Booster sa créativité grâce à l'IA

Formation 1 jour — 7 heure | Présentiel ou distantiel

L'IA générative ne remplace pas la créativité : elle la révèle, l'amplifie et l'accélère. Pourtant, la plupart des professionnels ne savent pas encore comment l'intégrer dans leur processus de création — sans perdre leur singularité ni dépendre aveuglément de la machine.

Cette formation d'une jornée propose une approche pratique et réflexive : apprendre à travailler avec l'IA comme partenaire de pensée, développer son jugement créatif, et construire un processus augmenté applicable dès le retour en poste.

Pour qui ?

Public visé	Tout professionnel souhaitant développer sa créativité en intégrant l'IA générative dans ses pratiques : managers, chargés de projet, équipes créatives, indépendants.
Prérequis	Avoir déjà utilisé un outil d'IA générative (ChatGPT, Claude, Gemini ou équivalent). Aucune compétence technique en IA requise. Aucun prérequis en créativité.

Informations pratiques

Durée	1 jour - 7 heures de formation
Format	Présentiel dans vos locaux ou lieu tiers ou distanciel
Tarif	800 € par stagiaire — prix HT Pour les groupes, nous consulter
Effectif	1 à 8 participants
Délai d'accès	Variable selon les disponibilités — nous contacter pour planifier une session
Modalités d'inscription	Sur demande par email contact@sara-rosenberg.fr
Accessibilité PSH	Tout besoin d'adaptation peut être signalé à contact@sara-rosenberg.fr.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. Repositionner l'IA comme amplificateur créatif et non comme substitut à la pensée
2. Utiliser des techniques de divergence créative assistées par l'IA (SCAMPER, analogies, contraintes)
3. Sélectionner et affiner des idées générées avec l'IA en mobilisant son jugement critique
4. Construire son propre processus créatif augmenté par l'IA

Programme

1 Redéfinir la créativité à l'ère de l'IA

- Explorer ses représentations de la créativité : qu'est-ce qu'une idée ? Qui peut être créatif ?
- Comprendre ce que l'IA fait bien — et ce qu'elle ne fera jamais à votre place
- Recadrer l'IA comme miroir : formuler une idée à l'IA oblige à la penser
- Diagnostiquer ses usages actuels de l'IA et identifier ses angles morts

Exercice : Trier des idées IA vs humain à l'aveugle — et découvrir ce que ça révèle sur nos biais créatifs

2 Diverger avec l'IA : générer plus et autrement

- Le prompt comme outil de pensée divergente : formulations qui ouvrent vs qui ferment
- Techniques de créativité assistées par l'IA :
  - SCAMPER (Substituer, Combiner, Adapter, Modifier, Proposer d'autres usages, Éliminer, Réorganiser)
  - Analogies forcées et connexions inattendues
  - Contraintes créatives via prompt
- Générer un volume d'idées sur un sujet professionnel réel

Atelier individuel : Divergence maximale sur un sujet personnel — qu'est-ce que l'IA a ouvert que vous n'auriez pas exploré seul ?

3 Converger avec l'IA : choisir, affiner, argumenter

- L'IA génère, l'humain juge : développer son sens critique créatif
- Techniques de sélection d'idées : critères explicites, intuition, confrontation avec l'IA
- Passer du nuage d'idées à 3 pistes solides et argumentées

Atelier : À partir des idées du Module 2, construire 3 pistes défendables — avec et sans l'IA

4 Construire son processus créatif augmenté

Cartographier son propre processus de création : où l'IA entre, où elle sort
Identifier ses rituels créatifs et les points d'intégration naturels de l'IA
Formaliser son « mode opératoire créatif augmenté » personnel

Clôture : Relecture de la phrase d'ouverture « Pour moi, être créatif c'est… » — a-t-elle changé ?

Modalités pédagogiques

Méthodes	Alternance d'apports théoriques courts, d'exercices pratiques individuels et collectifs, et de débriefings guidés. Pédagogie active centrée sur l'expérience.
Supports	Cas pratiques fournis par la formatrice. Les participants travaillent sur des situations concrètes tout au long des deux jours.
Matériel requis	Accès à un outil d'IA générative (ChatGPT, Claude ou équivalent). Ordinateur ou tablette nécessaire.

Évaluation

Positionnement préalable	Questionnaire en ligne envoyé avant la formation — évalue les usages actuels de l'IA et les attentes individuelles. Permet d'adapter le déroulé aux profils présents.
Évaluation des acquis	Livrable évalué : quizz de fin de formation Plan d'action individuel : 3 engagements concrets sur 15 jours.
Satisfaction	Questionnaire à chaud en fin de journée.
Réclamation	Réponse sous 5 jours ouvrés
Règlement intérieur	Consultable ici

Intervenante

Formatrice	Sara Rosenberg — Spécialiste de l'IA générative pour usage professionnel. Expertise en stratégie de communication. Scénariste et réalisatrice.