



FORMATION

Des compétences pour la vie

Catalogue de formations

2026

DigitAtDom, organisme de formation

Des compétences numériques pour la vie, près de chez vous.

DigitAtDom accompagne particuliers, agents, associations et TPE-PME dans l'acquisition de compétences numériques concrètes et durables. Porté par Romain Helfer, médiateur numérique, formateur et chargé d'enseignement à l'Université Gustave Eiffel, l'organisme conçoit et anime des parcours sur mesure, de l'inclusion numérique de base jusqu'aux usages avancés de l'intelligence artificielle.

Notre conviction : la pédagogie part des besoins réels des personnes. Chaque formation alterne apports, pratique collective accompagnée et pratique individuelle, dans des groupes volontairement restreints pour garantir une qualité d'écoute optimale.

Notre approche pédagogique

- Un catalogue organisé autour des compétences clés du numérique, du socle aux usages avancés.
- Des parcours modulables : chaque bloc de compétence est indépendant et adaptable à votre public.
- Des méthodes différenciées selon la nature de la formation, les publics et les objectifs.
- Des groupes restreints (6 à 12 personnes selon les formations) pour un accompagnement de qualité.
- Une capacité d'adaptation des contenus aux spécificités et aux typologies de publics.

Modalités pratiques

- Formations en présentiel sur site (vos locaux) ou en distanciel selon les modules.
- Tarifs indiqués nets de taxe ; devis personnalisé sur demande.
- Pour une demi-journée, le tarif journée peut s'appliquer en cas d'association avec une autre demi-journée le même jour.
- Délai d'accès : intervention planifiée généralement sous 2 à 4 semaines après validation du devis.
- Accessibilité : formations adaptables aux situations de handicap ; contactez-nous pour étudier votre besoin.



Sommaire

01 · Intelligence artificielle & nouveaux usages

- Découvrir l'IA générative — *premium*
- IA générative & prompt engineering pour TPE-PME — *premium*
- IA en environnement médico-réglementaire — *premium*

02 · Compétences numériques fondamentales

- Compétences informatiques de base
- Compétences bureautiques de base
- Internet & messagerie

03 · Le numérique au quotidien

- Introduction à la dématérialisation des services
- Remplir des formulaires en ligne
- Stocker et partager des documents en ligne
- Découvrir France Connect et s'informer sur ses droits sociaux
- Se déplacer avec Internet
- Découvrir les services de la CAF
- Découvrir les services de France Travail
- Découvrir les services d'Améli
- Mes démarches administratives sur smartphone
- Santé et numérique

04 · Cybersécurité & protection des données

- Sécurité & numérique
- Prévention des arnaques numériques
- RGPD & référent cybersécurité TPE-PME — *premium*

05 · Médias, citoyenneté & parentalité numérique

- Éducation aux médias et à l'information (EMI)
- E-Parentalité
- Découvrir les réseaux sociaux
- Contrôle parental & cyberharcèlement
- Santé & écrans : l'hygiène numérique

06 · Parcours emploi

- Créer son CV
- Chercher, postuler en ligne & rédiger un mail professionnel
- Maîtriser son image sur Internet
- Préparer un entretien à distance

07 · Inclusion financière

- Inclusion financière

08 · Formation de formateurs & médiation numérique

- Numérique et pouvoir d'agir
- Sobriété numérique et numérique responsable

DOMAINE 01

Intelligence artificielle & nouveaux usages

Comprendre, expérimenter et intégrer l'IA générative dans ses pratiques professionnelles, avec une posture critique et responsable.

Découvrir l'IA générative PREMIUM

Démystifier l'IA générative et l'utiliser concrètement, en confiance, dès le lendemain.

PUBLIC Tout public professionnel, agents, personnel administratif — niveaux hétérogènes.	FORMAT PC — alternance d'apports, d'échanges et d'ateliers pratiques.
DURÉE ½ journée (sensibilisation) ou 1 journée (ateliers approfondis)	PARTICIPANTS 10 maximum
PRÉREQUIS Aucun. Savoir utiliser un ordinateur.	TARIF ½ journée 650 € net — Journée 1 200 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est l'IA générative, son fonctionnement et ses limites
- Identifier des usages concrets et utiles dans son quotidien professionnel
- Structurer un prompt efficace et obtenir des résultats fiables
- Adopter une posture critique et responsable (fiabilité, RGPD, confidentialité)

AU PROGRAMME

- **Ouverture participative**
 - La Fresque de l'IA générative (Université de Genève) : comprendre ensemble, sans jargon
 - Panorama des outils et de leurs usages
- **Ateliers pratiques**
 - Synthèse d'un document (à partir d'un PDF réel ou généré)
 - Rédaction d'e-mails, y compris courriers délicats ou de mécontentement
 - Communication ponctuelle sur les réseaux sociaux
- Méthode pour écrire de bons prompts (rôle, contexte, contraintes, exemples)
- Bonnes pratiques : éthique, fiabilité, protection des données

Durée : ½ journée (sensibilisation) ou 1 journée (ateliers approfondis) **Tarif :** ½ journée 650 € net — Journée 1 200 € net

IA générative & prompt engineering pour TPE-PME PREMIUM

Gagner du temps et professionnaliser ses contenus grâce à des prompts maîtrisés et réutilisables.

PUBLIC Dirigeants, indépendants et salariés de TPE-PME.	FORMAT PC — cas d'usage métiers et mises en pratique.
DURÉE 1 journée	PARTICIPANTS 10 maximum
PRÉREQUIS Aucun. Une première utilisation d'un outil d'IA est un plus.	TARIF 1 200 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les tâches à fort gain de temps dans son activité
- Maîtriser une méthode de prompt engineering reproductible



- Construire une bibliothèque de prompts réutilisables
- Intégrer l'IA dans ses process en respectant la confidentialité

AU PROGRAMME

- Cas d'usage métiers : devis et e-mails, fiches produit, comptes-rendus, communication, administratif
- Méthode de prompting : rôle, contexte, contraintes, exemples, itération
- Création d'une bibliothèque de prompts pour son entreprise
- Tour d'horizon des outils et critères de choix
- Vigilance données, confidentialité et droits

Durée : 1 journée **Tarif :** 1 200 € net

IA en environnement médico-réglementaire PREMIUM

Utiliser l'IA à bon escient en contexte santé, dans le strict respect du cadre réglementaire.

PUBLIC Personnels administratifs opérationnels non-médecins (secrétariats médicaux, CPTS, structures de santé).	FORMAT PC — apports cadrés et ateliers sécurisés.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 10 maximum
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 650 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les apports et les limites de l'IA en contexte de santé
- Distinguer les usages autorisés des usages à proscrire
- Respecter le cadre réglementaire : RGPD santé, secret professionnel, données sensibles
- Adopter les bons réflexes pour éviter les écueils

AU PROGRAMME

- Panorama de l'IA dans le secteur de la santé
- Cadre juridique : données de santé, hébergement HDS, secret professionnel
- Usages administratifs sûrs (synthèse, courriers, organisation) vs usages interdits
- Posture critique face aux résultats générés
- Ateliers pratiques sur des cas concrets et anonymisés

Durée : ½ journée **Tarif :** 650 € net



DOMAINE 02

Compétences numériques fondamentales*Acquérir les bases solides de l'ordinateur, de la bureautique et d'Internet pour gagner en autonomie.***Compétences informatiques de base***Prendre en main l'ordinateur sereinement : souris, clavier, fichiers et dossiers.*

PUBLIC Grands débutants souhaitant acquérir les gestes de base.	FORMAT PC.
DURÉE 2 jours	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 1 600 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Manipuler une souris et ses différents clics
- Identifier les parties de l'ordinateur, se repérer sur le bureau, ouvrir fichiers, dossiers et logiciels, manipuler les fenêtres
- Utiliser l'explorateur de fichiers : ranger, classer, déplacer, copier, coller, vers une clé USB
- Se repérer sur un clavier : minuscules, majuscules, retours à la ligne, touches Maj, Ctrl et AltGr

AU PROGRAMME

- **Souris**
 - Parties et boutons de la souris
 - Exercices : molette, double-clic, glisser-déposer, copier-coller
- **L'ordinateur**
 - Parties de l'ordinateur (fixe et portable)
 - Découverte du bureau et des icônes
 - Reconnaître un fichier, un dossier
 - L'explorateur de fichiers et exercices
- **Clavier**
 - Découverte des touches essentielles
 - Exercices : minuscules, accents, effacer, retour à la ligne
 - Majuscules, chiffres, ponctuation, @

Durée : 2 jours Tarif : 1 600 € net**Compétences bureautiques de base***Rédiger, présenter et calculer : traitement de texte, présentation et tableur.*

PUBLIC Personnes maîtrisant les bases informatiques souhaitant utiliser la bureautique.	FORMAT PC (Microsoft 365 ou Google Workspace).
DURÉE 1 jour ½ à 2 jours (½ j texte, ½ j tableur en option, 1 j présentation)	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Disposer des compétences informatiques de base.	TARIF 2 jours 1 600 € net — 1 jour ½ 1 250 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser les fonctions de base et avancées d'un traitement de texte
- Utiliser à bon escient un logiciel de présentation (PréAO), théorie et pratique
- Utiliser les fonctions de base d'un tableur

AU PROGRAMME

- **Traitement de texte**
 - Saisir, mettre en forme et sauvegarder un texte
 - Méthodologie de mise en page
- **Présentation (PréAO)**
 - Méthodologie : principe, brouillon, préparation, présentation le jour J
 - Fonctions de base et avancées
- **Tableur (option)**
 - Tableaux, cellules, fonctions, graphiques et usages de base

Durée : 1 jour ½ à 2 jours (½ j texte, ½ j tableur en option, 1 j présentation) **Tarif :** 2 jours 1 600 € net — 1 jour ½ 1 250 € net

Internet & messagerie

Naviguer, gérer ses e-mails et se protéger : les fondamentaux d'Internet.

PUBLIC Personnes maîtrisant les bases informatiques souhaitant utiliser Internet.	FORMAT PC ou tablette.
DURÉE 2 jours	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Disposer des compétences informatiques de base.	TARIF 1 600 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Générer un mot de passe solide
- Choisir, créer et gérer sa boîte mail ; ouvrir, écrire, répondre, transférer un message
- Ajouter, prévisualiser et enregistrer une pièce jointe
- Faire une recherche par mots-clés, choisir un résultat et naviguer sur un site
- Identifier les réseaux sociaux et les outils de visioconférence et savoir les utiliser

AU PROGRAMME

- Créer et mémoriser des mots de passe solides et uniques
- Choisir et créer une boîte mail ; comprendre les adresses
- Envoyer, répondre, gérer les pièces jointes
- Rechercher sur Internet, choisir un résultat, naviguer sur un site
- Reconnaître les réseaux sociaux, leurs spécificités et leurs limites
- Points communs des outils de visioconférence et utilisation concrète

Durée : 2 jours **Tarif :** 1 600 € net

DOMAINE 03

Le numérique au quotidien

Réaliser ses démarches en ligne en confiance : services publics, santé, mobilité, droits sociaux.

Introduction à la dématérialisation des services

Identifier les bons interlocuteurs pour ses démarches et déjouer les arnaques.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC ou tablette.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer sur Internet.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les acteurs incontournables de ses démarches administratives en ligne
- Repérer les risques d'arnaques
- Prendre conscience qu'on n'est pas seul face à la dématérialisation

AU PROGRAMME

- Internet a-t-il changé vos habitudes pour les démarches ?
- Le concept de dématérialisation
- Témoignages audio
- Identifier les organismes selon les démarches
- Le site service-public.fr
- Structures et outils d'accompagnement
- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée Tarif : 450 € net

Remplir des formulaires en ligne

Remplir sereinement un formulaire avec contraintes de format et tests de sécurité.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC ou tablette.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer sur Internet, se repérer sur son appareil.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Remplir un formulaire en ligne comportant des contraintes de format et des tests de sécurité

AU PROGRAMME

- À quoi servent les formulaires en ligne ?
- Les champs de formulaire
- Les formulaires avec contraintes
- La sécurité dans les formulaires
- Ajouter un fichier



- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Stocker et partager des documents en ligne

Apprivoiser le cloud : enregistrer, partager et recevoir des documents en sécurité.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer sur Internet, créer/ouvrir/enregistrer un document, remplir un formulaire.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Enregistrer, partager et recevoir un document via un espace de stockage en ligne

AU PROGRAMME

- Un espace de stockage en ligne, c'est quoi ?
- Ce qui va dans le cloud et ce qui n'y va pas
- Avantages et inconvénients
- Quels outils choisir ?
- Scanner un document depuis son smartphone
- Enregistrer, partager et recevoir un document
- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Découvrir France Connect et s'informer sur ses droits sociaux

Se connecter simplement aux services publics et s'informer sur ses droits.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC ou tablette.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer sur Internet, avoir une boîte mail, un compte sur un service clé.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se connecter aux services en ligne grâce à France Connect
- S'informer en autonomie sur mesdroitssociaux.gouv.fr

AU PROGRAMME

- Quelles démarches et services en ligne ?
- France Connect, une solution pour simplifier
- Les étapes pour se connecter
- Quel identifiant choisir ?
- service-public.fr et mesdroitssociaux.gouv.fr
- Simulateur de droits sociaux



- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Se déplacer avec Internet

Calculer un itinéraire, réserver un train, un covoiturage ou un vol en toute autonomie.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC ou tablette.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer sur Internet, écrire sur son smartphone, télécharger une application.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les acteurs et services pour ses déplacements
- Repérer les opportunités disponibles sur le web

AU PROGRAMME

- Ce qu'on peut faire ou non avec Internet pour se déplacer
- Calculer un itinéraire (Google Maps)
- Conduire avec Internet
- Transports en commun
- Réserver un covoiturage
- Réserver un train, un avion
- Les réseaux d'autopartage
- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Découvrir les services de la CAF

Utiliser en autonomie le site et l'application de la CAF.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC ou tablette + smartphone.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer, remplir un formulaire, utiliser un smartphone.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser en autonomie le site et l'application mobile de la Caisse d'Allocations Familiales

AU PROGRAMME

- Démarches web et contacts utiles
- Compte, RDV, prestations, simulation
- L'APL
- Le RSA
- La Prime d'activité
- L'application mobile CAF



- La déclaration trimestrielle de revenus
- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Découvrir les services de France Travail

Maîtriser ses démarches sur France Travail (ex-Pôle Emploi) et valoriser ses compétences.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC + smartphone.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer, avoir une boîte mail, remplir un formulaire, utiliser un smartphone.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier toutes les démarches sur le site de France Travail
- Remplir les premières briques de son profil de compétences

AU PROGRAMME

- Associer une action à un service
- Démarches web et contacts utiles
- Inscription/réinscription, actualisation, justificatifs, documents
- Valoriser ses compétences et rechercher un emploi
- Les autres services et applications
- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Découvrir les services d'Améli

Gérer sa santé en ligne : remboursements, attestations, carte Vitale et plus.

PUBLIC Usagers réalisant des démarches en ligne.	FORMAT PC + smartphone.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer, avoir une boîte mail, remplir un formulaire, utiliser un smartphone.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser efficacement le site et l'application Améli pour ses informations de santé et ses démarches

AU PROGRAMME

- L'Assurance Maladie dans le système de santé
- Démarches web et contacts utiles
- Création et gestion du compte
- Accès aux informations de santé
- Carte Vitale, attestation de droits, CEAM, Complémentaire Santé Solidaire
- Suivi des remboursements, messagerie, application mobile
- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Mes démarches administratives sur smartphone

Utiliser en autonomie les applications Améli, CAF et France Travail sur son téléphone, à son rythme.

PUBLIC Adultes en situation d'illectronisme ou éloignés du numérique, réalisant des démarches administratives.	FORMAT Présentiel, sur le smartphone du participant.
DURÉE 7 h 30 (3 séances de 2 h 30)	PARTICIPANTS 5 à 6 maximum
PRÉREQUIS Aucun prérequis numérique. Disposer d'un smartphone (Android ou iOS).	TARIF 1 350 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Installer, ouvrir et se repérer dans une application administrative sur smartphone
- Retrouver, noter et sécuriser ses identifiants de connexion (mots de passe)
- Se connecter à Améli, à la CAF et à France Travail, y compris via France Connect
- Retrouver une information clé sur chaque service : remboursements et attestation de droits, paiements et déclaration, actualisation et offres
- Photographier un justificatif et le déposer dans une démarche en ligne
- Reconnaître un message frauduleux (SMS ou e-mail) et adopter le réflexe « j'ouvre l'application moi-même »

AU PROGRAMME

- Application ou navigateur : installer et ouvrir une application
- Mes identifiants : le carnet des mots de passe, mot de passe oublié
- France Connect expliqué simplement
- Améli : se connecter, retrouver ses remboursements et son attestation de droits
- CAF : se connecter, paiements, attestation, déclaration trimestrielle
- France Travail : se connecter, s'actualiser, consulter et rechercher des offres
- Photographier un justificatif et le déposer dans une démarche
- Réflexe sécurité face aux messages frauduleux : « j'ouvre l'application moi-même »
- Séance de consolidation à environ six semaines : réactivation guidée des trois applications et démarche complète en autonomie accompagnée

Santé et numérique

Utiliser Doctolib en autonomie pour prendre rendez-vous et réaliser une téléconsultation.

PUBLIC Adultes en situation de fragilité numérique ou souhaitant renforcer leur autonomie en santé connectée : usagers de structures sociales ou médico-sociales, seniors, aidants, tout public disposant d'un smartphone.	FORMAT Présentiel, alternance de démonstrations et de manipulations guidées sur smartphone.
DURÉE 5 h (2 séances de 2 h 30)	PARTICIPANTS 5 à 6 maximum
PRÉREQUIS Aucun prérequis numérique. Disposer d'un smartphone ou d'une tablette.	TARIF 900 € net



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le fonctionnement général de Doctolib et la notion de compte personnel
- Créer un compte, rechercher un professionnel de santé et prendre un rendez-vous
- Ajouter un proche à son compte et gérer ses rendez-vous (déplacer, annuler)
- Découvrir la téléconsultation : filtres de recherche, accès vidéo, préparation du rendez-vous
- Réaliser une consultation à distance et partager un document médical
- Adopter de bonnes pratiques numériques : sécurité, confidentialité et autonomie

AU PROGRAMME

- Séance 1 — Découvrir et utiliser Doctolib
- Créer son compte Doctolib
- Rechercher un praticien et comprendre les filtres de recherche
- Prendre, déplacer et annuler un rendez-vous
- Ajouter un proche à son compte
- Séance 2 — Faire une téléconsultation
- Prendre rendez-vous en téléconsultation
- Se préparer et se rendre au rendez-vous en visio
- Réaliser la consultation et partager un document médical
- Bonnes pratiques de sécurité et de confidentialité

Durée : 7 h 30 Tarif : 1 350 € net

DOMAINE 04**Cybersécurité & protection des données**

Se protéger des menaces, sécuriser ses données et maîtriser ses obligations RGPD.

Sécurité & numérique

Adopter les réflexes essentiels pour se protéger sur Internet au quotidien.

PUBLIC Tout public utilisant Internet.	FORMAT PC + smartphone.
DURÉE 1 journée	PARTICIPANTS 10 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, naviguer, avoir une boîte mail, utiliser un smartphone.	TARIF 850 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les règles de sécurité essentielles sur Internet
- Reconnaître les tentatives malveillantes
- Protéger ses appareils et ses données personnelles

AU PROGRAMME

- Les idées reçues sur les dangers d'Internet
- Les techniques des pirates
- Protéger ses appareils des attaques
- Les réflexes à adopter
- Reconnaître les mails et SMS malveillants
- Les données personnelles : où les laisse-t-on ? Pourquoi et comment les protéger ?



- Refuser et effacer les cookies
- Créer et paramétrer un compte en ligne
- Se tester et synthèse

Durée : 1 journée Tarif : 850 € net

Prévention des arnaques numériques

Reconnaître les arnaques courantes, adopter les bons réflexes et savoir réagir.

PUBLIC Adultes peu familiers du numérique, seniors.	FORMAT Atelier interactif, quiz collectifs en fin de section.
DURÉE 2 heures	PARTICIPANTS 12 maximum
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 400 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les arnaques courantes (hameçonnage, faux support, fraudes au paiement et au RIB...)
- Adopter les bons réflexes de protection
- Savoir réagir et signaler en cas d'arnaque

AU PROGRAMME

- Panorama des arnaques numériques actuelles
- Les techniques des escrocs
- Reconnaître un mail, un SMS ou un appel malveillant
- Les réflexes de protection
- Que faire en cas d'arnaque : opposition, signalement, recours (Cybermalveillance.gouv.fr, 17, Thésée)
- Quiz collectifs et mises en situation

Durée : 2 heures Tarif : 400 € net

RGPD & référent cybersécurité TPE-PME PREMIUM

Maîtriser ses obligations RGPD et installer une hygiène cyber durable dans son organisation.

PUBLIC Dirigeants, référents et salariés de TPE-PME.	FORMAT PC — apports, modèles et plan d'action.
DURÉE 1 journée	PARTICIPANTS 10 maximum
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 1 200 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les obligations du RGPD et les appliquer
- Cartographier ses traitements et tenir un registre
- Adopter les bons réflexes de cybersécurité
- Savoir réagir face à un incident

AU PROGRAMME

- Principes et obligations du RGPD
- Le registre des traitements (méthode et modèle)
- Bases légales, droits des personnes, durées de conservation
- Sécurité des données et sous-traitance



- Hygiène cyber : mots de passe, sauvegardes, hameçonnage, double authentification
- Réagir à un incident et à une violation de données
- Plan d'action et sensibilisation des équipes

Durée : 1 journée Tarif : 1 200 € net



DOMAINE 05

Médias, citoyenneté & parentalité numérique*Développer l'esprit critique, accompagner les plus jeunes et adopter une hygiène numérique saine.***Éducation aux médias et à l'information (EMI)***Aiguiser l'esprit critique face à l'information : biais, désinformation, algorithmes et vérification.*

PUBLIC Collégiens, lycéens et jeunes adultes (contenu adaptable).	FORMAT Atelier interactif et ludique : tri de cartes, enquête, débat « fishbowl ».
DURÉE 2 h 30 (format modulable)	PARTICIPANTS 15 à 30 selon le format
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 550 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Distinguer le réel de la réalité et les différents types d'information
- Repérer les principaux biais cognitifs
- Comprendre la mé-, dés- et malinformation
- Comprendre les bulles de filtres et le rôle des algorithmes
- Appliquer une méthode de vérification (SAVER)

AU PROGRAMME

- Réel et réalité : de quoi parle-t-on ?
- Les biais cognitifs
- Les huit dimensions de l'information
- Les trois désordres de l'information (modèle de Claire Wardle)
- Bulles de filtres et polarisation algorithmique
- La méthode SAVER pour vérifier une information
- **Ateliers**
 - Tri de cartes (types de contenus médiatiques)
 - Enquête de vérification
 - Débat fishbowl et débriefing

Durée : 2 h 30 (format modulable) Tarif : 550 € net**E-Parentalité***Accompagner et rassurer les parents sur la place du numérique au sein du foyer.*

PUBLIC Parents.	FORMAT Atelier co-animé par un psychologue et un médiateur numérique.
DURÉE 2 h (8 pers.) ou 3 h (12 pers.)	PARTICIPANTS 8 ou 12
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 2 h 400 € net — 3 h 600 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Sensibiliser, accompagner et rassurer les parents
- Donner des outils de réflexion et d'organisation pour gérer les pratiques numériques de la famille



- Prévenir les situations de conflit parents-enfants liées au numérique

AU PROGRAMME

- Échanges, écoute active et réassurance
- Retours et partages d'expériences
- Développement de l'enfant, de l'ado et du jeune adulte
- Le cadre numérique et la place du parent selon l'âge
- Le partage parent-enfant
- Présentation d'un outil de gestion du numérique au foyer
- **Notions abordées selon les besoins**
 - Prévention du cyberharcèlement
 - Temps d'écran
 - Communication parents-enfants
 - Éducation aux médias
 - Jeux et réalité virtuelle
 - Hygiène numérique

Durée : 2 h (8 pers.) ou 3 h (12 pers.) **Tarif :** 2 h 400 € net — 3 h 600 € net

Découvrir les réseaux sociaux

Identifier les réseaux sociaux, leurs usages et les règles de sécurité pour s'y déplacer sereinement.

PUBLIC Tout public.	FORMAT PC + smartphone.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Utiliser un ordinateur, avoir une boîte mail, télécharger une application.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les réseaux sociaux les plus utilisés et leurs spécificités
- Connaître les règles de sécurité pour les utiliser

AU PROGRAMME

- Ce qu'on peut faire sur les réseaux sociaux
- S'y rendre, les avantages et les limites
- Les réflexes pour naviguer en sécurité
- Les réseaux populaires : Facebook, X, Instagram, Snapchat, TikTok
- Se tester et synthèse

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Contrôle parental & cyberharcèlement

Comprendre les usages ados, prévenir le cyberharcèlement et paramétrer le Centre parental Snapchat.

PUBLIC Parents de collégiens.	FORMAT Atelier pratique avec démonstration de paramétrage.
DURÉE 2 heures	PARTICIPANTS 12 maximum
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 400 € net



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les usages numériques des adolescents
- Repérer et prévenir les situations de cyberharcèlement
- Paramétrer le Centre parental de Snapchat
- Renforcer le dialogue avec son enfant

AU PROGRAMME

- Panorama des réseaux utilisés par les ados
- Mécanismes du cyberharcèlement et signaux d'alerte
- Que faire : signalement, ressources et numéro 3018
- Le Centre parental Snapchat pas à pas
- Posture parentale et dialogue

Durée : 2 heures Tarif : 400 € net

Santé & écrans : l'hygiène numérique

Comprendre les effets des écrans et mettre en place des habitudes saines et durables.

PUBLIC Tout public, parents, agents.	FORMAT Atelier interactif et plan d'action personnel.
DURÉE 2 heures	PARTICIPANTS 12 maximum
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 400 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les effets des écrans sur le sommeil, l'attention, le stress et la santé mentale
- Distinguer les idées reçues des données établies
- Mettre en place une hygiène numérique adaptée
- Réduire les usages nocifs

AU PROGRAMME

- Idées reçues et données actuelles
- Effets sur le sommeil, l'attention et le stress
- Repérer les usages problématiques
- Stratégies concrètes : règles, paramétrages, déconnexion
- Outils de suivi du temps d'écran
- Construire son plan d'action personnel ou familial

Durée : 2 heures Tarif : 400 € net



DOMAINE 06

Parcours emploi*Mettre le numérique au service de sa recherche d'emploi, du CV à l'entretien.***Créer son CV***Concevoir et mettre en forme un CV efficace, en autonomie.*

PUBLIC Personnes en recherche d'emploi ou de stage.	FORMAT PC.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Compétences informatiques, bureautiques et Internet de base.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les outils et sites incontournables pour concevoir son CV
- Réaliser son CV en autonomie

AU PROGRAMME

- Comment rédiger un bon CV
- Mise en situation
- Organisation, préparation et mise en forme
- Présentation d'outils et téléchargement

Durée : ½ journée Tarif : 450 € net**Chercher, postuler en ligne & rédiger un mail professionnel***Trouver des offres, candidater en ligne et rédiger des e-mails professionnels adaptés.*

PUBLIC Personnes en recherche d'emploi ou de stage.	FORMAT PC ou tablette.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Bases informatiques, bureautiques et Internet, savoir créer son CV.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les éléments clés pour chercher un emploi, lire une offre et postuler en ligne
- Rédiger et envoyer des e-mails structurés et adaptés

AU PROGRAMME

- Comment chercher un emploi
- Les différents sites de recherche
- Comment postuler à une offre
- Le mail professionnel
- Mise en situation

Durée : ½ journée Tarif : 450 € net

Maîtriser son image sur Internet

Comprendre et maîtriser son e-réputation pour servir sa recherche d'emploi.

PUBLIC Personnes en recherche d'emploi ou de stage.	FORMAT PC et/ou tablette.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Bases informatiques et Internet, réseaux sociaux.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mesurer l'impact d'une e-réputation sur sa recherche d'emploi
- Identifier des moyens pour la maîtriser et la valoriser

AU PROGRAMME

- Les usages du groupe
- La parole des recruteurs
- Mise en situation
- Valoriser son image

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net

Préparer un entretien à distance

Se préparer concrètement à réussir un entretien en visioconférence.

PUBLIC Personnes en recherche d'emploi ou de stage.	FORMAT PC et/ou tablette.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Bases informatiques et Internet, savoir utiliser la visioconférence.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se préparer à un entretien à distance : étapes, matériel, astuces avant et pendant

AU PROGRAMME

- Comment se préparer
- Le matériel nécessaire
- Conseils et règles de bonne conduite
- Mises en situation

Durée : ½ journée **Tarif :** 450 € net



DOMAINE 07

Inclusion financière*Comprendre les bases de la gestion d'un budget et des compétences financières essentielles.***Inclusion financière***Comprendre les bases de la gestion d'un budget et des compétences financières essentielles.*

PUBLIC Tout public.	FORMAT Atelier.
DURÉE ½ journée	PARTICIPANTS 10 maximum
PRÉREQUIS Aucun.	TARIF 450 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les bases de l'inclusion financière
- Acquérir les compétences essentielles à la bonne gestion d'un budget

AU PROGRAMME

- Culture générale et inclusion financière
- Gestion d'un budget
- Comptes bancaires et épargne
- Dettes et crédits
- Notions de base des investissements
- Protection financière

Durée : ½ journée Tarif : 450 € net

DOMAINE 08

Formation de formateurs & médiation numérique*Professionnaliser l'accompagnement des publics : posture, outils d'animation et enjeux du numérique responsable, à destination des conseillers numériques, médiateurs et agents d'accueil.***Numérique et pouvoir d'agir***Développer le pouvoir d'agir des publics accompagnés grâce à des ateliers inclusifs et une posture bienveillante.*

PUBLIC Conseillers numériques, médiateurs numériques, animateurs et agents d'accueil de collectivités, médiathèques ou associations accompagnant des publics vers l'autonomie numérique.	FORMAT Présentiel, alternance d'apports théoriques, d'études de cas et d'ateliers pratiques.
DURÉE 2 jours (14 h)	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Exercer ou se préparer à exercer une mission d'accompagnement ou de médiation numérique. Aucun niveau technique requis.	TARIF 1 600 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et analyser les freins psychologiques, techniques et sociaux à l'autonomie numérique des publics accompagnés



- Concevoir et animer des ateliers inclusifs et participatifs qui renforcent la confiance et l'engagement des usagers
- Poser un cadre bienveillant et déconstruire les croyances limitantes des publics
- Utiliser des outils d'accompagnement (personas, Toile des capacités) pour engager l'utilisateur dans de nouveaux usages
- Déconstruire les principaux stéréotypes sur le numérique pour adopter une posture professionnelle éclairée
- Transmettre des techniques d'apprentissage en autonomie à ses publics

AU PROGRAMME

- Jour 1 — Comprendre les publics et les freins à l'autonomie numérique
- La révolution numérique, l'hygiène numérique, l'encapacitation et l'autonomie numérique : les notions clés
- Illectronisme, littératie numérique et éducation aux médias : repères théoriques
- Étude de situations-types : identifier les freins psychologiques, techniques et sociaux de différents profils d'utilisateurs
- Déconstruire les stéréotypes courants sur le numérique (accessibilité, genre, IA, vie privée, impact écologique...)
- Jour 2 — Concevoir et animer des ateliers inclusifs
- Panorama d'outils d'animation : fiches séquence, ateliers clés en main, kits pédagogiques
- Atelier pratique « Personas » : identifier et lever les freins d'un utilisateur type
- La Toile des capacités : engager l'utilisateur dans le développement de nouveaux usages
- Poser un cadre bienveillant : techniques d'écoute active et de valorisation
- Construire une séquence d'atelier adaptée à son propre public
- Bilan et plan d'action individuel (« Start / Stop / Continue »)

Sobriété numérique et numérique responsable

Comprendre les enjeux du numérique responsable et animer des ateliers de sobriété numérique auprès de ses publics.

PUBLIC Conseillers numériques, médiateurs numériques, animateurs et agents d'accueil de collectivités, médiathèques ou associations accompagnant des publics vers l'autonomie numérique.	FORMAT Présentiel, alternance d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de mises en situation.
DURÉE 2 jours (14 h)	PARTICIPANTS 6 maximum
PRÉREQUIS Exercer ou se préparer à exercer une mission d'accompagnement ou de médiation numérique. Aucun niveau technique requis.	TARIF 1 600 € net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Décrire et hiérarchiser les enjeux environnementaux, économiques et sociaux de la fabrication, de l'usage et de la fin de vie des équipements numériques
- Identifier des acteurs locaux fiables de la réparation et du recyclage des équipements numériques
- Se documenter sur les données actuelles de l'empreinte du numérique et les restituer de façon pédagogique
- Concevoir un support de sensibilisation accessible à tous les publics
- Animer un atelier de sobriété numérique à l'aide de ressources pédagogiques existantes (kit de l'ADEME notamment)
- Faire évoluer ses propres pratiques numériques et argumenter sur la sobriété numérique auprès de ses publics

AU PROGRAMME

- Jour 1 — Comprendre les enjeux du numérique responsable
- Numérique responsable et sobriété numérique : définitions et repères théoriques
- Chiffres et données actuelles sur l'empreinte environnementale, économique et sociale du numérique
- Les acteurs locaux de la réparation et du recyclage des équipements
- Déconstruire les idées reçues (« le numérique est immatériel », « il est accessible à tous »...)
- Jour 2 — Sensibiliser et animer un atelier
- Le kit sobriété numérique de l'ADEME et autres ressources pédagogiques disponibles
- Concevoir un support de sensibilisation clair et accessible
- Atelier pratique : animer une séquence de sensibilisation avec le groupe
- Faire le point sur ses propres pratiques numériques
- Argumenter et échanger sur les évolutions possibles auprès de ses publics



Contact & informations

DigitAtDom Formation

- Responsable : Romain Helfer — médiateur numérique et formateur
- Téléphone : 06 83 19 33 42
- Courriel : romain.helfer@digitatdom.fr
- Adresse : 32 rue Macheray, 77400 Lagny-sur-Marne
- Zone d'intervention : Lagny-sur-Marne, Seine-et-Marne et Île-de-France

Mentions administratives

- Romain Helfer — EI DigitAtDom — micro-entreprise
- SIRET : 983 874 413 00013
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11 77 09330 77 auprès du préfet de région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
- Micro-entreprise non assujettie à la certification Qualiopi (chiffre d'affaires sous le seuil réglementaire).

DigitAtDom — Des compétences pour la vie



CATALOGUE EN LIGNE

