

Utiliser l'IA dans son activité professionnelle

Identifier des usages professionnels et les appliquer à un projet personnel.



Programme de formation
Mis à jour le 01/10/2026

DURÉE 7 heures (1 jour)	MODALITÉ Présentiel ou distanciel	TARIF Sur devis
PUBLIC Tous métiers	DATES Calendrier précisé avant inscription	DÉLAI D'ACCÈS 15 jours

Objectifs de la formation

- Cartographier les tâches de son métier susceptibles d'être assistées par l'IA
- Choisir l'outil d'IA adapté à une tâche (rédaction, synthèse, recherche, analyse, image)
- Produire un contenu professionnel avec l'IA et le corriger avec un regard critique
- Mesurer le gain de temps et les risques d'un usage
- Appliquer les règles d'un usage éthique et responsable (confidentialité, transparence, biais)
- Élaborer un projet d'usage personnel et son plan d'action

Programme · 7 heures (1 jour)

Séquence	Durée	Contenu et livrable
Module 1 · Enjeux et usages de l'IA dans votre métier	1 h	Panorama des usages professionnels de l'IA générative et des outils disponibles, enjeux pour l'activité. Livrable. Liste de trois usages envisagés dans votre métier.
Module 2 · Cartographier ses tâches	1 h 30	Recenser ses tâches, les classer selon leur potentiel d'assistance par l'IA (matrice tâches/IA) et choisir l'outil adapté. Livrable. Matrice tâches/IA de votre poste.
Module 3 · Produire avec l'IA	2 h	Rédiger, synthétiser, analyser et reformuler avec l'IA : écrire des prompts efficaces, comparer des résultats, corriger et fiabiliser. Livrable. Deux productions professionnelles réelles, vérifiées.
Module 4 · Usage éthique et responsable	1 h	Confidentialité des données, RGPD, transparence vis-à-vis des destinataires, biais, droits sur les contenus générés. Livrable. Règles personnelles d'usage.
Module 5 · Projet personnel et plan d'action	1 h 30	Appliquer l'IA à un projet personnel choisi par chaque participant, mesurer le gain attendu et planifier les prochaines étapes. Livrable. Projet d'usage et plan d'action sur 30 jours.

Ce que vous produisez

Une matrice tâches/IA de votre poste, deux productions professionnelles réelles et un plan d'action sur 30 jours.

Public visé

Professionnels de tous secteurs

Prérequis

Aucune connaissance requise

Méthodes pédagogiques et évaluation

7 heures de formation. Apports courts, démonstrations, cas pratiques sur des situations réelles apportées par les participants, travail sur le livrable. Évaluation : positionnement en début de formation, évaluation formative continue (exercices corrigés, mises en situation), évaluation finale (QCM et restitution du livrable) et questionnaire de satisfaction à chaud.

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap ; les adaptations sont étudiées au cas par cas, avec un délai suffisant. Référent handicap : Nicolas Picard, nicolas.picard@startwave.fr, 06 92 87 21 27.

Accès et financement

L'entrée en formation est possible sous 15 jours après votre inscription, une fois la demande ou le financement validé.

Les possibilités de financement dépendent de votre situation (employeur, OPCO, France Travail, autofinancement). Nous vous aidons à les vérifier avant toute inscription ; aucune prise en charge n'est automatique.

Indicateurs de résultats

Programme récent : les indicateurs de résultats seront publiés après les premières sessions.

Un projet de formation ? formation@startwave.fr · 06 93 11 02 20 · startwave.fr

Lieu, horaires et matériel à prévoir communiqués à l'inscription.