Maîtriser son PC ou son smartphone

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26208169F — Mise à jour : 28 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Compréhension ou redécouverte du fonctionnement de votre ordinateur ou de votre smartphone.
- Avoir les bons reflexes pour toutes les tâches personnelles ou professionnelles.
- Savoir entretenir et protéger son poste de travail ou son téléphone.

Programme

Connaissance et installations des applications par rapport à vos besoins quotidiens.

- Point sur vos besoins et panorama des applications qui y répondent (GPS, Mails, Messagerie instantanée, réseaux sociaux…)
- Téléchargement et installation de ces applications,
- Se familiariser avec ces nouvelles applications avec des cas pratiques.

Sur PC : Rangement

- Création d'un dossier spécial pour tous les téléchargements ;
- Règles d'archivage et de rangement ;
- Retrouver facilement ses documents et dossiers ;
- Sécuriser le dossier « Mes Documents » ;
- Maîtrise des dossiers ;
- Prévision des rangements appropriés ;
- Suppression des raccourcis inutiles ;
- Enregistrement de vos documents ;
- Organisation de votre bureau ;
- Création de raccourcis.

Exploitation

- Changer l'emplacement du dossier Mes Documents ;
- Gérer le fond d'écran et l'écran de veille ;
- Principaux raccourcis pour Windows ;
- Archivage de vos courriels ;
- Classement de vos fichiers ;
- Compression et archives ;
- Gérer une extension.

Nettoyage

- Allègement du disque dur ;
- Formatage du disque dur ;
- Défragmentation.

Sécurisation

- Nettoyage du disque et de la base de registres ;
- Organisation des données sur plusieurs disques ;
- Sauvegarde des données personnelles ;
- Mettre à jour Windows ;
- Installer et utiliser un antivirus ;
- Installer et utiliser un anti-spyware.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2290270S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26208169F