

IA Générative au Quotidien

Formation Niveau 1 — De la théorie aux résultats en une journée

Référence : RMC-IA-N1 · Version 1.1 · Juin 2026

Durée totale	7 heures (1 journée) · 9h00 – 17h30
Format	Présentiel - groupe de 6 à 12 personnes
Public visé	Tout collaborateur non-technique : RH, Assistanat, Compta, Direction
Prérequis	Aucun - utilisation basique d'un navigateur web suffit
Organisme	RM CONSULT - SIREN 903 449 163 - Annecy (74)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est l'IA générative et ce qu'elle peut faire concrètement
- Prendre en main ChatGPT et Microsoft Copilot dans un contexte professionnel
- Rédiger des prompts efficaces avec la méthode ROCO
- Appliquer l'IA à ses tâches quotidiennes : emails, documents, traduction, RH, Excel
- Connaître les obligations légales (AI Act, RGPD) et les bonnes pratiques
- Repartir avec sa propre boîte à prompts prête à l'emploi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques illustrés par des démonstrations live
- Exercices pratiques individuels sur cas métier réels
- Atelier de construction de la boîte à prompts personnelle
- Quiz multijoueur interactif pour ancrage des connaissances
- Accès aux 14 outils RM CONSULT pendant et après la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis : quiz écrit de 5 questions en fin de journée (Module 6)
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire à chaud en fin de formation
- Attestation de fin de formation remise à chaque participant
- Feuille d'émargement signée matin et après-midi

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

MODULE 1 – L'IA sans mystère

45 min

- Ce que l'IA générative sait vraiment faire - démystification
- La démonstration : notes brutes → compte rendu en 45 secondes
- Réponses honnêtes aux craintes des participants

MODULE 2 – Prise en main ChatGPT & Copilot

60 min

- ChatGPT vs Copilot - qui fait quoi selon votre environnement
- Votre première conversation avec l'IA - exercice guidé
- Travailler avec vos fichiers PDF, Word, Excel (upload)
- Les raccourcis et le prompt de relance universel

MODULE 3 – Écrire un bon prompt

75 min

- Pourquoi la même question donne des résultats si différents
- La méthode ROCO : Rôle, Objectif, Contexte, Output
- La méthode par l'exemple et « Réfléchis étape par étape »
- Atelier - les 5 formulations universelles + exercices pratiques

MODULE 4 – Cas d'usage métier

105 min

- Email : re formateur 4 tonalités, réponse difficile, relance
- Documents : CR de réunion, résumé, simplification juridique
- Traduction : traduire et adapter le ton au registre professionnel
- Ressources humaines : fiche de poste, entretien annuel, onboarding
- Excel : formules en langage naturel, Claude + Copilot selon licences

MODULE 5 – AI Act & Bonnes pratiques

45 min

- Les 3 niveaux de risque AI Act - ce qui vous concerne vraiment
- RGPD : ChatGPT gratuit vs pro - la distinction clé pour les RH
- Ce qu'on ne met jamais dans une IA publique
- L'hallucination IA et les 5 réflexes de bon usage

MODULE 6 – Atelier final & Clôture

60 min

- Démonstration de la boîte à outils RM CONSULT (14 outils)
- Quiz multijoueur interactif - questions / réponses sur la journée
- Construction de sa boîte à prompts personnelle (5 prompts)
- Plan d'action : 3 usages à tester dès lundi matin
- Évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction (Qualiopi)

DURÉE TOTALE : 7 heures de formation · + 30 min de marge (pauses, accueil) ·
9h00 - 17h30