CONSULTING
ROSLANE BENCHARIF

ORGANISME CERTIFIÉ QUALIOPI AU TITRE DES ACTIONS DE FORMATION
58 Rue de Monceau, 75008 Paris
+33 6 68 44 33 08 · contact@roslanebencharif.com

PROGRAMME DE FORMATION

Introduction à l'IA générative pour non-techniciens (niveau 1)

Version 2 du 16/11/2026

Public visé	Tout professionnel appelé à produire, traiter ou gérer des documents, quels qu'en soient la nature et le format. Groupe de 8 personnes au maximum, pour la qualité du suivi pédagogique.
Prérequis	Aucun prérequis de niveau académique ; comprendre le français. Matériel : un ordinateur portable (pas de Chromebook ni de tablette) et un compte ChatGPT+ actif, le même sur ordinateur et sur mobile. Un quiz de positionnement en début de formation permet d'adapter les exemples au niveau de chacun.
Durée	35 heures, soit 5 jours de 7 heures
Modalités	Présentiel
Type de reconnaissance	Formation non certifiante : certificat de réalisation remis à chaque apprenant
Tarif	700 € HT par jour et par personne, soit 3 500 € HT par personne pour les 5 jours
Financement	Prise en charge possible selon la situation du client (OPCO, plan de développement des compétences). RBC remet au client, avant la formation, les documents nécessaires à sa demande.
Délais d'accès	Intra-entreprise : la formation démarre dans un délai de 2 à 6 semaines après acceptation de la proposition, selon les disponibilités du client et du formateur. Inter-entreprises : inscription possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session, dans la limite des places disponibles.
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap : voir la rubrique dédiée.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Expliquer avec ses propres mots ce que sont un LLM, un token et un prompt, et comment ChatGPT produit une réponse.
2. Paramétrer dans son compte ChatGPT+ les instructions personnalisées, la mémoire et la sécurité.
3. Identifier et utiliser les outils d'IA générative et leurs options utiles à la construction de son stack IA.
4. Expliquer ce qu'est le règlement européen sur l'intelligence artificielle (AI Act), ses catégories de risque et ses implications en matière de sécurité pour son propre usage de l'IA.

Programme détaillé

Jour 1 · 7 heures

Séquence et contenus	Modalité	Durée
MATIN **Introduction aux notions de base de l'IA générative** • Petit historique de l'IA, d'Alan Turing à nos jours • Qu'est-ce qu'un LLM (Large Language Model) ? Objectif visé : 1	Présentiel	1 h 45
MATIN **Qu'est-ce que ChatGPT et comment il fonctionne** • Qu'est-ce qu'un prompt ? • Qu'est-ce qu'un token et pourquoi est-ce important ? Objectif visé : 1	Présentiel	1 h 45
APRÈS-MIDI **Paramétrer son compte ChatGPT+ (ateliers pratiques)** • Création et prise en main du compte • Les instructions personnalisées • La mémoire • Les réglages de sécurité et de confidentialité Objectif visé : 2	Présentiel	1 h 45
APRÈS-MIDI **Le cadre réglementaire : l'AI Act** • Le règlement européen sur l'intelligence artificielle : objectifs et calendrier • Les catégories de risque : inacceptable, élevé, limité, minimal • Implications de sécurité pour l'utilisateur : données confidentielles, transparence, bonnes pratiques • Atelier : classer des usages courants de l'IA selon les catégories de risque Objectif visé : 4	Présentiel	1 h 45

Jour 2 · 7 heures

Séquence et contenus	Modalité	Durée
MATIN **ChatGPT en action : les options (ateliers pratiques)** • Les connecteurs • Les Skills • Co-Work • Les tâches planifiées • Les projets Objectif visé : 3	Présentiel	1 h 45

Séquence et contenus	Modalité	Durée
MATIN **Introduction à NotebookLM (Google Gemini)** • Création du compte et exploration des options • Recherche de sources avec l'outil Explorer • Génération de notes : guide d'étude, documents de synthèse, FAQ, chronologie • Génération automatique de cartes mentales • Génération de podcasts IA (résumé audio) et de présentations visuelles (résumé vidéo) • Gestion, recyclage et exploitation des sources Objectif visé : 3	Présentiel	1 h 45
APRÈS-MIDI **Introduction à Claude (Anthropic)** • Présentation de Claude et de ce qui le distingue de ChatGPT • Création du compte et paramétrage : préférences, instructions personnelles, mémoire • Les projets : regrouper documents et instructions pour un même dossier • Analyse de documents longs (rapports, contrats, PDF) et comparaison de documents • Les artefacts : produire documents, tableaux et petites applications interactives • Création de fichiers Word, Excel, PowerPoint et PDF • Les connecteurs vers d'autres outils (messagerie, agenda, stockage de fichiers) • Ateliers pratiques sur les documents et les cas réels des apprenants Objectif visé : 3	Présentiel	3 h 30

Jour 3 · 7 heures

Séquence et contenus	Modalité	Durée
MATIN **Introduction à Gemini de Google** • Gemini dans Google Workspace : Gmail, Docs, Sheets, Drive • Les Gems : créer ses assistants personnalisés • La recherche approfondie avec Gemini • Génération d'images • Utiliser Gemini et NotebookLM ensemble Objectif visé : 3	Présentiel	1 h 45
MATIN **Atelier pratique personnalisé** • Exploitation des ressources propres à chaque apprenant pour automatiser une ou plusieurs tâches avec les outils étudiés • Choix par chaque apprenant d'un mini-projet lié à ses tâches quotidiennes • Coaching personnalisé Objectif visé : 3	Présentiel	1 h 45

Séquence et contenus	Modalité	Durée
APRÈS-MIDI **Cadrage du premier projet d'automatisation par l'IA** • Réalisation d'un plan de cadrage simplifié • Identification et découverte rapide d'outils utiles à l'automatisation : test et comparaison • Identification des critères de choix à prendre en considération • Découverte d'autres outils d'automatisation selon les besoins exprimés Objectif visé : 3	Présentiel	3 h 30

Jour 4 · 7 heures

Séquence et contenus	Modalité	Durée
MATIN **Coaching individuel sur le mini-projet** • Mise en œuvre de l'automatisation choisie, avec l'accompagnement du formateur Objectif visé : 3	Présentiel	3 h 30
APRÈS-MIDI **Coaching individuel et analyse de la méthode** • Analyse de la méthodologie appliquée sur les travaux pratiques Objectif visé : 3	Présentiel	3 h 30

Jour 5 · 7 heures

Séquence et contenus	Modalité	Durée
MATIN **Finalisation du mini-projet** • Coaching individuel : ajustements et tests de l'automatisation Objectif visé : 3	Présentiel	3 h 30
APRÈS-MIDI **Présentation des mini-projets et bilan** • Présentation par chaque apprenant de son automatisation et des choix d'outils • Analyse collective de la méthodologie appliquée • Évaluation finale et bilan de la formation Objectifs visés : 1, 2, 3	Présentiel	3 h 30

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports courts suivis de démonstrations en direct, ateliers pratiques sur le compte ChatGPT+ de chaque apprenant, exploration guidée de NotebookLM, Claude et Gemini, puis mini-projet individuel d'automatisation à partir des documents et des tâches réelles de l'apprenant, accompagné par un coaching individuel (jours 3 à 5). Supports remis à chaque apprenant.

Modalités d'évaluation des acquis

- Quiz « Niveau de départ sur l'ensemble des objectifs (10 questions) » (début du jour 1)
- Quiz « Les outils d'IA générative étudiés (quiz global) »

- Quiz « L'AI Act »

Appréciation de la formation

- En fin de formation : questionnaire de satisfaction et d'évaluation des contenus, rempli par chaque apprenant
- À 3 mois : évaluation à froid de l'efficacité de la formation et de l'exploitation des acquis par les apprenants (questionnaire adressé aux apprenants et au client)

Formateur

M. Roslane Bencharif

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Pour tout besoin d'adaptation (rythme, supports, lieu, outils, modalités d'évaluation), contactez notre référent handicap avant l'inscription : M. Roslane Bencharif, gérant, +33 6 68 44 33 08, contact@roslanebencharif.com. Chaque demande est étudiée de façon confidentielle ; si l'adaptation n'est pas possible, nous vous orientons vers les partenaires compétents.

Contact

M. Roslane Bencharif, gérant, +33 6 68 44 33 08, contact@roslanebencharif.com