



**BUROSCOPE**  
BOOSTEZ VOS COMPÉTENCES !

# HYGIENE NUMERIQUE

## **Public**

Utilisateur de l'internet

## **Pré-requis**

Navigation web et utilisation de l'outil informatique aisée.

## **Durée**

1 jour – 7 heures

## **Organisation**

Diagnostic / positionnement avant la formation.

Pédagogie en face à face : alternance entre les connaissances "terrain" et les apports théoriques.

Écoute active des besoins, réponse aux attentes tout en respectant les objectifs pédagogiques fixés.

Échange avec le groupe afin de faire ressortir les notions-clés de la formation.

Mise en pratique à travers des exercices issus du vécu professionnel des participants.

Remise de fiches techniques ou support de cours.

Remise d'une attestation de formation.

## **Évaluation**

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

## **Objectifs de formation**

Être capable de :

- Être capable de mettre en œuvre des solutions de réduction des risques cyber
- Identifier et reconnaître les fraudes numériques
- Connaître les différents profils de hackers et les techniques qu'ils utilisent lors des cyberattaques
- Acquérir les bases concernant sa sécurité numérique

## **Programme**

### Voyage dans le cyberspace

#### Découverte du cyberspace

- Introduction & Cyberattaques historiques
- Les équipements à risques
- Présentation des menaces
- Vocabulaire cyber

#### Mieux connaître ses ennemis

- Hacker, Phreaker ... Qui sont-ils et quelles sont leurs motivations
- Comment procèdent-ils, avec quels outils
- Présentation des réseaux du Darknet

#### Postures, conseils et bonnes pratiques

- Postures à adopter pour une bonne hygiène numérique
- Identifier ses vulnérabilités
- Les règles à suivre pour limiter sa surface d'exposition
- Les mesures de protections indispensables

## **Sécurité Numérique**

### Protéger son identité numérique

- Comment forger un bon mot de passe
- Authentification forte
- Protéger ses réseaux sociaux

### Données personnelles et vie privée

- Comprendre l'Ingénierie sociale
- Usurpation d'identité
- Son empreinte numérique
- Outils de forage de données en source ouverte

### Mesures de protection

- Stratégie personnelle de sécurité
- Identifier et protéger les actifs importants
- Sécuriser les données et les communications
- Introduction au chiffrement



4 rue de Bray – ZI Sud-Est – 35510 Cesson-Sévigné - Tél. : 02.99.22.84.84 – Fax : 02.99.22.84.80  
e-mail : rennes@buroscope.fr – www.buroscope.fr – S.A.S au capital de 83 200 € - RCS Rennes B331 267 765  
SIRET 331 267 765 000 47 – Code NAF 8559A