

BRETAGNE^{BE}



CATALOGUE FORMATIONS 2025

ORGANISME DE FORMATION SPÉCIALISÉ EN RÉSEAUX SOCIAUX & MARKETING DIGITAL

Formations à Rennes, Saint-Malo, en e-learning et en distanciel.





FORMATION AUX RÉSEAUX SOCIAUX EN BRETAGNE

Des formations 100% opérationnelles

Depuis 2013, Oulaoups est un organisme de formation indépendant proposant des **formations aux réseaux sociaux et au marketing digital** : LinkedIn, TikTok, Facebook, Instagram, Canva, création de vidéos au smartphone, ligne éditoriale, copywriting, etc...

En 2025 nous intégrons 2 nouvelles formations qui intègrent l'IA pour gagner en efficacité dans la gestion et l'animation de vos réseaux sociaux.

Organisme de formation certifié Qualiopi et partenaire de France Travail, notre catalogue de formation a été spécialement conçu pour vous apporter les clés, la méthode et une boîte à outils pour faire **de vos réseaux sociaux un levier** pour développer votre **visibilité et votre communauté** afin de **trouver de nouveaux clients ou partenaires**.

Des formations pour mieux vous accompagner dans **la création de vos contenus sur les médias sociaux**.

Nos formations sont proposées soit **en collectif** (inter-entreprises) avec des dates toute l'année et **uniquement pour votre structure** (intra-entreprise) ou **en e-learning**.

Nous proposons également des **accompagnements sur mesure** et du conseil en stratégie de communication digitale avec notre **Mentoring Social Media Express**.

Nos formations sont **100% opérationnelles** et toujours fondées sur **l'action** et la **pédagogie active** et **finançable via votre OPCO, FAF ou France Travail** (sous conditions).

Catalogue en ligne <https://www.oulaoups.com/catalogue-formation/>



PÉDAGOGIE ACTIVE ET PETITS GROUPES

NOTRE VISION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE

- Apports théoriques et techniques.
- **Pédagogie active.**
- Formation en mode action.
- La **gamification** au service de l'apprenant.
- **Méthodes agiles.**
- **Intelligence collective**
- **Digitalisation de la formation et blended learning.**
- Réflexion et analyse sur les cas des participants.
- Utilisation du **mindmapping**.
- Exercices et mise en application.
- Ateliers pratiques.
- **Mentoring** et suivi personnalisé après la formation sur demande.

NOS POINTS FORTS ET NOTRE DIFFERENCE

- **Un espace extranet** est mis à disposition de chaque apprenant.
- Petit groupe de maximum 8 personnes.
- Organisme de formation certifié Qualiopi.
- Supports de formation avec tutoriels vidéos, fiches mémento et bibliographie régulièrement mis à jour.
- Boîte à outils.
- Vous savez qui sera votre formateur et vous pouvez échanger avec lui avant.
- Formatrice professionnelle avec plus de 20 ans d'expérience sur le métier.
- **Bilan de formation complet à la fin de chaque formation.**
- Les formations se déroulent à Rennes et toute la Bretagne !

Catalogue en ligne <https://www.oulaoups.com/catalogue-formation/>



UNE FORMATRICE EXPERTE

Virginie Strauss, formatrice certifiée* avec plus de 20 ans d'expériences

Directrice d'Oulaoups et consultante formatrice en réseaux sociaux et marketing digital, Virginie Strauss est **spécialisée dans la communication digitale depuis 2000** où elle a été tour à tour : responsable de communication, chargée de communication, webmaster et formatrice.

Pendant **15 ans en agence web et chez l'annonceur** (agence de communication digitale, grande école, ESN, collectivité, label de musiques actuelles, cabinet d'architectes, associations, organisations professionnelles, etc.) elle a géré la communication et la promotion digitale de plus d'une **quinzaine de structures** et **formé plus de 1500 personnes depuis 2007**.

Depuis 2014, elle est également intervenante enseignante à l'université IGR-IAE École Universitaire de Management en **digitalisation des ressources humaines**, formatrice en **stratégie de marketing digital et Instagram** chez Rennes School of Business, formatrice en **marketing social et social media** à l'école supérieur de commerce et développement 3A et formatrice en **culture de la communication et outils de productivité** chez Médiaschool.

Passionnée par la formation, Virginie, s'est **formée à la pédagogie active, à la gamification, au mindmapping, au nudge, au sketchnoting** et à toutes les techniques qui permettent de **mieux apprendre et de rendre nos formations fun et efficaces**.

* Obtention de la certification de formateur occasionnel pour adultes en 2014.

Consultez son profil LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/virginie-strauss>



MENTORING ET SUIVI DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL MENTORING SOCIAL MEDIA EXPRESS

Un accompagnement individuel sur-mesure pour vous aider à passer à l'action sur vos réseaux sociaux d'entreprise. 3 sessions en visio avec une experte reconnue en communication digitale avec plus de 18 ans d'expérience. Une formule rapide et efficace pour avoir des résultats efficaces et améliorer votre ROI.

En savoir plus



En visio - 3 heures

ETAPES MENTORING SOCIAL MEDIA EXPRESS



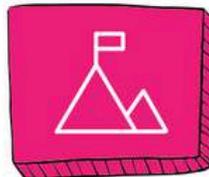
01. Entretien découverte

Réserver un entretien-conseil gratuit avec le mentor pour savoir si cet accompagnement est fait pour vous ou envoyer nous une demande de devis directement.



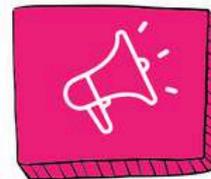
02. Sessions

Les sessions se déroulent en live sur Zoom en individuel avec vous ou votre équipe. Définition de vos objectifs à atteindre pour la réussite de votre accompagnement. Co-création de votre stratégie social media.



03. Travaux pratiques

Entre chaque séance, vous aurez des actions à mettre en place.



04. Mentoring

Vous bénéficiez d'un suivi et d'un soutien par mail ou WhatsApp pour le suivi de vos actions et pour poser vos questions.



05. Résultats

Analyse des résultats et réajustement de la stratégie social media.

Oulaoups

RÉSEAUX SOCIAUX



ANIMATION RÉSEAUX SOCIAUX ET COMMUNITY MANAGEMENT

Savoir gérer et animer ses comptes professionnels Instagram, Facebook et LinkedIn pour développer la visibilité de sa marque sur les réseaux sociaux.

[En savoir plus](#)



En présentiel 3 jours

IA ET RÉSEAUX SOCIAUX



IA ET RÉSEAUX SOCIAUX POUR AUTOMATISER SA CRÉATION DE CONTENUS

Intégrer efficacement l'IA dans leur gestion quotidienne de ses réseaux sociaux, en mettant l'accent sur la création de contenus de qualité et l'optimisation des processus de publication.

[En savoir plus](#)



En visio - 2 jours



IA, COPYWRITING ET UNE LIGNE ÉDITORIALE POUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX (2 JOURS)

Apprendre à rédiger pour les réseaux sociaux, définir sa ligne éditoriale et planifier son calendrier éditorial pour créer et diffuser des contenus pertinents sur les réseaux sociaux.

[En savoir plus](#)



En présentiel à Rennes - 2 jours

TIKTOK



TIKTOK POUR MON ENTREPRISE

Comprendre et utiliser TikTok pour en faire un outil stratégique de communication pour développer sa visibilité.

[En savoir plus](#)



En visio - 1 jour

CRÉATION VIDÉO ET VISUELS

VIDÉO AU SMARTPHONE



RÉALISER DES VIDÉOS PROFESSIONNELLES AU SMARTPHONE

Apprendre à réaliser des vidéos professionnels depuis votre smartphone pour les réseaux sociaux et le web. 2 jours de formation en présentiel ou vous pourrez tester tout le matériel et filmer en atelier pour apprendre à faire des interviews, faire des face caméras

...
En savoir plus

En présentiel - 2 jours



CRÉER DES VIDÉOS POUR SES RÉSEAUX SOCIAUX (NIVEAU 1)

Apprendre à créer des vidéos professionnelles avec son smartphone et avoir de l'impact sur les réseaux sociaux. Formation en visio d'une journée pour les personnes ayant suivi le niveau 1.

En savoir plus

En visio - 1 jour



PERFECTIONNEMENT VIDÉO MOBILE POUR RÉSEAUX SOCIAUX (NIVEAU 2)

Apprendre à créer des vidéos professionnelles avec son smartphone et avoir de l'impact sur les réseaux sociaux. Formation en visio d'une journée pour les personnes ayant suivi le niveau 1.

En savoir plus



En visio - 1 jour

CRÉATION DE VISUELS



CANVA POUR CRÉER SES VISUELS ET SES SUPPORTS DE COMMUNICATION

Savoir utiliser Canva pour savoir créer des visuels professionnels pour les réseaux sociaux et concevoir ses supports de communication impactants. Apprendre à créer un site web avec Canva, utiliser le studio magique de Canva boosté à l'IA pour créer ses visuels plus rapidement.

En savoir plus

En visio - 1 jour

FORMATIONS LINKEDIN

LINKEDIN



LINKEDIN POUR VENDRE OU L'ART DU SOCIAL SELLING

Apprendre en 2 jours, l'art de la prospection commerciale à l'ère des réseaux sociaux. Utiliser LinkedIn comme levier commercial pour développer son image de marque, son réseau, sa visibilité et sa crédibilité pour générer de nouveaux clients et contrats.

En savoir plus

En visio - 2 jours



LINKEDIN POUR DÉVELOPPER SON RÉSEAU ET SES VENTES (NIVEAU 1)

Mieux utiliser [LinkedIn](#) pour développer votre réseau professionnel et ses ventes. Une formation LinkedIn 100% opérationnelle pour comprendre les codes et les enjeux de LinkedIn pour mettre en valeur votre marque personnelle et gagner en visibilité.

En savoir plus

En visio - 1 jour



LINKEDIN POUR DÉVELOPPER SON RÉSEAU ET SES VENTES (NIVEAU 2)

Apprendre l'art de la prospection commerciale à l'ère des réseaux sociaux. Utiliser LinkedIn comme levier commercial pour développer son image de marque, son réseau, sa visibilité et sa crédibilité pour générer de nouveaux clients et contrats.

En savoir plus



En visio - 1 jour



LINKEDIN POUR SA MARQUE EMPLOYEUR ET RECRUTER

Apprendre à utiliser LinkedIn pour développer sa marque employeur, son réseau professionnel et sa communauté pour mieux recruter.

En savoir plus

En intra entreprise uniquement



LINKEDIN POUR LES COLLECTIVITÉS

Apprendre à paramétrer et animer son profil et sa page LinkedIn dans un contexte de collectivité.

En savoir plus

En intra entreprise uniquement

FORMATIONS RÉSEAUX SOCIAUX

INSTAGRAM



INSTAGRAM IMPACT : 2 JOURS POUR BOOSTER SON COMPTE ET ATTIRER DE NOUVEAUX CLIENTS

2 jours pour apprendre la méthodologie et les outils pour mieux communiquer sur Instagram.

[En savoir plus](#)

En visio - 2 jours



INSTAGRAM POUR MA MARQUE (NIVEAU 1)

Créer et animer un compte professionnel pour développer la visibilité de sa marque sur Instagram.

[En savoir plus](#)

En visio - 1 jour



PERFECTIONNEMENT INSTAGRAM POUR MA MARQUE (NIVEAU 2)

Apprendre à créer une communauté sur Instagram pour développer sa visibilité en ligne, l'engagement de sa communauté. Apprendre à faire des publicités.

[En savoir plus](#)



En visio - 1 jour

FACEBOOK



PERFECTIONNEMENT INSTAGRAM POUR MA MARQUE (NIVEAU 2)

Créer et animer un profil, une page ou un groupe Facebook pour attirer de nouveaux clients et développer sa communauté.

[En savoir plus](#)

En visio et en présentiel- 1 jour



INSTAGRAM ET FACEBOOK POUR DÉVELOPPER SA VISIBILITÉ ET SES CLIENTS

Se former à Instagram et Facebook pour animer ses comptes comme un pro et développer sa marque, sa visibilité et attirer de nouveaux clients. Comprendre les codes et les usages de ces réseaux sociaux. Ateliers pratiques pour apprendre à créer des reels, des stories, des posts captivants.

[En savoir plus](#)

2 à 3 jours en inter et intra

OUTILS DE VEILLE EN E-LEARNING



METTRE EN PLACE UNE VEILLE EFFICACE POUR SON ENTREPRISE

Connaître les méthodes et les outils pour mettre en place rapidement une veille efficace sur le web. Mettre en place sa stratégie, trouver les bonnes sources d'informations sur le web et les réseaux sociaux. Découverte et prise en main d'Evernote, Feedly, Scoop It et Google Alertes.

En savoir plus



E-learning- 2 jours

SUR DEMANDE - INTRA



IA, COPYWRITING ET UNE LIGNE ÉDITORIALE POUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX (2 JOURS)

Apprendre à rédiger pour les réseaux sociaux, définir sa ligne éditoriale et planifier son calendrier éditorial pour créer et diffuser des contenus pertinents sur les réseaux sociaux.

En savoir plus

En intra entreprise 2 à 3 jours



LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR PROMOUVOIR MON ACTIVITÉ

Comprendre les codes, le fonctionnement et les usages des réseaux sociaux pour mieux communiquer pour son entreprise et développer ses opportunités de business sur le web.

En savoir plus

En intra entreprise 1 à 2 jours



MA BOÎTE À OUTILS POUR GÉRER MES RÉSEAUX SOCIAUX

Connaître les principaux outils pour gérer et animer ses réseaux sociaux en étant plus productif. De la veille, en passant par le calendrier éditorial, les outils pour programmer et gérer la publication et les outils de mesure des audiences et des indicateurs de ROI Retour sur Investissement de ses réseaux sociaux.

En savoir plus

En intra entreprise 1 à 2 jours

CATALOGUE FORMATIONS 2025

FORMATIONS EN COLLECTIF PLACES LIMITÉES

RÉSEAUX SOCIAUX ET COMMUNITY MANAGEMENT : LINKEDIN, INSTAGRAM ET FACEBOOK

3 jours en présentiel à Rennes

- Mercredi 15 janvier, jeudi 16 janvier et vendredi 17 janvier
- Mercredi 11 juin, jeudi 12 juin et vendredi 13 juin
- Mercredi 5 novembre, jeudi 6 novembre et vendredi 7 novembre

IA, COPYWRITING ET LIGNE ÉDITORIALE POUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX

2 jours en présentiel à Rennes

- Mardi 8 juillet et mercredi 9 juillet
- Jeudi 9 octobre et vendredi 10 octobre

NEW!

IA ET RÉSEAUX SOCIAUX POUR AUTOMATISER SA CRÉATION DE CONTENUS

2 jours en visio

- Jeudi 3 avril et vendredi 25 avril
- Mardi 1 juillet et jeudi 10 juillet
- Lundi 15 et lundi 22 septembre
- Vendredi 21 novembre et vendredi 28 novembre

NEW!

CANVA POUR CREER SES VISUELS ET SES SUPPORTS DE COMMUNICATION CA

1 jour 6h en visio live

- Vendredi 31 janvier 2025
- Vendredi 21 mars 2025
- Lundi 30 juin 2025
- Jeudi 16 octobre 2025
- Lundi 1 décembre 2025

CATALOGUE FORMATIONS 2025

FORMATIONS EN COLLECTIF PLACES LIMITÉES

INSTAGRAM ET FACEBOOK POUR MA MARQUE

2 jours en présentiel à Rennes

- Mercredi 15 janvier et jeudi 16 janvier 2025
- Mercredi 11 juin et jeudi 12 juin 2025
- Mercredi 5 novembre et jeudi 6 novembre 2025

En visio

- Vendredi 14 mars 2025 et jeudi 27 mars 2025
- Lundi 16 juin 2025 et mardi 24 juin 2025
- Vendredi 5 décembre 2025 et lundi 17 novembre 2025

INSTAGRAM POUR MA MARQUE

1 jour en présentiel à Rennes

- Mercredi 15 janvier
- Mercredi 11 juin
- Mercredi 5 novembre

En visio

- Vendredi 14 mars 2025 et jeudi 27 mars 2025
- Lundi 16 juin 2025 et mardi 24 juin 2025
- Vendredi 5 décembre 2025 et lundi 17 novembre 2025

PERFECTIONNEMENT INSTAGRAM POUR MA MARQUE (niveau 2)

1 jour en visio

- Lundi 31 mars
- Lundi 30 juin
- Lundi 20 octobre
- Vendredi 12 décembre





CATALOGUE FORMATIONS 2025

FORMATIONS EN COLLECTIF PLACES LIMITÉES

LINKEDIN POUR DÉVELOPPER SON RÉSEAU ET SES VENTES (niveau 1)

1 jour en présentiel

- vendredi 17 janvier 2025
- vendredi 13 Juin 2025
- vendredi 7 novembre 2025

Visio live

- mercredi 12 mars 2025
- mercredi 18 juin 2025
- mardi 23 septembre 2025
- mercredi 10 décembre 2025

PERFECTIONNEMENT LINKEDIN POUR DÉVELOPPER SON RÉSEAU ET SES VENTES (NIVEAU 2)

1 jour en visio

- Mercredi 26 mars 2025
- Mercredi 25 juin 2025
- Jeudi 2 octobre 2025
- Mercredi 17 décembre 2025



LINKEDIN POUR VENDRE OU L'ART DU SOCIAL SELLING 2 JOURS

2 jours en visio

- Mercredi 12 mars et mercredi 26 mars 2025
- Mercredi 18 juin et mercredi 25 juin 2025
- Mardi 23 septembre et jeudi 2 octobre 2025
- Mercredi 10 décembre et mercredi 17 décembre 2025



CATALOGUE FORMATIONS 2025

FORMATIONS EN COLLECTIF PLACES LIMITÉES

REALISER DES VIDÉOS PROFESSIONNELLES AU SMARTPHONE

2 jours en présentiel à Rennes

- Mercredi 19 mars et jeudi 20 mars 2025
- Jeudi 5 juin 2025 et vendredi 6 juin 2025
- Jeudi 25 septembre et vendredi 26 septembre 2025
- Jeudi 11 décembre et vendredi 12 décembre 2025

2 jours en visio live

- jeudi 6 mars 2025 et jeudi 24 avril 2025
- mardi 20 mai et jeudi 3 juillet 2025
- lundi 29 septembre et mardi 14 octobre 2025
- jeudi 11 décembre et lundi 15 décembre 2025



CRÉER DES VIDÉOS POUR SES RÉSEAUX SOCIAUX (NIVEAU 1)

1 jour 6h en visio live

- jeudi 6 mars 2025
- mardi 20 mai 2025
- lundi 29 septembre 2025
- jeudi 11 décembre 2025

PERFECTIONNEMENT VIDÉO MOBILE POUR RÉSEAUX SOCIAUX (NIVEAU 2)

1 jour 6h en visio live

- jeudi 24 avril 2025
- jeudi 3 juillet 2025
- mardi 14 octobre 2025
- lundi 15 décembre 2025



TIK TOK POUR MON ENTREPRISE

1 jour en visio live

- Jeudi 19 juin 2025
- Jeudi 18 septembre 2025
- Jeudi 18 décembre 2025



LA DÉMARCHE QUALITÉ D'OULAOUUPS

Oulaoups est **certifié Qualiopi pour les actions de formation** et répond à tous les critères qualité du **Datadock**.

Activateur France Numérique, une initiative nationale pour vous accompagner dans votre transformation numérique.

Référencé au **catalogue qualité de Pôle Emploi**, nous proposons des financements pour les demandeurs d'emplois.

Ancré et attaché à son territoire, Oulaoups a rejoint les **partenaires Marque Bretagne** et adhérent de la **French Tech** pour défendre la formation sur le territoire Breton.

Retrouvez tous les [avis et notations de nos formations sur notre site web](#).

Oulaoups

Virginie Strauss

10 rue émilienne Moreau Evrard
35000 RENNES

SIRET 82921313100032 | APE 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 53351040235

06 65 37 09 42

info@oulaoups.com

Notre catalogue de formation en ligne <https://www.oulaoups.com/catalogue-formation/>



Oulaoups

4.9 ★ ★ ★ ★ ★

Basé sur 89 avis

powered by **Google**

NOS RÉFÉRENCES

Collectivités et institutionnels

Marque Bretagne, Région Bretagne, Ambassade du Maroc, Bretagne Développement Innovation, Comité régional du Tourisme de Bretagne, Saint-Brieuc Armor Agglomération, CCI Bretagne, Pépité Bretagne, BGE Ille-et-Vilaine, Maison des Professions Libérales, Élan Créateur, Conseil Régional d'Île-de-France, Région Bretagne, Département Ille-et-Vilaine, Pôle Emploi, CCI Côtes-d'Armor, Bretagne Porte de la Loire, Région Bretagne.

Santé

Centre Hospitalier de Romorantin-Lanthenay, Centre de l'épaule Saint-Grégoire, Centre de l'enfance Henri Fréville, Association Anne Boivent (EHPAD), Santé Addiction outre-mer, Prévance, Mutualite Française Bretagne, Clinique des augustines

Acteurs du numérique et de la communication

Google, Artefacto, Adventiel, Sodifrance, Men Log, Bug, Alphabets, 5 sur 5 et 6TM.

Secteur culturel

Direction Régionale des affaires culturelles de Bretagne, Le festival Rue des livres, Féarock, Radio Évasion, Radio Paroles de vie, La compagnie des femmes à barbe, La maison des associations, Bug, Direction sports, Culture et grands Événements de Saint-Brieuc, Centre Socioculturel Les Longs Prés, Crabe rouge, Les Artisans Filmeurs, Quintessence Guitare, Maison International de Rennes, Compagnie Version 14, Cosmic Trip Festival, Compagnie Offshore.

Ressources Humaines

RH Solutions, Ad'Missions, Helys, Tisserent Groupement d'employeurs, Freelance Services.

Agriculture

Chambre Agriculture de Bretagne, Ovoconcept, Chapeau de Paille, Ferme Briarde, Le Panier Fermier, Parc Armor Evolution, La Coop bio, Laita.

Presse et médias

7 Jours, Club de la presse, Carnet d'aventures, Terra Hebdo Magazine. Immobilier Atlantique Expansion Bretagne, Immobilière entreprise, Atlantique Habitations, Opar.

Batiments, commerçants et artisans

Velux, Bisach, Woupi, Lancelot, Ateliers Art Terre, Coiffdiscount, Mutualia, Kryole, Good!, Orsys, Breizh Conseil, Hypred, CPME 22, Laser Game, Electromagnetique, TY eco², Groupama, DNS Event, OOK Communication, Infraconcept, Dynamique Emploi service, Elorys, Cook and Go, Christian Françoise coach sportif, L'orange bleue, Super U, Franck Bily Maitrise d'œuvre, La ligue de Bretagne de Basket, Staff décor, Véronique Trub, M2I, Lobodis, In Ty, Biodis, Inovact'ion, Lacroix Sofrel, La Cabane Bleue, K-Ryole, Evema, FER MET ALU, Comptoir du Chineur, Déménagement Douard, Rossignols de mes amours, Associations les possibles, OC Cesson Football, Indeled, Magic Hall, Polyrey, Eiffage Construction, Pizza Del Arte.

Grandes écoles et établissements supérieurs

École Jeanne d'Arc à Casablanca, Rennes School of Business Rennes, Université Rennes 2, IGR-IAE Rennes, Evocime, Agro campus, Université Bretagne Loire, UBO, IFPEK, Ecole 3 A, Esup.

CATALOGUE

2025

Oula**oups**

WWW.OULAOUPS.COM