



# contournement

## Programme de formation

### En autonomie : Claude Cowork

*Avec Claude Cowork, apprenez à déléguer des missions complètes : il agit en autonomie sur vos fichiers et vos outils, et revient avec un livrable fini.*

*Mis à jour le 16/06/2026*

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Claude Chat répond. Cowork agit.

La différence, ce n'est pas une question de puissance — c'est une question de mode de travail. Avec Cowork, Claude ne produit plus un texte que vous copiez-collez ailleurs : il ouvre vos dossiers, range vos fichiers, prend des décisions intermédiaires, et dépose les livrables directement là où ils doivent aller.

Ce module part de la notion d'agent pour expliquer pourquoi certaines tâches nécessitent ce mode de travail, puis montre comment Cowork rend l'information liquide entre les systèmes : un CSV devient un dashboard interactif, une page Notion devient un PowerPoint, une boîte Gmail devient un rapport structuré. Sans export manuel, sans copier-coller, sans jongler entre les outils.

À l'issue du module, vous saurez quand utiliser Cowork plutôt que Chat, comment lui confier des missions sur votre machine, et comment le connecter à vos outils du quotidien.

## 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)

**Cette formation s'adresse à des utilisateurs déjà à l'aise avec Claude.**

Nous recommandons d'avoir suivi la formation “**En autonomie : Claude, les fondamentaux**” ou de disposer d'une pratique régulière de Claude avant d'aborder ce module.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Distinguer le mode agentique du mode conversationnel et identifier les cas d'usage adaptés à Cowork
- Utiliser Cowork pour agir sur ses fichiers locaux et produire des livrables sans intervention manuelle
- Connecter Cowork à des outils externes (Notion, Gmail) pour produire des documents et rapports depuis ses données



# CONTENU

## Chapitre 0 : Embarquement

- Présentation de la formation avec Tony
- Préparer son poste pour suivre la formation

## Chapitre 1 : Comprendre le mode agentique

- Le mode agentique, c'est quoi ?
- Repérer les éléments de l'interface agentique
- Organiser son travail avec les projets et la mémoire

## Chapitre 2 : Travailler sur ses fichiers et produire des livrables

- Ranger un dossier en vrac
- Transformer un CSV en dashboard interactif
- Mise en pratique : visualisation de la participation électorale
- Correction : visualisation de la participation électorale

## Chapitre 3 : Connecter vos outils et produire depuis vos données

- Créer et centraliser des bases Notion à partir de fichiers
- Générer un PowerPoint à partir d'une page Notion
- Produire un rapport commercial à partir de Gmail
- Mise en pratique : bilan mensuel d'activité d'un cabinet
- Correction : bilan mensuel d'activité du cabinet

## Chapitre 4 : Ce que Cowork peut faire en autonomie

- Programmer une tâche avec Scheduled tasks

- Lancer une tâche depuis le mobile avec Dispatch
- Découvrir Computer Use et ses limites
- Créer une interface connectée avec Live Artifacts

## Chapitre 5 : Et maintenant ?

- Choisir entre Claude Chat et Claude Cowork
- Conclusion et ouverture



**2.5** heures soit jour(s)

👉 dont 1.5 heures de théorie ou démonstration

👉 1 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.

La formation est dispensée en **e-learning**, selon un principe **d'entrées et de sorties permanentes**, permettant aux participant-e-s de démarrer la formation à tout moment, après validation de l'inscription, dans le respect des délais de rétractation applicables (14 jours en cas de financement individuel).

## MOYENS TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Les stagiaires disposent d'un accès à une **plateforme de formation en ligne** dédiée, leur permettant :

- de lire et naviguer entre les contenus pédagogiques textuels ;
- de consulter des vidéos pédagogiques et des présentations ;
- d'accéder à des **exercices de mise en pratique**, ainsi qu'à leurs corrections ;
- de compléter des **quiz d'évaluation** permettant de suivre l'avancée de l'acquisition des compétences ;
- d'accéder à des liens vers des ressources externes complémentaires.

La plateforme intègre plusieurs dispositifs d'accompagnement assurés par un **formateur dédié** :

- les stagiaires peuvent poser des **questions écrites directement sous chaque vidéo** de formation. Le formateur dédié y répond dans un délai maximum de **48 heures** ;
- les stagiaires peuvent également poser des questions via un outil de **questions-réponses asynchrones par vidéo (VideoAsk)**.
- Cet outil permet aux stagiaires de formuler leurs questions sous forme **textuelle, audio ou vidéo**, et de réaliser des **partages d'écran** afin de présenter leurs manipulations ou problématiques.
- Le formateur dédié peut répondre à son tour sous forme **écrite ou vidéo**, avec possibilité de **partage d'écran**, afin d'illustrer les réponses et démonstrations techniques.

En complément de l'accompagnement asynchrone, les stagiaires ont accès à des **sessions de mentorat collectif** organisées **chaque semaine**.

Les formateurs se tiennent à disposition dans une **salle de classe virtuelle ouverte**, permettant aux stagiaires de se connecter librement pour poser leurs questions relatives à la formation.

Un **courriel hebdomadaire** est adressé aux stagiaires afin de leur rappeler les créneaux horaires de ces sessions de mentorat collectif.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le dispositif d'évaluation est composé d'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 réalisation est remise à chaque participant-e à l'issue de 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 discutons, avec [notre référent handicap](#), en toute confidentialité.



 **email : [formationpro@contournement.io](mailto: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>