

# PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER LES USAGES DU NUMÉRIQUE



4, 11, 18 et 25 avril  
2025



14h-17h30



Centre Social du  
Chemillois

5 rue de la Gabardière  
49120 Chemillé-en-Anjou



4 demi-journées (14h)

## PUBLICS VISÉS

Tout personnel  
accompagnant des personnes  
sensibles : éducateur-ices,  
médiateur-ices, animateur-  
ices et travailleur-euses  
sociaux-ales

## PRÉ-REQUIS

Savoir utiliser les bases de  
l'informatique

## NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 8 personnes

## COÛT

Particulier-e : 650 €

Entreprise : 1200 €

Groupe : sur devis

Comment naviguer en toute sécurité sur Internet ou dans ses messages ?  
Comment protéger sa vie privée sur Internet ? Quels sont les enjeux  
économiques, sociaux et écologiques du numérique ? Quels sont les  
effets des écrans sur notre santé physique et mentale ? Venez trouver  
des réponses lors de cette formation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité de :

- Repérer les différents risques qui existent sur Internet
- Connaitre l'effet de l'usage des écrans sur la santé mentale et physique
- Identifier les pistes d'actions pour prévenir les risques liés au mésusage des écrans

## PROGRAMME

**Jour 1 : les risques en terme de pratiques et de désinformation**

- Vol de données
- Usurpation d'identité
- Arnaques financières

**Jour 2 : les solutions possibles pour prévenir les risques et protéger sa vie privée**

- Antivirus : lequel choisir, comment le paramétrer
- Mots de passe : comment les créer, les retenir, les stocker
- Double authentification, comment ça marche ?

**Jour 3 : les effets des écrans sur la santé mentale et physique**

- Quels sont les écrans ? Pourquoi y passe-t-on autant de temps ?
- Altération des liens sociaux
- Sommeil, anxiété, trouble de l'attention

**Jour 4 : les solutions pour essayer d'y pallier au maximum**

- Désactiver les notifications
- Mesurer le temps passé
- Privilégier les podcasts aux séries

## MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Démonstration, discussion, échanges, exercices, mises en situation, quiz.

## ÉVALUATION

Quiz Kahoot

Questionnaire écrit à remplir au début et à l'issue de la formation.

Attestation de fin de formation



**KÉVIN MORINIÈRE**

conseiller numérique et formateur