

SOStech.

CATALOGUE
ATELIERS NUMÉRIQUES
THÉMATIQUES 2026-2027

SOMMAIRE



p.3

Présentation du catalogue

p.4

Informations complémentaires

p.5 à 6

Les thèmes de notre catalogue

p.7 à 8

Découvrir les outils numériques pas à pas

p.9 à 11

Aller plus loin avec les outils numériques

p.12 à 13

Comprendre et maîtriser les évolutions du numérique

p.14 à 15

Emploi/Insertion Pro & Numérique

p.16 à 17

Travailler avec les outils numériques

p.18

Parents/Education & Numérique

p.19 à 21

Grandir avec les outils numériques

p.22

Stages numériques (format long)

p.23

Contactez-nous



PRÉSENTATION DU CATALOGUE

Bienvenue sur notre catalogue d'ateliers numériques thématiques !

Vous pourrez retrouver ici l'ensemble des ateliers numériques et stages que nous sommes en capacité de mettre en place à vos côtés **afin d'accompagner vos publics éloignés des nouvelles technologies vers l'autonomie numérique !**

Ce catalogue **constitue une base de travail**, qui vous permet d'avoir une vision exhaustive de ce que nous proposons, et que nous utiliserons ensuite pour construire avec vous un dispositif cohérent et percutant, à même de **répondre efficacement à vos défis d'inclusion numérique et de maîtrise des technologies**.

Nos ateliers standards **durent 2 heures** et sont conçus pour des **groupes de 8 à 12 participants**. Nos stages (formats longs et immersifs) permettent d'**approfondir les apprentissages sur plusieurs jours**. Nous pouvons également proposer des formats sur-mesure (durées, publics, niveaux, thématiques).

Pour faciliter la lecture du catalogue, nous nous appuyons sur différents pictogrammes, voici leur signification :



Niveau de maîtrise requis :

Afin que nos ateliers soient efficaces, nous créons des **groupes homogènes** et positionnons les participants sur des thématiques **adaptées à leur niveau** ! A chaque atelier est ainsi associé un niveau de maîtrise allant de **1** (grand débutant) à **5** (avancé) !



Outil numérique utilisé :

Lors de nos ateliers, **50% du temps** est dédié à des **exercices pratiques** ; En fonction des thématiques, nous utilisons un ou plusieurs outils, identifiés à travers ce pictogramme : ordinateur, smartphone, multi-support (comme sur l'exemple) !



Formats spécifiques :

Certains de nos ateliers sont aussi disponibles sous forme de **conférences** (en haut à droite), de webinaire (en bas à droite) ou en **format intergénérationnel** (à gauche) avec des groupes mêlant jeunes et seniors !



New!





INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Politique en matière d'accessibilité :

Parce que nous faisons de l'inclusion numérique, nous tenons à ce que nos ateliers soient accessibles à tous et soient aménagés pour tous.

Dans ce but : nous nous assurons que nos supports de formation sont adaptés (police, contrastes...) et disposons de matériel informatique adapté aux personnes en situation de handicap : souris et stylos tactiles, applications spécifiques...

Nous nous assurons également que les salles mises à disposition par nos clients sont accessibles à tous.

Modalités de mise en place des formations :

Pour intervenir de façon pertinente et adaptée auprès de vos publics nous avons besoin d'une période de deux semaines entre nos premiers échanges et le démarrage des formations. Cette période est consacrée à :

- La définition des besoins des bénéficiaires ciblés et de vos attentes vis-à-vis de nos interventions formateurs
- L'élaboration d'une proposition commerciale adaptée et sa validation
- La planification des différentes formations, la mobilisation des formateurs
- La préparation opérationnelle des formations et la gestion des inscriptions (positionnement, prérequis...)

Modalités d'évaluation :

Afin de suivre la progression des participants à nos ateliers et d'évaluer leur montée en compétences, nous nous appuyons sur des modalités d'évaluation pratiques :

Lors de nos ateliers, les participants sont systématiquement amenés à mettre en pratique les enseignements à travers des exercices concrets supervisés par nos formateurs. Leur capacité à réaliser les exercices est analysée via le prisme de l'autonomie avec trois statuts : pas d'autonomie ; autonomie partielle (réalisation avec assistance du formateur) ; autonomie totale (réalisation sans aide).



LES THEMES DE NOTRE CATALOGUE

p. 7 à 8



Découvrir les outils numériques pas à pas

Ce thème initie **les débutants** à l'utilisation des **outils numériques essentiels**, en leur permettant de maîtriser l'ordinateur, le smartphone et les bases d'internet pour **gagner en autonomie au quotidien**.

p. 9 à 11



Aller plus loin avec les outils numériques

Ce thème permet aux participants de **perfectionner leurs compétences** numériques, en explorant le traitement de texte, les tableurs, le cloud, l'administratif et les outils pratiques pour la vie quotidienne afin de **gagner en efficacité et en autonomie**.

New!

p. 12 à 13



Comprendre et maîtriser les évolutions du numérique

Ce thème permet aux participants de comprendre **les enjeux du numérique actuel et en évolution**, en explorant **l'IA, la cybersécurité, la culture numérique et les nouvelles technologies**. Il vise à développer des compétences essentielles pour utiliser le numérique de manière autonome, responsable et éclairée au quotidien.

p. 14 à 15



Emploi/Insertion Pro & Numérique

Ce thème accompagne les participants dans **l'usage du numérique pour faciliter leur recherche d'emploi**, de la création de CV et profils en ligne à la maîtrise des outils collaboratifs, tout en développant leur culture professionnelle et leur image sur internet.



LES THEMES DE NOTRE CATALOGUE



p. 16 à 17

Travailler avec les outils numériques

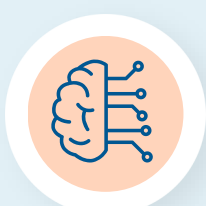
Ce thème aide **les professionnels et entrepreneurs** à **optimiser leur activité grâce au numérique** : communication, prospection, site web et réseaux sociaux, en abordant aussi cybersécurité, législation sur les données et outils collaboratifs.



p. 18

Parents/Education & numérique

Ce thème **aide les parents à mieux accompagner leurs enfants dans l'usage du numérique**, en maîtrisant les outils éducatifs, les démarches en ligne et le contrôle parental, tout en abordant les enjeux liés aux écrans et aux réseaux sociaux.



p. 19 à 21

Grandir avec les outils numériques

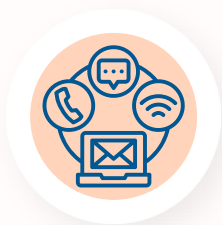
Ce thème fait découvrir **aux jeunes** la création numérique par la pratique : design, vidéo, musique, impression 3D, drones et projets ludiques. Il développe curiosité, esprit critique et autonomie tout en abordant l'IA, les réseaux sociaux, la cybersécurité et les fake news, pour **des usages créatifs et responsables**.



p. 22

Stages numériques (format long)

Ce thème propose des **stages immersifs de plusieurs jours** pour **aller plus loin que les ateliers habituels**. Ils permettent de découvrir, expérimenter et créer autour du numérique, de réaliser des projets concrets et de renforcer ses compétences, pour **les jeunes, les adultes et les professionnels**.



DÉCOUVRIR LES OUTILS NUMÉRIQUES PAS À PAS

Ce premier thème rassemble nos **24 ateliers numériques** destinés **aux grands débutants**, qui découvrent les nouvelles technologies en partant de zéro ou avec des compétences très limitées et une absence d'autonomie.

Ce sont donc des ateliers qui visent à donner une **maîtrise fondamentale des outils basiques aux bénéficiaires** !

1



Comprendre le numérique : bases et culture générale

1



Découverte du numérique : prendre confiance pas à pas

1



Évaluer et Consolider ses Compétences Numériques

1



Découvrir l'ordinateur et son fonctionnement basique

1



Utiliser la souris, le clavier et le pad de façon autonome

1



Maîtriser l'interface de l'ordinateur et les applications fondamentales

1



Organiser mes fichiers sur mon ordinateur et maîtriser la gestion des documents

1



Découverte du traitement de texte avec l'outil bloc note

1



Premiers pas sur internet : Effectuer une recherche sur le web

2



Aller plus loin sur internet : s'orienter et comprendre les sites web

2



Être autonome sur internet depuis mon ordinateur

1



Découvrir et maîtriser ma boîte mail sur mon ordinateur

DÉCOUVRIR LES OUTILS NUMÉRIQUES PAS À PAS

2



Découvrir et maîtriser les outils de visioconférences sur mon ordinateur

1



Découvrir le smartphone et son fonctionnement basique

1



Maîtriser la tactilité et les principes fondamentaux du smartphone

1



Maîtriser la communication basique avec un smartphone : sms et appels

1



Apprendre la logique des applications et leur utilisation

1



Utiliser l'appareil photo sur son téléphone

2



Gérer mes photos et documents sur mon smartphone

2



Comprendre les paramètres de son smartphone pour mieux le maîtriser

1



Rendre son smartphone plus simple d'utilisation grâce aux outils d'accessibilité

1



Apprendre à utiliser internet depuis mon smartphone

1

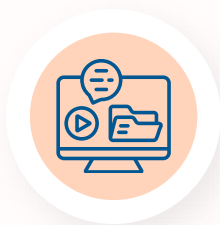


Premiers pas avec WhatsApp : maîtrisez la messagerie sur smartphone

1



Découvrir et maîtriser ma boîte mail sur mon smartphone



ALLER PLUS LOIN AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

Ce deuxième thème rassemble nos **36 ateliers numériques** destinés à **élargir le champ des possibles des participants !**

Ce sont donc des ateliers très divers qui traitent de nombreux usages du quotidien (administratif, bureautiques, santé, déplacements, divertissement...) et visent à **consolider les compétences des bénéficiaires tout en développement de nouvelles maîtrises.**

3



Comprendre la logique des Suites de logiciel et découvrir les principales

3



Découvrir le traitement de texte et apprendre à rédiger un document textuel

4



Aller plus loin sur un logiciel de traitement de texte

3



Découvrir Google Slides et apprendre à créer des présentations percutantes

4



Aller plus loin avec Google Slides

3



Découvrir les tableurs et apprendre à utiliser Google Sheet

4



Aller plus loin avec les tableurs

3



Comment lier mes différents appareils entre eux et partager mes documents ?

3



Stocker et sécuriser ses données : clés USB, disques durs et cloud

3



Scanner, envoyer et classer ses documents avec son smartphone

4



Aller plus loin avec le cloud : organiser et gérer ses documents administratifs

3



Nettoyer et optimiser mes appareils

ALLER PLUS LOIN AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

3



Maîtriser mon ordinateur de façon avancée

3



Maîtriser mon smartphone de façon avancée

3



Ameli, Doctolib et Mon Espace Santé : les outils fondamentaux du numérique en santé

3



Tour d'horizon des outils numériques pour prendre soin de ma santé

3



Les bases de l'administratif en ligne : France Connect et les formulaires

3



Tour d'horizon des démarches et services numériques de ma commune

3



Maîtriser les démarches liées à la CAF et la plateforme caf.fr

3



Maîtriser sa déclaration d'impôts en ligne sur impots.gouv.fr

3



ANTS - Mieux comprendre et utiliser les services de l'Agence Nationale des Titres Sécurisés

3



Utiliser Google Maps pour se déplacer et s'orienter au quotidien

3



Maîtriser les applications pour se déplacer en train, à pied et en voiture ! (snCF, waze...)

3



Gérer son temps et ses tâches personnelles grâce aux outils numériques

3



Découvrir les assistants vocaux et objets connectés du quotidien

3



Gérer simplement son budget quotidien avec les outils numériques

ALLER PLUS LOIN AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES



3



Découvrir les réseaux sociaux et leur fonctionnement basique



Bien utiliser les réseaux sociaux : pratiques, contenu et autonomie

3



S'instruire et se divertir grâce aux outils numériques : Youtube, Wikipedia et les applications de radio

3



S'instruire et se divertir grâce aux applications mobiles : langues, culture et jeux éducatifs

3



Travailler ma mémoire à l'aide de l'outils numérique

3



Créer et organiser son premier album photo en ligne

3



Apprendre à utiliser l'outil Canva pas à pas

4



Créer et personnaliser son album photo de façon avancée avec Canva

3



Créer et organiser son premier arbre généalogique en ligne

3



Approfondir ses recherches avec les archives numériques et compléter son arbre généalogique



COMPRENDRE ET MAÎTRISER LES ÉVOLUTIONS DU NUMÉRIQUE

Ce thème rassemble nos ateliers consacrés aux **grands enjeux du numérique d'aujourd'hui**. Les participants y découvrent **l'intelligence artificielle, la cybersécurité, la culture numérique et les nouvelles technologies** afin d'adopter les bons réflexes et d'utiliser le numérique de manière autonome, responsable et éclairée.



3



Naviguer sur internet en toute sécurité et se prémunir face aux arnaques et autres dangers



3



Cybersécurité : focus sur les démarches administratives et bancaires



3



Cybersécurité : focus sur les sites de loisirs et les réseaux sociaux



3



Gérer son identité numérique et ses données personnelles en toute sécurité



3



Acheter et vendre en ligne en toute sécurité



3



S'informer efficacement en ligne et identifier les fake news

3



Comment me débrouiller avec les outils numériques et résoudre des problèmes ?



3



Numérique responsable, comment concilier environnement et technologie ?



3



Les bons réflexes pour naviguer de façon responsable



3



Comment choisir les bons appareils en fonction de mes besoins ?



3



Tour d'horizon de l'IA, ses usages, son fonctionnement et ses limites



3



Comprendre les bases de l'intelligence artificielle

COMPRENDRE ET MAÎTRISER LES ÉVOLUTIONS DU NUMÉRIQUE



3



Trouver des infos en ligne grâce à l'IA et prompter efficacement



3



Comment développer mes compétences et apprendre avec l'IA



3



Bien comprendre les limites de l'IA



3



Utiliser les moteurs de recherche et l'IA de manière responsable



3



Faire de l'IA mon assistant au quotidien

3



Apprendre à concevoir et améliorer mes supports de candidature avec l'IA

3



Trouver des offres d'emploi pertinentes sur internet et candidater en ligne grâce à l'IA

3



Utiliser l'IA pour préparer mes entretiens et m'entraîner en amont



3



Apprendre à utiliser l'IA pour mieux comprendre sa santé

3



Découvrir le monde de l'IOT et les outils numériques innovants



EMPLOI/INSERTION PRO & NUMÉRIQUE

Ce thème rassemble nos 25 ateliers numériques **focalisés sur l'insertion professionnelle et l'emploi pour ne plus faire du numérique un frein dans ce domaine !**

Ce sont des ateliers qui visent à faciliter l'insertion pro des participants et à développer leurs compétences numériques valorisables !

3



Concevoir un CV clair, percutant et exhaustif avec l'outil Canva

3



Créer une lettre de motivation avec un logiciel de traitement de texte

3



S'organiser au quotidien et structurer sa recherche d'emploi grâce aux outils numériques

3



Découvrir et apprendre à utiliser les outils du monde professionnel : Drive, travail collaboratif...

3



Trouver des offres d'emploi pertinentes sur internet et candidater en ligne

3



Faire de son smartphone un allié pour sa recherche d'emploi

3



Apprendre à utiliser la plateforme de France Travail et à effectuer ses démarches liées à l'emploi

3



Maîtriser Google Job pour sa recherche d'emploi

3



Devenir proactif dans sa recherche d'emploi grâce aux outils numériques

3



Comprendre et utiliser son Compte Personnel de Formation (CPF)

3



Apprendre à utiliser La plateforme de l'inclusion, les événements France Travail et les sites de recherche d'emploi

3



Créer son profil LinkedIn étape par étape

EMPLOI/INSERTION PRO & NUMÉRIQUE

4



Approfondir l'utilisation de LinkedIn pour générer des opportunités

3



Maîtriser son image sur internet et surveiller son e-réputation

3



Gérer la sécurité de ses données professionnelles et protéger son identité numérique

3



Evaluer son niveau de compétences numériques et ses besoins en fonction de son projet professionnel

3



Comment préparer ses entretiens et s'entraîner en amont

3



Sprint de l'emploi : deux heures pour avancer concrètement dans son projet professionnel

3



Développer ses compétences numériques à travers des mises en situation par équipe !

4



Atelier immersif : Découvrir le métier de développeur web

4



Atelier immersif : Découvrir le métier de graphiste/désigner

4



Atelier immersif : Découvrir le métier de Data Scientist

4



Atelier immersif : Découvrir le métier de formateur numérique

3



Faire grandir la place des femmes dans la tech et les métiers numériques

3



Quels métiers et quelles formations dans le secteur du numérique ?



TRAVAILLER AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

Ce thème rassemble nos 19 ateliers numériques focalisés sur **le monde de l'entreprise et les usages professionnels !**

Ce sont des ateliers destinés à la fois aux commerçants, indépendants et chefs d'entreprise pour faciliter leur transition numérique, mais également aux entreprises désireuses d'aider leurs salariés à monter en compétence !

3



Trouver des clients et organiser ma prospection commerciale grâce au numérique - Niv. 1

4



Trouver des clients et organiser ma prospection commerciale grâce au numérique - Niv. 2

3



Gagner en productivité et en organisation au quotidien grâce au numérique

3



Faire de mon portable un outil professionnel adapté

3



Comment choisir les bons services et outils numériques pour mon entreprise ?

3



Travailler en équipe et s'organiser collectivement grâce aux outils numériques

3



Communiquer et interagir à distance grâce aux outils numériques

3



Mettre en avant son entreprise sur internet de façon très simple - Niv. 1

4



Mettre en avant son entreprise sur internet de façon très simple - Niv. 2

4



Créer un site web rapidement et sans compétences en programmation

3



Maîtriser les réseaux sociaux pour communiquer efficacement

3



Créer des posts impactants pour booster la visibilité de son entreprise sur les réseaux sociaux

TRAVAILLER AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

3



Apprendre à créer des newsletters ou des emails promotionnels attractifs pour promouvoir son entreprise

3



Les démarches administratives à faire en ligne pour créer et gérer ma micro-entreprise

3



Maîtriser les démarches administratives en ligne (impôts, urssaf...)

3



Comprendre la législation sur la data et protéger les données de mon entreprise

3



Cybersécurité : Les réflexes à adopter pour utiliser le numérique en toute sécurité

3

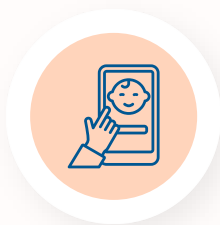


Développer ma culture numérique et ma compréhension des nouvelles technologies

3



Découvrir l'intelligence artificielle et ses applications concrètes pour mon activité professionnelle



PARENTS/EDUCATION & NUMÉRIQUE

Ce thème rassemble nos 12 ateliers numériques focalisés **sur les enjeux de parentalité liés au numérique !**

Ce sont des ateliers qui visent à accompagner les parents avec les outils numériques, à la fois pour assurer le suivi éducatif de leurs enfants mais également pour encadrer leurs pratiques numériques de façon éclairée !

3



Administratif en ligne : inscriptions extra scolaires et autres démarches

3



L'administratif lié à la famille : CAF et autres services numériques

3



Les démarches en ligne spécifiques à mon territoire (aide départementale...)

3



Maîtriser l'ENT de mon enfant et assurer un suivi éducatif numérique niv. 1

4



Maîtriser l'ENT de mon enfant et assurer un suivi éducatif numérique niv. 2

3



Quels outils numériques à disposition des parents pour encadrer les pratiques de leurs enfants ? Niv. 1

4



Quels outils numériques à disposition des parents pour encadrer les pratiques de leurs enfants ? Niv. 2

3



Tour d'horizon : les différents enjeux de parentalité en lien avec le numérique

4



Focus : les enjeux de parentalité autour des réseaux sociaux

3



Table ronde : L'exposition des enfants aux écrans

3

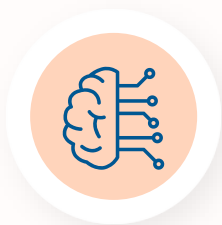


Table ronde parents/enfants : élaborer une charte des écrans de ma famille pas à pas

3



Prémunir son enfant de l'exposition à la pornographie sur internet



GRANDIR AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

Ce thème rassemble nos 30 ateliers numériques focalisés sur les enfants et adolescents !
Ce sont des ateliers qui visent à **accompagner leur développement et leur prise en main progressive des outils numériques**, dans une optique de **réussite éducative, de créativité, mais également d'utilisation responsable des nouvelles technologies**.

3



Plongez au cœur des nouvelles technologies

3



Découvrir l'histoire des nouvelles technologies de façon ludique

3



Atelier réalité augmentée : découvrir le monde autrement avec les outils numériques

4



Apprendre à manipuler les données de façon ludique grâce aux outils numériques

3



Tour d'horizons des solutions numériques utiles pour l'école

3



Le numérique responsable expliqué aux plus jeunes

3



Réseaux sociaux : comment les utiliser de façon responsable et en toute sécurité ?

3



Adopter les bons réflexes pour prévenir et combattre le cyberharcèlement

3



M'informer en ligne et devenir expert en fake news !

3



Explorer le monde de l'IA à travers ChatGPT, ses qualités... et ses défauts !

3



Explorer l'univers des drones et de la programmation avec Scratch

4



Découvrir l'impression 3D pas à pas et créer des objets du quotidien !

GRANDIR AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

5



Aller plus loin avec l'impression 3D pas à pas et créer un objet personnalisé !

4



Découvrir les bases du graphisme : réaliser une affiche de concert avec Canva

5



Découvrir l'UX : concevoir une expérience utilisateur simple et intuitive avec les outils numériques

5



Découvrir l'UI : créer un design attrayant et fonctionnel pour son projet numérique

4



Créer un projet complet d'identité graphique avec les outils numériques

4



Maîtriser les bases de la retouche photo sur ordinateur

4



Créer un magazine virtuel en deux heures avec les outils numériques

4



Créer un site internet en 2 heures sans programmation

3



Pitch contest : Apprendre à créer une présentation Google Slides percutante et dynamique !

4



Découvrir le motion design et créant une introduction de vidéo pour youtube

4



Découvrir le montage vidéo sur ordinateur en créant une vidéo simple avec images, sons et transitions

5



Créer un projet vidéo complet avec montage, effets, textes et musique

4



Créer un podcast ou une émission radio avec les outils numériques

3



Créer sa première musique sur ordinateur avec Beepbox et autres outils numériques

GRANDIR AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

5



Composer une musique complète sur ordinateur avec Waveform Free

2



Escape Game : 2 heures pour vous échapper grâce aux nouvelles technologies ! - Primaire

3



Escape Game : 2 heures pour vous échapper grâce aux nouvelles technologies ! - Collège

4



Escape Game : 2 heures pour vous échapper grâce aux nouvelles technologies ! - Lycée



STAGES NUMÉRIQUES (FORMAT LONG)

Ce dernier thème rassemble nos **stages numériques**, conçus sous la forme de **formats immersifs de plusieurs jours** ! Ils permettent d'aller plus loin que les ateliers classiques en développant des projets concrets et en renforçant durablement les compétences des participants, qu'ils soient jeunes, adultes ou professionnels.

4



Créer une bande dessinée numérique de l'idée à la réalisation

4



Stop motion : concevoir et produire un court-métrage

3



Construire un jeu de société de A à Z grâce à l'impression 3D et aux outils numériques

3



Hackathon : imaginer une solution digitale pour sa ville

3



Rallye de l'emploi : utiliser le numérique pour booster son insertion professionnelle

3



Programme intensif pour renforcer ses bases numériques et son autonomie

-----> **Des questions sur nos ateliers collectifs ?**
Contactez-nous !



Arthur Pinault
Fondateur de SOS tech

 06 18 53 47 80

 arthur.pinault@sostech.fr



Marine Letessier
Responsable pédagogique

 06 95 35 06 96

 marine.letessier@sostech.fr

Ou rendez-vous sur www.sostech.fr !

SOStech.

CATALOGUE
ATELIERS NUMÉRIQUES
THÉMATIQUES 2026-2027