



Inscription

FICHE PRODUIT

LSCD

Le Socle de Compétences Digitales :

« *Développer son potentiel et son employabilité en améliorant ses compétences digitales* »

Description

- De nos jours, il est essentiel de se remettre en question et de regarder les tendances à venir. De par leur activité, certaines personnes sont plus fréquemment exposées que d'autres à des changements de situations personnelles et professionnelles.
- Posséder les bons réflexes permet de mieux appréhender ces situations pour y faire face plus efficacement. A l'ère du digital, les outils digitaux ordinateur, smartphone, tablette, pda, sont présent dans la vie de tous les jours et dans toutes les entreprises. Il est nécessaire pour chacun de nous de savoir comment utiliser cet outil devenu incontournable pour son quotidien et son employabilité.

Objectifs

- L'objectif de cette formation est de former toutes personnes débutant sur l'ère du digital et désirant se familiariser avec les outils digitaux, les réseaux et les médias sociaux afin de développer ou d'améliorer son employabilité.

Public concerné

- Toute personne débutante et intéressée par l'utilisation des outils digitaux, ordinateur, smartphone, tablette, pda.

Pré requis

- Aucun.

Durée : 7 jours non consécutifs – 49 heures - [Présentiel](#)

Contenu de la formation

- Initiation au Digital - Prise en main d'un ordinateur, d'un smartphone, d'une tablette, d'un pda.
[Durée Présentiel : 21h00](#)
- Développer son employabilité à travers les réseaux sociaux - [Durée Présentiel : 21h00](#)
- Accompagnement du changement - [Durée Présentiel : 3h30](#)
- Apprendre à gérer ses émotions et son stress - [Durée Présentiel : 3h30](#)

Evaluation

- Evaluation des compétences digitales

Méthodes pédagogiques :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.

Support de cours

- Un support numérique sera remis à chaque stagiaire en fin de formation.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Initiation au Digital – Prise en main d’un ordinateur, d’un smartphone, d’une tablette, d’un pda.

Le Smartphone : définition et utilité

- La tablette : définition et utilité
- Comment choisir son appareil communicant (format, vitesse, affichage, poids...) ?

Systèmes : Apple et Android

- Ajout de nouvelles fonctionnalités et applications
- Apprendre à paramétrer son Smartphone
- Commandes vocales

Téléphoner avec son smartphone

- Les appels entrants et sortants

Principes de base

- Utilisation courante du smartphone
- Le Wifi et les réseaux de téléphonie (4G, 5G...etc...)
- Le GPS sur smartphone pour se diriger, se situer.

Gestion des contacts et messagerie

- Gestion des contacts (retrouver un contact, enregistrer, supprimer, modifier)

SMS (textos) et MMS

- Envoi et réception de SMS
- Envoi et réception de MMS
- WhatsApp pour communiquer

Utilisation d'internet

- Connexion Wifi
- Navigation sur internet depuis un smartphone ou un PDA
- Les recherches depuis son smartphone ou Pda (Google, Safari)
- Les applications mobiles

Gestion des communications

- Gestion des mails sur smartphone
- Création d'un compte mail / Comptes Gmail
- Réception/envoi de mails
- Pièces jointe
- Transférer un mail
- Rechercher un mail
- Classement des e-mails

Gestions des alertes, rappels et rendez-vous

- Utilisation de l'agenda électronique

Initiation au Digital – Prise en main d’un ordinateur, d’un smartphone, d’une tablette, d’un pda. *(Suite)*

Les applications

- Qu'est-ce qu'une application Iphone ou Android ?
- Applications indispensables pour un usage particulier et professionnel
- Comment installer et désinstaller une application ?

Applications courantes très utilisées

- Actualité
- Météo
- Divertissements
- Réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn)
- Navigateurs mobiles pour se diriger en voiture (Waze)

Le multimédia

- Images - Photographie - Vidéo
- Prise de photos et organisation des données
- Ecouter de la musique sur son smartphone

Le E-commerce

- Comment faire des achats depuis son smartphone ou sa tablette ?
- L'application Amazon
- La sécurité sur son téléphone

Le téléchargement

- Les plateformes de téléchargements/L'App Store/
- Téléchargement de musique
- Téléchargement de films et vidéo
- Téléchargement d'applications

Stockage des données

- Les limites
- Les cartes d'extension
- Les sauvegardes
- Résoudre les problèmes courants

Développer son Employabilité à travers les Réseaux Sociaux

Présentation des principaux réseaux sociaux

- Définition et historique des réseaux sociaux
- A quoi servent-ils ?
- Qui utilise les réseaux sociaux ?
- Quels sont leurs modes de fonctionnement
- Les règles de confidentialités (protection de la vie privée)
- La sécurité sur les réseaux sociaux (réglages des paramètres)
- Le vocabulaire

Utilisez et distinguez les différents types de réseaux sociaux

- Les réseaux grands publics à usage professionnels (Facebook, Twitter...)
- Les réseaux exclusivement professionnels (Viadeo, LinkedIn...)
- Spécificités et Conseils d'utilisation des réseaux sociaux
- Comment choisir son réseau ?
- Que recherche-t-on et dans quel but ?

Communiquer efficacement sur les réseaux sociaux

- Découvrir et se repérer dans l'interface (LinkedIn, Facebook...)
- S'inscrire, se créer un compte professionnel ou personnel
- Optimiser son profil
- Personnaliser sa page (photos, contenus)
- Définir ses paramètres de confidentialités (gérer sa vie privée ou e-réputation)
- Établir des contacts et inviter des amis
- S'engager dans une conversation
- Envoyer son CV sur les réseaux professionnels
- Ajouter des applications (photos, vidéos...)
- Utiliser les méthodes de recherche

Accompagnement du changement

Savoir identifier ses motivations personnelles et professionnelles

- Connaître son système de valeurs
- Rédiger son projet de vie
- Identifier ses besoins dominants

Savoir diagnostiquer et valoriser ses compétences

- Faire l'inventaire de son savoir-faire
- Apprendre à communiquer

Savoir orienter sa vie professionnelle

- Savoir se fixer des objectifs
- Construire une vision motivante de son avenir professionnel

Apprendre à gérer ses émotions et son stress

Savoir identifier sa relation à soi et aux autres

- Mesurer son quotient émotionnel
- Connaître ses atouts dans les relations professionnelles

Comprendre le stress.

- Pourquoi le stress ?
- Le bon et le mauvais stress
- Les formes du stress et ses niveaux
- Les conséquences du stress sur le plan physique, psychique, social, professionnel
- Nos réactions face au stress : les différentes personnalités, les plus exposées
- Se doter des outils de la gestion du stress

Les techniques d'analyse et de communication

- Identifier ce qui nous stresse : l'échelle du stress
- Repérer les différents signaux d'alarme : physiques, psychologiques, mentaux, « psychosomatiques »
- Comprendre ce qui se passe, analyser et prendre du recul
- Appréhender les enjeux, relativiser et dédramatiser.
- Les techniques de relaxation et de décontraction
- La respiration consciente, source d'énergie

Les techniques de lâcher-prise source d'équilibre

- La gymnastique mentale, la visualisation positive
- Les postures d'affirmation de soi.
- Utiliser toutes ses ressources d'énergie positive