



Atouts séniors

Séniors : adopter le digital pour s'épanouir et rester connecté

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEVO-SENDIG | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Evolution professionnelle › Atouts séniors

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 23/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Utiliser les réseaux sociaux pour interagir avec les autres
- Créer un profil en ligne pour partager vos intérêts et passions
- Maîtriser les outils du numérique pour accéder à l'information et aux services en ligne
- Identifier les réseaux sociaux adaptés à vos besoins et objectifs
- Evaluer les avantages et les inconvénients du numérique pour rompre l'isolement et rester connecté
- Utiliser les compétences nécessaires pour vous sentir à l'aise dans l'environnement numérique
- Appliquer les bonnes pratiques de sécurité en ligne pour vous protéger des risques
- Utiliser les outils numériques pour faciliter les activités quotidiennes et gagner du temps
- Participer activement à l'univers numérique en tant qu'acteur plutôt que spectateur
- Analyser les évolutions technologiques pour rester à jour et continuer à vous épanouir dans l'environnement digital.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tout public de plus de 50 ans.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Internet et l'image de soi

- Une évidence si l'on veut rechercher
- Une pertinence si l'on veut partager
- Une présence si l'on veut exister

Les réseaux sociaux, pour qui ? Pourquoi ?

- Accéder aux outils du numérique sans être dépendant
- Les réseaux sociaux pour rompre son isolement
- Quels réseaux sociaux pour qui ? Pourquoi ?

Sénior et digital

- Une cible en expansion
- Des usages pratiques : tout est question de point de vue
- Les marques et les seniors sur Internet

Se projeter à l'ère du numérique

- Comprendre qu'Internet ne remplacera pas tout
- Analyser ses forces "tête, coeur et corps" pour rester connecté
- Agir pour bien s'épanouir et rester connecté

Etre connecté selon sa volonté

- Intégrer le numérique pour faciliter sa vie quotidienne
- Conserver ses habitudes de vie au passé, présent et futur
- Agir avec application pour se respecter et respecter son environnement
- Etre acteur et non spectateur de cet univers sollicitant

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Analyse de scénarii*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.