'IA ne sont pas fournis.

En présentiel comme à distance, les dates de formation sont convenues ensemble.

Les avis des participants

FORMATIONS CANVA ET RÈGLES DU DESIGN

" La formatrice designer a été très claire et vraiment à l'écoute "

" J'ai particulièrement apprécié la pédagogie et la patience de la formatrice pour nous aider à la prise en main de l'outil. "

" Le contenu est pratique et pédagogique ce qui permet de bien entrer dans l'outil "

Enseignants et encadrants de l'UBO

FORMATION INDESIGN ET PHOTOSHOP

" La formation était chouette, j'aurais aimé avoir plus d'heures sur la prise en main de Photoshop et Indesign. "

Étudiante en master Marketing à Brest Business School

POINTS FORTS

- Des formations accessibles à tous les niveaux et adaptées aux besoins de chacun
- Des contenus concrets et personnalisés, centrés sur la pratique
- Les participants repartent avec des supports clairs et complets pour continuer à progresser à leur rythme



Jillian Monot

Graphiste et formatrice
N° siret 91862429700027

jillian.monot@gmail.com
06 16 44 17 06

Intervention dans toute la Bretagne
(présentiel) & en ligne



mon site
jillian-monot.fr

