

Prendre en main ChatGPT ou Claude, avec méthode.

Comprendre votre assistant IA, ChatGPT ou Claude, et construire vos premiers usages sur des tâches concrètes.



Programme de
formation

Mis à jour le 01/10/2026

DURÉE 7 heures (1 jour)	MODALITÉ Hybride	TARIF Sur devis
PUBLIC Tous métiers	DATES Calendrier précisé avant inscription	DÉLAI D'ACCÈS 15 jours

Objectifs de la formation

- Expliquer le fonctionnement d'un assistant IA (ChatGPT, Claude), ses capacités et ses limites
- Rédiger un prompt structuré (rôle, contexte, tâche, format) pour une tâche professionnelle
- Vérifier une réponse et repérer erreurs inventées, sources douteuses et biais
- Appliquer les règles de confidentialité et de protection des données (RGPD) avant de saisir une information
- Adopter des usages éco-responsables de l'IA
- Construire ses premiers usages réutilisables et un plan de mise en pratique

Programme · 7 heures (1 jour)

Séquence	Durée	Contenu et livrable
Module 1 · Comprendre un assistant IA	1 h 30	Fonctionnement d'un assistant conversationnel, différences entre ChatGPT et Claude, création du compte et prise en main de l'interface. Ce que l'IA fait bien, ce qu'elle fait mal. Livrable. Grille personnelle des usages utiles et des limites.
Module 2 · Formuler ses demandes	2 h	Méthode de prompt (rôle, contexte, tâche, format, contraintes), reformulation et itération pour améliorer un résultat. Livrable. Cinq prompts testés sur des tâches de votre activité.
Module 3 · Vérifier et protéger	1 h 30	Repérer les réponses inventées, vérifier les sources, détecter les biais. Données personnelles, confidentialité, RGPD et règles d'usage en entreprise. Sobriété numérique. Livrable. Mémo de bonnes pratiques adapté à votre contexte.
Module 4 · Mes premiers usages	2 h	Application sur une tâche réelle choisie par chaque participant, constitution d'une bibliothèque de prompts réutilisables et plan de mise en pratique sur deux semaines. Livrable. Bibliothèque de prompts et plan de mise en pratique.

Ce que vous produisez

Votre bibliothèque de prompts testés sur vos tâches réelles et un plan de mise en pratique sur deux semaines.

Public visé

Professionnels de tous secteurs

Prérequis

Aucune connaissance requise

Méthodes pédagogiques et évaluation

7 heures de formation. Apports courts, démonstrations, cas pratiques sur des situations réelles apportées par les participants, travail sur le livrable. Évaluation : positionnement en début de formation, évaluation formative continue (exercices corrigés, mises en situation), évaluation finale (QCM et restitution du livrable) et questionnaire de satisfaction à chaud.

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap ; les adaptations sont étudiées au cas par cas, avec un délai suffisant. Référent handicap : Nicolas Picard, nicolas.picard@startwave.fr, 06 92 87 21 27.

Accès et financement

L'entrée en formation est possible sous 15 jours après votre inscription, une fois la demande ou le financement validé.

Les possibilités de financement dépendent de votre situation (employeur, OPCO, France Travail, autofinancement). Nous vous aidons à les vérifier avant toute inscription ; aucune prise en charge n'est automatique.

Indicateurs de résultats

Programme récent : les indicateurs de résultats seront publiés après les premières sessions.

Un projet de formation ? formation@startwave.fr · 06 93 11 02 20 · startwave.fr

Lieu, horaires et matériel à prévoir communiqués à l'inscription.