

Formation IA - Gagner du temps au quotidien

Automatiser et accélérer ses tâches quotidiennes avec l'IA

1. Informations générales et administratives

Intitulé	IA - Gagner du temps au quotidien
Public visé	Professionnels souhaitant utiliser l'IA pour automatiser et accélérer leurs tâches quotidiennes.
Durée totale	7 heures - 1 jour - 2 demi-journées de 3 h 30
Modalité	Formation à distance (distanciel / FOAD)
Outils	Outils d'IA générative (ChatGPT et équivalents), navigateur web
Niveau visé	Basique vers Opérationnel

2. Objectifs pédagogiques et prérequis

Prérequis

Avoir une première expérience d'utilisation d'un outil d'IA générative (ex. ChatGPT).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- identifier les tâches quotidiennes automatisables avec l'IA ;
- utiliser des outils d'IA pour la rédaction, la planification et l'organisation ;
- combiner plusieurs outils pour gagner en efficacité ;
- construire ses propres routines assistées par IA.

Test de positionnement initial

Avant le démarrage de la formation, un test de positionnement permet d'identifier le niveau initial de l'apprenant. Il prend la forme d'un questionnaire/QCM complété par un échange avec le formateur portant sur les prérequis et les objectifs de la formation. Les résultats servent à adapter le rythme et les explications sans modifier les objectifs de la formation.

3. Programme détaillé et évaluations interséquences

Jour 1 - Matin

Identifier les gains de temps

- Cartographie des tâches chronophages
- Panorama des outils d'IA utiles au quotidien
- Priorisation des tâches à automatiser
- Premiers essais guidés

Évaluation de fin de séquence (3 h 30) : Exercice pratique : cartographier ses tâches chronophages et identifier les outils d'IA adaptés.

Jour 1 - Après-midi

Construire ses routines IA

- Automatisation de la rédaction (e-mails, comptes rendus)
- Aide à la planification et à l'organisation
- Combinaison de plusieurs outils d'IA
- Bonnes pratiques et limites

Évaluation de fin de séquence (3 h 30) : Mise en situation : construire et tester une routine assistée par IA sur une tâche récurrente.

4. Étude de cas fil rouge : Mes routines IA du quotidien

Contexte

Le participant construit un ensemble de routines personnelles (modèles de prompts et enchaînements d'outils) pour gagner du temps sur ses tâches récurrentes.

1. Cartographie personnelle des tâches chronophages.
2. Sélection des outils d'IA adaptés à chaque tâche.
3. Construction d'une routine de rédaction assistée.
4. Construction d'une routine de synthèse de documents.
5. Test et ajustement des routines.
6. Restitution et partage de bonnes pratiques.

5. Évaluation finale de la formation

Modalité

Évaluation finale explicite : présentation d'au moins deux routines assistées par IA opérationnelles pour l'activité du participant. Critères observés : gain de temps réel estimé, robustesse de la routine, autonomie dans son utilisation.

6. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Moyens pédagogiques	Apports théoriques, démonstrations en direct, exercices guidés, mises en situation, étude de cas fil rouge, questions/réponses et corrections collectives.
Moyens techniques	Formation en visioconférence ; ordinateur individuel avec connexion Internet ; outils d'IA générative (ChatGPT et équivalents), navigateur web ; fichiers d'exercices et supports numériques.
Encadrement / profil du formateur	Formateur intervenant dans le domaine concerné, disposant d'une expérience pratique de l'outil et de compétences en conception et animation de formations.

7. Suivi de l'exécution et modalités d'évaluation

Dispositif de suivi et d'évaluation

- Suivi de l'exécution : émargement par demi-journée et éléments de suivi liés à la participation à distance.
- Évaluation initiale : test de positionnement avant le démarrage.
- Évaluations intermédiaires : à la fin de chaque séquence, sous forme de QCM, questions orales ou exercices pratiques adaptés au contenu traité.
- Évaluation finale : cas pratique / exercice CCF, avec vérification explicite de l'atteinte des objectifs pédagogiques.

8. Sanction de la formation

Documents remis

À l'issue de la formation, une attestation de fin de formation et/ou un certificat de réalisation est remis à l'apprenant.