



contournement

Programme de formation

Assistant-es et secrétaires : retrouvez du temps grâce à l'IA dans votre quotidien professionnel

Passer d'usages ponctuels de l'IA à une organisation de travail structurée

Mis à jour le 27/02/2026



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette formation d'une journée s'adresse aux assistant-es de direction et aux secrétaires souhaitant utiliser les IA génératives pour gagner du temps sur leurs tâches professionnelles quotidiennes.

Elle propose une prise en main progressive de ChatGPT afin de structurer des usages concrets, récurrents et adaptés au contexte professionnel.

La formation met l'accent sur le prompting, la création d'assistants personnalisés et l'organisation des usages, pour permettre de déléguer efficacement certaines tâches à l'IA.

Elle ouvre également sur les possibilités offertes par la combinaison de l'IA et d'autres outils numériques pour optimiser et automatiser certaines actions.

À l'issue de la formation, les participantes disposent de repères clairs pour intégrer durablement l'IA dans leur manière de travailler.



PUBLICS-CIBLES

Tous types de publics, et en particulier :

- salarié-e-s en poste qui utilisent des outils informatiques, et cherchent à améliorer leur productivité ainsi que leurs compétences numériques
- demandeur-se-s d'emploi en recherche d'un enrichissement de leurs compétences numériques

- indépendant·e·s et porteur·se·s de projets entrepreneuriaux - traditionnels ou innovants -, qui utilisent les outils informatiques dans leur gestion et leur organisation

✓ PRÉREQUIS

Il n'y a pas de pré-requis de diplôme ou de qualification technique particuliers.

Les stagiaires doivent seulement maîtriser des compétences numériques de base, notamment :

- saisie au clavier
- navigation sur Internet
- utilisation basique de services professionnels et grand public sur le web (création de compte, publication de contenus, de posts, d'annonces, de commentaires, de messages, etc.)
- visioconférence (partage d'écran notamment)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au terme de la formation, les stagiaires doivent être en mesure de mettre en application les compétences suivantes :

- Rédiger des prompts efficaces et structurés dans ChatGPT, adaptés à des situations professionnelles courantes
- Paramétrer des assistants personnalisés simples et intégrant un corpus de documents professionnels
- Identifier des opportunités d'optimisation et d'automatisation de tâches grâce aux outils no-code et à l'IA



CONTENU

Comprendre le phénomène de l'intelligence artificielle

- Introduction sur les origines du phénomène de l'IA et des IA génératives
- Focus sur les modèles de langage et leurs principaux usages professionnels
- Focus sur ChatGPT et premières démonstrations
- Prise en main de ChatGPT et découverte des fonctionnalités de base

Apprendre à communiquer avec les modèles d'IA générative (prompting)

- Le prompting : fondamentaux et bonnes pratiques
- Les principaux frameworks de prompting
- Le prompting avec différents type de ressources
- Mise en pratique de prompts autour de situations professionnelles courantes (Ex : synthèse de réunion, rédaction d'email et de compte rendus, planning de tâches etc.)

Comparer les modèles

- Panorama des principaux modèles de langage et de leurs caractéristiques
- Sécurité, confidentialité et gouvernance des données
- Sensibilisation aux enjeux de sobriété numérique liés à l'usage de l'IA

De la conversation ponctuelle à l'usage structuré grâce aux assistants personnalisés et aux projets

- Principes de personnalisation des assistants
- Types de données et de ressources mobilisables
- Création d'un assistant personnalisé simple basé sur un corpus de documents (Assistant "Emails professionnels", Assistant "Synthèse de documents", etc.)
- Découverte et création de projets dans ChatGPT pour structurer des usages récurrents (Projet « Procédures et documentation interne », Projet « Événements et logistique », Projet « Reporting et suivi d'activité »)

Les IAs dans des solutions métier internes

- Comment se créer simplement et rapidement des solutions internes de bout en bout, en interaction avec le SI (ou

système d'opérations globales)

- Automatiser des actions d'IA, en tant que brique active au sein d'un processus de travail
- Démonstration

Ouverture

- Panorama et démo d'outils d'IA complémentaires et utiles dans un contexte professionnel (Gamma, TLDV, Wispr Flow, etc.)
- Bonnes pratiques pour gagner en efficacité dans l'utilisation quotidienne de l'IA

Conclusion

- Session de questions-réponses
- Rétrospective sur la formation et projection des usages possibles en situation professionnelle



DURÉE

7 heures soit 1 jour(s)

👉 dont 2.5 heures de théorie ou démonstration

👉 4.5 heures de mise en pratique



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Un test de positionnement est réalisé en amont de la formation afin de s'assurer que les objectifs pédagogiques de la formation correspondent au besoin du stagiaire et que le niveau des prérequis est suffisant.

Les sessions peuvent se tenir en présentiel ou en télé-présentiel (en visioconférence).

L'inscription se fait dans la limite des places disponibles et dans le respect des délais de rétractation applicables (14 jours en cas de financement individuel).



MOYENS TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

La formation se fait en présentiel ou en distanciel synchrone - auquel cas les stagiaires suivent une session téléprésentielle (par visioconférence) sur la plate-forme recommandée par l'organisme de formation.

Au moins un-e formateur-ice est mobilisé-e à chaque session.

Les stagiaires disposent d'un support de leur permettant de revenir a posteriori sur des points abordés pendant la formation.

Pendant la formation, un canal de conversation instantanée collective est mise à la disposition des stagiaires, afin qu'ils puissent s'entraider, et qu'un formateur de puisse répondre à leurs questions et problématiques.



MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le dispositif d'évaluation est composé des éléments suivants :

- des exercices de mises en situation en session, encadrés par le formateur, pour pratiquer les postures et outils
- un questionnaire, proposé en fin de session pour s'assurer de la bonne rétention des messages principaux de la formation. Il contiendra 10 questions, et les modalités de réussite en seront les suivantes : un score de 60% devra être atteint pour valider la formation.

Une attestation de réussite est remise aux participant-e-s satisfaisant les critères de réussite de la formation.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les modalités pédagogiques consistent en une alternance de phases de pédagogie :

- magistrale et par la démonstration, où les formateurs expliquent des éléments techniques et méthodologiques
- par la pratique, avec la réalisation d'exercices aboutissant à la production technique de livrables, produits avec les outils no-code
- active, avec des phases d'auto-apprentissage accompagné, suivis de correctifs, afin que les stagiaires soient acteurs de leur montée en compétence

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation est ouverte au plus grand nombre, et notamment aux personnes en situation de handicap. Une attention particulière sera portée, dans le cadre du processus d'organisation des sessions, pour comprendre la nature de la situation de handicap et envisager les modalités d'adaptation ou de compensation les plus adéquates.

N'hésitez pas à nous indiquer les éventuelles situations de handicap de vos collaborateurs pour que nous en discussions, avec [notre référent handicap](#), en toute confidentialité.

CONTACT

 **email : formationpro@contournement.io**

Les Participants devront respecter les dispositions du règlement intérieur de Contournement, accessible sur notre site internet : <https://www.contournement.io/details/reglement-interieur>