

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
026 347 15 77



”
ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
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 les 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

Fribourg : route des Arsenaux 9

Module A : Sur rendez-vous

Module B : Permanence avec ateliers thématiques

Prochaines dates : 16 février – 20 avril – 15 juin à 17h00

Informations ateliers :

www.oseo-fr.ch

