

Utiliser l'intelligence artificielle dans son travail

Gagner 2h par semaine grâce à une routine IA personnalisée

Laëtitia Jouan — Formatrice en compétences humaines, communication professionnelle et IA au travail

SIRET 102 638 285 00019 · N° DA : en cours d'obtention (DREETS Nouvelle-Aquitaine)

Mise à jour : mars 2026

► **Résultat concret : chaque participant gagne 2h par semaine grâce à une routine IA personnalisée, construite pendant la formation**

POINTS FORTS DE CETTE FORMATION

- ✓ 80 % de pratique : chaque participant repart avec des résultats produits pendant la formation
- ✓ Méthode CRAC exclusive pour rédiger des prompts efficaces (Contexte, Rôle, Action, Contraintes)
- ✓ Objectif concret : gagner 2h par semaine grâce à une routine IA personnalisée
- ✓ Approche démystifiée et responsable, accessible aux débutants complets
- ✓ Formation personnalisable selon votre contexte et vos cas métiers
- ✓ Financement OPCO possible

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Durée	1 jour (7 heures)
Format	Présentiel ou distanciel synchrone (groupe de 4 à 12 participants)
Public visé	Salariés, managers, entrepreneurs, apprenants en formation professionnelle, demandeurs d'emploi
Prérequis	Aucune connaissance préalable en IA requise. Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur internet.
Matériel requis	Ordinateur portable ou smartphone avec accès internet
Lieu	Dans les locaux de l'organisme de formation ou de l'entreprise cliente
Tarif	Nous consulter pour un devis personnalisé
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous en amont.
Délai d'accès	Inscription possible jusqu'à 14 jours avant le début de la session
Contact	contact@laetitiajouan.fr — 06.35.26.72.35

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Expliquer ce qu'est l'intelligence artificielle générative et ses applications concrètes au travail
- Utiliser un outil d'IA générative pour réaliser des tâches professionnelles courantes
- Rédiger des prompts efficaces pour obtenir des résultats pertinents (méthode CRAC)
- Identifier les cas d'usage de l'IA adaptés à son activité professionnelle
- Appliquer les bonnes pratiques d'usage responsable (confidentialité, vérification, éthique)
- Construire une routine d'utilisation de l'IA pour gagner en efficacité au quotidien

COMPÉTENCES VISÉES

- Utiliser les outils d'IA générative dans un contexte professionnel
- Formuler des demandes précises et structurées (prompting)
- Intégrer l'IA dans ses processus de travail quotidiens
- Exercer un esprit critique face aux résultats produits par l'IA
- Respecter les règles de confidentialité et d'usage responsable

TITRES PROFESSIONNELS COMPATIBLES

Ce module transversal complète les blocs de compétences numériques de tous les titres professionnels (vérifiés mars 2026) :

- TP Employé Commercial (RNCP 37099 — Niveau 3 — Éch. 15/12/2027)
- TP Conseiller de Vente (RNCP 37098 — Niveau 4)
- TP Conseiller Relation Client à Distance (RNCP 35304 — Niveau 4 — Éch. 06/07/2026)
- TP Manager d'Établissement Marchand (RNCP 41853 — Niveau 5 — remplace RNCP 38676 depuis 03/2026)
- TP Négociateur Technico-Commercial (RNCP 39063 — Niveau 5 — Éch. 10/06/2029)
- TP Assistant de Direction (RNCP 38667 — Niveau 5)

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

Horaire	Séquence	Contenu	Méthode
9h00-10h30	Comprendre l'IA et ses enjeux	Qu'est-ce que l'IA ? Démystification Les différents types d'IA au travail Ce que l'IA change (et ne change pas) Les enjeux éthiques et les limites	Apport théorique Quiz interactif Échanges collectifs
10h30-10h45	<i>Pause</i>		
10h45-12h15	Utiliser l'IA pour gagner en efficacité	Les outils : ChatGPT, Claude, Copilot... Méthode CRAC : Contexte, Rôle, Action, Contraintes Cas d'usage : rédaction, synthèse, recherche, organisation	Démonstration live Exercice pratique Prise en main sur cas pro
12h15-13h30	<i>Pause déjeuner</i>		
13h30-15h30	L'IA au service de la communication	Améliorer ses écrits professionnels avec l'IA Préparer un entretien, une réunion, une présentation Personnaliser sa relation client grâce à l'IA	Atelier pratique Transformer un email réel Préparer une réunion
15h30-15h45	<i>Pause</i>		
15h45-17h30	Intégrer l'IA dans son quotidien	Organiser son travail avec l'IA Bonnes pratiques : confidentialité, vérification Construire sa routine IA : gagner 2h/semaine	Exercice pratique Plan d'action personnel QCM d'évaluation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, concrète et immédiatement applicable. Répartition : environ 20 % d'apports théoriques et 80 % de pratique.

- Démonstrations en temps réel d'outils d'IA
- Exercices pratiques sur des cas professionnels concrets
- Prise en main individuelle guidée des outils
- Travail sur les situations réelles des participants
- Échanges d'expérience et analyse collective

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation diagnostique : tour de table, niveau d'usage actuel de l'IA et auto-positionnement
- Évaluations formatives : exercices pratiques, résultats produits, feedback formatrice
- Évaluation sommative : QCM de validation des acquis en fin de formation
- Auto-évaluation des compétences acquises (grille avant/après)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de formation remis aux participants (format numérique PDF)
- Fiches outils : méthode CRAC, cas d'usage par métier, routine IA, bonnes pratiques
- Vidéoprojecteur, paperboard
- Accès individuel à un outil d'IA générative pendant la formation
- Attestation de fin de formation et certificat de réalisation
- Feuilles d'émargement signées par demi-journée

LIVRABLES REMIS AUX PARTICIPANTS

Chaque participant repart avec :

- Support de formation complet (PDF)
- Fiche méthode CRAC illustrée (prompting)
- Guide des cas d'usage IA par métier
- Routine IA personnalisée (construite pendant la formation)
- Liste d'outils IA recommandés avec accès
- Plan d'action individuel à 30 jours
- Attestation de fin de formation

SUIVI POST-FORMATION

- Plan d'action individuel à 30 jours, fil conducteur après la session
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- Possibilité de suivi à distance sur demande (visio 30 min, dans les 30 jours)

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Données en cours de collecte — première session 2026.

Indicateurs suivis : taux de satisfaction, taux de réussite au QCM, taux de mise en œuvre du plan d'action à 30 jours.

PROFIL DE LA FORMATRICE

Laëtitia Jouan — 23 ans d'expérience professionnelle dont 17 ans au sein du groupe TotalEnergies (finance, commerce, management, coordination transversale) et 6 ans en formation, coaching et accompagnement. Formatrice de terrain alliant expérience en entreprise, pédagogie active et compréhension fine des dynamiques humaines. Plus de 200 personnes accompagnées. Certifiée coach professionnel (École David Laroche, 2022). Utilisatrice avancée des outils d'IA (Claude, ChatGPT, Gamma, Perplexity) intégrés dans sa pratique professionnelle quotidienne.



Formation personnalisable : ce programme peut être adapté à votre contexte, vos cas métiers et vos objectifs. Contactez-nous pour un programme sur mesure.

€ **Financement OPCO possible** : cette formation peut être prise en charge par votre OPCO. Nous vous accompagnons dans les démarches.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES RECOMMANDÉES

- Communication professionnelle efficace (2 jours)
- Organisation et efficacité professionnelle (1 jour)
- Présence digitale et positionnement professionnel (1 jour)