Les réseaux sociaux : opportunités et risques

Les réseaux sociaux sont devenus incontournables dans la vie personnelle, scolaire et professionnelle. Mais leur utilisation n’est pas sans conséquences : mauvaise gestion des données, exposition aux contenus inappropriés, risques d’usurpation d’identité, ou encore cyberharcèlement.

Cette formation d’une journée propose une découverte structurée des réseaux les plus utilisés (Instagram, TikTok, Snapchat, X, Facebook...), leurs usages, leurs codes, mais aussi leurs dérives. Elle aide les participants à développer un regard critique, à ajuster leurs pratiques, et à adopter les bons réflexes pour protéger leur image et leurs données. Elle s’adresse aux jeunes, aux adultes et aux professionnels souhaitant mieux encadrer ou sensibiliser sur le sujet.

À qui s'adresse cette formation ?

- **Jeunes à partir de 13 ans** souhaitant mieux comprendre et maîtriser leur usage des réseaux sociaux
- **Parents, éducateurs, encadrants** désireux d’accompagner les jeunes dans un usage responsable
- **Tout public curieux** d’adopter de bonnes pratiques et de mieux cerner les risques numériques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fonctionnements des principaux réseaux sociaux
- Identifier les avantages et les limites de leur usage
- Repérer les risques liés à l’exposition en ligne
- Appliquer les bons réglages de confidentialité et de sécurité
- Adopter une posture responsable sur les plateformes

Programme

1. Tour d’horizon des réseaux sociaux

- Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, X, Facebook : quels usages ? quels publics ?
- Tendances et algorithmes : ce que voient vraiment les utilisateurs
- Influenceurs, créateurs, communautés : comprendre les codes

2. Ce que l’on montre, ce que l’on garde

- Construction de l’image numérique
- Quelles informations ne pas publier ?
- Réputation en ligne : traces numériques et effets à long terme

3. Les risques concrets

- Usurpation d’identité, piratage, arnaques (phishing)
- Cyberharcèlement, contenus violents ou inappropriés
- Désinformation et fake news : comment vérifier une source ?

4. Se protéger et protéger les autres

- Paramétrer la confidentialité de ses comptes

- Signaler un contenu ou un comportement inadapté
- Réagir en cas de problème : à qui en parler ? que faire concrètement ?

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à toutes et à tous. Si des aménagements spécifiques sont nécessaires, nous vous invitons à nous contacter par email à **logistique@propulsandgo.com** afin de discuter des dispositions à mettre en place.

Si besoin, un entretien préalable peut être organisé pour mieux adapter la formation à vos besoins spécifiques.

Informations Clés

Durée	Prix Inter	Prix Intra	Référence
1 jour (7 h)	180,00 €	650,00 €	RES001

Évaluation

- Quiz de fin de formation
- Mises en situation à partir de cas concrets
- Échanges oraux avec retours du formateur

Points forts

- Approche pédagogique simple et interactive
- Adaptée à tous les niveaux, même sans profil utilisateur
- Illustrée par des cas concrets et des exemples récents
- Permet une prise de recul sur ses propres usages
- Convient aux jeunes comme aux encadrants

Et après la formation ?

- Mémo pratique envoyé par mail
- Quiz récapitulatif en ligne (accès 15 jours)
- Assistance par mail pour toute question post-formation (jusqu'à 2 semaines)

Modalité d'accès

Contact

Par téléphone : **+33 7 61 21 35 15**
Par mail : **hello@propulsandgo.com**