

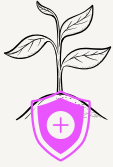
( formation )

# FocusLab

IA Génératives

3 jours pour comprendre, utiliser et agir en  
conscience





## Pourquoi ?

L'IA générative n'est pas qu'un outil technologique : c'est une transformation culturelle, stratégique, sociale. Se former avec l'IFs, c'est tout d'abord ne plus craindre cette opportunité en apprenant à penser et utiliser les IA génératives autrement : avec sens et responsabilité. C'est également reprendre du pouvoir dans un monde où la technologie s'impose parfois sans qu'on la choisisse ou la comprenne.

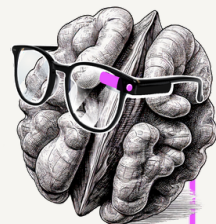


## 5 bonnes raisons de se former avec nous

- 1. Pas besoin d'être expert pour comprendre l'essentiel.** L'intelligence artificielle est expliquée avec des mots simples, des exemples concrets et des exercices accessibles. Pas de jargon technique, mais les bonnes questions à poser pour ne pas subir les outils.
- 2. Gagner du temps... sans perdre le contrôle.** La formation permet d'explorer comment utiliser l'IA pour écrire, réfléchir, s'organiser ou innover plus vite – tout en préservant son style, son sens critique, son temps et son autonomie.
- 3. Choisir en conscience ce que l'on veut en faire.** Il ne s'agit pas de "suivre la vague", mais de décider en connaissance de cause : comment intégrer l'IA dans son quotidien, son métier ou son projet – et surtout, comment ne pas la laisser choisir à sa place.
- 4. Repartir avec des outils et du recul.** La pratique est au cœur du parcours, mais la prise de hauteur aussi : comprendre les risques, les biais et les principes d'une IA responsable.
- 5. Avancer ensemble face à cette révolution.** Chaque promotion réunit un réseau d'acteurs et d'actrices qui partagent une même ambition : faire de l'IA un levier au service de l'humain, du vivant et du bien commun – pas l'inverse.

## Ce qui rend cette formation unique

- 1. Une vision d'ensemble qui articule technique, impacts et posture individuelle** dans un laps de temps court et efficace
- 2. Un espace d'apprentissage ouvert à tous niveaux**, et une diversité de profils permettant des échanges riches et un apport mutuel
- 3. Une approche qui reconnecte l'IA aux grands enjeux de société** : justice sociale, démocratie, inclusion numérique, environnement
- 4. Des cas d'usage concrets**, des outils testés, et des retours d'expérience issus du terrain (entreprises, associations,)
- 5. Une diversité de formats** : tables rondes, exercices pratiques, apports théoriques



# Compétences

- **Maîtriser les bases de l'IA générative** : savoir utiliser et comparer les principales plateformes (texte, image, données, vidéo...)
- **Formuler des requêtes efficaces ("prompting")** : rédiger et ajuster des prompts pour obtenir des résultats pertinents
- **Expérimenter des cas concrets** : appliquer l'IA à vos propres besoins (communication, analyse, prospection, créativité, organisation).
- **Évaluer les risques et poser des limites** : identifier biais, enjeux éthiques, impacts environnementaux et gouvernance des usages.
- **Appréhender votre stratégie d'intégration des IA dans votre activité** : définir vos priorités, vos outils et vos pistes d'expérimentation (individuelles ou collectives).
- **Dialoguer et sensibiliser** : être en capacité d'expliquer simplement ce qu'est l'IA, ses apports et ses limites.

## Déroulé de la formation

### JOUR 1

**FONCTIONNEMENT DES MODÈLES D'IA GÉNÉRATIVES, LIMITES ET CONTROVERSE**

- **Comprendre** l'IA et les IA génératives
- **Découvrir** une sélection d'outils clés d'IA génératives et leurs fonctionnalités
- **Maîtriser** le prompt de texte
- **Controverse** - IA : progression ou régression pour l'humanité ?
- **Identifier** les bons outils et les bonnes pratiques

### JOUR 2

**EXPÉRIMENTATIONS, CAS PRATIQUES ET IMPACTS SOCIÉTAUX**

- **Expérimenter** le prompt d'images et de vidéos
- **S'initier** aux usages avancés à partir de données/fichiers
- **Optimiser** ses usages avec le RAG
- **Découvrir** la notion d'agent IA
- **Identifier** des outils clés d'automatisation de tâches répétitives

### JOUR 3

**IMPACTS SUR LE MONDE DU TRAVAIL : CAS D'USAGES CONCRETS ET PRISE EN MAIN DE WORKSPACES**

- **Découvrir** l'impact des IA génératives sur le monde du travail
- **Prendre en main** des intégrations professionnelles dans les suites Google Workspace et Copilot & Vibe Coding
- **Comprendre** les différentes stratégies d'intégration de l'IA dans une organisation

## Les animatrices et animateurs



**FREDERIC BARDEAU**

Entrepreneur, formateur.  
Co-concepteur de la formation.



**DELPHINE BLUMEREAU**

Animatrice d'ateliers et de parcours de formation, directrice adjointe.



**GARY LIBOT**

Journaliste indépendant,  
Co-fondateur du journal local Le Chiffon



**CECILE WENDLING**

Prospectiviste,  
chercheuse et conférencière



**AMELIE CORDIER**

Entrepreneuse, chercheuse,  
consultante et conférencière

## Pour qui ?

**50 participant.es**

Entreprises, indépendants, secteur ESS, start-up, personnes en transition professionnelle

et d'autres encore...



**Charlotte M.**

*Croix Rouge française*

Dans le secteur associatif, nous ne voulons pas subir la technologie. Cette formation nous a permis d'explorer comment l'IA peut servir notre mission sans trahir nos valeurs.



**David M.**

*Air Product*

Comprendre les limites - hallucinations, biais, impacts environnementaux - m'a permis de voir l'IA comme un outil stratégique, pas comme une menace.



## Nos tarifs

### Entreprises

2 550 € HT

### Associations, organismes publics, collectivités, indépendants

1 950€ HT

### Demandeurs d'emploi

à partir de 1 800 € TTC

### Tarif préférentiel -10%

pour 2 personnes de la même structure.

Ces tarifs peuvent faire l'objet de discussions, et être pris en charge par votre employeur ou votre OPCO. Dans le cadre du respect de la loi du 11 février 2005, l'IFs accueille les personnes en situation de handicap dans toutes ses formations.

## Où et quand ?

3 jours sur 2 mois

2 demi-journées en visio + 2 jours en présentiel. 2 séances de retour d'expérience entre les journées (facultatives)

2 séances d'intersessions de pratique (facultatives)

2 sessions par an : avril et novembre.

## Inscriptions

Nous pouvons organiser cette formation au sein de votre organisation, en l'adaptant à vos besoins. Tarif sur-mesure.



## Ils nous font confiance



Depuis près de 15 ans, l'Institut des Futurs Souhaitables forme des individus et des organisations à développer des compétences pour renforcer leur capacité à initier le changement, naviguer dans l'incertitude et embarquer leurs partenaires de manière positive vers demain.

[www.futures-souhaitables.org](http://www.futures-souhaitables.org)



Institut +  
des Futurs  
souhaitables