



Restons Jeunes en Retraite (R.J.R)

Rue Jean Duhornay 76260 EU
restonsjeunesenretraite@gmail.com



Site internet : <https://rjr0.webnode.fr> - Tél : 07.49.14.16.25



Les bases essentielles du numérique

Gagnez en autonomie sur ordinateur et Internet

Cette formation d'initiation informatique s'adresse aux **débutants, seniors, particuliers et petites structures** souhaitant acquérir les bases indispensables pour utiliser un ordinateur, communiquer, créer des documents et comprendre les outils numériques actuels, y compris l'intelligence artificielle.

Objectifs de la formation

- Utiliser un ordinateur en toute confiance
- Créer des documents et tableaux simples
- Gérer ses e-mails efficacement
- Créer des visuels attractifs
- Utiliser les réseaux sociaux de façon responsable
- Découvrir l'intelligence artificielle avec ChatGPT

Programme de formation

✓ Bases du système informatique

- Comprendre le fonctionnement d'un ordinateur
- Gestion des fichiers et dossiers
- Bonnes pratiques de sécurité

✓ Traitement de texte – Word

- Rédiger des documents clairs
- Mise en forme professionnelle
- Insertion d'images et tableaux

✓ Tableur – Excel

- Créer des tableaux
- Effectuer des calculs simples
- Réaliser des graphiques
- Création d'affiches, flyers et visuels
- Utilisation de modèles
- Export pour impression ou web

✓ Messagerie électronique – Gmail

- Lire et envoyer des e-mails
- Joindre des fichiers
- Organiser sa boîte de réception

✓ Réseaux sociaux – Facebook

- Comprendre le fonctionnement de Facebook
- Publier des contenus
- Éviter les arnaques et fausses informations

✓ **Découverte de l'IA – ChatGPT**

- Comprendre l'intelligence artificielle
- Poser les bonnes questions
- Aide à la rédaction et à l'organisation
- Limites et bonnes pratiques

Public concerné

- Débutants en informatique
- Seniors
- Particuliers



Méthodes pédagogiques

- Exercices concrets et cas réels
- Accompagnement pas à pas
- Supports clairs et mémos fournis

Résultats attendus

À l'issue de la formation, les participants sont capables de :

- Utiliser un ordinateur de manière autonome
- Communiquer efficacement par e-mail
- Créer des documents et visuels
- Comprendre et utiliser les outils numériques actuels
- Aborder l'IA comme un véritable assistant du quotidien

le mardi de 10h à 11h ou 14h à 15h

RDV : Ponts et Marais

Une participation de 5€ payable au trimestre est demandée par cours et par personne,

Montant pour du mois de septembre à décembre, 13 cours à 5€ soit **65€ (possibilité de régler en 2 fois)**

Merci de déposer votre règlement dans la boîte aux lettres au bureau ou de le déposer le vendredi entre 10h et 11h à la permanence

Amicalement

