

Compétences professionnelles

## Bien préparer sa retraite et son entrée dans l'univers numérique personnel

Référence : MAN-RET-SV-BA

14 Jours (98) heures - Présentiel

**Population visée :** Ouvrier – Employé – Employé qualifié – Cadre – Cadre supérieur

**Public concerné :** Toute personne souhaitant bien préparer sa retraite et devenir plus autonome vis-à-vis d'un ensemble d'outils et de pratiques numériques présents dans son quotidien.

### Prérequis

- Niveau en langue française : A2 (Cadre Européen de Référence pour les Langues (CECRL))

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34739>

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Gérer les changements liés à la retraite (personnels, sociaux, ...)
- Élaborer son nouveau projet de vie
- Aborder la retraite avec plus de quiétude
- Comprendre comment calculer ses revenus
- Maîtriser les bases de l'outil informatique
- Gérer son poste informatique personnel : sécurité et entretien
- Utiliser un Webmail au quotidien
- Créer et imprimer un courrier simple dans un traitement de texte
- Créer un tableau de suivi de ses comptes personnels dans un tableur
- Rechercher des informations sur Internet et réaliser des démarches en ligne
- Réaliser un diaporama lors d'un évènement familial
- Gérer ses photos : importer, scanner, classer, retoucher et partager
- Prendre en main son smartphone et/ou sa tablette
- Choisir ses réseaux sociaux et maîtriser les principaux outils

## Programme

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET CONTENU DE LA FORMATION

Le contenu de formation qui suit est donné à titre informatif. Il sera modifié pour tenir compte des besoins identifiés lors de l'échange téléphonique préalable à cette formation entre le stagiaire et notre conseiller formation.

NB : la durée sera également adaptée afin de tenir compte des modules retirés et/ou ajoutés.

### PREPARER SEREINEMENT SA RETRAITE – 2 JOURS

#### Rappel des objectifs du module

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 1/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- Gérer les changements liés à la retraite (personnels, sociaux, ...)
- Élaborer son nouveau projet de vie
- Aborder la retraite avec plus de quiétude
- Comprendre comment calculer ses revenus

#### Gérer les changements liés à la retraite (personnels, sociaux...)

- Développer des relations harmonieuses : Des outils et des conseils pour gérer les relations (le couple au quotidien – Les parents âgés – Les petits-enfants)
- Aborder et repérer les changements dus au passage à la retraite : Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité...) et s'en prémunir
- Piloter ce changement de vie particulier : Repérer ses besoins fondamentaux (Physiques – Sociaux – Intellectuels)
- Analyser les ressentis face à la cessation d'activité et la retraite : Regarde sur le passé, le présent et l'avenir

#### Élaborer son nouveau projet de vie

- Agir pour construire sa retraite active : Réaliser un bilan de ses qualités et centres d'intérêt
- Trouver de nouvelles activités pour rebondir : Comment améliorer ses capacités mnémoniques, L'activité mentale : les nouveaux apprentissages de la mémoire, La mémoire à court terme, la mémoire à long terme
- Optimiser son capital santé : Préserver son sommeil, Gérer le stress et ses conséquences
- Rechercher les adresses utiles : facultés, association, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
- Les habitudes et les rituels : freins ou facilitateurs du changement : Aborder la retraite avec plus de quiétude
- Examiner les possibilités que présentent les dernières réformes : Comprendre la problématique des retraites, les réformes et l'actualité des retraites
- Choisir la date de son départ en retraite
- Prendre conscience des opportunités qu'offre la retraite : Pouvoir sortir du cadre de référence
- Appréhender les différentes pensions de retraite, retraite de base, retraite complémentaire et surcomplémentaire
- Comprendre comment calculer ses revenus
- Connaître ses droits et calculer ses revenus
- Constituer son dossier de reconstitution de carrière : S'informer sur ses droits
- Gérer ses revenus, son patrimoine, anticiper la transmission, les donations, la fiscalité

#### MAITRISER LES BASES DE L'OUTIL INFORMATIQUE – 1 JOUR

##### Décrire le rôle des différents composants de l'ordinateur

- Les composants de l'Unité Centrale
- Les principaux périphériques
- Les différents types de connectique : USB, HDMI, ...

##### Se repérer dans l'interface de Windows

- Définitions et vocabulaire
- Notion de bureau
- Utilisation de la souris et du clavier
- Démarrer / Quitter le système
- Ouvrir & fermer sa session
- Lancer une application

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 2/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- L'interface graphique Windows Aero : Aero Snap et Aero Shake
- Gestion des fenêtres : Agrandir / Réduire / Fermer une fenêtre
- Créer des raccourcis et épingler à la barre de tâches
- Centre de notification et le mode tablette
- Utiliser les Bureaux multiples
- Précisions sur le fonctionnement des mises à jour de Windows 10

#### Utiliser l'explorateur Windows

- Les différents modes d'affichage
- Création de dossiers
- Renommer / Supprimer des dossiers, des documents
- Déplacer / Copier des dossiers, des documents
- Classer ses fichiers en fonction de leurs propriétés
- Utilisation d'unités de stockage externes (clé USB...)
- Accès rapides
- Gérer la Corbeille
- Récupération des données

#### Régler les Paramètres

- Affichage
- Souris
- Clavier
- Barre des tâches
- Windows Update
- Les paramètres courants

#### Utiliser la zone de Recherche

- Rechercher un fichier ou un dossier
- La recherche à partir du menu Démarrer

#### Personnaliser son poste

- Modifier le bureau
- Utilisation des thèmes
- Optimiser la résolution d'écran

#### Utiliser le Windows Store

- Installer/désinstaller une application
- Gérer les mises à jour

#### GERER SON POSTE INFORMATIQUE PERSONNEL : SECURITE ET ENTRETIEN – 1 JOUR

#### Maîtriser les concepts de sécurité

- Quelles menaces sur les données ?
- Quelle est la valeur de l'information ?
- Sécurité des données personnelle : Protéger la vie privée
- Le RGPD : Règlement général sur la protection des données
- La sécurité physique des fichiers

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 3/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- Éviter le vol de données personnelles

## Se protéger des logiciels malveillants

- Définitions des différents logiciels malveillants et fonctionnement
- Les différents types de menaces
- Quels outils pour se protéger ?

## Assurer la sécurité de ses réseaux

- Qu'est-ce qu'un réseau ?
- Quels types de réseaux ?
- Se connecter aux réseaux
- Sécuriser son environnement sans fil
- Quelques règles de contrôle d'accès
- Le Fire-Wall

## Naviguer sur le Web en toute sécurité

- La Navigation Web laisse des traces : lesquelles ?
- Points à vérifier avant d'envoyer des informations sur un site
- Savoir gérer les cookies

- Navigation privée
- Risques des réseaux sociaux
- Exercer son droit à l'oubli

## Sécuriser ses communications

- Envoi d'emails
- Les pièces jointes
- Quelles menaces sur la messagerie ?
- Fonctionnement et risques liés Messagerie instantanée (MI/IM)

## Gérer de la sécurité des données

- Sécuriser et sauvegarder les données
- Restaurer des données
- Destruction sécurisée
- Stocker des données en ligne

## Gérer les mises à jour

- Comprendre l'intérêt de mettre à jour son système
- Mettre à jour son navigateur Internet
- Mettre à jour les différents logiciels

## UTILISER UN WEBMAIL AU QUOTIDIEN – 0,5 JOUR

### Décrire les différents composants du Webmail

- Se connecter
- Le module de mails
- Les contacts
- Le calendrier

## Prendre en main le Webmail pour gérer ses mails

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 4/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL de 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- Envoyer, recevoir, répondre et transférer un message
- Gérer des pièces-jointes
- Créer des dossiers
- Personnaliser : signature, interface

#### Créer et gérer ses contacts en ligne

- Création et utilisation d'un contact
- Création et utilisation d'une liste de distribution

#### Gérer son calendrier en ligne

- Création d'un rendez-vous et d'un évènement
- Gestion des paramètres du calendrier en ligne

#### Questions/Réponses

#### CREER ET IMPRIMER UN COURRIER SIMPLE DANS UN TRAITEMENT DE TEXTE – 1 JOUR

##### Se repérer dans la fenêtre d'application

- Les menus déroulants
- Les Barres d'outils
- Les différents Modes d'affichage

##### Structurer la saisie et la mise en forme du texte

- Les nouvelles méthodes de sélection et de déplacement du texte
- La mise en forme des caractères (polices, tailles, couleurs)
- La gestion des paragraphes (alignement, retrait, lettrine)
- Création d'une liste à puces ou numérotée (énumération)
- Activation de la correction automatique en cours de frappe

##### Gérer un document de plusieurs pages

- Gérer les marges et l'orientation des pages
- Contrôler les sauts de page
- Numéroté les pages
- Insérer des entêtes et des pieds de page
- Sélectionner les pages pour l'impression

#### CREER UN TABLEAU DE SUIVI DE SES COMPTES PERSONNELS DANS UN TABLEUR – 1 JOUR

##### Se repérer dans la fenêtre d'application

- La barre d'outils Accès rapide
- Le Ruban et ses onglets
- Les onglets des feuilles
- La barre d'état

##### Créer et gérer des tableaux

- Saisie et modifications des données (texte, nombre, dates)
- Création d'une série de données
- Insertion, suppression, gestion de la taille des lignes et des colonnes
- Insérer, déplacer, renommer des feuilles du classeur

##### Gérer des calculs et fonctions simples

- Utilisation des références relatives (A1) et absolues (\$A\$1)

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 5/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL de 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- Les fonctions de calculs simples (sommés, moyenne, min, max,...)
- Utilisation de la somme automatique ( $\Sigma$ )
- Mettre en forme des tableaux
- Présentation du menu « format » de Calc
- Format des cellules : Nombres, Police, Effets de caractères, Alignement, Bordures, Arrière-plan

#### Mettre en page et imprimer

- Les mises en pages (les marges, entêtes, et pieds de page)
- Les styles de page
- L'aperçu avant l'impression
- Les paramètres d'impression

#### RECHERCHER DES INFORMATIONS SUR INTERNET ET REALISER DES DEMARCHES EN LIGNE – 1 JOUR

##### Expliquer l'histoire et l'organisation d'Internet

- Internet : petite histoire du Net
- Organisation du Net
- Partenaires en présence
- Utilisation d'Internet et les logiciels dédiés

##### Se repérer dans la fenêtre d'application

- Barre de menus
- Champ de recherche
- Champ d'adresse et boutons associés
- Barre personnelle
- Nouvel onglet
- Barre d'état, le zoom et le bouton de recherche

##### Aller sur un site

- Utilisation de la barre d'adresse
- Saisir une URL

##### Comprendre les liens hypertextes et système d'onglet

- Présentation des différents types de lien
- Ouvrir un lien dans un nouvel onglet ou dans une nouvelle fenêtre
- Récupérer l'adresse d'un lien

##### Utiliser le champ de recherche

- Utilisation et personnalisation

##### Chercher dans une page

##### Gérer le Marque-pages, l'historique et la barre d'outils personnelle

- Ajouter un site dans ses marque-pages
- Ajouter un site dans sa barre de lien
- Ajouter un dossier dans sa barre de lien
- Ouvrir tout un dossier dans différents onglets

##### Récupérer des informations : image, texte, adresse d'un lien

##### Maîtriser le téléchargement

- Présentation et utilisation de l'interface de téléchargement

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 6/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- Effacer ses traces
  - Nettoyer son navigateur
- Utiliser les Options avancées

- Configurer le système d'onglet
- Gestionnaire de mot de passe

Gérer la sécurité

- Anti-contrefaçon et bloqueur de pop-up
- Gérer le contenu des pages
- Gérer l'enregistrement des mots de passe
- Utiliser Internet dans ses démarches de la vie quotidienne
- Consulter un site de service public (impôts...) et créer un compte **France Connect**
- Consulter ses opérations bancaires
- Préparer un déplacement et déterminer un itinéraire
- Réserver un billet de train, un hôtel ou un billet d'avions
- Consulter ses remboursements sur le site de la Sécurité Sociale
- Prendre un rendez-vous médical en ligne
- Consulter des annonces en lignes
- Réaliser des achats en ligne

Questions/Réponses

REALISER UN DIAPORAMA LORS D'UN EVENEMENT FAMILIAL – 1 JOUR

Se repérer dans la fenêtre d'application

- La zone d'aperçu : Miniatures ou Plan
- Le volet Office
- La zone de création
- La zone de commentaires

Créer et utiliser le masque de diapositives

- Choix de la mise en forme
- Hiérarchie des paragraphes, modification des puces
- Entête et pied de diapositive
- Insertion d'un logo

Créer des diapositives

- Les mises en page de diapos : les différentes zones (Titre, texte et contenu)
- Zones de texte : utiliser la hiérarchie des paragraphes
- Insertion d'images
- Insertion de tableau
- Liaison avec un tableau ou un classeur Excel
- Création d'un organigramme
- Insertion de vidéo

Utiliser les modes d'affichage

- Mode normal

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 7/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

**ARKESYS.NET**

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

**AVANTEAM FORMATION**

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- Mode trieuse

- Mode diaporama

## GERER SES PHOTOS : IMPORTER, SCANNER, CLASSER, RETOUCHER ET PARTAGER – 1 JOUR

### Importer ses photos

- À partir d'une clef USB ou d'un disque dur externe
- A partir de son smartphone ou de sa tablette

### Créer des dossiers et classer ses photos

- Sélection continue et discontinue
- Copier/Coller vs Couper/coller
- Créer un dossier
- Renommer un fichier

### Scanner une photo

- Préparer son matériel pour scanner
- Lancer le scan à partir de son ordinateur
- Lancer le scan à partir de l'appareil
- Décrire les différents types de format

### Partager des photos

- Par e-mail : techniques et conseils
- Par SMS : techniques et conseils
- Sur les réseaux sociaux : Instagram et/ou Facebook
- Via un Cloud : utilisation et partage
- Réaliser un diaporama photo avec PowerPoint (sous réserve d'avoir le logiciel)

### Retoucher des photos

- Recadrer
- Changer l'orientation
- Alléger la photo
- Appliquer des filtres
- Changer la luminosité et/ou le contraste

### Sécuriser ses photos

- Quelques conseils pour mettre à l'abri ses photos
- Réaliser un livre photo en ligne

## PRENDRE EN MAIN SON SMARTPHONE ET/OU SA TABLETTE – 1 JOUR

### Prendre en main l'appareil

- Allumer, mettre en veille et éteindre l'appareil
- Gérer le son : passage en silencieux et configuration des effets sonores
- Réglage de l'interface : icônes et groupes
- Utilisation des boutons "non tactiles"
- Accès au guide utilisateur
- Mettre en charge et gérer l'alimentation

### Manipuler l'écran

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 8/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022



- Sélectionner, zoomer, copier, couper, coller, corriger, déplacer son curseur dans du texte...
- Utiliser et modifier le clavier
- Gérer le pivotement de l'écran
- Afficher des barres supplémentaires

#### Configurer l'appareil

- Accéder aux réglages et aux préférences
- Gestion de la connexion : Wifi, 3G, Mode avion, Bluetooth
- Gestion de la localisation
- Réglage de base : date et heure, verrouillage, mot de passe
- Affichage de l'espace de stockage disponible

#### Synchroniser l'appareil avec son ordinateur

- Configurer l'outil de synchronisation
- Choisir ce que l'on souhaite synchroniser
- Sauvegarde et restauration des données
- Réinitialisation des paramètres pas défaut

#### Comprendre et utiliser le stockage Cloud

- Initiation aux principes de Cloud
- Configuration
- Création de dossier
- Choix des éléments à synchroniser

#### Ajouter / Supprimer une application

- Le magasin d'applications
- Parcourir par rubrique
- Faire une recherche
- Configurer les mises à jour
- Désinstaller une application

#### Naviguer sur Internet

- Préférence de navigation
- Zoom et défilement
- Ouvrir plusieurs pages
- Saisie de texte et remplissage de formulaire
- Autosaisie et sauvegarde de mot de passe
- Gestion des favoris (signets) et de la page de démarrage

#### Gérer sa messagerie électronique

- Configurer sa messagerie
- Configurer sa signature
- Lire, répondre, transférer ses mails
- Ouvrir et gérer les pièces jointes
- Supprimer et vider sa corbeille
- Rechercher des messages

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 9/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

## Utiliser les contacts

- Groupes de contact
- Créer / modifier un contact
- Envoyer un mail à partir d'un contact

## Maîtriser le calendrier

- Navigation dans le calendrier
- Afficher / masquer un calendrier
- Créer / modifier un événement et/ou une réunion
- Configurer les rappels

## Communiquer en direct

- Utiliser les applications préinstallées
- Utiliser Skype et Duo pour communiquer

## CHOISIR SES RESEAUX SOCIAUX ET MAITRISER LES PRINCIPAUX OUTILS – 1 JOUR

### Se situer dans l'univers des réseaux sociaux pour choisir ceux qui vous correspondent

- Place de Facebook
- Place d'Instagram
- Place de Twitter
- Les autres réseaux sociaux

### Utiliser Facebook dans son quotidien

- Créer un compte
- Créer une page
- Différence entre compte et page
- Quelques mises en garde importantes
- Utiliser Facebook Wtch
- Utiliser Marketplace
- Rejoindre un groupe
- Suivre une page

### Faire vivre sa page Facebook

- Gérer les paramètres de confidentialité : qui peut voir quoi ?
- Rédiger un article et y intégrer des photos
- Créer un album photos
- Rappel sur les droits liés à l'utilisation d'images
- Créer un évènement
- Créer un groupe pour garder le contact avec ses clients
- Incorporer du contenu externe (vidéo, liens, etc...)

### Utiliser Instagram pour une communication visuelle

- Créer un compte
- Publier une photo
- Utiliser des filtres pour améliorer ses photos

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 10/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

#### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

#### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

- Ajouter des mots-dièses (hashtags)
- Publier une Storie
- Utiliser ITV

## Intégrer Twitter dans sa stratégie de communication

- Créer un compte Twitter
- Tweeter, suivre, aimer, retweeter...
- Qu'est-ce que le micro-blogging ?
- Vocabulaire et fonctionnement spécifique à Twitter

## Questions/Réponses

## Méthodes et moyens

Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie

Votre formation a lieu en présentiel :

- 1 vidéoprojecteur par salle
- 1 ordinateur

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Votre formation se déroule sur notre plate-forme de formation avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque - facultatif)

## Méthodes d'évaluation des acquis

L'acquisition des compétences de la formation se fait à travers le suivi du formateur tout au long de la formation (séquences synchrones et asynchrones). Elle s'appuie également sur la réalisation d'exercices et de TP. Enfin, des quiz s'ajoutent aux différents outils de validation de l'acquisition des compétences visées. Une évaluation est systématiquement réalisée par chaque stagiaire, à l'issue de la formation.

## Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 11/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

## Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire par e-mail ou via la plate-forme FOAD.

## Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

ARKESYS NET LYON - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 09957 69

Page 12/11 - MAN-RET-SV-BA - Mis à jour le 06/04/2022

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

### AVANTEAM FORMATION

650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne  
T. 04 37 24 36 78 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)

SAS AU CAPITAL de 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022