

**PROGRAMME DE FORMATION**

COMMENSALES Formation · 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre

# Parcours IA professionnelle

Une formation pratique pour utiliser l'IA générative (ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude…) dans son travail : formuler des demandes efficaces, vérifier les réponses, protéger les données (RGPD, AI Act) et construire des routines qui font gagner du temps. Format « L'IA au travail en 1 jour », ou parcours complet de 21 modules avec des modules par métier (formateurs, managers, TPE).

| | |
|---|---|
| **Public** | Salariés, managers, formateurs, indépendants et dirigeants de TPE qui utilisent ou veulent utiliser l'IA générative dans leur travail. |
| **Prérequis** | Savoir utiliser un ordinateur et un navigateur internet. Un compte sur un outil d'IA (ChatGPT, Copilot, Gemini…) est utile mais pas obligatoire : le formateur peut faire une démonstration. |
| **Durée** | 7 heures en présentiel (format « L'IA au travail en 1 jour », modules 0 à 7). Parcours complet de 21 modules, environ 34 heures en séance, organisé sur plusieurs journées selon vos objectifs. |
| **Effectif** | 4 à 10 participants recommandé. |
| **Lieu et modalité** | Présentiel, dans vos locaux (Landes et Nouvelle-Aquitaine). |
| **Tarif** | Dès 450 € HT par personne en inter · 1 250 € HT par groupe en intra (1 jour) · parcours complet sur devis |
| **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 :*

- Comprendre ce qu'est une IA générative, ses capacités et ses limites.
- Choisir un outil adapté à sa tâche et à son environnement (méthode C.H.O.I.X.).
- Rédiger des demandes précises et exploitables (méthode C.A.D.R.E.).
- Vérifier, sourcer et recouper une réponse avant de l'utiliser (méthode V.E.R.I.F.).
- Protéger les données personnelles et confidentielles (RGPD, AI Act, méthode G.A.R.D.E.).
- Construire trois routines utiles à son métier.

## Programme détaillé

### L'IA AU TRAVAIL EN 1 JOUR

- Module 0 — Bien régler son outil : personnalisation, mémoire, données
- Module 1 — C'est quoi l'IA ? Origines, fonctionnement, impact
- Module 2 — Quelle IA choisir ?
- Module 3 — Bien dialoguer avec une IA : la méthode C.A.D.R.E.
- Module 4 — Travailler au quotidien : rédiger, résumer, organiser
- Module 5 — Rechercher, vérifier et sourcer
- Module 6 — Travailler avec ses documents
- Module 7 — IA responsable : RGPD, confidentialité, AI Act

### PARCOURS COMPLET — MODULES COMPLÉMENTAIRES

- Modules 8 à 11 — Prompting avancé, assistant IA, automatisation, IA multimodale
- Modules 12 à 15 — IA pour formateurs, managers et TPE ; IA et données
- Modules 16 à 20 — Tester et fiabiliser, système personnel, déploiement en équipe, projet IA, projet final

## Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie active sur les cas réels des participants : démonstrations, ateliers pratiques sur ordinateur, exercices corrigés, construction de demandes et de routines réutilisables. Données fictives ou anonymisées pour les exercices.

## Évaluation et validation

Évaluation diagnostique en début de formation, exercices pratiques corrigés pendant la séance, quiz de fin de formation (80 % de bonnes réponses) et, pour le parcours complet, projet final présenté au formateur.

Formation non certifiante. Attestation de fin de formation. Elle contribue aux mesures de culture de l'IA prévues par l'article 4 du règlement européen sur l'IA (AI Act).

## École en ligne

Inclus : accès à l'école en ligne COMMENSALES pour préparer et réviser (cours, quiz corrigés, fiches), avec narrateur et loupe. Il complète le présentiel, il ne le remplace pas.

## Financement

Tarifs HT, sans frais de déplacement à moins de 40 km de Labouheyre (au-delà : sur devis). 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

Supports COMMENSALES Formation (septembre 2026). Règlement (UE) 2024/1689 sur l’intelligence artificielle et sa modification de juillet 2026 ; recommandations de la CNIL sur l’IA générative ; aides officielles des éditeurs (OpenAI, Anthropic, Google, Microsoft, Mistral AI).

### 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.