



FORMATION

Utiliser l'IA générative dans son travail

Fondamentaux



Fiche programme

PUBLIC :

Tout professionnel souhaitant comprendre et exploiter des outils d'IA au quotidien. Aucune expertise technique requise.

PREREQUIS :

Aisance avec l'usage courant d'un ordinateur et d'Internet.
PRÉVOIR UN PC PAR STAGIAIRE ET UNE CONNECTION INTERNET

OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, les participants sauront :

1. identifier les principaux types d'IA et situer l'IA générative et les LLM ;
2. utiliser une interface de type ChatGPT et formuler des prompts efficaces ;
3. repérer des cas d'usage métiers réalistes et choisir l'outil adapté ;
4. appliquer des bonnes pratiques d'usage en entreprise en intégrant limites, risques et obligations légales (RGPD, confidentialité, droit d'auteur, AI Act). CNIL et RGPD : principes et recommandations applicables.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Méthodes actives : études de cas, démonstrations, mises en situation pratiques, QCM interactif, apports théoriques participatifs.
Apports illustrés par cas réels, démonstrations en direct, échanges interactifs, support de formation remis.

SUIVI DE L'EXÉCUTION DE D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :

Feuille de présence. Évaluation des acquis en fin de session (quiz/QCM ou exercice pratique court), Attestation de fin de formation.

INTERVENANT(S) :

INTERVENTION D'UN FORMATEUR CERTIFIÉ IA GÉNÉRATIVE

INDICATEURS DE RÉSULTATS :

Taux satisfaction stagiaires (8 critères) : **nouveauté 2026**

Avs stagiaires en 2024 "recommanderiez-vous cette formation" : **nouveauté 2026**

(résultats détaillés visibles sur 3safe.fr)

ACCESSIBILITE :

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre une formation, contactez-nous et nous chercherons un moyen d'adaptation qui vous convienne. referenthandicap@3safe.fr

MODALITES D'INSCRIPTION & DÉLAIS :

Sur réservation : contact@3safe.fr

Délais d'accès : 15 jours

Nombre de stagiaires par session : 10 personnes maximum

TARIFS : (FINANÇABLE OPCO)

800€ en intra (département 50 et 14),
autres départements nous contacter.

Durée : 1 jour / 7 heures

Modalité(s) : 100% présentielle : 7h Réalisable en Visio

Site : INTRA / INTER entreprise

PROGRAMME :

CONTENU DE LA FORMATION :

Introduction et cadrage (0h15)

Tour de table des attentes. Présentation des objectifs et des règles de la journée.

Matin — **Comprendre l'IA et son fonctionnement** (3h30)

1. Notions de base et vocabulaire (0h45)

Algorithmes, données d'entraînement, modèle, réseau de neurones, LLM, « hallucinations », biais. Appui sur référentiels de gestion des risques IA pour structurer la vigilance (AI RMF – NIST).

2. Panorama des types d'IA et focus IA générative (1h00)

IA analytique/décisionnelle vs IA créative. LLM : principe, entraînement, capacités et limites. Écosystème : ChatGPT/OpenAI, Gemini/Google, autres modèles et usages. Rappel des politiques et conditions d'usage éditeurs.

3. Démonstration guidée d'un LLM (1h00)

Prise en main de l'interface, exemples de requêtes/réponses, analyse critique des résultats. Data controls : désactivation de l'historique, choix d'entraînement, export/suppression des données.

4. RAG – Retrieval Augmented Generation (0h30)

Principe : adosser le LLM à une base documentaire pour des réponses sourcées et à jour.

Intérêts et limites en contexte entreprise. Référence : Lewis et al., 2020.

Après midi — Usages pratiques, prompt engineering et cadre d'utilisation

5. Cas d'usage métiers (0h45)

Synthèses de documents, comptes rendus, assistance rédactionnelle, brainstorming, supports marketing, assistance à la programmation, aide Excel. Choix de l'outil selon le besoin : conversationnel (ChatGPT/Gemini), image (DALL-E, Midjourney), code (GitHub Copilot). Révision rapide des conditions d'usage clés des éditeurs.

6. Atelier pratique – Prompt engineering (1h45)

Exercices pas à pas : améliorer un texte, extraire des points clés, générer une idée d'image, obtenir une formule. Méthode : contexte, rôle, contraintes, format attendu, itérations.

7. Bonnes pratiques, limites et conformité (0h45)

Confidentialité et secrets d'affaires : ne pas injecter de données sensibles dans des services grand public non maîtrisés ; utiliser les contrôles de données/instances adaptées (ex. offres « Enterprise/Business »).

RGPD : licéité, minimisation, information et droits. **AI Act** : calendrier d'applicabilité et obligations de littératie IA. Droit d'auteur : vigilance sur l'utilisation de contenus protégés et sur les licences/outils.

Encadré conformité – références utiles (lecture commentée)

RGPD (UE 2016/679) : principes, bases légales, information des personnes.

CNIL (2025) : recommandations IA et intérêt légitime ; usages au travail.

EU AI Act : entrée en vigueur 1/08/2024 ; interdictions et littératie applicables dès

2/02/2025 ; GPAI et gouvernance 2/08/2025 ; applicabilité générale 2/08/2026.

OpenAI – Data Controls / Enterprise : désactiver l'historique, options d'entraînement,

entreprise : pas d'entraînement sur les données par défaut ; propriété des outputs.

Midjourney : conditions de réutilisation commerciale, exigences d'abonnement selon le chiffre d'affaires.

GitHub Copilot (Business) : prompts/suggestions non conservés pour l'offre Business ; gouvernance et politiques administrables.

Gemini (Google) : conditions supplémentaires API/Studio (mises à jour 2025).

Référentiel risques : NIST AI RMF 1.0 et profil GénIA.

8. Conclusion et évaluation (0h15)

Quiz collectif de consolidation. Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction.

Remise d'une fiche mémo « bonnes pratiques IA » et d'une bibliographie outillée.

Remise d'un document complet (support de cours en version dématérialisé)

3SAFE – Morgan DETOISIEN **Organisme de formation**

<https://3safe.fr> - Téléphone : 07.80.59.68.92 - Mail : contact@3safe.fr

Formations Grand-Ouest Normandie en Intra