



CYBER WELFARE

PROGRAMMA DI CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE DIGITALE



Guida Completa al Programma Cyber Welfare

La tua mappa per il benessere digitale: cinque corsi, tre pilastri, un percorso su misura

Edizione 1.1 — agosto 2026 — cyberwelfare.org

PROTEGGI LA TUA PRIVACY DIGITALE



GUIDA COMPLETA AL PROGRAMMA CYBER WELFARE

Benvenuto

Questa guida non è un corso: è la mappa che ti aiuta a orientarti prima di cominciare, e a cui tornare ogni volta che ti chiedi quale sia il passo successivo. Il programma Cyber Welfare è fatto di cinque corsi che si completano a vicenda, e nessuno di questi presuppone che tu sia un esperto: presuppongono solo che tu usi ogni giorno un telefono, un computer e qualche decina di account, come tutti.

Un'idea attraversa tutto il programma: la sicurezza digitale non è una questione di strumenti complicati, ma di consapevolezza, competenze e abitudini. È il fattore umano a fare la differenza, ed è una buona notizia: significa che la protezione è alla tua portata, un passo alla volta. Non troverai allarmismi, né promesse di sicurezza assoluta, perché non esistono: troverai il modo di ridurre i rischi che contano davvero per te, con scelte proporzionate e serene.

Il Framework Cyber Welfare in due minuti

Tutto il programma poggia su tre pilastri. Le Competenze sono il saper fare: attivare l'autenticazione a due fattori, impostare un backup, configurare un gestore di password. La Consapevolezza è il capire: come funzionano gli inganni, dove vanno i tuoi dati, quali rischi ti riguardano davvero. Il Comportamento Sicuro è la pratica che resta: le abitudini che continuano a proteggerti quando il corso è finito. Ogni sezione di ogni corso dichiara quale pilastro sta allenando.

Il secondo ingrediente è la scala dei livelli di maturità digitale, da FL1 a FL5. Non è una gara: è un modo onesto per capire dove sei e scegliere il percorso giusto. Sul portale trovi l'Autovalutazione, un questionario che ti colloca sulla scala e ti suggerisce da dove cominciare.

Livello	Nome	Come ti riconosci
FL1	Base	Usi il digitale ogni giorno, ma la sicurezza finora l'hai rimandata: password ripetute, backup assente, impostazioni mai aperte.
FL2	Iniziato	Hai le prime abitudini solide: autenticazione a due fattori sugli account principali, blocco del telefono, un po' di attenzione ai link.
FL3	Autonomo	Gestisci da solo strumenti e impostazioni: gestore di password, backup che funziona, scelte consapevoli su app e servizi.
FL4	Abile	Affronti anche scenari complessi: cifratura, recupero da incidenti, configurazioni avanzate, valutazioni di rischio proporzionate.
FL5	Esperto/Guida	Oltre a proteggerti, accompagni gli altri: famiglia, colleghi, comunità. È il livello a cui puntano i percorsi Avanzati.

Proteggi la Tua Privacy Digitale



Inquadra il codice per entrare nel Programma



GUIDA COMPLETA AL PROGRAMMA CYBER WELFARE

Ogni corso è organizzato in tre percorsi progressivi: Essenziale, per costruire le fondamenta; Intermedio, per chi vuole metodo e autonomia, anche nel lavoro; Avanzato, per chi vuole capire a fondo e diventare un punto di riferimento per gli altri. Puoi fermarti all'Essenziale di ogni corso ed essere già molto più protetto della media: i livelli successivi sono lì quando, e se, ti serviranno.

Corso	Essenziale	Intermedio	Avanzato
Sicurezza Online	FL1 → FL2 · le abitudini di base	FL2 → FL3 · la gestione degli accessi	FL3 → FL5 · capire gli attacchi, guidare
Privacy Online	FL1 → FL2 · la privacy di ogni giorno	FL2 → FL3 · al lavoro e in movimento	FL3 → FL5 · capire il sistema
Difesa Offline	FL1 → FL2 · la difesa quotidiana	FL2 → FL3 · il fattore umano al lavoro	FL3 → FL5 · la mente come perimetro
Protezione Dati	FL1 → FL2 · dati al sicuro ogni giorno	FL2 → FL3 · i dati di lavoro	FL3 → FL5 · padronanza del dato
Anonimato Online	FL2 → FL3 · l'anonimato di ogni giorno	FL3 → FL4 · l'anonimato operativo	FL4 → FL5 · l'anonimato forte

I cinque corsi + 1, in ritratto

Sicurezza Online — la porta d'ingresso

È il corso da cui quasi tutti cominciano. Riguarda ciò che usi ogni giorno: password e passkey, autenticazione a due fattori, smartphone, app, rete di casa, home banking. L'Essenziale (FL1→FL2) costruisce le abitudini di base; l'Intermedio (FL2→FL3) trasforma le abitudini in gestione: gestori di password, l'email come chiave che apre tutti gli altri account, il piano B se qualcosa va storto; l'Avanzato (FL3→FL5) ti porta dentro la meccanica reale degli attacchi agli account, per scegliere difese proporzionate, non per paura.

Privacy Online — i tuoi dati, le tue regole

Qui il tema non è chi ti attacca, ma chi ti osserva: quali dati generi ogni giorno, chi li raccoglie, come riprendere il controllo. Si parte dalla vita quotidiana (Wi-Fi pubblico, inganni creati con l'AI, assistenti e chatbot, proteggere figli e persone care), si passa alla privacy al lavoro e in movimento (VPN, comunicazioni riservate, viaggi) e si arriva a capire il sistema: tracciamento, data broker, i tuoi diritti e come esercitarli davvero, fino alla casa connessa.

Proteggi la Tua Privacy Digitale



Inquadra il codice per entrare nel Programma



GUIDA COMPLETA AL PROGRAMMA CYBER WELFARE

Difesa Offline — il fattore umano

Le truffe più efficaci non passano dal computer: arrivano con una telefonata, un SMS, un QR code, una persona alla porta. Questo corso allena la difesa che nessuna tecnologia può sostituire: riconoscere le leve dell'inganno (urgenza, autorità, paura, fiducia), verificare su un canale separato, proteggere documenti, carte e persone care — con un'attenzione speciale a chi è più esposto, come gli anziani. Il percorso Avanzato va alla radice: come ragiona la mente, quali scorciatoie prende (i bias cognitivi) e come allenare una lucidità che resiste anche alla disinformazione nell'era dell'AI.

Protezione Dati — ciò che è tuo resta tuo

Foto, documenti, ricordi, lavoro: questo corso riguarda il ciclo di vita dei tuoi dati. Impari a mappare cosa possiedi e dove vive, a usare la crittografia che i tuoi dispositivi hanno già, a costruire un backup che funziona davvero (la regola 3-2-1, e oltre), a smaltire dispositivi e account senza lasciare tracce, fino all'eredità digitale: decidere oggi, con serenità, cosa accadrà ai tuoi dati domani. I livelli superiori aggiungono la cifratura professionale, la reazione agli incidenti e uno sguardo al futuro, compresa l'era post-quantum.

Anonimato Online — il corso di secondo livello

L'anonimato non è nascondersi: è poter scegliere cosa rivelare di sé. È un corso più specialistico, pensato per chi ha già le basi di Privacy Online: parte da come veniamo identificati (indirizzo IP, impronta del browser, perfino lo stile di scrittura), insegna a condividere senza esporsi e a muovere i primi passi con TOR, e nei livelli superiori arriva alla sicurezza operativa (OPSEC), agli ambienti dedicati come TAILS e alla compartimentazione. Con un principio costante: proporzionalità — usare gli strumenti che servono al tuo modello di minaccia, non di più.

Corso Introduttivo - la mappa del percorso

Vuoi iniziare dalle basi ed avere chiare le idee sul percorso "Proteggi la Tua Privacy Digitale"? Dopo aver seguito il Corso Introduttivo avrai le basi dei concetti di ciberspazio, Internet, reti cellulari, comunicazioni satellitari e la loro rilevanza con sicurezza, privacy, anonimato, protezione dati e fattore umano spiegati da zero.

Chi tratta cosa: la mappa degli argomenti

I cinque corsi sono progettati per non ripetersi: ogni tema ha un corso di riferimento, e quando un argomento riguarda più corsi ciascuno lo affronta dal proprio angolo, rimandando agli altri per il resto. Questa tabella ti aiuta a trovare subito il posto giusto.

Se ti interessa...	Il corso di riferimento è...
Password, passkey, autenticazione, account violati	Sicurezza Online

Proteggi la Tua Privacy Digitale



Inquadra il codice per entrare nel Programma



GUIDA COMPLETA AL PROGRAMMA CYBER WELFARE

Smartphone, app, rete di casa e dispositivi smart (sicurezza)	Sicurezza Online
Tracciamento, cookie, data broker, diritti GDPR	Privacy Online
VPN, comunicazioni riservate, privacy in viaggio e al lavoro	Privacy Online
Assistenti AI e chatbot: cosa condividere e cosa no	Privacy Online (con approfondimenti in Protezione Dati e Anonimato)
Truffe al telefono, SMS, QR code, truffe di persona	Difesa Offline
Deepfake, voice cloning, disinformazione	Difesa Offline e Privacy Online, ciascuno per il proprio angolo
Bias cognitivi e leve psicologiche degli inganni	Difesa Offline
Backup, crittografia, cloud, smaltimento sicuro, eredità digitale	Protezione Dati
Ransomware e violazioni dei dati	Protezione Dati
TOR, OPSEC, anonimato, protezione delle fonti	Anonimato Online
Proteggere figli, anziani e persone care	Privacy Online e Difesa Offline (Essenziale)

Tre itinerari consigliati

Se parti da zero (FL1): comincia da Sicurezza Online Essenziale, poi Privacy Online Essenziale e Difesa Offline Essenziale. Con questi tre percorsi copri account, dati personali e truffe: le tre porte da cui passa la quasi totalità dei problemi reali. Aggiungi Protezione Dati Essenziale quando vuoi mettere al sicuro foto, documenti e ricordi.

Se hai già buone abitudini (FL2–FL3): l'Autovalutazione ti dirà dove sei più fragile. In genere il salto di qualità arriva dai percorsi Intermedi: gestori di password e recupero account (Sicurezza Online), separazione tra lavoro e vita privata (Privacy Online), procedure di verifica sul lavoro (Difesa Offline), cifratura e backup professionale (Protezione Dati).

Se vuoi diventare una guida (verso FL5): i percorsi Avanzati di ogni corso si chiudono con una sezione dedicata ad accompagnare gli altri — famiglia, colleghi, comunità. Da lì il ponte naturale è il Progetto Education (la formazione per formatori) e la Certificazione Cyber Welfare, che riconosce formalmente il tuo livello di maturità.

Il metodo che ritroverai ovunque

Attraversando i corsi riconoscerai uno stesso modo di ragionare. Primo: il modello di minaccia personale — prima di scegliere uno strumento, chiediti da cosa ti stai proteggendo e quanto è probabile che ti riguardi; è la bussola che rende le scelte proporzionate. Secondo: un'abitudine alla volta — ogni lezione punta a un gesto concreto, perché dieci consigli applicati a metà proteggono meno

Proteggi la Tua Privacy Digitale



Inquadra il codice per entrare nel Programma



GUIDA COMPLETA AL PROGRAMMA CYBER WELFARE

di tre applicati bene. Terzo: nessuna colpa — se una truffa funziona è perché è costruita bene, non perché tu sia ingenuo; la serenità è una condizione della lucidità, e il programma la difende anche nel modo in cui ti parla.

Le risorse che accompagnano i corsi

Ogni lezione formativa ha una risorsa di approfondimento sul portale, liberamente consultabile e sempre aggiornata: puoi usarla come ripasso o come punto di partenza autonomo. L'Autovalutazione FL1–FL5 ti aiuta a misurare i progressi tra un percorso e l'altro. E quando senti che il passo successivo è aiutare gli altri, il Progetto Education e la Certificazione Cyber Welfare sono la strada per farlo con metodo.

Domande frequenti

Devo seguire i corsi in un ordine preciso?

No, con una sola eccezione: Anonimato Online presuppone le basi di Privacy Online (o una maturità FL2 equivalente). Per tutto il resto, l'ordine suggerito negli itinerari è un consiglio, non un vincolo: ogni corso è autonomo e, quando un tema è trattato altrove, te lo dice e ti indica dove.

Serve essere esperti di tecnologia?

No. I percorsi Essenziali partono da zero e ogni termine tecnico viene spiegato quando compare. Se un passaggio richiede uno strumento, la lezione ti accompagna nell'uso, senza dare nulla per scontato.

Quanto tempo richiede?

Le lezioni sono brevi e pensate per essere seguite anche a piccole dosi: l'obiettivo non è finire in fretta, ma trasformare ogni lezione in un'abitudine. Un percorso Essenziale si completa comodamente in poche settimane dedicandogli qualche minuto al giorno.

Posso saltare un livello?

Sì, se l'Autovalutazione ti colloca più avanti. I percorsi Intermedio e Avanzato riprendono in apertura ciò che serve dal livello precedente, così puoi verificare rapidamente di avere le basi che danno per acquisite.

Proteggi la Tua Privacy Digitale



Inquadra il codice per entrare nel Programma



GUIDA COMPLETA AL PROGRAMMA CYBER WELFARE

E dopo i corsi?

Il portale resta con te: le risorse di approfondimento vengono aggiornate nel tempo, e l'Autovalutazione ti permette di misurare i progressi. Se vuoi fare dell'accompagnamento degli altri un ruolo riconosciuto, il Progetto Education e la Certificazione Cyber Welfare sono il passo successivo.

Da dove cominciare, oggi

Il modo più semplice per partire è iscriverti al Programma "Proteggi la Tua Privacy Digitale". L'iscrizione è gratuita ed è l'aiuto in più per orientarti: mette a tua disposizione strumenti e informazioni rilevanti nel momento in cui ti servono, una raccomandazione alla volta, senza che tu debba cercarli.

Da lì il percorso si costruisce quasi da sé. L'Autovalutazione ti colloca sulla scala FL1–FL5 e ti dice da quale corso e da quale livello partire; questa mappa resta qui, pronta ogni volta che ti chiederai qual è il passo successivo. Un passo alla volta: è così che si costruisce il benessere digitale.

Entra nel percorso e Proteggi la Tua Privacy Digitale

Proteggi la Tua Privacy Digitale



Inquadra il codice per entrare nel Programma