



Programme

Intitulé de la formation : Débuter avec ChatGPT

Objectif général

Permettre à des novices d'utiliser ChatGPT en toute sécurité, de formuler des demandes simples et efficaces (des prompts), d'identifier des cas d'usage faciles à mettre en œuvre et d'organiser leurs conversations/projets pour gagner du temps au quotidien.

Durée

1 jour (7h)

Public visé

Dirigeants, indépendants, salariés, formateurs, professeurs ; débutants avec l'IA générative (ou n'ayant fait que quelques essais).

Pré-requis

Aucun prérequis technique. Disposer d'un compte ChatGPT (gratuit ou payant) le jour J.

Objectifs pédagogiques (débutants)

Objectif 1 — Prendre en main l'interface et les règles de sécurité
Gérer les paramètres de confidentialité, reconnaître les limites (hallucinations, biais), et appliquer de bonnes pratiques de sécurité (données, confidentialité).

Objectif 2 — Rédiger des prompts simples et clairs
Structurer un prompt court (rôle, objectif, contexte, format attendu) et itérer pour améliorer la réponse.

Objectif 3 — Mettre en œuvre 3 à 5 cas d'usage
Utiliser ChatGPT pour des tâches simples (résumer, reformuler, recherche d'idées, imiter) liées à son métier.



Objectif 4 — Organiser ses chats et projets

Nommer, classer, retrouver et documenter ses échanges (noms de chats, dossiers/projets, bonnes pratiques de suivi).

Modalités d'évaluation

- Initiale : mini-quiz de positionnement + attentes.
- Pendant : productions (prompts, cas d'usage), micro-défis guidés.
- Finale : exercice "mission métier" + plan d'action individuel + auto-évaluation.
- Attestation : certificat de réalisation.

Moyens pédagogiques

Cas concrets "métier", démonstrations pas-à-pas, ateliers en binômes, accompagnement individuel ponctuel.

Supports remis

- Modèle de prompt débutant (1 page)
- Mémo sécurité & limites (10 règles d'or)
- Fiche "Top 20 cas d'usage simples" par métier
- Checklist "organiser ses chats & projets"
(Calqué sur ta logique "modèle / mémo / checklist".)

Déroulé (4 modules x ~1h30 + intro/retours)

Module 1 — Prise en main & sécurité (1h30)

- Tour d'interface (nouveau chat, pièces jointes, historiques, paramètres essentiels).
- Sécurité & éthique : données sensibles, RGPD, hallucinations, biais, vérification/fact-checking rapide.
- Atelier express : identifier ce que je peux / ne dois pas envoyer à l'IA ; transformer une requête "risquée" en requête "sûre".

Livrables : mémo sécurité + check-list "5 réflexes anti-bourdes".

Module 2 — Bases du prompt (1h30)

- La structure simple ROCF : Rôle (qui tu es), Objectif, Contexte, Format attendu.
- Techniques débutant : exemples positifs/négatifs, contraintes de longueur, reformulation, itérations ("améliore selon X").
- Atelier : créer 2 prompts essentiels (un de contenu, un d'organisation) + test/amélioration.



Livrables : modèle de prompt débutant rempli (x2).

Module 3 — Cas d’usages simples, rapides et utiles (1h30)

- Bibliothèque de cas pratiques :
 - Texte : résumer, clarifier, corriger, reformuler pour un public donné.
 - Organisation : check-lists, plans d’action, to-do priorisées.
 - Communication : premier jet d’email/post, idées d’angles, FAQ client.
 - Pédagogie : quiz simple, fiche mémo.
- Atelier en binômes : choisir 3 cas d’usage et les exécuter sur un cas réel (avec consignes de vérification).

Livrables : fiche “Top 3 cas d’usage” personnalisée.

Module 4 — Organiser ses chats & projets (1h30)

- Nommer ses chats pour les retrouver ; regrouper par thème/projet ; bonnes pratiques d’archivage.
- Tracer les décisions : “note interne” à la fin d’un chat, résumé actionnable, tags.
- Bonus si pertinent : modèles de “fils de travail” (ex. un chat “brief”, un chat “rédaction”, un chat “revue”).
- Atelier : mettre en ordre ses propres chats, créer 1 “projet” pilote, écrire un mode d’emploi de récupération de contenu.

Livrables : checklist d’organisation + modèle de “journal de chat”.

Options & logistique

- Format : présentiel ou distanciel.
- Taille de groupe : 4 maximum (débutants) pour garder du temps d’accompagnement.

Prix

Formation individuelle : 950 euros la journée

Formation en groupe : 300 euros (fonds propres)