J’utilise

Utiliser l’IA avec discernement

Cadrer, tester et contrôler une tâche professionnelle sans déléguer la décision.

Résultat professionnel visé

Vous apprenez à traiter une tâche simple avec une méthode reproductible, à contrôler la production et à conserver un document de travail réutilisable sous votre responsabilité.

Exemple : préparer une synthèse à partir de données autorisées, puis décider de son usage.

L’essentiel de la formation

Paramètre	Modalités
Durée	7 heures - 420 minutes pédagogiques hors pauses
Organisation	Intra-entreprise
Modalités	Présentiel ou classe virtuelle synchrone
Effectif	Jusqu'à 6 participants en présentiel / 3 à distance
Tarif par session en présentiel	1 600 € nets de taxe - TVA exonérée
Tarif par session à distance	1 400 € nets de taxe - TVA exonérée
Document de fin de formation	Attestation de fin de formation - formation non certifiante

Une méthode indépendante de l'outil. L'IA propose ; le professionnel contrôle, décide et assume.

Public concerné

Professionnels des fonctions tertiaires : administration, ressources humaines, commerce, marketing-communication, management, formation et fonctions support en TPE-PME, associations ou organismes de formation.

Prérequis

- Aucun prérequis technique en IA générative.
- Utiliser couramment un ordinateur et un navigateur ; pouvoir utiliser un outil d'IA autorisé dans son environnement professionnel.
- Apporter deux tâches distinctes et uniquement des données fictives, neutralisées ou autorisées.
- Répondre au questionnaire de positionnement avant la session.

Objectifs pédagogiques

Préparer les données d'une tâche, cadrer le besoin, formuler une consigne structurée, contrôler le résultat, décider de son usage et conserver une version réutilisable.

Les six compétences travaillées

1. **Discerner :** distinguer ce que l'IA peut assister et ce qui reste décidé par l'humain ; repérer les limites et les précautions utiles.
2. **Préparer les données :** sélectionner les informations nécessaires et protéger celles qui doivent l'être avant leur utilisation.
3. **Choisir et cadrer :** définir une tâche pertinente, un résultat concret, son périmètre et des critères de contrôle observables.
4. **Formuler :** construire une consigne précisant le rôle de l'IA, sa mission et l'objectif humain.
5. **Contrôler et décider :** tester, examiner les écarts, corriger une variable lorsque cela se justifie et décider de l'usage du résultat.
6. **Préparer la réutilisation :** documenter la version retenue, ses variables, ses limites et une prochaine situation d'utilisation.

Programme et progression

Durée	Séquence	Méthodes et moyens	Objectif	Production ou preuve
30 min	Se positionner	Questionnaire de positionnement et échanges de départ.	Préciser les attentes, le niveau de départ et les accès.	Diagnostic initial
45 min	Comprendre	Exposés interactifs courts ; exemples commentés.	Distinguer les possibilités, limites et responsabilités.	Repères de discernement
45 min	Analyser un cas	Étude de cas avec guidage fort.	Examiner un usage, les données et les risques avec un guidage fort.	Analyse guidée
40 min	Cadrer	Cadrage de la tâche ; cahier digital individuel.	Choisir une tâche et définir le résultat attendu.	Résultat et critères
45 min	Formuler	Structure Rôle IA - Mission IA - Objectif humain.	Décrire la mission dans une consigne structurée.	Consigne à tester
75 min	S'entraîner	Travail individuel accompagné ; essais et contrôles.	Réaliser une boucle complète avec accompagnement.	Production contrôlée
90 min	Réaliser en autonomie	Mise en situation autonome ; supports autorisés.	Traiter une autre tâche professionnelle.	Dossier d'évaluation
30 min	Préparer le réemploi	Documentation de la version retenue dans le cahier individuel.	Documenter la production et ses conditions de réutilisation.	Document réutilisable
20 min	Décider et clôturer	Réponse individuelle avant le débrief collectif.	Examiner une situation nouvelle et préparer le prochain usage.	Décision argumentée

Total : 420 minutes, soit 7 heures hors pauses.

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes pédagogiques

- Exposés interactifs courts, démonstration commentée d'un résultat insuffisant et étude de cas.
- Travail individuel accompagné, correction d'une variable à la fois et mise en situation autonome.
- Repères 4D et structure Rôle IA - Mission IA - Objectif humain : des aides à la pratique, distinctes des critères d'évaluation des acquis.

Moyens pédagogiques et techniques

Cahier digital individuel sous Google Docs, support projeté, exemples commentés, cas métier, jeu de données fictives, ordinateur et outil d'IA autorisé dans l'environnement professionnel : ChatGPT, Copilot, Claude ou équivalent. Les outils servent de supports à une méthode indépendante d'un fournisseur.

Évaluation des acquis

Le questionnaire de positionnement et les échanges de départ permettent de préciser les besoins. Pendant l'apprentissage, les productions, échanges et observations servent à progresser et à corriger les erreurs. L'évaluation finale s'appuie sur un travail autonome et des preuves conservées dans le cahier individuel.

Activité	Compétences observées	Preuve conservée
Analyse guidée d'un cas	Discerner ; préparer les données. Entraînement accompagné.	Analyse de l'usage, des informations utiles, des risques et des précautions.
Boucle complète accompagnée	Préparer les données ; cadrer ; formuler ; contrôler et décider.	Données préparées, cadrage, consigne, résultat, contrôles, corrections éventuelles et décision.
Nouvelle tâche en autonomie	Préparer les données ; cadrer ; formuler ; contrôler et décider. Évaluation finale.	Dossier complet de la tâche réalisée, avec les essais, contrôles et décision justifiée.
Préparation du réemploi	Documenter une version réutilisable. Évaluation finale.	Consigne et résultat retenus, variables, conditions d'usage, limites, contrôles et prochain usage.
Situation finale de discernement	Distinguer assistance, limites et décision humaine. Évaluation finale.	Réponse individuelle et décision argumentée, conservées avant le débrief collectif.

La mise en situation autonome

Pendant **90 minutes**, vous traitez une tâche professionnelle distincte de celle travaillée avec accompagnement. Le changement de tâche permet d'observer votre capacité à réutiliser la méthode dans une autre situation.

Vous préparez les données et leurs protections, définissez le résultat et les critères, construisez la consigne, testez, conservez le résultat, effectuez les contrôles et justifiez votre décision. Si un écart nécessite une correction, vous modifiez une variable à la fois et retestez.

La formatrice peut vous aider à résoudre un problème purement technique. Elle ne choisit ni votre rôle IA, ni vos critères, ni la précaution à appliquer, ni la correction, ni votre décision professionnelle.

Supports autorisés : votre cahier individuel, les supports de formation et la grille d'évaluation. Vous utilisez l'outil d'IA autorisé pour réaliser les essais ; les choix et les contrôles restent les vôtres.

La documentation du réemploi dispose de **30 minutes**. La situation finale de discernement comprend une réponse individuelle de **12 minutes**, intégrée à la séquence de clôture de 20 minutes.

Productions conservées

- Cahier digital individuel renseigné.
- Productions des trois activités : analyse guidée, boucle accompagnée, tâche autonome ; contrôles et décisions associés.
- Version réutilisable issue de la tâche autonome, avec ses conditions d'usage.

Limites et suite de parcours

Cette formation ne promet ni automatisation, ni assistant personnalisé, ni validation juridique, ni déploiement collectif.

La suite proposée est **J'organise - Organiser une mission métier avec l'IA**.

Conditions de réussite

Les six compétences sont obligatoires. La grille d'évaluation les détaille en 29 points observables, dont **27 essentiels** : tous les points essentiels doivent être acquis et la tâche finale doit être réalisée en autonomie.

Si un point essentiel n'est pas acquis, les conditions de validation globale des acquis ne sont pas remplies. L'attestation de fin de formation ne constitue pas une certification professionnelle.

Compétence et preuve	Points essentiels observés
Discerner - Réponse individuelle à la situation finale.	Distinguer assistance et décision humaine ; repérer les limites de l'outil sans considérer sa réponse comme automatiquement exacte ; déterminer les précautions nécessaires ; adapter sa décision au risque et la justifier.
Préparer les données - Données utilisées dans la tâche autonome.	Identifier les seules données nécessaires ; repérer celles à protéger ; les préparer par exclusion, anonymisation, remplacement ou transformation si nécessaire ; appliquer réellement ces précautions aux données saisies.
Choisir et définir - Cadrage de la tâche autonome.	Choisir une tâche pertinente ; décrire la situation professionnelle ; définir un résultat concret et utilisable ; fixer des critères permettant de contrôler le résultat ; délimiter le périmètre, les contraintes utiles et la décision restant humaine.
Formuler la consigne - Consigne de la tâche autonome.	Définir un rôle IA utile ; décrire clairement sa mission et la production demandée ; préciser l'objectif humain, l'usage ou le destinataire ; relier ces trois dimensions à la même tâche.
Contrôler et décider - Essais, contrôles et décision de la tâche autonome.	Tester la consigne et conserver le résultat ; décrire les écarts ou conformités ; comparer le résultat aux critères ; contrôler les données, les faits importants et la décision humaine ; corriger une variable avec hypothèse, retest et analyse du nouveau résultat si un écart le justifie, ou justifier le maintien ; décider d'utiliser, d'adapter, de faire valider ou de ne pas utiliser le résultat.
Préparer la réutilisation - Document issu de la tâche autonome.	Conserver la consigne, le résultat et la décision ; donner un titre et une finalité compréhensibles ; préciser les données, contrôles, limites et validations nécessaires ; identifier une prochaine situation plausible de réemploi.

Deux points complémentaires sont également observés : fournir le contexte utile dans la consigne et distinguer les éléments variables des éléments stables pour le réemploi. Ils ne font pas partie des 27 points essentiels exigés pour la validation.

Modalités et délai d'accès

L'inscription est confirmée après analyse du besoin, vérification des prérequis et des conditions techniques, validation du devis ou de la convention et accord sur la date.

Délai indicatif : jusqu'à 7 jours après validation administrative, sous réserve de disponibilité.

Tarif et financement

Par session : 1 600 € en présentiel ou 1 400 € à distance. Prix nets de taxe - TVA exonérée.

Autofinancement ou financement par l'entreprise. Une prise en charge par un OPCO peut être étudiée selon les critères applicables. La certification Qualiopi ne garantit pas automatiquement le financement.

Accessibilité

Les besoins liés au handicap sont recueillis avant la session. Les supports, le rythme, les pauses, la restitution ou l'organisation peuvent être adaptés lorsque ces adaptations permettent d'atteindre les objectifs.

Référente handicap : Sabrina Mokhtar - 06 58 59 78 39 - Sabrina@kapformia.com.

Formatrice et organisme

Sabrina Mokhtar, formatrice professionnelle d'adultes titulaire du titre professionnel FPA, consultante en IA générative et transformation des usages métier.

SAS Kapital Image - nom commercial KapForm'IA

SIRET : 920 821 592 00010 - Déclaration d'activité : 93132076613.

Sabrina Mokhtar - 06 58 59 78 39 - Sabrina@kapformia.com

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie Actions de formation. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93132076613. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Formation non certifiante.

Résultats et amélioration

Les indicateurs suivis concernent la satisfaction, l'atteinte des objectifs et l'assiduité.

Les résultats seront publiés dès qu'ils seront disponibles et validés, avec leur période, leur périmètre, le nombre de répondants et leur méthode de calcul.

- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Évaluation distincte des contenus et des enseignements.
- Analyse des difficultés, réclamations et écarts pour décider des améliorations.