

## PROGRAMME DETAILLE ET FORMATEUR

### Atelier cybersécurité : comment mieux se protéger

#### Objectifs pédagogiques :

- Identifier les principales menaces liées à la cybersécurité
- Adopter des réflexes de sécurité numérique simples, mais efficaces
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques pour protéger les outils, les données et les identités numériques
- Réagir correctement en cas de doute ou d'incident

**Public visé :** tout public.

#### Date et durée :

Jeudi 6 février 2026 de 9h à 12h30 (3,5h avec pause de 15 mn à 11h), en distanciel synchrone.

**Accessibilité :** les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement par mail à [contact75@terragestion.com](mailto:contact75@terragestion.com), afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Prérequis :** aucun

**Tarif partenaire Terra Gestion :** 25 € HT

**Tarif public :** 50 € HT

**Modalités d'inscription et d'annulation :** sur le site de TERRA GESTION. Cliquer sur le nombre de places puis sur s'inscrire à la formation. Compléter le formulaire et régler par virement, carte bancaire ou chèque.

#### Méthode et moyens pédagogiques :

- Techniques
  - Accès à une plateforme de visioconférence après envoi d'un lien et d'un code de connexion
- Pédagogiques
  - Exposés théoriques
  - Cas concrets et exercices interactifs
  - Partage d'expériences

**Les supports de cours** sont remis électroniquement aux participants le jour de la formation

#### Modalités d'évaluation :

- Evaluation du niveau des connaissances des stagiaires en début de formation
- Evaluation des acquis des stagiaires en fin de formation

**Nombre de participants :** cette formation est organisée pour un groupe de participants d'environ 15 personnes

**Nature de la formation dispensée :** à l'issue de la formation, une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

**Qualité et évaluation de la formation :** un questionnaire d'évaluation sera remis à chaque participant pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

77

259, rue Pierre et Marie Curie  
77000 VAUX-LE-PENIL  
Tél. 01 64 79 76 00

91

3, av. du Général de Gaulle  
91090 LISSES  
Tél. 01 84 18 00 10

75

33, rue de la Bienfaisance  
75008 PARIS  
Tél. 01 42 65 41 64

50

50 ter, rue de Malte  
75011 PARIS  
Tél. 01 43 14 40 50

89

23, boulevard Davout  
89000 AUXERRE  
Tél. 03 86 42 07 07

78

38, rue des États Généraux  
78000 VERSAILLES  
Tél. 01 39 07 49 00

## Programme :

### Introduction et cadrage

- Présentation de l'atelier et des objectifs
- Echanges sur les usages numériques quotidiens des participants
- Rappel : la cybersécurité : c'est l'affaire de tous

### 1<sup>ère</sup> partie – Panorama des cybermenaces

- Typologie des menaces les plus courantes
  - Phishing (hameçonnage)
  - Ransomware (rançongiciel)
  - Usurpation d'identité
  - Arnaques aux faux supports techniques
- Cas concrets et exemples récents (pro et perso)

### 2<sup>ème</sup> partie – Identifier ses vulnérabilités

- Quelles sont les cibles préférées des hackers ?
- Suis-je un « maillon faible » ?
- Auto-évaluation des usages à risques

### 3<sup>ème</sup> partie – Bonnes pratiques pour être mieux protégés

- Mots de passe robustes et gestionnaires de mots de passe
- Double authentification (2FA)
- Sécuriser ses appareils : mises à jour, antivirus, verrouillage
- Wi-Fi, VPN, réseaux publics : précautions
- Sauvegardes régulières : méthodes et outils simples

### 4<sup>ème</sup> partie – Reconnaître une tentative d'arnaque

- Analyse d'emails ou SMS suspects
- Entraînement au repérage des signaux d'alerte

### 5<sup>ème</sup> partie – Réagir en cas d'incident

- Bons réflexes : ne pas paniquer, couper la connexion, informer, conserver les preuves
- A qui s'adresser : [cyberscore.gouv.fr](https://cyberscore.gouv.fr), ANSSI, [cybermalveillance.gouv.fr](https://cybermalveillance.gouv.fr)

**FORMATEUR :** Quentin FRANCHETEAU – Formateur en cybersécurité.  
Fondateur de OOB-Security

77

259, rue Pierre et Marie Curie  
77000 VAUX-LE-PENIL  
Tél. 01 64 79 76 00

91

3, av. du Général de Gaulle  
91090 LISSES  
Tél. 01 84 18 00 10

75

33, rue de la Bienfaisance  
75008 PARIS  
Tél. 01 42 65 41 64

50 ter, rue de Malte  
75011 PARIS  
Tél. 01 43 14 40 50

89

23, boulevard Davout  
89000 AUXERRE  
Tél. 03 86 42 07 07

78

38, rue des États Généraux  
78000 VERSAILLES  
Tél. 01 39 07 49 00

77

259, rue Pierre et Marie Curie  
77000 VAUX-LE-PENIL  
Tél. 01 64 79 76 00

91

3, av. du Général de Gaulle  
91090 LISSES  
Tél. 01 84 18 00 10

75

33, rue de la Bienfaisance  
75008 PARIS  
Tél. 01 42 65 41 64

50 ter, rue de Malte  
75011 PARIS  
Tél. 01 43 14 40 50

89

23, boulevard Davout  
89000 AUXERRE  
Tél. 03 86 42 07 07

78

38, rue des États Généraux  
78000 VERSAILLES  
Tél. 01 39 07 49 00