PROGRAMME DE FORMATION

L'IA générative au quotidien :

efficace, simple et responsable

1 jour · 7 heures · Présentiel ou distanciel

Vous utilisez déjà l'IA générative de façon intuitive — mais les résultats sont inégaux, le temps gagné limité, et les risques mal identifiés.

Cette journée vous permet de **structurer votre pratique** : formulation de prompts, choix des bons outils, intégration dans vos processus — avec maîtrise des **enjeux de confidentialité et de responsabilité**.

Informations clés

Intitulé de la formation	L'IA générative au quotidien : efficace, simple et responsable
Durée	1 jour — 7 heures de formation effective
Format	Présentiel (chez le client) ou distanciel (visioconférence)
Public visé	Salariés, managers, indépendants, TPE — tout secteur
Niveau	Débutant à utilisateur occasionnel
Tarif	650 € HT / personne. Pour les groupes, nous consulter.
Effectif	1 à 8 participants maximum
Délai d'accès	À définir selon disponibilités — nous contacter pour toute demande
Modalité d'inscription	Sur demande par email : contact@sara-rosenberg.fr
Accessibilité PSH	Chaque situation étudiée individuellement — nous contacter en amont de l'inscription

Public visé et Prérequis

Public visé	Salariés, managers, indépendants, dirigeants de TPE — tout secteur d'activité
Prérequis	Accès à internet et un outil d'IA générative (chatGPT, Claude, Gemini, Copilot, Le Chat Mistral..)

Objectifs pédagogiques

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

1. Différencier l'IA générative des autres formes d'IA et identifier ses composants clés.
2. Identifier les bons outils IA adaptés à son métier et ses besoins
3. Formuler des prompts efficaces pour obtenir des résultats utiles et pertinents
4. Utiliser l'IA de manière responsable en connaissant ses limites, risques et obligations
5. Intégrer l'IA dans ses tâches quotidiennes professionnelles de façon structurée et efficace

Programme

JOURNÉE UNIQUE - 7h

De la découverte à la pratique maîtrisée

Module 1 L'IA générative, c'est quoi ?

- Comment ça fonctionne — sans être ingénieur ou développeur
- Les grands outils du marché : ChatGPT, Gemini, Copilot, Claude…
- Ce que l'IA sait faire… et ce qu'elle ne sait pas faire

Exercice pratique
Exploration guidée : chaque participant teste un outil IA pour la première fois et formule une première demande simple liée à son travail.

Module 2 Prendre en main un outil IA

- Découvrir l'interface, les paramètres et la personnalisation
- Premiers échanges avec l'IA
- L'art du prompt texte et image : comment bien formuler sa demande
- Structure d'un bon prompt : contexte, rôle, tâche, format

Atelier pratique
Exercices de formulation de prompts en direct : chaque participant s'entraîne à reformuler ses demandes pour obtenir des résultats de meilleure qualité.

Module 3 L'IA dans mon quotidien professionnel

- Cas d'usage concrets selon les métiers représentés : générer une présentation, synthèse de PDF, reformuler un texte, trouver des idées, résumé de réunion…
- Découverte d'outils spécifiques en fonction des objectifs des participants
- Construire un flux de travail augmenté par l'IA

Atelier individuel
Chaque participant travaille sur ses propres cas d'usage métier : identification des tâches à optimiser, test en direct, itération.

Module 4 Utiliser l'IA de manière responsable

- Données personnelles et RGPD : ce que l'on peut (et ne peut pas) confier à une IA
- Droits d'auteur et propriété intellectuelle
- Vérifier les informations : comprendre les biais et hallucinations
- Bonnes pratiques au quotidien pour un usage éthique et sécurisé

Mise en situation
Analyse de cas réels d'usages à risque : les participants identifient les bonnes pratiques à adopter dans leur propre contexte professionnel.
Synthèse de l'IA act

Conclusion & Plan d'action

- Synthèse des apprentissages de la journée
- Élaboration d'un plan d'action individuel : 3 actions concrètes à mettre en place dès le retour en poste
- Évaluation de fin de formation (QCM)
- Questionnaire de satisfaction

Modalités pédagogiques

Méthodes mobilisées	Apports théoriques illustrés de cas concrets et exemples métiers — Démonstrations en direct des outils IA — Exercices pratiques individuels et collectifs — Atelier d'application sur les cas réels des participants
Supports pédagogiques	Supports numériques remis à chaque participant à l'issue de la formation
Matériel requis (présentiel)	Vidéoprojecteur mis à disposition par le client ou le formateur Chaque participant muni d'un ordinateur connecté à internet
Matériel requis (distanciel)	Visioconférence avec partage d'écran Espace de partage de documents fourni Ordinateur connecté à internet
Accès aux outils IA	ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot (comptes gratuits suffisants)

Modalités d'évaluation

Positionnement préalable	Questionnaire envoyé avant la formation pour identifier le niveau et les besoins de chaque participant
Évaluation continue	Exercices pratiques tout au long de la journée permettant de mesurer la progression en temps réel
Évaluation des acquis	QCM en fin de formation pour mesurer l'acquisition des compétences
Évaluation de la satisfaction	Questionnaire de satisfaction envoyé en fin de journée

Intervenante

Formatrice	Sara Rosenberg
Profil	Spécialiste de l'IA générative pour usage professionnel. Expertise en communication digitale et créativité augmentée.
Domaines d'intervention	IA générative appliquée aux usages professionnels — Stratégie de contenu — Communication digitale
Contact	contact@sara-rosenberg.fr

Informations pratiques

Organisme de formation	Sara Rosenberg — NDA 11923040692
Contact & inscriptions	contact@sara-rosenberg.fr
Site web	sara-rosenberg.fr
Référente handicap	Sara Rosenberg — contact@sara-rosenberg.fr
Accessibilité PSH	Chaque situation de handicap étudiée individuellement — nous contacter en amont de l'inscription pour adapter les modalités
Réclamations	Réponse garantie sous 5 jours ouvrés — contact@sara-rosenberg.fr
Délai d'accès	À définir selon disponibilités — nous contacter pour toute demande spécifique
Règlement intérieur	Consultable ici