

# Optimiser son temps à l'heure de l'IA

**Code web :** 5XIATO | **Durée :** 1 jour (8 h en présentiel) | **Prix :** 1190.00 € HT (1428.00 € TTC)  
**Durée (à distance) :** 1 jour (7 h)

## → PUBLIC

Tous collaborateurs.

## → PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## → OBJECTIFS

- ▷ Découvrir les usages de l'IA dans le cadre de la gestion du temps et de l'efficacité professionnelle.
- ▷ Automatiser les tâches répétitives en combinant l'IA avec d'autres outils.
- ▷ Consacrer le temps gagné à redéfinir ses priorités et repositionner sa fonction.
- ▷ Garantir la sécurité technique et juridique de ses données : de l'éthique à l'étiquette.

## ■ PROGRAMME

### Gagner du temps avec l'IA

- Rechercher encore plus efficacement l'information et vérifier sa fiabilité.
- Transcrire vos comptes-rendus de réunion.
- Condenser l'information, ses mails, les études, les articles et les livres.
- Créer du contenu, préparer et automatiser vos courriers.
- Accélérer votre communication : mailings, réseaux sociaux, meetings.
- Organiser et automatiser les tâches : les agents IA, les MyGPT personnalisés, le prompt system.
- Orchestrer facilement les API d'IA avec des outils professionnels existants grâce à Make ou Zapier.

### A quoi consacrer le temps gagné ?

- Se recentrer sur son cœur de métier et redéfinir ses vraies priorités.
- Affecter les missions et les ressources : la délégation n'est pas déléguable.
- Communiquer différemment : l'écoute au second degré et l'explication persuasive.
- Protéger ses data, son cœur de métier et son identité : les précautions et les recours.
- Déterminer sa politique d'indépendance et de sécurité : API ou LLM open source ?
- Construire et interroger sa propre base de données en protégeant sa confidentialité.

### Une approche pédagogique originale

- Cas pratiques d'utilisation d'une IA générative : génération de prompt, de pré-prompts et d'agents.
- Fourniture de codes d'accès à CoachGPT et passation d'un questionnaire 360 pour mettre en évidence vos compétences organisationnelles et clarifier vos vraies priorités.
- Mises en situation réelles pour compléter vos écrits optimisés par des échanges naturels.

**Moyens pédagogiques :** Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis :** réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

**Sanction de la formation :** Attestation de fin de formation