Utiliser efficacement l’IA générative avec un compte gratuit

IA - Intelligence artificielle

Sensibilisation

Référence : 1-IA-USOP
Durée : 1 jour
Présentiel ou en classe à distance

Tarif Inter : 750 € Prix HT jour / personne
Tarif Intra : 1950 € Prix HT jour / groupe

TOP VENTE

Mise à jour : 27/08/2026

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

Objectifs

- Identifier les usages professionnels pertinents réalisables avec un compte IA gratuit.
- Formuler des prompts structurés pour produire des résultats exploitables.
- Améliorer progressivement une réponse par itérations successives.
- Produire des livrables simples : emails, notes, synthèses, plans, comptes rendus, tableaux comparatifs.
- Créer une bibliothèque personnelle de prompts réutilisables.
- Appliquer une méthode de contrôle avant diffusion pour limiter erreurs, biais, risques de confidentialité et surconfiance

Prérequis

Aucun prérequis obligatoire

Niveau recommandé

- **Disposer d’un compte IA gratuit actif est requis.**
- Être autonome dans l’utilisation courante d’un ordinateur, d’un navigateur web et d’outils bureautiques simples.
- Savoir se connecter à un service en ligne avec une adresse e-mail accessible.
- Aucune compétence technique en intelligence artificielle n’est requise.

Public concerné

Toute personne souhaitant démarrer ou structurer un usage de l’IA régulier dans son activité profesionnelle.

Salariés, managers, fonctions administratives, RH, commerciales, communication, formation, support ou toute fonction transversale

Contenu pédagogique

Cadrer ses usages professionnels avec un compte gratuit

- Comprendre ce qu’un compte gratuit permet réellement de faire.
- Identifier les tâches compatibles avec un compte gratuit : rédaction, reformulation, synthèse courte, structuration, préparation, idéation.
- Distinguer aide à la production, aide à la réflexion et aide à l’organisation.Comprendre les limites : quotas, mémoire limitée ou absente, accès variable aux fichiers, fonctions avancées indisponibles, personnalisation restreinte.
- Définir des attentes réalistes et éviter les usages à risque.

Passer d’une demande floue à une demande exploitable

- Identifier les éléments manquants dans une demande : objectif, contexte, destinataire, contraintes, format attendu, niveau de détail.
- Apprendre à briefer l’IA comme un assistant de travail.
- Utiliser une structure simple et réutilisable : objectif + contexte + rôle + contraintes + format + critères de qualité.
- Adapter la demande au type de livrable attendu.
- Comparer plusieurs formulations et analyser les écarts de qualité.

Produire des livrables professionnels simples

- Rédiger et reformuler : emails, notes, messages, réponses à des demandes, textes courts.
- Synthétiser : extraire les points clés, résumer un texte, produire une liste d’actions.

- Structurer : plans de documents, trames de procédure, tableaux comparatifs simples.
- Préparer : réunions, arguments, questions, plans d'intervention, réponses aux objections.
- Adapter le ton, le niveau de détail et le format au destinataire.

Améliorer les résultats par itération

- Relancer l'IA pour préciser, corriger, raccourcir, développer ou reformuler.
- Demander plusieurs versions et choisir la plus adaptée.
- Faire expliquer les choix proposés par l'IA.
- Transformer un résultat moyen en livrable exploitable.
- Éviter les relances inutiles en préparant mieux la demande initiale.

Travailler efficacement malgré les limites du compte gratuit

- Fractionner une demande complexe en étapes courtes.
- Réintroduire manuellement le contexte quand l'outil ne le conserve pas.
- Préparer ses prompts dans un document externe avant utilisation.
- Sauvegarder ses meilleurs prompts dans une bibliothèque personnelle.
- Créer des modèles réutilisables par type de tâche : rédaction, synthèse, préparation, analyse, reformulation.
- Organiser ses usages pour gagner du temps sans dépendre de fonctions avancées.

Fiabiliser avant réutilisation ou diffusion

- Identifier les points incertains, approximatifs ou invérifiables.
- Appliquer une relecture critique : cohérence, exactitude, ton, confidentialité, conformité au besoin.
- Repérer les hallucinations, biais, généralisations abusives et formulations trop affirmatives.
- Adapter la sortie à la réalité métier et au contexte de l'entreprise.
- Utiliser une check-list avant diffusion interne ou externe.

Atelier final : construire ses usages IA au poste de travail

- Identifier 2 à 3 cas d'usage réellement utiles dans son activité.
- Construire un prompt modèle pour chaque cas.
- Tester, améliorer et documenter les prompts.
- Préparer une mini-bibliothèque personnelle de prompts.
- Formaliser un plan d'action simple pour poursuivre la pratique après la formation

---

Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion – discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

Modalités pédagogiques : Présentiel, Distanciel et AFEST

Moyens techniques

En formation présentielle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral et écrit.

- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

Profil du formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.
Les conditions d'accès à la formation dans le cadre du CPF sont celles implicitement présentées dans les CGU disponibles sur le site Mon Compte Formation en vigueur à date d'inscription.
Voir CG_MCF_V16_VF.pdf Article 5.1.

Nos sessions INTER 2026

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

Nos sessions INTRA 2026

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à commercial@xxlformation.com ou par téléphone au 02 35 12 25 55