



Formation Découverte de l'IA

En une journée, voir concrètement ce que l'IA sait faire aujourd'hui pour votre activité, et repartir avec une vision claire de par où commencer.

7 heures · 1 journée

Suivi visio · 30 min

Présentiel ou à distance

Formation intra

Finançable OPCO

INFORMATIONS PRATIQUES

Public visé	Tout professionnel, indépendant, cadre ou dirigeant qui veut comprendre l'IA générative et son potentiel concret pour son activité.
Prérequis	Aucun. Venir avec son ordinateur portable et quelques documents de travail non confidentiels pour l'atelier de l'après-midi.
Durée	Une journée complète, 7 heures. La matinée est consacrée à l'acculturation, l'après-midi à la prise en main de Claude Desktop.
Modalités	Présentiel partout en France, ou à distance. Formation intra, pour un groupe d'une même organisation.
Effectif	De 1 à 8 participants, l'idéal étant 4 à 6.
Horaires type	9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00. Horaires adaptables à votre organisation.
Tarif	1 900 € nets de taxes pour le groupe. Organisme de formation exonéré de TVA sur la formation professionnelle. Frais de déplacement en sus pour le présentiel hors vallée du Rhône.
Financement	Finançable par votre OPCO. Nous vous aidons à monter le dossier. Le reste à charge est souvent faible, voire nul.
Délais d'accès	En intra, sur mesure. Inscription jusqu'à 10 jours ouvrés avant le démarrage, sous réserve des places disponibles et du calendrier. Pour un financement OPCO, prévoir environ 3 à 4 semaines pour le montage du dossier.
Accessibilité	Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap étudie avec vous les adaptations nécessaires avant l'entrée en formation.
Lieu	Dans vos locaux, dans une salle adaptée, ou en visioconférence.
Sanction	Attestation de fin de formation et certificat de réalisation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- 01 Citer les grandes familles d'usages de l'IA générative et reconnaître leurs limites.
- 02 Reconnaître 3 à 5 cas concrets applicables à sa propre activité.
- 03 Situer les trois niveaux de maturité (prompting, automatisation, agents) et ce que chacun permet.
- 04 Prendre en main Claude Desktop et ses trois façons de travailler (Chat, Cowork, Code).
- 05 Produire seul un premier livrable simple avec l'IA (email réécrit, synthèse d'un document, petit outil).

COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre, sans jargon, le fonctionnement et les limites d'une IA générative.
- Porter un regard critique sur ses réponses (fiabilité, confidentialité, RGPD).
- Repérer des opportunités d'usage concrètes dans son propre métier.
- Manipuler par soi-même un outil d'IA de référence et obtenir un premier résultat exploitable.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Une journée, 7 heures. Matinée d'acculturation, après-midi de pratique sur Claude Desktop.

Matinée

9h00 > 12h30

Acculturation

sÉq. 1 **Accueil, attentes et cadrage** 30 min

- Présentation du formateur, du déroulé et des objectifs de la journée.
- Tour de table : rôle de chacun, rapport actuel à l'IA, attentes.
- Recueil d'une vraie tâche ou d'un irritant métier par participant, qui servira de fil conducteur pour les démonstrations.
- Le cadre de la journée : ce que vous saurez à la fin, et ce que cette formation n'est pas.

sÉq. 2 **Panorama de l'IA générative aujourd'hui** 45 min

- Ce qu'est une IA générative, en langage clair. La différence avec un moteur de recherche.
- Ce qu'elle sait faire : écrire et reformuler, résumer, analyser un document ou un tableau, traduire, répondre à des questions, générer des images, aider à coder.
- Ce qu'elle fait mal : ses limites, ce qu'elle peut inventer (les hallucinations), la fraîcheur des informations, le calcul exact.
- Le paysage des outils grand public et professionnels : ChatGPT, Claude, Gemini, Mistral, Perplexity. Lequel pour quoi, en première approche.
- La question des versions gratuites et payantes.

Pause (10 min)

sÉq. 3 Démonstrations en direct sur des cas réels 60 min

- Le formateur traite en direct les cas remontés au tour de table.
- Exemples : rédiger et réécrire un email ou une annonce, résumer un compte rendu ou un rapport, extraire l'essentiel d'un PDF, analyser un tableau de chiffres, préparer une trame de réunion, traduire et adapter un texte, générer une image d'illustration, esquisser un petit outil.
- À chaque cas, le bon réflexe est montré : donner du contexte, préciser le rôle et l'objectif, corriger par le dialogue.
- Les participants voient le gain de temps concret sur leurs propres sujets.

sÉq. 4 Le vrai et le faux sur l'IA 35 min

- Les idées reçues, les peurs et les fantasmes, remis à leur juste place.
- Les vrais risques : confidentialité et données personnelles, RGPD, propriété et droits, dépendance, qualité variable.
- Les bons réflexes de base : ne pas confier n'importe quelle donnée, vérifier ce qui compte, garder l'humain aux commandes.
- Ce qu'il vaut mieux ne pas confier à l'IA en l'état.

sÉq. 5 Les trois niveaux et par où commencer 30 min

- Le prompting : faire travailler l'IA sur ses propres sujets (niveau 1).
- L'automatisation : enchaîner des actions et gagner des heures chaque semaine (niveau 2, avec n8n).
- Les agents : déléguer des tâches de bout en bout (niveau 3).
- Ce que chaque niveau permet, avec des exemples.
- Par où commencer dans votre contexte.

Pause déjeuner · 12h30 à 13h30

Après-midi 13h30 > 17h00 Prise en main de Claude Desktop**OUVERTURE Découvrir Claude Desktop** 20 min

- Installation et première connexion. Présentation de l'interface.
- Les trois façons de travailler : Chat, Cowork et Code.
- Les réglages qui comptent, en particulier la confidentialité des données.

ATELIER 1 Chat 60 min

- Exercice A : réécrire un email professionnel. Adapter le ton, la longueur, le destinataire et l'intention.
- Exercice B : synthétiser un PDF (compte rendu, contrat, rapport). Faire ressortir les points clés, les décisions et les actions à mener.
- Chaque participant travaille sur ses propres documents non confidentiels.
- On applique le bon réflexe : contexte, rôle, objectif, puis correction par le dialogue.

Pause (10 min)

ATELIER 2 **Cowork** 60 min

- Travailler avec l'IA sur un dossier composé de plusieurs documents.
- Exercice A : produire la synthèse d'un dossier.
- Exercice B : monter un livrable à partir d'un modèle (note, proposition, support de réunion).
- La notion d'espace de travail et de contexte partagé, pour aller plus loin qu'une simple question-réponse.

ATELIER 3 **Code, sans savoir coder** 45 min

- Décrire un besoin en langage naturel et laisser l'IA produire l'outil.
- Exercice A : créer un petit outil utile, par exemple un calcul métier ou un mini formulaire.
- Exercice B : créer une page web simple.
- L'objectif n'est pas de devenir développeur, mais de constater qu'un résultat fonctionnel s'obtient en décrivant ce que l'on veut.

CLÔTURE **Synthèse et clôture** 15 min

- Récapitulatif des acquis de la journée.
- Quiz de fin et tour de table des cas repérés.
- Remise de l'attestation.
- Ouverture vers le niveau 1, Prompt Engineering.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active et concrète : démonstrations en direct, ateliers sur les cas réels des participants, échanges permanents.
- Premier aperçu de la méthode des 4 C, le fil rouge de tout le parcours : Cadrage, Conversation, Contrôle, Capitalisation. Elle est présentée et illustrée ici, puis approfondie aux niveaux suivants.
- Moyens techniques : salle équipée ou visioconférence, vidéoprojection, accès aux outils d'IA. Un poste par participant ou son propre ordinateur portable pour l'atelier de l'après-midi.
- Supports : support de présentation et fiche ressources remis aux participants.
- Encadrement : un formateur praticien de l'IA générative et de l'automatisation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

EN AMONT	Recueil des attentes et positionnement (questionnaire ou tour de table) pour adapter les démonstrations aux métiers présents.
EN COURS	Évaluation formative continue par les échanges et par la mise en pratique de l'après-midi.
EN FIN DE FORMATION	Quiz de validation des acquis et tour de table des cas repérés. Les livrables produits l'après-midi attestent de la mise en pratique.
SATISFACTION	Questionnaire à chaud en fin de session, puis questionnaire à froid quelques semaines après.
SANCTION	Attestation de fin de formation précisant les objectifs visés et les résultats de l'évaluation, et certificat de réalisation.

SUIVI PROPOSÉ

La Découverte comprend 30 minutes de suivi individuel en visio, à planifier dans les 60 jours qui suivent la formation. Une fiche ressources est également remise. Pour aller plus loin, l'accès à la plateforme ressources et le forfait de suivi réactif sont proposés dès le niveau 1.

PROFIL DU FORMATEUR

Formation animée par un praticien de l'IA générative et de l'automatisation (assistants, agents, n8n), expérimenté en pédagogie et en formation professionnelle.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap est à votre disposition pour étudier, en amont de la formation, les adaptations nécessaires (pédagogiques, matérielles ou organisationnelles), ou pour vous orienter le cas échéant. Contact : pe@cap-ia-formation.fr.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Formation lancée en 2026. Les indicateurs de satisfaction et de réussite seront publiés à l'issue des premières sessions.

ET APRÈS LA DÉCOUVERTE

Pour passer de la compréhension à la pratique, le niveau 1, **Prompt Engineering**, apprend à faire travailler l'IA sur vos propres sujets, avec des résultats fiables et reproductibles, quel que soit votre métier.