



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PROGRAMME DE FORMATION

La cybersécurité pour tous : bonnes pratiques et hygiène numérique (1 jour)

Public cible

Toute personne souhaitant connaître les bonnes pratiques de la cybersécurité.

Prérequis

- Aucun prérequis.

Objectifs finaux

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'utiliser les outils numériques de façon responsable et sécurisée :

- Comprendre les enjeux de la cybersécurité dans un contexte professionnel.
- Identifier les principales menaces informatiques et les comportements à risque.
- Adopter les bonnes pratiques pour garantir une hygiène numérique efficace au quotidien.

Méthodologie pédagogique

Formation construite selon le cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb :

1. Expérience concrète : mises en situation basées sur des incidents courants liés à de mauvaises pratiques.
2. Observation réfléchie : analyse collective des comportements et des conséquences.
3. Conceptualisation : apports théoriques sur les menaces, bonnes pratiques et hygiène numérique.
4. Expérimentation active : exercices pratiques pour appliquer les bonnes pratiques.

Modalités : classe virtuelle interactive, ateliers collaboratifs, quiz, études de cas réels.



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Programme détaillé

Introduction à la cybersécurité pour tous (1h15)

- Enjeux et contextes
- Notions clés
- Impact directs sur les individus et l'organisation

Présentation interactive + échanges

Modalité : Vidéos et infographies choies

Évaluation par un quizz interactif

Menaces informatiques et comportements à risque (1h30)

- Phishing, malwares, ingénierie sociale
- Erreurs humaines (Exemples réels contextualisés au secteur)

Modalité : Analyse d'incidents réels (OfficePlus et autres cas) en sous groupes. Débrief en plénière

Évaluation par QCM de validation + restitution orale

Bonnes pratiques de cybersécurité (1h45)

- Mots de passe et MFA, mises à jour, sauvegardes
- Sécurité mobile et cloud

Modalité : Atelier interactif sur Miro : construction d'un guide des bonnes pratiques

Évaluation par validation du guide produit

Atelier interactif sur Miro : construction d'un guide des bonnes pratiques (1h)

- Sensibilisation continue
- Réaction en cas d'incident

Modalité : Jeu de rôle sur la gestion sécurisée des accès

Évaluation par Observation des comportements



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Synthèse et engagement personnel (1h)

- Élaboration d'un plan d'action individuel

Modalité : Travail individuel puis présentation en groupe

Évaluation par feedback formateur et pairs

Scénario fil rouge

Contexte : 'OfficePlus', entreprise de services, a récemment été victime de plusieurs incidents dus à un manque d'hygiène numérique des employés. Les participants devront identifier les causes et mettre en place un plan de prévention adapté.

Modalités d'évaluation et livrables

Évaluations formatives : quiz, ateliers pratiques, retours d'expérience.

Évaluation sommative : présentation d'un plan d'action personnel.

Livrables : guide des bonnes pratiques, plan d'action individuel.

Critères d'évaluation (grille)

Critère	Description
Compréhension des enjeux	Capacité à expliquer l'importance de la cybersécurité au quotidien.
Identification des risques	Pertinence dans l'identification des menaces et comportements à risque.
Application des bonnes pratiques	Mise en œuvre efficace des mesures de sécurité personnelles.
Qualité du livrable	Clarté et pertinence du guide et du plan d'action proposés.
Engagement	Participation active aux exercices et ateliers.