

INITIATION À LA CYBERSÉCURITÉ : SE PROTÉGER FACE AUX MENACES NUMÉRIQUES



OBJECTIFS

1. Comprendre les principales menaces numériques et leurs impacts sur les usages personnels et professionnels.
2. Identifier les méthodes courantes d'attaque, de vol ou d'exploitation des données.
3. Adopter les bons réflexes pour sécuriser ses appareils, ses comptes et sa navigation en ligne.
4. Découvrir les outils et pratiques essentiels pour renforcer sa sécurité et protéger sa vie numérique.
5. Connaître ses droits et les ressources disponibles pour aller plus loin dans la protection de ses données.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Projection du cours, support de cours papier et clés USB
Chaque point de la formation sera illustré par des exemples concrets afin que les participants puisse s'approprier le sujet.

MÉTHODES UTILISÉES

La progression pédagogique du participant est évaluée tout au long de la formation au moyen de QCM.

PUBLIC

- > Tout collaborateur souhaitant comprendre les risques liés à la cybersécurité et adopter les bons réflexes numériques.
 - > Managers, responsables métiers, assistants ou personnels administratifs souhaitant renforcer la protection de leurs usages quotidiens.
- Toute personne désireuse d'acquérir une première culture cyber et de sécuriser ses données personnelles et professionnelles.

€ PRIX HT
1 300 € par personne

DATES
7 janvier 2026

DURÉE
1 journée (7 heures)

LIEU
LCIE

INTERVENANT
Expert en cybersécurité

PRÉ-REQUIS
✓ Aucune compétence technique particulière n'est requise.
Être à l'aise avec l'usage courant d'un ordinateur, d'un smartphone et d'Internet.
Curiosité et intérêt pour la sécurité numérique et la protection des données.

PARCOURS DE FORMATION

> Introduction à la cybersécurité

- Panorama des menaces actuelles et chiffres clés du piratage
- Objectifs des attaquants et usages des données volées
- Notions de vulnérabilités, d'exploitation et de risque numérique

> Les principales menaces du quotidien

- Phishing, ransomwares, fuites de données, escroqueries en ligne
- Ingénierie sociale et manipulation : comment les reconnaître
- Exemples concrets et décryptage d'attaques réelles

> Données personnelles et vie privée

- Quelles données sont collectées, par qui et pourquoi
- Méthodes de pistage, profils utilisateurs et exploitation commerciale
- Bonnes pratiques pour limiter la collecte et protéger sa vie numérique

> Sécuriser ses équipements et usages

- Protection du poste de travail et du mobile.
- Mises à jour, antivirus, mots de passe, authentification forte.
- Sécurité de la messagerie et de la navigation web.
- Applications et outils recommandés pour un usage plus sûr

> Agir et sensibiliser autour de soi

- Réagir face à une attaque ou une suspicion.
- Sensibiliser ses proches et collègues aux bons réflexes cyber.
- Ressources, organismes et sites de référence pour aller plus loin