

# Besoin d'aide pour votre administration en ligne ?

**Coaching individuel et permanences  
numériques gratuites à Fribourg et à Bulle**

- A. Maîtriser son matériel et ses logiciels de base
- B. Ateliers thématiques



Renseignements et inscriptions:  
[oseo-fr.ch](http://oseo-fr.ch)  
026 347 15 77



Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes SOPFA  
Amt für Berufsberatung und Erwachsenenbildung BEA



**Module A:** Coaching individuel sur rendez-vous :  
Maîtriser son matériel et ses logiciels de base

Contenu :

- Inventaire du matériel – remise à niveau et installation de logiciel
- Connexion aux mails – envoyer et consulter des mails, etc..

**Module B:** Permanence de 3 heures (sans inscription préalable);  
atelier thématique et réponses individuelles selon vos besoins.

Thèmes :

- **Mails et Drive** : Maîtriser sa boîte mail, gérer ses documents
- **Formulaires et compte** : Remplir des formulaires en ligne
- **Paiement en ligne** : Commander et payer en ligne, eBanking, TWINT
- **Sécurité informatique** : Reconnaître les principaux pièges en ligne
- **Recherches en ligne et IA** : Utiliser internet, l'IA de manière adéquate

**Fribourg :**

Module A, Sur rendez-vous

Module B : Permanence avec ateliers thématique

Dates : 24 mars – 28 avril – 26 mai – 30 juin à 17h00

**Informations ateliers :**

<https://oseo-fr.ch>

