

# Besoin d'aide pour votre administration en ligne ?

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

**A. Maîtriser son matériel et les logiciels de base**

**B. Ateliers thématiques**



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



**”**  
ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
[www.frl.ch](http://www.frl.ch)

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 es logiciels de base

Contenu :

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

**Module B :** Permanence de 3 heures (sans inscription préalable) ; ateliers thématiques 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
- **Païement 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

**Bulle :** Grand-Rue 26

Module A : Sur rendez-vous

Module B : Permanence avec ateliers thématiques

Prochaines dates : 26 mars – 21 mai – 9 juillet à 18h00

**Informations ateliers :**

[www.oseo-fr.ch](http://www.oseo-fr.ch)

Avec le soutien de :

VILLE DE  
**BULLE**  
Service enfance-jeunesse

