PROGRAMME DE FORMATION

COMMENSALES Formation · 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre

IA au travail — Sécurité, confidentialité et bonnes pratiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'utiliser l'intelligence artificielle générative dans leur activité professionnelle de manière efficace, responsable et sécurisée, en protégeant les données, en identifiant les principaux risques, en vérifiant les résultats produits et en appliquant des règles de bonnes pratiques adaptées à leur contexte de travail.

Public	Salariés, managers, fonctions RH, administratives, commerciales, encadrants et professionnels utilisant ou souhaitant utiliser une IA générative
Prérequis	Aucun prérequis technique. Une utilisation courante d'un ordinateur, d'un navigateur web et d'outils numériques professionnels est recommandée.
Durée	7 h 10 de travail en ligne (durée estimée), à votre rythme, avec dialogues, activités interactives et quiz final.
Effectif	Individuel, en ligne.
Lieu et modalité	Présentiel, dans vos locaux (Landes et Nouvelle-Aquitaine).
Tarif	Tarif sur devis : il dépend du nombre de personnes et du parcours choisi.
Délai d'accès	Réponse sous 48 h ouvrées. Formation possible sous 2 à 4 semaines, selon vos disponibilités et notre calendrier.
Validation	Attestation de fin de formation

Objectifs pédagogiques

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

- Expliquer ce que fait une IA générative, repérer ses erreurs possibles, retenir que la responsabilité reste humaine et adapter le contrôle au niveau de risque.
- Classer les données, ne transmettre que le nécessaire, pseudonymiser et anonymiser correctement et appliquer la méthode STOP → CLASSER → RÉDUIRE → ANONYMISER → VÉRIFIER → ENVOYER.
- Reconnaître le shadow AI, comprendre ce qui y conduit, sécuriser ses comptes, mots de passe et réglages, et adopter la bonne conduite quand le statut d'un outil est incertain.
- Reconnaître les instructions cachées et les contenus de tiers, contrôler liens, fichiers et sources, résister à la manipulation et ne jamais exécuter à l'aveugle un code ou une formule générés.
- Trier une réponse en faits, hypothèses, interprétations et suggestions, vérifier réellement les sources, renforcer le contrôle dans les domaines à fort enjeu et utiliser une grille de validation avant toute diffusion ou décision.

- Répartir les rôles du salarié, du manager et de l’organisation, rédiger une checklist et une mini-charte, réagir à une erreur ou une fuite, traiter un cas transversal et repartir avec un plan d’action.

Programme détaillé

MODULE 1 — COMPRENDRE LES RISQUES D’UN USAGE PROFESSIONNEL DE L’IA

- Expliquer ce que fait une IA générative, repérer ses erreurs possibles, retenir que la responsabilité reste humaine et adapter le contrôle au niveau de risque.

MODULE 2 — PROTÉGER LES DONNÉES ET LA CONFIDENTIALITÉ

- Classer les données, ne transmettre que le nécessaire, pseudonymiser et anonymiser correctement et appliquer la méthode STOP → CLASSER → RÉDUIRE → ANONYMISER → VÉRIFIER → ENVOYER.

MODULE 3 — SHADOW AI, OUTILS NON VALIDÉS ET COMPORTEMENTS À RISQUE

- Reconnaître le shadow AI, comprendre ce qui y conduit, sécuriser ses comptes, mots de passe et réglages, et adopter la bonne conduite quand le statut d’un outil est incertain.

MODULE 4 — SÉCURISER LES INTERACTIONS AVEC L’IA

- Reconnaître les instructions cachées et les contenus de tiers, contrôler liens, fichiers et sources, résister à la manipulation et ne jamais exécuter à l’aveugle un code ou une formule générés.

MODULE 5 — VÉRIFIER, CONTRÔLER ET FIABILISER LES PRODUCTIONS

- Trier une réponse en faits, hypothèses, interprétations et suggestions, vérifier réellement les sources, renforcer le contrôle dans les domaines à fort enjeu et utiliser une grille de validation avant toute diffusion ou décision.

MODULE 6 — CONSTRUIRE SES BONNES PRATIQUES ET SON PROTOCOLE IA

- Répartir les rôles du salarié, du manager et de l’organisation, rédiger une checklist et une mini-charte, réagir à une erreur ou une fuite, traiter un cas transversal et repartir avec un plan d’action.

Méthodes et moyens pédagogiques

Formation réalisée en ligne dans l’école COMMENSALES : lectures guidées, dialogues audio, activités interactives (classements, ordres, scénarios), exercices écrits ou dictés, corrigés expliqués et quiz de fin de parcours.

Évaluation et validation

Quiz final de 20 questions tirées dans une banque de 49 situations nouvelles (non vues dans les leçons), seuil 80 %, corrections expliquées. Cas pratique final transversal (leçon 6.3) et reprise avant / après évalués par une personne ; aucune note automatique sur les productions écrites.

Formation Commensales non certifiante. Non inscrite au RNCP ni au Répertoire spécifique (RS). Une attestation de fin de formation peut être délivrée selon les conditions applicables.

École en ligne

Formation réalisée en ligne dans l'école COMMENSALES : lectures guidées, dialogues audio, activités interactives (classements, ordres, scénarios), exercices écrits ou dictés, corrigés expliqués et quiz de fin de parcours.

Financement

Tarifs HT. Formation entièrement en ligne : aucun frais de déplacement. Nous vous aidons à préparer votre demande de prise en charge (OPCO, France Travail…).

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : signalez votre besoin avant la formation, nous étudions ensemble les adaptations (rythme, supports, lieu, matériel). L'école en ligne propose un narrateur, une loupe jusqu'à 200 % et un mode de lecture facilitée. Référent handicap : Antonio Dominguez, formation@commensales.fr, 07 71 59 66 26.

Références

Contenus originaux de COMMENSALES Formation, établis à partir des textes officiels cités dans chaque leçon (fiches de vérification).

Contact et inscription
COMMENSALES Formation — 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre
formation@commensales.fr · 07 71 59 66 26 · Référent handicap : Antonio Dominguez

Programme à jour au 05/11/2026. Les modalités pratiques (dates, lieu, horaires, nombre de participants) sont précisées dans la proposition ou la convention de formation.