

# 05

## L'usage des réseaux sociaux et d'internet

### Fiche technique

#### Secteur

Médico-social

#### Public

Cette action de formation s'adresse aux  
Travailleurs/ouvriers exerçant  
au sein d'un ESAT.

#### Durée

2 jours

#### Organismes de formation

➔ ADAPT Rhône

➔ Socialys

### Lieux & dates

#### ➔ Groupe 1

##### Puy-De-Dôme

Les 23 & 24 sep. 2024

#### ➔ Groupe 2

##### Rhône

Les 23 & 24 sep. 2024

### Interlocuteur Opco Santé

**Sarah Laborde-Garcia**

[sarah.labordegarcia@opco-sante.fr](mailto:sarah.labordegarcia@opco-sante.fr)

04 72 07 36 86

### Contexte

Internet est aujourd'hui présent partout autour de nous. Presque tout le monde utilise une tablette, un ordinateur ou un téléphone portable avec accès au web. Les réseaux sociaux sont nombreux et sont utilisés par le biais de nombreuses applications. Si les atouts des réseaux sociaux et d'internet sont nombreux, les risques sont également fortement présents.

Il est en effet facile d'être vulnérable face aux dangers, notamment lorsque l'on a besoin de reconnaissance et de valorisation. Les pièges sont nombreux et difficiles à identifier (arnaques, faux profils, chantage, addictions, piratage, diffusion de données à caractère personnel, etc).

Maîtriser les principales règles de bonne conduite et savoir se méfier des relations numériques constitue ainsi un véritable levier d'autonomisation pour les Travailleurs

d'ESAT qui pourront ainsi interagir socialement en sécurité et développer des passerelles vers de nouvelles informations.

Cette formation vise donc un double enjeu :

- ➔ Intégrer les atouts du numérique tout en les sensibilisant aux risques et aux dangers relatifs à Internet,
- ➔ Utiliser les outils à bon escient et en tirer un bénéfice sur le plan professionnel

### Objectifs

- ➔ Découvrir les réseaux sociaux, leurs fonctionnalités
- ➔ Savoir comment les utiliser au mieux et s'en prémunir
- ➔ Savoir rédiger des messages clés tout en connaissant les codes
- ➔ Connaître les limites de chaque réseau social et apprendre à s'en protéger, avoir de la distance
- ➔ Avoir des connaissances de base sur les notions de confidentialité, les dérives et abus et le cadre légal dans ces circonstances

### Prérequis

Cette action de formation nécessite de maîtriser les bases de la lecture et de l'écriture, ainsi que des outils informatiques et smartphones. Les personnels encadrants seront mobilisés en amont de la formation afin de s'assurer que les participants maîtrisent bien les règles de la lecture et de l'écriture, ainsi que les outils informatiques et smartphones.

Le remplissage par chaque participant d'un questionnaire de recueil des attentes et des besoins en amont de la formation permettra également de vérifier cette maîtrise.

### Contenu

Avec l'intervention de **Socialys**

**JOUR 1 : Mieux me repérer dans les différents types de réseaux sociaux et leurs**

## dangers

- ⇒ Les différents types de réseaux sociaux : les applications existantes
- ⇒ Comment faire ses choix parmi toutes les applications existantes ?
- ⇒ Les différents types de dangers et les pièges les plus fréquents : comment les éviter ?
- ⇒ Améliorer son utilisation des réseaux sociaux et la gestion de ses données personnelles
- ⇒ Savoir se déconnecter et ne pas tomber dans la dépendance : comment s'y prendre ?

## JOUR 2 : Acquérir des techniques pour mettre en application mes connaissances digitales dans un environnement professionnel

- ⇒ Améliorer ses courriels et savoir les envoyer via leurs services de messageries
- ⇒ Spam et messages frauduleux : comment les repérer ?
- ⇒ Les désinformations sur les Réseaux Sociaux : rumeurs, informations erronées, propagande, manipulation...
- ⇒ Auprès de qui trouver de l'aide ?
- ⇒ Être à l'aise dans mes démarches administratives, c'est gagner en autonomie (module organisé en présence des personnels encadrants)

Avec l'intervention de l'**ADAPT**

### 1. Identifier

- ⇒ Identifier visuellement les réseaux sociaux
- ⇒ Leur particularité (ce qui les distingue les uns des autres)
- ⇒ Quel terme utiliser pour chaque réseau social, vocabulaire et précautions en fonction du réseau social utilisé

### 2. Utiliser

- ⇒ Les réflexes à adopter pour naviguer sur les réseaux en sécurité
- ⇒ Distinguer un compte officiel d'une personnalité d'un faux compte
- ⇒ Paramétrer simplement ses comptes pour sécuriser son utilisation

### 3. Connaître les risques et s'en prémunir

- ⇒ Ressentir la différence entre une publication postée sur un réseau par rapport à la réalité
- ⇒ Etablir des règles simples pour utiliser les réseaux sociaux en toute sécurité