

## AB Micro Media

SARL ABMS FRANCE

80 Route d'Alès

30380 Saint Christol les Alès

Email: [contact@abmicromedia.com](mailto:contact@abmicromedia.com)

Tel: 04.66.24.47.21



## Programme : Compétences Numériques

**Durée :** Minimum 21 heures - **Tarif :** 1.470€ sur la base de 21h  
*La durée sera modulée après un rendez-vous initial avec le stagiaire, et selon ses objectifs - Prérequis : Aucun prérequis*

**Public :** Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite maîtriser les fonctions essentielles d'un ordinateur, et se familiariser avec les réseaux sociaux.

### Objectifs pédagogiques

1. Maîtriser les fonctions essentielles d'un ordinateur
2. Être capable de gérer les dossiers et fichiers
3. Pouvoir saisir un texte dans le logiciel Word et le mettre en forme
4. Savoir saisir une formule de calcul simple dans Excel
5. Être familiarisé avec l'utilisation des réseaux sociaux

### Contenu de la formation

#### **Module 1 : L'ENVIRONNEMENT DE WINDOWS :**

Démarrer le poste de travail - L'environnement Windows - Le centre de notifications - Découvrir le mode tablette et les fonctionnalités tactiles - Utiliser l'aide de Windows - Changer de session, mettre en veille, verrouiller ou éteindre le poste de travail

#### **Module 2 : LES APPLICATIONS ET FENÊTRES :**

Afficher, ouvrir, quitter une application - Redimensionner, déplacer et fermer une fenêtre - Affichage des fenêtres - Gestion des applications et fenêtres en mode tactile

#### **Module 3 : L'EXPLORATEUR DE FICHIERS :**

Découvrir l'explorateur de fichiers - Les dossiers système, utilisateurs et publics - Les unités de stockage - Les différents types de fichiers utilisateur - Ouvrir un fichier à partir de l'Explorateur - Affichage des listes de fichiers - Création d'un dossier - Sélection de fichiers / de dossiers - Copie d'un fichier / d'un dossier - Renommer un fichier ou un dossier - Déplacement d'un fichier / d'un dossier - Suppression d'un fichier / d'un dossier - Compression d'un fichier / d'un dossier - Propriétés et attributs des fichiers - Recherche de fichiers, dossiers et applications - La sauvegarde des fichiers - La restauration d'une sauvegarde - L'ordinateur dans un réseau - Partage de fichiers sur le réseau - Découverte de l'espace de stockage en ligne OneDrive - Partage de fichiers sur OneDrive - Synchronisation des fichiers OneDrive

#### **Module 4 : PERSONNALISATION DE L'ENVIRONNEMENT ET DU COMPTE UTILISATEUR :**

Personnalisation du menu Démarrer - Apparence des fenêtres et du bureau - Gestion des raccourcis du bureau - Personnalisation de la barre des tâches - Épingler des éléments à la barre des tâches / au menu Démarrer - Paramétrage de l'écran - Paramétrage de la souris - Mise en veille de l'ordinateur - Gestion du compte Utilisateur - Gestion des mots de passe et code confidentiel

#### **Module 5 : UTILISATION DE WORD ET EXCEL**

Connaitre les bases des logiciels Word et Excel

#### **UTILISATION DES RESEAUX SOCIAUX**

Se familiariser avec les réseaux sociaux (Facebook)

## AB Micro Media

SARL ABMS FRANCE  
80 Route d'Alès  
30380 Saint Christol les Alès  
Email: [contact@abmicromedia.com](mailto:contact@abmicromedia.com)  
Tel: 04.66.24.47.21



### Indicateurs qualité 2024 – Période du 01.01.2024 au 31.10.2024

Nombre de stagiaires formés en 2024 : 34

Taux de recommandation : 100%  
Taux de satisfaction : 95,77%

Taux d'assiduité : 100% - Taux de rupture : 0%  
Avis Google : 4,5 /5

### Organisation de la formation

#### Profil formateur

Antony BERENGUEL – 29 ans – 11 ans d'entrepreneuriat.  
Diplômes : BEP Systèmes Numériques - BAC PRO Systèmes Numériques –  
BTS Services Informatiques aux organisations - Titre Professionnel  
Comptable Gestionnaire

*Mon objectif est d'aider les entrepreneurs et particuliers à améliorer leurs compétences et à atteindre leurs objectifs.*

**Lieu de la formation** En présentiel à notre siège social ou à distance  
**Délais** Réponse sous 48h – Mise en place à j+30 sauf cas particuliers

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, avec des ordinateurs et logiciels dédiés.
- Supports de formation qui seront à conserver par le stagiaire à la suite de la formation
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quizz en salle

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence + Certificat de réalisation + **Certification TOSA sur demande** (+150€)
- Questions orales et/ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- **Formulaires d'évaluation de la formation** :
  - ⇒ Questionnaire de positionnement à remplir en début de formation accompagné d'un entretien individualisé.
  - ⇒ Entretien permettant l'expression à mi-parcours sur la progression des apprentissages.
  - ⇒ Questionnaire à remplir en fin de formation, accompagné d'un bilan exprimé.
  - ⇒ Questionnaire à remplir 3 mois après la formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont a priori accessibles à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.

### Certification TOSA (sur demande)

La certification TOSA ® se base sur les compétences opérationnelles attendues en entreprise. Les certifications TOSA ® permettent aux candidat(e)s de valoriser leurs compétences sur leur CV. Elles sont adaptées à tous les niveaux, utilisateurs occasionnels à experts.

Le stagiaire peut choisir de suivre un parcours certifiant ; le tarif pour le passage du test TOSA étant de 100,00 Euros.

### Contact

L'organisme de formation AB Micro Media est géré et administré par Antony BERENGUEL. Ce sera également votre contact privilégié concernant la qualité des formations et les éventuelles situations de handicap. C'est le seul formateur qui intervient pour l'ensemble des formations dispensées auprès de notre organisme.