

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE CYBERSÉCURITÉ

La cybersécurité n'est plus une option technique, mais un **enjeu de protection fondamental** au quotidien. À l'heure où nos vies personnelles et professionnelles sont intégralement numérisées, elle constitue le rempart essentiel contre le vol d'identité, l'espionnage et le sabotage de données.

Famille	IA & IT	Référence	F286
Nb de jours	1 jour	Nb d'heures	7 heures
En présentiel	Oui	À distance	Oui (Zoom / Teams)
Éligible au CPF	Non		

Tarif :

INTER-ENTREPRISE 400€ HT / participant

INTRA-ENTREPRISE 400€ HT (+ 200€ HT / pers. supplémentaire)

INFORMATIONS PRATIQUES

1. Pour qui ?

Prérequis :

Utilisation du clavier et de la souris et être à l'aide avec l'utilisation de l'internet.

Public :

Tout utilisateur de PC / Mac souhaitant acquérir les bases de la sécurité dans un environnement informatique.

2. Objectifs, moyens, modalités, sanction, adaptation PSH

Objectifs :

L'objectif est de verrouiller la porte d'entrée numérique et sensibiliser les utilisateurs aux risques liés à la cybercriminalité. Transformer les participants en **utilisateurs avertis et cyber-résilients**.

Moyens pédagogiques :

Un PC par personne, le formateur diffuse son écran sur un vidéo-projecteur ou télévision grand écran
Un groupe de maximum 5 personnes en inter-entreprise.

En distanciel : Utilisation de Zoom ou Teams avec partage d'écran, chat, audio et vidéo en temps réel.
Exposé théorique, suivi d'une mise en pratique.

Moyens pour suivre l'exécution de l'action :

- La présence du stagiaire est vérifiée par le formateur à l'aide d'une feuille de présence signée par demi-journées

- Dans le cadre du CPF, en fin de formation, le participant reçoit un certificat de l'éditeur de la certification (ENI édition ou ICDL) précisant la note qu'il a obtenu

Moyens pour en apprécier les résultats :

- A la fin de la formation, le stagiaire complète une évaluation à chaud (Permettant d'évaluer la qualité de la prestation)
- Puis, il complète avec le formateur une évaluation des acquis (Permettant de déterminer les points acquis, non acquis ou en cours d'acquisition)
- Dans le cadre du CPF, le stagiaire passe un test sur la plateforme de l'éditeur et reçoit une attestation mentionnant le résultat obtenu
- Quelques mois après la formation, le donneur d'ordre complète une évaluation à froid (Permettant de d'assurer que la formation a pu être mise en pratique)

Sanction de la formation :

- A la fin de la formation le stagiaire reçoit une attestation de formation reprenant l'intitulé de la formation, les dates et le nombre d'heures réalisées.

Délai d'accès :

En intra-entreprise : En fonction de vos disponibilités et celles de nos formateurs.

En inter-entreprise : En fonction des sessions que nous avons programmé, consultable en cliquant [ici](#)

Profil formateur :

Formateur et expert en IT

Adaptation aux personnes en situation de handicap :

Nous nous engageons à favoriser l'accessibilité du public en situation de handicap, en fonction de leurs besoins et/ou difficultés, en adaptant la durée de la formation, le programme et son déroulement, les moyens pédagogiques et techniques, ainsi que les supports pédagogiques. Ces formations adaptées sont proposées en individuel ou en collectif (pour un public à besoins similaires). Afin de trouver la meilleure solution, nous nous appuyons sur des partenaires évoluant dans le domaine du handicap.

Personne à contacter / référent handicap :

Lambert Christophe
03 59 25 10 15
christophe.lambert@lc-formateur.com

3. Évaluation, avis...

Moyenne des notes obtenues suite à l'évaluation de cette formation : 8.5 / 10

Cette moyenne est calculée sur les 3 dernières années (de 2024 à 2026).

4. Comment financer ma formation ?

Vous êtes salarié, travailleur non salarié (TNS), commerçant, artisan, profession libérale. Identifier les dispositifs mobilisables (OPCO, plan de développement des compétences, autofinancement...) en [cliquant ici](#).

5. Programme de formation détaillé

Personnalisation : le programme peut être modifié en fonction de vos besoins et de vos objectifs, sur le contenu, la durée, les modalités, les moyens pédagogiques et techniques.

Introduction **Matin**

Qu'est-ce que la cybersécurité ?

Les hackers
Le paradoxe sécurité / facilité d'accès
Le paysage des menaces réelles
Le maillon humain
Ateliers pratiques :
Quiz : Les pratiques existantes

Les techniques d'attaques *Matin*

Le phishing
Les malwares :
 Virus et vers
 Troyens
 Logiciels publicitaires et logiciels espions
 Ransomware
Les attaques d'un point de vue technique :
 Force brute
 Bots et botnets
 DoS et DDoS
 Injection SQL
Ateliers pratiques :
Détecter l'hameçonnage, trouver les indices

Comment se protéger ? *Après-midi*

La navigation :
 http / https
 Navigation privée ou navigation classique
 Repérer les faux sites
 Les mots de passe sur internet et leur stockage
 Méthodes d'authentification par facteurs
La messagerie :
 Les risques liés à la réception des emails
 Les bonnes pratiques
Les réseaux sociaux :
 Sécuriser ses réseaux sociaux (Audit des paramètres de confidentialité)
 Que divulguer ?
Les supports de stockage externe (HDD, SSD, cartes SD ...) :
 Les bonnes pratiques
La sécurité de l'OS :
 Mettre à jour votre système d'exploitation
 Utiliser un anti-virus à jour
 Utiliser / configurer son pare-feu
 Configurer les paramètres de confidentialité
La sécurité sur les réseaux informatiques :
 L'accès distant via un VPN
 La sécurité des réseaux sans fil
 Les risques des wifi publics
 La sécurité des mobiles :
 Verrouillage, sources d'applications, permissions abusives

A mon échelle :

Le BYOD

Utiliser / créer des mots de passe forts

Bonnes pratiques avec les mots de passe

Crypter les données sensibles

Que faire quand on quitte son poste de travail ?

Ateliers pratiques :

Quiz : Travailler en gardant à l'esprit que je ne dois pas mettre en péril la sécurité de l'infrastructure

Installation et prise en main d'un gestionnaire de mots de passe

Cryptage de fichiers

Formation ajoutée le 06/12/2025.

PROCHAINES DATES INTER-ENTREPRISE

20/11/2026 Lieu : 131, rue Emile Zola - 59125 Trith Saint Léger

24/12/2026 Lieu : 131, rue Emile Zola - 59125 Trith Saint Léger