

PROGRAMME DE FORMATION

CYBER-SENSIBILISATION

OBJECTIFS

- Repérer les menaces (phishing, ransomware, Wi-Fi public, fraude).
- Prévenir (mots de passe, mises à jour, sauvegardes, RGPD).
- Réagir vite en cas de doute pour protéger les données.

LE PROGRAMME

OUVERTURE

Introduction aux cyber-risques

- Pourquoi la cybersécurité est l'affaire de tous
- Vulnérabilités et impacts pour l'entreprise

1 - IDENTIFIER LES MENACES COURANTES

- Phishing, smishing, QRishing et fraudes
- Mots de passe faibles et réutilisés
- Malwares, ransomwares et logiciels piégés
- Risques liés aux réseaux non sécurisés

2 - ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

- Sécurisation de son poste de travail (verrouillage, mises à jour, antivirus/EDR)
- Gestion des pièces jointes et liens suspects
- Méthode S-I-A-D-E (Stop, Isoler, Alerter, Documenter, Escalader)

3 - PROTÉGER LES DONNÉES PROFESSIONNELLES

- Confidentialité et gestion des accès
- Sauvegarde et stockage sécurisé (règle 3-2-1)
- Bonnes pratiques RGPD au quotidien

4 - MISES EN SITUATION ET QUIZ

- Exercices pratiques (phishing, SMS, QR code, scénarios réels)
- Quiz de validation des acquis

CLOTURE

Retour d'expérience de chacun pour partager les différents points de vue des stagiaires.

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Expositive** : présentation claire, illustrée et vulgarisée des menaces afin de rendre les notions accessibles à tous, quel que soit le niveau technique.
- **Démonstrative** : mise en avant d'exemples concrets issus d'incidents réels, pour montrer l'impact direct des menaces et des erreurs courantes.
- **Active** : exercices pratiques et mises en situation réalistes permettant aux participants d'appliquer immédiatement les bonnes pratiques.
- **Interrogative** : au cours de la formation, nous interrogeons les stagiaires pour faire émerger leurs acquis.
- **Evaluative** : quiz interactifs et cas pratiques pour valider les acquis, mesurer la progression et consolider les compétences.

Modalités et délais d'accès à la formation : toute demande doit être adressée par mail sur contact@it-forma.fr ou par téléphone au 05 47 74 35 05. Nous nous engageons à vous répondre sous 48 heures.

La formation pourrait commencer dans le mois si toutes les conditions administratives sont remplies. IT-FORMA peut adapter sa formation en fonction du type de PSH.



DURÉE

modulable selon vos besoins
(1/2 journée à 2 jours)



TARIF

sur devis, selon effectif
et personnalisation



PARTICIPANTS

PME, TPE,
indépendants et
créateurs d'entreprise.



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIF

1 à 10 participants



LIEUX

Dans nos locaux ou sur
site