

S'initier à ChatGPT

prendre la main, produire, vérifier

RÉFÉRENCE**IA-CHA****DURÉE****1 jour, 7 heures****CERTIFICATION****-****DOMAINE****Intelligence artificielle****MODALITÉS****Présentiel, Classe à distance, Hybride****NIVEAU****Tous niveaux****TARIF INTER****1350 € HT / personne**

Présentation et finalité

ChatGPT (OpenAI) est l'assistant d'IA le plus connu du grand public, et souvent le premier que l'on essaie. Beaucoup s'arrêtent pourtant à un usage superficiel : quelques questions, des réponses moyennes, et le sentiment que « ça ne marche pas si bien ». La différence se joue sur la manière de s'en servir : savoir formuler, choisir le bon mode, et surtout contrôler ce que l'outil produit.

Cette journée d'initiation est construite autour de la pratique : quatre ateliers où le participant manipule lui-même l'outil, sur ses propres cas, pour repartir avec des livrables immédiatement réutilisables (e-mails, courriers, synthèses, plans). La règle du jeu est posée dès l'ouverture : ChatGPT est un assistant que l'on supervise, pas une source que l'on croit sur parole. Conformément à l'approche sur mesure d'ARKSOS FORMATION, les exercices sont adaptés au quotidien professionnel ou personnel du participant.

Objectif de la formation. Rendre le participant autonome dans un usage quotidien et raisonné de ChatGPT : obtenir des résultats concrets et fiables dans ses tâches courantes, et installer d'emblée les réflexes de vérification et de protection de ses données.

Public concerné

- Débutants souhaitant découvrir et prendre en main ChatGPT pour un usage quotidien
- Dirigeants et cadres de TPE/PME, indépendants, artisans, commerçants et leurs collaborateurs
- Professions libérales, salariés et particuliers
- Public non technicien : aucune connaissance en informatique avancée ou en intelligence artificielle n'est requise

Prérequis

- Être à l'aise avec l'usage courant d'un ordinateur et de la navigation web
- Disposer d'une adresse e-mail valide (ouverture ou vérification du compte ChatGPT en début de session, la version gratuite suffit pour l'essentiel des ateliers)

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Restituer le principe d'un modèle de langage (prédire n'est pas savoir) et expliquer pourquoi l'outil peut inventer (hallucinations), pour un usage sans naïveté

- Circuler dans l'environnement ChatGPT, compte, applications web/mobile/bureau, historique, projets, mémoire, offres gratuite et payantes, et choisir le mode adapté à la tâche (réponse rapide, réflexion, recherche web)
- Construire une demande complète : rôle et contexte, consigne claire, exemple, format attendu, puis l'affiner par itérations
- Produire en autonomie des livrables quotidiens vérifiés : e-mail, courrier, synthèse de document, plan, tableau
- Utiliser à bon escient les fonctions au-delà du texte : analyse de fichiers, génération et lecture d'images, dictée et mode vocal
- Appliquer les garde-fous essentiels (confidentialité des données, vérification systématique, transparence sur les contenus générés) et formaliser son plan de démarrage

Durée, organisation et modalités

- Durée : 1 jour, 7 heures
- Modalités : Présentiel, Classe à distance, Hybride, dans nos centres de Cholet, Angers et Paris ou dans vos locaux
- Effectif : 6 stagiaires maximum par salle dans nos centres ; de 4 à 20 personnes dans vos locaux
- Accès : inscription possible toute l'année, entrées et sorties permanentes pour l'individuel

Programme détaillé

Module 1. Matinée : Comprendre et bien demander

Accueil et diagnostic

- Recueil des attentes et des usages envisagés, auto-positionnement, objectifs individuels de la journée

Séquence 1 - Un modèle de langage, pas un moteur de vérité

- Le principe de la prédiction du mot suivant
- pourquoi l'outil « hallucine »
- ce qu'il fait bien, ce qu'il fait mal sans contrôle
- la posture : superviser, vérifier, dialoguer

Atelier A - La première conversation

- Dialoguer, faire reformuler un texte, et piéger volontairement l'outil sur un détail précis pour observer une réponse inventée

Séquence 2 - Visite guidée de ChatGPT

- Le compte et les applications (web, mobile, bureau)
- historique, projets, mémoire
- offres gratuite et payantes
- réponse rapide ou mode réflexion
- la recherche sur internet (repères actualisés à la date de session)

Séquence 3 - La demande qui fonctionne

- La structure : rôle et contexte, consigne, exemple, format attendu
- l'itération
- la notion de fenêtre de contexte
- les pièges classiques du débutant

Module 2. Après-midi : Produire et sécuriser

Atelier B - L'e-mail qui part vraiment

- Transformer quelques notes en un e-mail ou un courrier prêt à envoyer, ajusté par itérations successives

Séquence 4 - La panoplie du quotidien

- Rédiger, condenser, structurer, traduire, adapter le ton : les gestes de base illustrés sur les cas du participant

Atelier C - Le document qui parle

- Importer un document réel, en extraire l'essentiel et une liste d'actions, contrôler les points sensibles

Séquence 5 - Au-delà du clavier

- Analyse de fichiers, génération et lecture d'images, dictée et mode vocal : usages pertinents et limites

Atelier D - Le multimodal en main

- Générer une image, analyser une photo ou dicter une demande, puis en juger le résultat d'un œil critique

Séquence 6 - Garde-fous et plan de démarrage

- Confidentialité des données et cadre légal (transparence des contenus générés par IA)
- méthode de mise en route Cibler → Essayer → Contrôler → Adopter
- plan personnel de démarrage

Clôture

- Évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction à chaud, engagement d'une première action concrète

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie active orientée production : quatre ateliers individuels sur les cas réels du participant
- Alternance d'apports courts, de démonstrations commentées et de pratique accompagnée
- Quiz et reformulations régulières pour ancrer les acquis
- Mises en situation issues du quotidien professionnel ou personnel du participant
- Salle de formation équipée (écran ou vidéoprojecteur, connexion internet) à Cholet, ou environnement de visioconférence (Zoom/Teams) pour le distanciel
- Ordinateur fourni ou matériel personnel du participant, selon préférence
- Compte ChatGPT créé ou vérifié en début de session (version gratuite suffisante pour l'essentiel des ateliers)
- Support pédagogique et mémos pratiques remis au participant
- Questionnaires interactifs et fiches d'exercices

Évaluation et suivi

Évaluation des acquis

- Avant l'entrée en formation : entretien préalable et évaluation personnalisée des connaissances
- En ouverture : auto-positionnement et diagnostic
- Tout au long de la formation : évaluation formative continue lors des exercices et ateliers
- En clôture : évaluation des acquis au regard de chacun des objectifs pédagogiques

Satisfaction

- Questionnaire de satisfaction remis dès la fin de la formation
- Évaluation post-formation à distance, après mise en pratique

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée, ou relevés de connexion à distance

- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis
- Certificat de réalisation délivré par Arksos Formation

Tarifs et financement

- Tarif inter-entreprises : 1 350 € HT par personne, pour la durée indiquée, dans nos centres de Cholet, Paris et Lille ou à distance
- Intra-entreprise et formation individuelle sur mesure : sur devis, selon la modalité et le lieu retenus
- Financements mobilisables : plan de développement des compétences, prise en charge OPCO selon éligibilité, Aide Individuelle à la Formation (AIF, France Travail)
- Financements mobilisables : Plan de développement des compétences, OPCO, AIF France Travail

Accessibilité handicap

Les locaux d'Arksos Formation sont conformes aux normes d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite. Chaque situation de handicap est étudiée en amont de la formation afin d'adapter les modalités pédagogiques, matérielles et d'évaluation ; le format à distance ou hybride peut constituer une réponse adaptée. Les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier d'une majoration de leur compte personnel de formation.

Référent handicap : Eric Prébin, 02 41 16 53 29, contact@arksos.fr.

Arksos Formation · 37 rue Mondement, 49300 Cholet · 02 41 16 53 29 · contact@arksos.fr
SIRET 993 302 736 00018 · Code APE 8559A · Déclaration d'activité n° 52 49 05191 49 (Pays de la Loire)
Certifié Qualiopi n° 25FOR02074.1 (QUALITIA Certification), valable du 13/01/2026 au 12/01/2029.
Programme à jour au 2026-09-16. Document généré le 02/10/2026.