

catalogue des ateliers numériques 2024-2025



ateliers adaptés pour tou-te-s
tarifs accessibles
accueil convivial



la Médiation
NUMÉRIQUE
by le 400

Smartphone je débute

Votre smartphone, maîtrisé de A à Z - devenez un utilisateur averti !



🕒 2H DÉBUTANT

Utilisation de base de l'appareil

Prenez le contrôle de votre smartphone, étape par étape. Comprendre et utiliser les fonctions essentielles de votre smartphone.



🕒 1H DÉBUTANT

Se connecter à un réseau wifi/réseau GSM

Connectivité simplifiée - Restez en ligne, où que vous soyez ! Connexion à Internet via wifi ou données mobiles sans difficulté.



🕒 1H DÉBUTANT

Envoyer des messages (SMS)

Les SMS, un jeu d'enfant - échangez des messages en un clin d'œil ! Apprenez à communiquer rapidement par SMS avec aisance.



🕒 2H DÉBUTANT

La sécurité sur son smartphone

Sécurité mobile renforcée - pour une tranquillité d'esprit totale ! Protégez votre smartphone et vos données personnelles efficacement.



🕒 1H DÉBUTANT

Faire des photos et/ou vidéo avec votre smartphone

Immortalisez la vie en images - votre smartphone, votre meilleur allié ! Capturez et partagez vos meilleurs moments avec votre smartphone.



🕒 1H DÉBUTANT

Installer des applications

Applications sur mesure - Élargissez votre horizon numérique ! Sélectionnez et installez les applications qui enrichiront votre quotidien.



🕒 1H DÉBUTANT

Envoyer un email

L'art de l'e-mail mobile – communiquez en toute mobilité ! Envoyez des e-mails depuis votre smartphone avec facilité et efficacité.



🕒 1H DÉBUTANT

Scanner avec son téléphone

Du papier au numérique – Votre téléphone, le scanner de poche ! Transformez votre téléphone en un scanner puissant pour numériser documents.



🕒 2H DÉBUTANT

Échanger avec ses proches : Communiquer par messagerie instantanée What's App.

WhatsApp – Rapprochez-vous des vôtres, en un instant ! Restez proche de vos amis et famille avec la messagerie instantanée WhatsApp.



🕒 1H DÉBUTANT

Utiliser la commande vocale

Parlez, votre smartphone écoute – la commande vocale pour une aide instantanée ! Maîtrisez la commande vocale pour naviguer sur votre smartphone sans les mains.



🕒 2H DÉBUTANT

Transférer photos du smartphone sur ordi

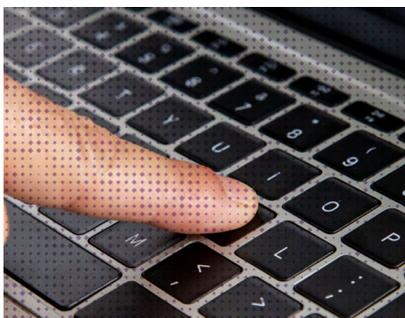
Photos transférées en un clin d'œil – du smartphone à l'ordinateur ! Transférez vos photos en toute simplicité de votre smartphone à votre ordinateur.

" J'ai pu obtenir un rendez-vous avec le 400 rapidement pour résoudre une difficulté en lien avec l'informatique. J'ai apprécié la compétence du conseiller pour me fournir des réponses claires et précises. "



Ordinateur et Tablette, je débute

Maîtrisez votre ordinateur et tablette - le monde numérique à votre portée !
Découvrez les bases de l'utilisation d'un ordinateur et d'une tablette, étape par étape,



🕒 1H DÉBUTANT

Ordinateur pour débutant (écran, clavier)

Début informatique ? Pas de panique, commencez ici avec confiance !
Appréhendez l'informatique avec les bases de l'utilisation d'un ordinateur.



🕒 2H DÉBUTANT

Bien paramétrer son ordinateur

Un ordinateur sur mesure - paramétrez pour une performance optimale !
Personnalisez et sécurisez votre expérience en configurant votre ordinateur.



🕒 1H DÉBUTANT

Savoir organiser et ranger son bureau d'ordinateur

Un bureau bien rangé, un esprit clair - organisez votre bureau numérique !
Organisez votre espace de travail numérique pour booster votre productivité.



🕒 2H DÉBUTANT

Naviguer sur internet

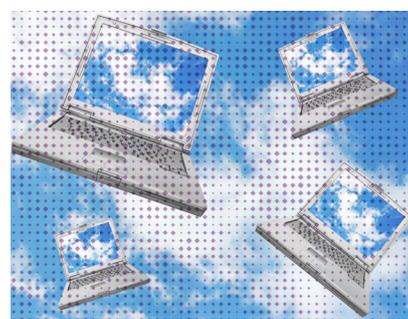
Explorez le web avec aisance et assurance - Internet devient votre nouvel allié !
Apprenez les techniques de navigation sur internet pour une expérience sûre et enrichissante.



🕒 2H DÉBUTANT

Créer et utiliser une boîte mail, Débutant, Envoyer un email

Email pour débutants - Entrez dans le monde de la communication numérique !
Création et gestion d'une boîte mail pour débutants, envoyez vos premiers emails.



🕒 2H DÉBUTANT

Gérer ses données en ligne (cloud) et sauvegarde sur disque dur

Cloud et sauvegarde - Vos données en sécurité, accessibles partout, tout le temps.
Apprenez à stocker et sauvegarder vos données en ligne et sur disque dur.



🕒 2H DÉBUTANT

Créer un compte Google, Pourquoi ? Services google

Google : bien plus qu'un moteur de recherche – Un univers de services à découvrir ! Comprendre l'intérêt de créer un compte Google et utiliser ses multiples services.



🕒 1H DÉBUTANT

Découvrir l'univers des réseaux sociaux

Plongez dans l'agora numérique – Découvrez le monde des réseaux sociaux ! Initiation aux différents réseaux sociaux et à leurs fonctionnalités clés.



🕒 2H DÉBUTANT

Facebook pour les débutants

Facebook, le réseau de tous les possibles – Rejoignez la communauté ! Les bases de Facebook pour commencer à se connecter et partager en ligne.



🕒 2H DÉBUTANT

LinkedIn pour les débutants

Lancez-vous dans le networking professionnel avec confiance ! Initiation aux bases de LinkedIn pour construire et optimiser votre profil professionnel.



🕒 2H DÉBUTANT

Instagram pour les débutants

Capturez et partagez vos moments – Instagram n'aura plus aucun secret pour vous ! Découverte d'Instagram, de la création de compte aux premières publications.



🕒 2H DÉBUTANT

TikTok pour les débutants

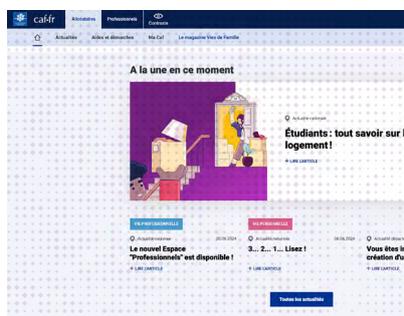
Plongez dans la créativité de TikTok et faites vibrer votre auditoire ! Apprenez à naviguer sur TikTok et à créer du contenu.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Démarche administrative en ligne : Comprendre France Connect et ses utilisations

Simplifiez votre vie administrative avec France Connect ! Comprenez le système France Connect pour faciliter vos démarches en ligne.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Se connecter et prendre RDV sur le site CAF.fr

Rendez-vous sur CAF.fr : prenez vos rendez-vous en ligne, simplement et rapidement !



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Outils bureautiques : Libre Office ou Google Drive

Bureautique sans frontières – Libre Office et Google Drive à votre service ! Maîtriser les outils bureautiques essentiels pour le travail et le quotidien.



🕒 1H **INTERMÉDIAIRE**

La boîte à outils du conseiller numérique : partage des meilleurs sites utiles au quotidien (PDF, Image, Productivité, Extensions... etc)

Votre trousse numérique idéale – Tout pour travailler plus malin ! Sélection d'outils numériques pour booster votre efficacité au quotidien.

" Nous avons découvert le 400 il y a 2 ans et c'est pour nous un endroit magique. Le cadre est tout à fait exceptionnel dans ce beau bâtiment où l'on se sent bien. L'accueil est toujours aimable, on vous offre une boisson. Le plus important cependant est le professionnalisme de Catherine et de Victor. "

Aline et Bernard



Pour les Pros et les assos

**Numérique proactif - Transformez votre présence en ligne en succès !
Stratégies numériques et outils en ligne pour améliorer la visibilité et la gestion.**



Fiche d'établissement

🕒 2H **PROS**

Bien gérer sa fiche établissement Google

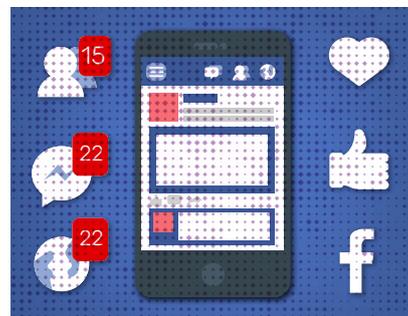
Votre business sur le devant de la scène avec une fiche Google maîtrisée ! Optimisez votre fiche Google pour une meilleure visibilité locale.



🕒 2H **PROS**

Les réseaux sociaux : utilisation professionnelle

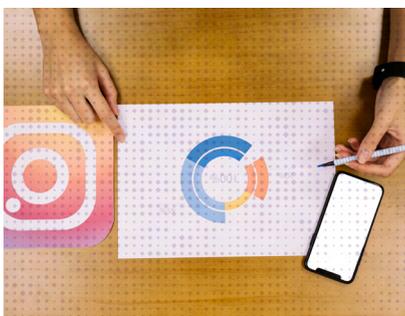
Réseaux pros – Connectez, communiquez, convertissez ! Techniques pour maximiser l'impact de vos réseaux sociaux en entreprise.



🕒 2H **PROS**

Créer une page entreprise sur Facebook

Votre entreprise sur Facebook – Créez une page qui marque les esprits ! Création et gestion efficace d'une page Facebook pour votre entreprise.



🕒 2H **PROS**

Compte pro Instagram

Instagram & Business – L'art de se démarquer visuellement ! Utilisation professionnelle d'Instagram pour promouvoir votre marque.



🕒 2H **PROS**

Utiliser le Meta-Business

Maîtrisez Meta-Business pour un impact numérique maximal ! Exploitez les outils Meta pour une présence digitale renforcée.



🕒 2H **PROS**

LinkedIn pour les pros

Développez votre carrière avec les stratégies LinkedIn pour professionnels ! Approfondissement des stratégies LinkedIn pour le développement professionnel.

Autres Thématiques



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Découverte de l'Intelligence Artificielle

L'IA dévoilée – Entrez dans l'ère de l'intelligence augmentée ! Exploration des fondements et applications pratiques de l'IA,



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Cybersécurité : les bons gestes

Renforcez vos défenses numériques avec des gestes simples de cybersécurité ! Conseils essentiels pour une pratique sécurisée de l'internet.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Cyber-harcèlement : bonnes pratiques

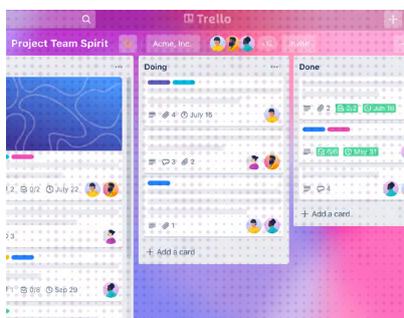
Armez-vous contre le cyber-harcèlement : prévention et actions clés. Comprendre et agir face au cyber-harcèlement.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Logiciel Canva

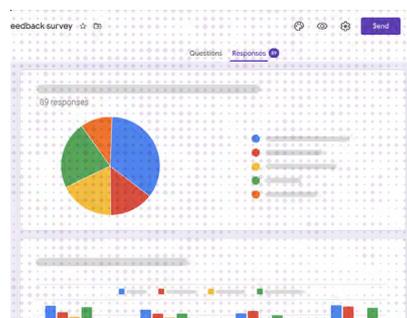
Canva – Laissez libre cours à votre créativité graphique ! Créez des visuels attrayants facilement avec Canva



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Logiciel Trello

Trello – L'organisation de projets, visuelle et collaborative ! Gérez vos projets avec aisance grâce à Trello.



🕒 1H **INTERMÉDIAIRE**

Créer des sondages avec Google Form : pour des inscriptions ou questionnaires de satisfaction.

Google Forms – Captez l'opinion publique en quelques clics ! Conception de sondages et questionnaires efficaces via Google Forms.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Sécurité numérique pour toute la famille

Un foyer numérique sûr – la cybersécurité c'est une affaire de famille !
Conseils pour la création de mots de passe forts et la sécurité en ligne familiale.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Comprendre les réseaux sociaux et leur impact sur les jeunes

Réseaux sociaux déchiffrés – accompagnez vos enfants dans l'univers numérique ! Exploration des plateformes de réseaux sociaux pour comprendre leur influence sur les jeunes.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Gestion du temps d'écran dans le foyer

Équilibre numérique en famille – gérer le temps d'écran ensemble !
Stratégies pour gérer le temps passé devant les écrans dans le foyer.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Naviguer sur internet avec vos enfants

Aventure sur le web en famille – pour une navigation partagée et sécurisée !
Apprendre à explorer le web avec ses enfants de manière éducative.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Prévenir le cyberharcèlement et la désinformation

Soyez le bouclier numérique de vos enfants contre le harcèlement et les fausses nouvelles ! Informations sur le cyberharcèlement et la désinformation pour protéger les enfants.



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Atelier sur la vie privée en ligne et l'identité numérique

Construisez une identité numérique familiale saine et sécurisée – vos données, votre contrôle ! Aide à la gestion de l'identité numérique familiale et à la confidentialité en ligne., Contrôle parental, Outils,



🕒 2H **INTERMÉDIAIRE**

Découvrir les outils scolaire numérique (pronote...)

Domptez les outils numériques scolaires pour une scolarité connectée et simplifiée ! Découverte et maîtrise des plateformes éducatives et des outils scolaires numériques comme Pronote.

Enfants et ados

**Numérique jeunesse - Éveillez les talents digitaux de vos enfants !
Ateliers numériques adaptés pour engager et éduquer les jeunes publics.**



🕒 2H JEUNES

6-8 ans / temps d'écran et moi

Trouvez le juste milieu entre amusement numérique et jeux en plein air ! Apprendre l'équilibre entre jeu et repos avec des activités hors écran.



🕒 2H JEUNES

6-8 ans / Les bases de la sécurité sur internet

La sécurité en ligne, c'est aussi pour les petits explorateurs numériques ! Histoires et jeux pour enseigner aux enfants à protéger leurs informations personnelles.



🕒 2H JEUNES

9-12 ans / Naviguer sur internet en sécurité

Devenez un petit détective du web – surfez en sécurité ! Reconnaissance de sites fiables et création de mots de passe robustes.



🕒 2H JEUNES

9-12 ans / Amis ou inconnus ?

Le partage c'est bien, avec prudence c'est mieux – Internet et ses mystères révélés ! Sensibilisation sur le partage d'informations et la confidentialité en ligne.



🕒 2H JEUNES

9-12 ans / Les pièges des réseaux sociaux

Naviguez avec sagesse sur les réseaux – évitez les pièges numériques ! Apprendre à utiliser les réseaux sociaux de manière responsable.



🕒 2H JEUNES

13-15 ans / Ton empreinte digitale

Ton empreinte digitale te suit partout – façonne-la avec soin ! Sensibilisation sur l'empreinte numérique et ses impacts à long terme.



🕒 2H JEUNES

13-15 ans / Cyberharcèlement : le reconnaître et le combattre

Face au cyberharcèlement, sois acteur de changement ! Reconnaissance et actions contre le cyberharcèlement.



🕒 2H JEUNES

13-15 ans / Fake news et désinformation

Démêlez le vrai du faux – devenez un jeune critique d'informations ! Distinguer les vraies informations des fake news et forger un esprit critique.



🕒 2H JEUNES

16-18 ans / La vie privée à l'ère numérique

Ta vie privée, ton choix – prends le contrôle de ton identité numérique ! Comprendre et protéger sa vie privée en ligne.



🕒 2H JEUNES

16-18 ans / Introduction à la cybersécurité

Cybersécurité – deviens un rempart contre les menaces en ligne ! .Initiation aux bases de la cybersécurité et protection contre les malwares.



🕒 2H JEUNES

16-18 ans / Influenceurs et identité en ligne

Forge ton identité numérique – sois authentique et résistant aux influences ! Gestion de l'identité en ligne et résilience face à la pression des pairs.



🕒 2H JEUNES

16-18 ans / Initiation aux démarches administrative en ligne

Les démarches administratives décodées – simplifie ta vie en ligne ! Navigation dans les services en ligne pour les démarches administratives.



financé par



nous remercions pour leur soutien

