

PROGRAMME DE FORMATION

Utiliser l'IA au quotidien dans son travail

ChatGPT, Copilot et les outils IA pratiques — comprendre, tester et intégrer l'intelligence artificielle dans ses tâches professionnelles du quotidien

Fiche de présentation

Intitulé de la formation	Utiliser l'IA au quotidien dans son travail
Organisme de formation	CMI — Centre des Métiers et de l'Impact Créteil (94)
Format	En présentiel ou en distanciel via une plateforme LMS
Durée	7 heures
Public visé	Tout collaborateur, manager ou dirigeant souhaitant intégrer les outils d'IA dans ses pratiques professionnelles quotidiennes
Effectif	De 4 à 12 participants
Prérequis	Aucun prérequis technique. Utilisation courante d'un ordinateur et d'internet souhaitée.
Accessibilité PSH	Toute demande d'adaptation pour personne en situation de handicap est à adresser au référent handicap du CMI avant la formation.
Tarif	Sur devis
Contact	Président & formateur Mehdi MOCKEL — mehdi@cmi-formation.fr

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre ce qu'est l'intelligence artificielle générative et comment elle fonctionne, sans jargon technique
- Identifier les principaux outils IA disponibles et leurs cas d'usage professionnels
- Formuler des instructions efficaces (prompts) pour obtenir des résultats utiles et fiables
- Utiliser l'IA pour gagner du temps sur des tâches récurrentes : rédaction, synthèse, recherche, mise en forme
- Identifier les limites, les risques et les précautions d'usage de l'IA en contexte professionnel
- Adopter une posture critique et responsable face aux contenus générés par l'IA

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Méthodes utilisées

- Apports théoriques structurés avec supports mis à disposition sur une plateforme LMS
- Démonstrations en direct et manipulation des outils par les participants sur poste de travail
- Exercices pratiques guidés : chaque participant teste les outils sur ses propres cas d'usage
- Quiz et échanges collectifs sur les bonnes pratiques et les risques associés

Évaluation des acquis

- Évaluation de positionnement à l'entrée : quiz de 10 questions (avant démarrage)
- Évaluations formatives intégrées tout au long de la formation
- Évaluation sommative en fin de journée : quiz de 15 questions à choix multiples
- Remise d'une attestation individuelle de fin de formation

Programme détaillé — 7 heures

Thème	Contenu
ACCUEIL ET OUVERTURE — 30 min	
Ouverture	→ Présentation de la formation, du CMI et du déroulé de la journée → Évaluation de positionnement : quiz de 10 questions sur les connaissances initiales → Tour de table : rapport actuel à l'IA, usages déjà expérimentés, questions et appréhensions
THÈME 1 — COMPRENDRE L'IA GÉNÉRATIVE SANS JARGON — 45 min	
Comprendre l'IA	→ Qu'est-ce que l'intelligence artificielle générative : principe de fonctionnement simplifié → Différence entre IA générative, machine learning et IA au sens large → Comment un modèle de langage (LLM) génère du texte : tokens, probabilités, contexte → Ce que l'IA sait faire — et ce qu'elle ne sait pas faire : hallucinations, limites, biais → Panorama des principaux outils : ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude — positionnement et différences
THÈME 2 — MAÎTRISER L'ART DU PROMPT — 1h30	
Prompt Engineering	→ Qu'est-ce qu'un prompt : définition et anatomie d'une instruction efficace → Les 4 composantes d'un bon prompt : rôle, contexte, tâche, format de sortie → Techniques avancées : few-shot prompting, chaîne d'instructions, reformulation itérative → Calibrer le niveau de détail : quand être précis, quand laisser de la latitude → Exercices pratiques : rédiger des prompts pour des tâches professionnelles réelles des participants → Les erreurs de prompt les plus fréquentes et comment les corriger

THÈME 3 — CAS D'USAGE PROFESSIONNELS — 1h30	
Cas D'usage	→ Rédaction et amélioration de textes : emails, comptes rendus, rapports, présentations → Synthèse et extraction d'information : analyser un document long, résumer une réunion → Recherche et veille : préparer un rendez-vous client, explorer un sujet rapidement → Création de contenus : posts LinkedIn, fiches produits, offres d'emploi, scripts de formation → Aide à la décision : générer des options, structurer une réflexion, préparer un argumentaire → Automatisation légère : modèles de réponses, templates réutilisables, checklists
THÈME 4 — LLM ET IA INTÉGRÉE AUX OUTILS BUREAUTIQUES — 45 min	
LLM et outils bureautiques	→ LLM : fonctionnalités dans Word, Excel, Outlook et Teams → Rédiger et améliorer un document Word avec un LLM → Analyser des données et générer des formules dans Excel avec l'IA → Résumer des fils de discussion et rédiger des réponses dans Outlook → Autres outils intégrés : Notion AI, Google Workspace AI, outils sectoriels
THÈME 5 — RISQUES, LIMITES ET USAGES RESPONSABLES — 30 min	
Usages Responsables	→ Confidentialité et données sensibles : ce qu'on ne doit pas confier à une IA → Hallucinations et erreurs factuelles : comment les détecter et les éviter → Droits d'auteur et propriété intellectuelle : ce que dit le droit sur les contenus générés par IA → Biais algorithmiques : comprendre leur origine et leur impact sur les résultats → IA et emploi : une approche lucide et équilibrée des transformations en cours
ÉVALUATION ET CLÔTURE — 30 min	
Clôture	→ Quiz d'évaluation des acquis à chaud → Tour de table : retours des participants, questions ouvertes → Questionnaire de satisfaction

Évaluation des besoins et adaptation du parcours

Avant tout accès aux contenus de formation, chaque participant complète un quiz de positionnement disponible sur la plateforme Digiforma. Ce quiz évalue le niveau de connaissances initial sur les thématiques du programme.

En fonction des résultats obtenus, le parcours est adapté individuellement :

- Score inférieur à 50 % : parcours complet recommandé — accès à l'ensemble des modules dans l'ordre séquentiel prévu
- Score entre 50 % et 75 % : parcours ciblé — les modules correspondant aux notions maîtrisées sont accessibles en révision libre, l'apprenant est orienté en priorité vers les modules présentant des lacunes identifiées

- Score supérieur à 75 % : parcours allégé — l'apprenant accède directement aux modules avancés ; les modules de base sont disponibles en consultation libre si besoin
-

Si un participant identifie des besoins spécifiques non couverts par le parcours proposé — qu'ils soient liés à un contexte professionnel particulier, à une situation de handicap ou à toute autre contrainte individuelle — il est invité à adresser une demande à l'équipe pédagogique à l'adresse suivante : contact@cmi-formation.fr. Un échange sera organisé afin d'étudier les adaptations possibles et de personnaliser l'accompagnement dans la mesure du possible.

Supports remis aux participants

- Support de formation complet (PDF remis en fin de formation)
- Fiches mémo récapitulatives par thème
- Bibliothèque de prompts professionnels prêts à l'emploi classés par situation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Toute demande d'adaptation des modalités pédagogiques, techniques ou organisationnelles doit être adressée au référent handicap du CMI, Isabelle SOEUNG, à l'adresse suivante : isabelle@cmi-formation.fr, au minimum 10 jours ouvrés avant le démarrage de la formation.

Délais et modalités d'accès

Les inscriptions sont ouvertes toute l'année. La formation est organisée en sessions inter-entreprises ou en intra-entreprise, selon les besoins de l'organisation. Toute demande d'inscription doit être adressée par email à contact@cmi-formation.fr. Une réponse est apportée dans un délai de 48 heures à compter de la réception de la demande. La formation peut démarrer dans un délai minimum de 10 jours ouvrés après validation de l'inscription et signature de la convention de formation.

Indicateurs de résultats

CMI mesure et diffuse les indicateurs de résultats suivants pour cette formation :

- taux de satisfaction des participants (questionnaire remis en fin de formation) ;
- taux de réalisation de la formation (participants ayant suivi l'intégralité du programme) ;
- taux d'atteinte des objectifs pédagogiques (évaluation des acquis en fin de parcours) ;
- taux d'interruption en cours de formation.

Ces indicateurs sont calculés à l'issue de chaque session et consolidés annuellement. Ils sont disponibles sur demande auprès de CMI à l'adresse contact@cmi-formation.fr.