

# Formation Maîtriser sa vie numérique

Comment reprendre le contrôle sur sa présence en ligne et réduire son exposition numérique.

**Référence :** VPSNFMSN1J

**Durée :** 1 jours - 7h00

**Tarif :** 875 € HT

Dernière mise à jour : 24/02/2026

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

La transformation numérique expose chaque individu à des mécanismes sophistiqués de collecte, de corrélation et d'exploitation de ses données personnelles et professionnelles. Cette formation fournit les connaissances, méthodes et outils concrets pour analyser votre exposition numérique, réduire votre empreinte et maîtriser vos droits à la lumière du RGPD.

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer précisément les mécanismes de collecte, de corrélation et d'exploitation des données numériques
- Identifier de manière opérationnelle les risques liés à son exposition numérique, tant personnelle que professionnelle
- Réaliser une cartographie structurée et exploitable de sa vie numérique
- Mettre en œuvre une méthode progressive, mesurable et sécurisée de réduction d'empreinte numérique
- Exercer concrètement ses droits individuels au titre du RGPD
- Adopter des pratiques durables de maîtrise et de sobriété numérique

### Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative : apports théoriques, démonstrations et mises en pratique
- Études de cas et exemples concrets issus de situations réelles
- Exercices pratiques directement applicables
- Échanges collectifs et retours d'expérience
- Quiz et évaluations formatives tout au long de la formation

### Moyens pédagogiques

- Poste informatique et/ou smartphone personnel par participant(e)
- Supports pédagogiques numériques remis en fin de formation (guide, fiches mémo, checklists)
- Exercices pratiques et études de cas
- Vidéoprojecteur ou écran partagé pour les démonstrations
- Connexion internet nécessaire aux outils

### PARTICIPANTS :

Toutes personnes souhaitant apprendre les fondamentaux de la sécurité informatique et/ou souhaitant s'orienter vers les métiers de la cybersécurité (techniciens, administrateurs systèmes et réseaux).

### PRÉREQUIS :

Utilisation courante d'Internet (navigation, messagerie, comptes en ligne).

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR :

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Le dispositif d'évaluation est structuré afin de mesurer précisément l'acquisition des compétences définies :

- Test de positionnement en amont de la formation pour établir le niveau initial du participant.
- Évaluations formatives tout au long de la session, réalisées par le formateur au moyen :
  - De QCM ciblés,
  - De études de cas contextualisées,
  - De mises en situation pratiques,
  - De travaux pratiques guidés.
- Test de validation en fin de formation, permettant de vérifier la progression et l'atteinte des objectifs pédagogiques.
- La délivrance de l'attestation de formation est conditionnée à la validation :
  - Du test de positionnement final, et
  - De la participation active aux évaluations formatives.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou

## PROGRAMME DE LA FORMATION

---

### Comprendre les fondamentaux de la sécurité numérique

- Définition et enjeux de la sécurité numérique
- Confidentialité, intégrité, disponibilité et traçabilité
- Sécurité, vie privée et anonymat
- Environnement réglementaire et responsabilités

### Identifier les traces numériques et mécanismes d'exposition

- Traces volontaires et involontaires
- Données personnelles et RGPD
- Collecte par les moteurs, réseaux sociaux et plateformes
- Corrélation des données et reconstitution d'identité

### Mesurer les risques personnels et professionnels

- Usurpation d'identité
- Ingénierie sociale
- Risques réputationnels
- Exposition des organisations

### Cartographier sa vie numérique

- Méthodologie de cartographie
- Recensement des comptes, e-mails et appareils
- Identification des données accessibles publiquement
- Introduction à l'OSINT défensif

### Réduire son empreinte numérique

- Sauvegarde et suppression sécurisée
- Nettoyage des contenus publiés
- Paramétrage et déréférencement
- Priorisation des actions

### Utiliser le RGPD comme levier de protection

- Droits des personnes
- Procédures d'exercice
- Limites et obligations légales

### Mettre en place une hygiène numérique durable

- Gestion des identités numériques
- Sécurisation des appareils
- Séparation des usages
- Bonnes pratiques quotidiennes

### Réagir en cas de fuite ou compromission

- Comprendre les fuites de données
- Vérifier son exposition
- Plan d'action immédiat
- Signalement et démarches

présentation de cas réels pour les séminaires de formation.

- À l'issue de chaque formation ou séminaire, NUMETHIS GROUPE fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES

##### HANDICAPÉES :

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez-nous à l'adresse suivante : [formation@numethis.com](mailto:formation@numethis.com) pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### SOLUTIONS DE FINANCEMENT :

Cette formation peut être financée selon votre situation :

- Plan de développement des compétences
- OPCO
- Fonds propres
- Collectivités territoriales
- Autres dispositifs selon éligibilité

#### ORGANISME DE FORMATION

---

##### SAS AlexNum.com

NUMETHIS Groupe  
50 rue Chanzy – 28000 Chartres  
SAS au capital de 6 000 €  
SIRET : 932 239 999 00018 - Code APE : 62.02A  
Organisme de formation enregistré auprès de la DREETS Centre-Val de Loire  
**NDA : 24280233628**

##### Contact :

Par téléphone : 02 37 35 22 31  
Par mail : [formation@numethis.com](mailto:formation@numethis.com)  
Site : <https://formation.numethis.com>

##### Date :

Dates planifiées disponibles sur demande  
Nous contacter pour date et demande sur mesure