SKILL LABS · FICHE FORMATION

Cybersécurité – les bons réflexes

En une journée, adopter les réflexes qui protègent vos comptes, vos appareils et vos données : mots de passe, arnaques, sauvegardes et réaction en cas d'incident.

DURÉE	DÉMARRAGE	TARIF	MODULES
7 heures	Dates à venir	Session ouverte : 210 € net de taxes par participant	7 modules · 22 séquences

Objectifs pédagogiques

- Identifier les principales menaces et les techniques de manipulation des cybercriminels.
- Sécuriser ses comptes avec des phrases de passe, un gestionnaire de mots de passe et la double authentification.
- Reconnaître un mail, un SMS, un appel ou un QR code frauduleux, et une fraude au faux RIB.
- Appliquer les réglages de sécurité de son ordinateur et de son smartphone, et sauvegarder ses données selon la règle 3-2-1.
- Réagir correctement à un incident et alerter les bons interlocuteurs.

Public visé

Salariés et dirigeants de TPE-PME, agents des collectivités, responsables et bénévoles d'associations, indépendants : toute personne qui utilise un ordinateur, une messagerie ou un smartphone dans son activité. Aucune connaissance technique n'est requise.

Prérequis

- Utiliser régulièrement un ordinateur, une messagerie ou un smartphone.
- Venir avec son smartphone et, si possible, son ordinateur de travail.
- Aucune connaissance technique n'est requise.

Modalités de déroulement

Formation de 7 heures en une journée, en présentiel dans les locaux de la structure ou d'un partenaire, ou à distance en classe virtuelle avec le formateur. Groupe de 4 à 12 participants. Les participants appliquent les réglages sur leur ordinateur et leur smartphone, dans le respect de la politique informatique de leur structure. Les supports, les exercices et les QCM restent disponibles dans l'espace en ligne du stagiaire.

Programme

Module 1 — Comprendre les menaces (3 séquences · 50 min)
Bienvenue : objectifs et organisation de la journée · Questionnaire de positionnement · Les principales menaces, expliquées simplement

Module 2 — Mots de passe et comptes (4 séquences · 1 h 15)
Des mots de passe solides et un gestionnaire de mots de passe · La double authentification · Exercice : l'audit de vos comptes · QCM – Mots de passe et comptes

Module 3 — Mails et arnaques (3 séquences · 1 h 10)
Reconnaître un mail piégé et une fausse demande de paiement · Arnaques par téléphone, SMS et QR code · Quiz – Vrai ou piège ?

Module 4 — Postes et appareils (3 séquences · 1 h 10)
Sécuriser son ordinateur et ses connexions · Sécuriser son smartphone · Exercice : la checklist de votre poste et de votre téléphone

Module 5 — Données et sauvegardes (3 séquences · 1 h)
Sauvegarder ses données : la règle 3-2-1 · Protéger les données personnelles au quotidien · Exercice : le plan de sauvegarde de votre structure

Module 6 — Réagir à un incident (3 séquences · 55 min)

Réagir à un incident : les bons gestes et les bons contacts · Exercice : un scénario d'incident · QCM – Appareils, données et incidents

Module 7 — Atelier final et bilan (3 séquences · 40 min)

Atelier final : la charte de sécurité de votre structure · QCM final · Votre mémo et le bilan de la journée

Total : 7 modules · 22 séquences · 7 h

Méthodes mobilisées

Formation active : exemples réels d'attaques, démonstrations, 70 % de pratique sur les comptes et appareils des participants (sans jamais communiquer de mot de passe), quiz de mises en situation, scénario d'incident et atelier de rédaction d'une charte. Chaque participant repart avec ses comptes sécurisés, un plan de sauvegarde, une charte de 10 règles et une fiche réflexe incident.

Modalités d'évaluation

Évaluation diagnostique : questionnaire de positionnement en début de journée. Évaluation formative : questions rapides dans les leçons, QCM de fin de module (seuil de réussite 70 %, 3 tentatives) et quiz de mises en situation « vrai ou piège ». Évaluation des compétences : 5 exercices pratiques (audit de ses comptes, checklist des appareils, plan de sauvegarde, scénario d'incident) et un atelier final, corrigés selon une grille de critères. Évaluation sommative : QCM final (seuil 70 %). Sanction : attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée et les résultats de l'évaluation des acquis. Satisfaction : questionnaire à chaud en fin de journée et à froid à 3 mois.

Modalités et délais d'accès

Inscription individuelle ou orientation par une structure partenaire, suivie d'un échange pour vérifier que la formation répond au besoin, puis du questionnaire de positionnement. Pour les entreprises, les collectivités et les associations : analyse du besoin avec le responsable, puis signature d'une convention de formation.

Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 7 jours avant une session ouverte. En intra ou en cas de prise en charge, session possible 15 jours après la signature de la convention ou l'accord du financeur.

Tarif et financements

Tarif : Session ouverte : 210 € net de taxes par participant. Intra-entreprise, collectivité ou association : 1 000 € net de taxes par groupe, jusqu'à 12 participants. TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI. Prise en charge possible selon la situation : OPCO, fonds d'assurance formation des dirigeants (AGEFICE, FAFCEA), plan de formation des collectivités.

OPCO de l'employeur (plan de développement des compétences), fonds d'assurance formation des dirigeants non salariés (AGEFICE, FAFCEA selon le statut), plan de formation des collectivités, France Travail (aide individuelle à la formation), financement direct. Cette formation n'est pas éligible au CPF. Skill Labs fournit le programme, le devis et la convention, et accompagne le montage de la demande.

Résultats

Formation récente : indicateurs publiés à l'issue de la première session.

Accessibilité

Les supports sont rédigés en texte structuré compatible avec le zoom du navigateur et les lecteurs d'écran ; les consignes sont données pas à pas. En présentiel, le lieu est choisi pour être accessible à tous les participants. Toute personne en situation de handicap est invitée à contacter le référent handicap avant la session afin d'étudier les adaptations nécessaires (rythme, affichage, matériel adapté, accompagnement). Le cas échéant, l'organisme s'appuie sur les ressources externes compétentes (Agefiph, Cap emploi).

Référent handicap : contact@skilllabs.fr – 06 05 66 99 26

Prochaines sessions

Dates en cours de planification.