

Prévention des risques

w2f
formation

Initiation à la cybersécurité

www.w2f-formation.com

hello@w2f-formation.com

06 71 51 71 94

Prévention des risques

Initiation à la cybersécurité



Elearning : À distance en autonomie
110 euros / personne (*)



3h



Tout salarié ou dirigeant souhaitant avoir une compréhension des risques liés à la cybersécurité et comment s'en prémunir.

SCÉNARIO DU JEU :

Alors que vous menez une existence paisible, vous faites la rencontre d'un homme, Morpheus. Vous vivez dans une matrice où vos données sont en permanence menacées. Vous pouvez continuer de vivre dans cette illusion et prendre le risque de divulguer toutes vos informations sensibles ou vous pouvez vous former afin de maîtriser ces risques, lutter contre les attaques et que vos prochains séjours dans la matrice se passent au mieux. Alors quel est votre choix : la pilule rouge ou la pilule bleue ?

Cette formation s'inspire de l'univers du film **Matrix** pour vous transmettre les bases de la cybersécurité et vous prévenir des menaces qui peuvent survenir sur internet.

MÉTHODES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

- **Serious game immersif** (Matrix)
- **Débrief collectif** : analyse critique des outils utilisés, échanges sur les pratiques, identification des leviers d'amélioration
- **Ateliers pratiques et collaboratifs**
- **Apports théoriques** avec techniques immédiatement applicables
- Support de formation en format **PDF**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les principaux
risques liés au numérique

Identifier les cybermenaces
les plus courantes

Reconnaître une tentative
d'attaque (phishing, fraude, etc.)

Appliquer les bonnes pratiques
de base en cybersécurité

Adopter une attitude responsable
et vigilante au quotidien

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **En continu** : mises en situation dans le serious game afin de vérifier la validation des compétences tout au long de la journée, feedback lors du débrief
- **En fin de journée** : questionnaire d'évaluation à chaud apprenant et entreprise
- **Post-formation** : questionnaire d'évaluation à froid envoyé à 60 jours
- **Une attestation de fin de formation est remise aux participants à l'issue du parcours**

1. Introduction à la cybersécurité

Objectifs :

- Démystifier la cybersécurité et comprendre ses enjeux
- Démonter les idées reçues sur les risques sur internet

Contenus :

- Qu'est-ce que la cybersécurité ?
- Pourquoi est-ce un enjeu majeur aujourd'hui ?
- Exemples concrets d'incidents (entreprises, particuliers)
- Idées reçues fréquentes (« je n'ai rien à cacher », « je ne suis pas une cible »)

3. Les mots de passe et l'authentification

Objectifs :

- Comprendre pourquoi les mots de passe sont critiques
- Apprendre à créer et gérer des mots de passe sécurisés

Contenus :

- Comment les mots de passe sont piratés
- Erreurs courantes (même mot de passe partout, mots simples)
- Bonnes pratiques : Longueur, Complexité, Un mot de passe par service
- Gestionnaires de mots de passe
- Authentification à deux facteurs (2FA)

2. Les menaces les plus courantes de la matrice (internet)

Objectifs :

- Comprendre les principales attaques
- Savoir les nommer et les reconnaître

Contenus :

- Typologie des menaces
- Focus sur les virus et malwares, le phishing (hameçonnage), les ransomwares, les arnaques en ligne
- Analyse de l'ingénierie sociale (manipulation humaine)

4. Sécurité des emails, d'Internet et des réseaux sociaux

Objectifs :

- Éviter les pièges du quotidien
- Adopter de bons réflexes en ligne

Contenus :

- Reconnaître un email suspect
- Liens et pièces jointes : dangers
- Navigation web sécurisée (https, faux sites)
- Réseaux sociaux : Paramètres de confidentialité, Surpartage d'informations, Usurpation d'identité

5. Renforcer la sécurité des équipements (ordinateur, smartphone, clé USB)

Objectifs :

- Protéger ses appareils
- Comprendre les risques matériels

Contenus :

- Mises à jour et correctifs
- Antivirus : rôle et limites
- Sauvegardes (backup)
- Clés USB et supports amovibles
- Wi-Fi public : risques et bonnes pratiques
- Vol ou perte d'appareil



www.w2f-formation.com

hello@w2f-formation.com

06 71 51 71 94