

PROGRAMME DE FORMATION

## Maîtriser les outils d'intelligence artificielle pour gagner en productivité et simplifier son quotidien professionnel

Par Karine Da Costa

L'intelligence artificielle (IA) s'impose aujourd'hui comme un levier majeur et incontournable de transformation dans le monde professionnel moderne. Elle révolutionne profondément la manière dont nous communiquons, structurons nos journées, organisons nos tâches, produisons du contenu à valeur ajoutée et prenons des décisions éclairées. En s'intégrant dans les outils du quotidien, l'IA permet de gagner un temps précieux, d'alléger les processus chronophages et de se concentrer sur les missions stratégiques, renforçant ainsi la performance globale d'une activité, qu'elle soit individuelle ou collective.

Utilisée à bon escient, elle devient un véritable catalyseur de productivité, favorisant l'innovation, la créativité, et la prise de recul dans des contextes de surcharge informationnelle. Pourtant, malgré sa disponibilité grandissante et les nombreuses solutions désormais accessibles, l'intelligence artificielle reste encore largement sous-utilisée. Ce décalage s'explique notamment par un manque de repères méthodologiques, une absence de formation adaptée aux différents niveaux d'expertise, ou encore une perception floue de ses bénéfices réels dans un cadre professionnel concret.

Cette formation a été conçue pour répondre précisément à ces problématiques. Elle adopte une approche pragmatique, pédagogique et résolument tournée vers l'action, afin de lever les freins à l'usage de l'IA et d'en révéler le potentiel opérationnel. Elle s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent comprendre les fondamentaux de l'intelligence artificielle, expérimenter des outils comme ChatGPT ou d'autres assistants IA, et poser les bases d'une démarche d'automatisation raisonnée dans leur organisation. Chaque participant bénéficiera d'exercices pratiques, de démonstrations concrètes et d'un accompagnement personnalisé pour construire une stratégie adaptée à son quotidien.

L'objectif final est clair : faire de l'intelligence artificielle un véritable partenaire professionnel, fiable et accessible, au service de la productivité, de l'équilibre de vie et de la sérénité numérique.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les concepts fondamentaux de l'intelligence artificielle.
- Utiliser efficacement ChatGPT et les outils IA adaptés à son métier.
- Identifier les tâches répétitives à automatiser dans son quotidien.
- Développer une stratégie IA pour gagner du temps et en efficacité.

## Public

- Entrepreneurs, auto-entrepreneurs, salariés, indépendants, professions libérales et curieux de l'IA (niveau débutant à intermédiaire).

## Prix

- 1200€HT/Jour

## Durée

- 1 jour en présentiel ou visio
- Suivi en visio (1 mois après la formation)

## Pré-requis

- Être équipé d'un ordinateur lors de la formation

## Une approche pragmatique :

1. **Méthode active et personnalisée** : Cette formation repose sur une pédagogie interactive qui privilégie l'expérimentation directe. Chaque participant est invité à tester les outils en temps réel afin d'en mesurer immédiatement l'utilité et l'impact sur son activité.
2. **Cas concrets et situations génériques** : Les exemples et mises en situation proposés durant la formation sont basés sur des cas d'usage simples, concrets et facilement transposables.
3. **Focus ChatGPT & outils IA** : L'accent est mis sur la maîtrise des outils d'IA les plus accessibles, avec un travail approfondi sur la formulation de prompts, l'automatisation de tâches simples et la recherche de gains rapides de productivité. Ces outils sont présentés avec des usages spécifiques par profil utilisateur.
4. **Ressources à emporter** : Les participants repartent avec un ensemble de supports pratiques incluant une base de prompts personnalisable, des fiches outils explicatives, ainsi qu'une méthodologie complète pour construire leur propre stratégie d'intégration de l'IA dans leur quotidien professionnel.

## Déroulé pédagogique

Réunion de cadrage avec le management pour préciser les objectifs et besoins.

### Temps 1 – Introduction et fondamentaux de l'IA

- Comprendre les grands enjeux de l'IA, son histoire et ses impacts sur nos métiers.
- Distinguer les différents types d'intelligences artificielles : générative, discriminative, etc.
- Apprendre à identifier les tâches que l'on peut déléguer à une IA.
- Prendre en main ChatGPT : création de compte, personnalisation, utilisation des modèles et des fonctions avancées (GPTs, tâches).

### Temps 2 – Automatiser et structurer une stratégie IA

- Découvrir des outils IA simples à utiliser pour les textes, visuels, vidéos, audios ou l'organisation personnelle.
- Comprendre comment combiner plusieurs IA pour créer des flux automatisés efficaces.
- S'initier aux agents IA et aux possibilités offertes par l'automatisation sans code via Make.
- Construire sa feuille de route IA personnalisée pour appliquer concrètement les acquis de la journée.

## Modalités pédagogiques

- Apports concrets, illustrés et immédiatement applicables
- Mise à disposition d'un espace ressources avec guide pratique, et outils d'IA.
- Apports théoriques interactifs.
- Mises en situation pratiques & Ateliers

## Modalités de contrôle des acquis

- Evaluation en continue suite à différents exercices pratiques
- Evaluation à chaud à l'issue de la formation
- Evaluation à froid après 1 mois

## Sanction de la formation

- Attestation de fin de formation

## Exemple de programme détaillé

*Le contenu exact de la formation est établi au moment de la demande en fonction du public de ses connaissances et des objectifs visés.*

### Temps 1 – Matinée : Introduction et fondamentaux de l'IA

9h00 – 9h15 : Accueil & Icebreaker "L'IA dans notre quotidien"

- Quiz express et tour de table pour situer les attentes

9h15 – 9h45 : Comprendre les enjeux de l'IA dans notre quotidien

- Histoire de l'IA
- Les impacts dans le futur
- Comprendre l'environnement IA

9h45 – 10h30 : Démystifier l'intelligence artificielle

- Comprendre le fonctionnement de l'IA
- IA générative vs IA discriminative
- Atelier : "Ce que je peux déléguer à l'IA dès maintenant"

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Prise en main de ChatGPT (Atelier)

- Créer un compte et paramétrer l'outil
- Comprendre les prompts (instructions) efficaces
- Comprendre les modèles et comment les utiliser
- Savoir comment personnaliser ChatGPT
- Comment utiliser les GPT et la fonction tâches

---

### Temps 2 – Après-midi : Automatiser et structurer une stratégie IA

13h30 – 14h30 : Autres outils IA utiles au quotidien (Atelier)

- Présentation d'outils simples et accessibles (textes, visuels, vidéos, audio, organisation...)

14h30 – 15h00 : Comprendre la puissance de l'IA cumulée (Atelier)

- Comment simplifier son quotidien en combinant plusieurs outils d'IA

15h00 - 15h30 : Découverte des agents IA (Atelier)

- Principe et utilisation d'un agent IA

15h30 - 15h45 : Pause

15h45 - 16h00 : Construire sa mini-stratégie IA

- Identifier ses besoins et tâches chronophages
- Atelier : "Ma feuille de route IA personnalisée"
- Créer une liste de tâches IA à mettre en place dès demain

16h00 - 16h45 :

- Connaître la différence entre automatisation et IA
- Focus sur Make : automatiser sans coder
- Démo : créer une automatisation simple pour comprendre l'outil (ex. : réponse à un questionnaire -> envoi d'un cadeau)

16h45 - 17h00 : Mise en commun, feedback et plan d'action

- Partage d'astuces
- Réponses aux questions & ressources supplémentaires
- Conclusion