

Formation Cybersécurité pour tous, bonnes pratiques et hygiène numérique

Présentation

Cette formation vise à sensibiliser tous les collaborateurs aux enjeux de la cybersécurité en milieu professionnel. Elle leur permet d'identifier les principales menaces numériques et d'adopter des réflexes simples mais essentiels pour protéger efficacement leurs données et outils numériques. Grâce à des ateliers pratiques, les participants repartent avec une checklist personnalisée pour renforcer leur hygiène numérique au quotidien.

Durée : 7,00 heures (1 jours)

Tarif INTRA : [Nous consulter](#)

Objectifs de la formation

A 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
- Identifier les principales menaces informatiques et les comportements à risque.
- Adopter les bonnes pratiques pour garantir une hygiène numérique efficace au quotidien

Prérequis

Aucun prérequis

Public

Toute personne souhaitant connaître les bonnes pratiques de la cybersécurité

Programme de la formation

Module 1. Les enjeux de la cybersécurité en entreprise

- Pourquoi la cybersécurité est essentielle au fonctionnement de l'entreprise
- Les impacts des cyberattaques sur les activités professionnelles



- Le rôle de chaque collaborateur dans la sécurité informatique

Module 2. Les menaces informatiques et comportements à risque

- Les types de menaces : phishing, ransomware, malware, ingénierie sociale
- Les vecteurs d'attaque courants : email, USB, sites frauduleux
- Les erreurs fréquentes des utilisateurs

Études de cas : exemples concrets de mails, de SMS ou de faux sites analysés collectivement pour détecter les menaces

Module 3. Adopter une hygiène numérique sécurisée

- Création et gestion de mots de passe robustes
- Utilisation des outils d'authentification forte (MFA)
- Pratiques sûres sur les réseaux Wi-Fi et dans les déplacements
- Mise à jour des logiciels et navigation sécurisée

Atelier interactif : Quiz « Vrai ou Faux » sur les réflexes cybersécurité.

Module 4. Comportements à risque et prévention au quotidien

- Identifier les signaux d'alerte dans les emails et messages
- Comment réagir face à une suspicion d'attaque

Exercices pratiques : Reconnaissance de phishing et faux liens en sous-groupe avec restitution collective (Quels indices ? Quelle réaction ?)

Module 5. Sécuriser son poste et ses données

- Configurer son poste pour une meilleure sécurité (antivirus, firewall...)
- Sauvegarder et protéger ses données personnelles et professionnelles

Atelier pratique : Démonstration des vérifications à effectuer et élaboration d'une checklist personnelle d'hygiène numérique selon le secteur d'activité de chaque collaborateur

E-learning Cybersécurité - Les bons réflexes dès maintenant mis à disposition post-formation et consultable pendant 1 mois pour renforcer ou réviser ses connaissances (e-learning de 45 minutes)

Organisation

Formateur

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes. Riches de leur expérience sur le sujet, ils sauront accompagner vos collaborateurs dans leur montée en compétences.

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique contextualisées.
- Progression pédagogique structurée, de la compréhension à la mise en œuvre opérationnelle.
- Pédagogie immersive favorisant une mise en application immédiate des compétences.
- Formation interactive et participative s'appuyant sur des ateliers pratiques, études de cas et échanges collectifs (+ 60 % du temps de formation.)
- Séquences pédagogiques rythmées et évaluations formatives régulières pour renforcer l'ancrage des apprentissages.
- Supports de cours, ressources documentaires et références mis à disposition par le formateur

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

En amont de la formation :

- Recueil des besoins des apprenants afin de disposer des informations essentielles au bon déroulé de la formation (profil, niveau, attentes particulières...).
- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer le niveau de départ.

Tout au long de la formation :

- Évaluation continue des acquis avec des questions orales, des exercices, des QCM, des cas pratiques ou mises en situation...

A la fin de la formation :

- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer l'acquisition des compétences.
- Evaluation par le formateur des compétences acquises par les apprenants.
- Questionnaire de satisfaction à chaud afin de recueillir la satisfaction des apprenants à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid afin d'évaluer les apports ancrés de la formation et leurs mises en application au quotidien.

Accessibilité

Nos formations peuvent être adaptées à certaines conditions de handicap. Nous contacter pour toute information et demande spécifique.