

# REVE(IL)LE TON BIZ AVEC L'IA

By Compétences  
& Vous





#### TYPE DE PUBLIC

Indépendants, dirigeants, managers,  
professions libérales

#### DUREE

16h en collectif

#### PRIX

960€

#### PREREQUIS

Autonomie dans l'utilisation d'un  
ordinateur et d'internet  
+  
abonnement ChatGPT PLUS

#### ÉQUIPE PEDAGOGIQUE

Consultant COMPETENCES&VOUS ayant  
signé l'engagement déontologique

#### DATES, HORAIRES ET LIEU DE LA FORMATION

Entrée permanente horaires à définir

COWORK&loc'  
2 rue de la madone  
71000 SANCÉ

#### INTERVENANTS

Ane FOURIE

# PROGRAMME: MAÎTRISER LES OUTILS D'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR GAGNER EN PRODUCTIVITÉ ET EN IMPACT

## OBJECTIFS

- Comprendre et pratiquer les bases de l'IA générative
- Développer sa productivité et structurer son organisation
- Créer des contenus de communication impactants
- Automatiser ses tâches récurrentes et encadrer les usages de l'IA

## PROGRAMME

- Initier les participants aux principes de fonctionnement de l'IA générative et à ses principaux outils, afin d'en identifier les usages concrets dans leur environnement professionnel.
- Identifier les tâches chronophages de son quotidien afin d'optimiser sa gestion du temps et renforcer son organisation à l'aide d'assistants numériques personnalisés.
- Explorer les fonctionnalités créatives de l'IA pour produire facilement des textes, visuels ou supports multimédias adaptés à sa stratégie de communication.
- Mettre en œuvre des automatisations simples et structurer un usage de l'IA à la fois éthique, sécurisé et durable dans sa pratique professionnelle.

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ateliers pratiques encadrés
- Études de cas et mises en situation
- Accès aux outils numériques pendant la formation
- Pédagogie active et collaborative, basée sur les besoins des participants

## ACCESSIBILITE PSH

- Nous consulter afin d'étudier la possibilité de mise en œuvre (coordonnées ci-dessous)

## MODALITES DE CONTROLE D'ASSIDUITE

Feuilles d'émargement  
Attestation d'assiduité

## EVALUATION

- Questionnaire de positionnement en début et fin de formation
- Mises en pratique tout au long de la formation
- Évaluation finale des compétences acquises
- Attestation de fin de formation

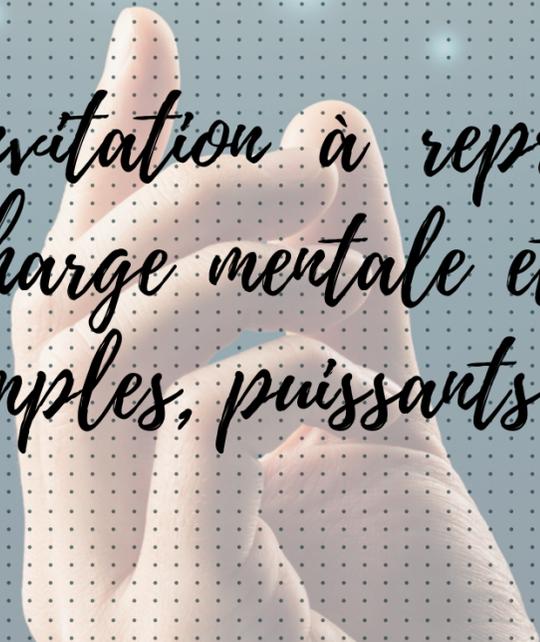
## DELAI DE CONSTITUTION DU DOSSIER

- 6 semaines pour une prise en charge par votre OPCO

# FAIS DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE UNE ALLIÉE DE TON ÉQUILIBRE & DE TON IMPACT.

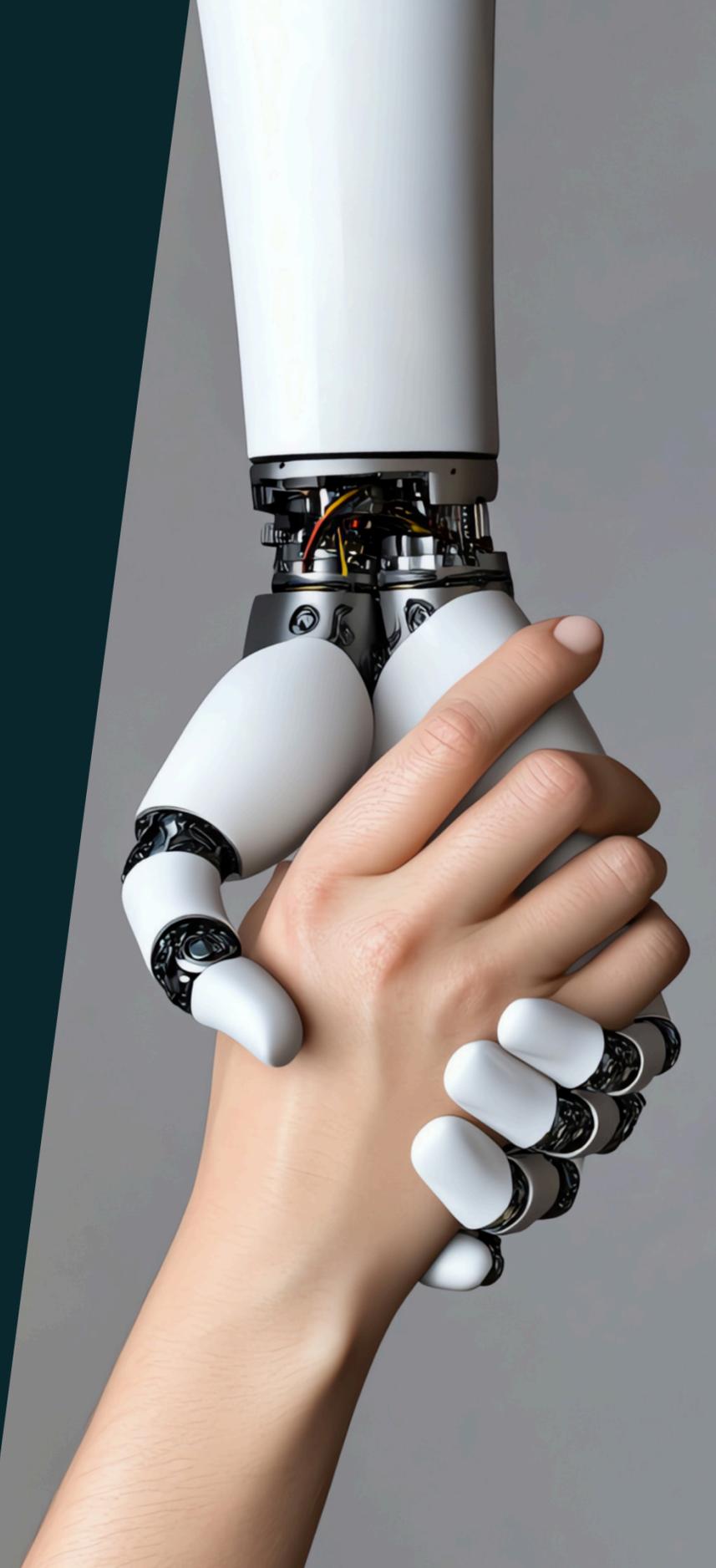


- *L'IA n'est pas là pour remplacer ton intuition, ta créativité ou ton savoir-faire — elle est là pour les amplifier.*
- *Cette formation est une invitation à reprendre le pouvoir sur ton organisation, à alléger ta charge mentale et à redonner du sens à ton business grâce à des outils simples, puissants et accessibles.*



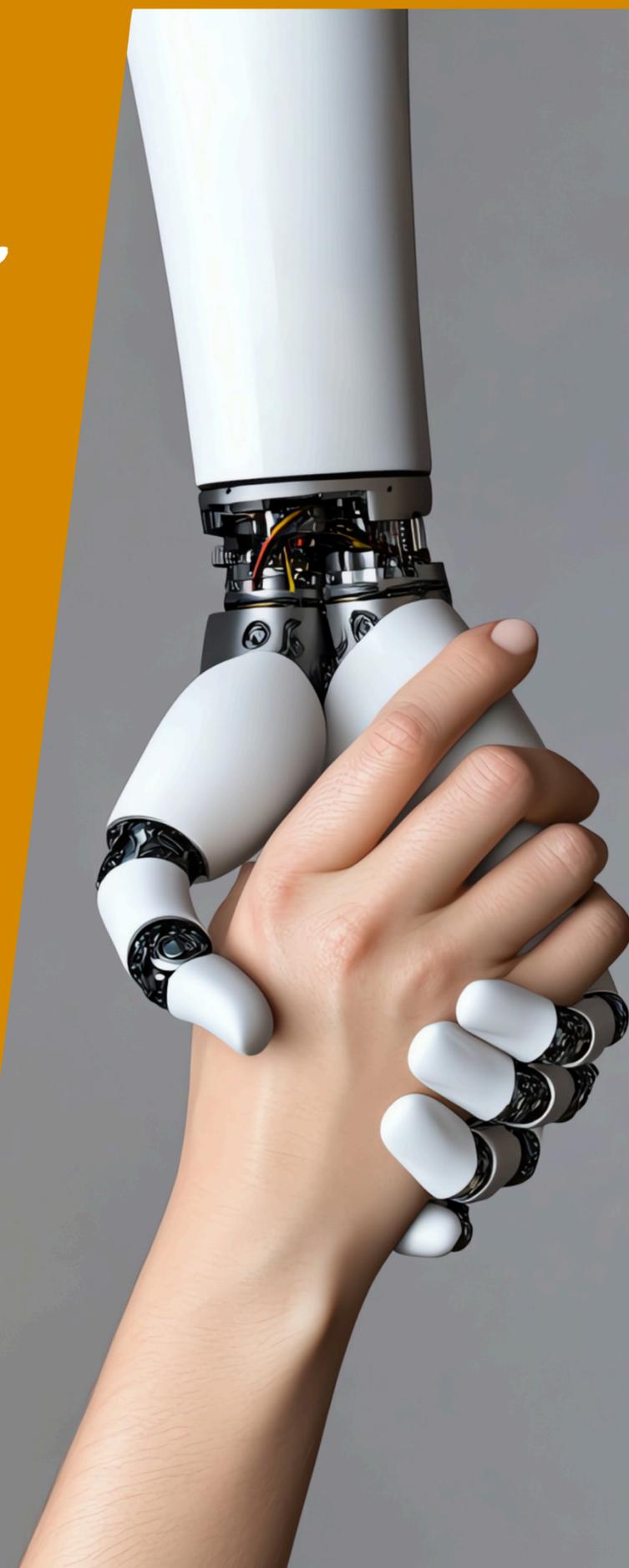
# *Ta réalité aujourd'hui:*

- Tu cours après le temps, entre clients, com, gestion et création.
- Tu veux être présente sur les réseaux sans y passer tes soirées.
- Tu passes ton temps à jongler entre mille outils sans jamais avoir le sentiment d'être "à jour".
- Tu aimerais déléguer certaines tâches, mais tu n'as ni le budget, ni le temps de former quelqu'un.
- Tu sens que tu pourrais gagner en efficacité, mais tu ne sais pas par où commencer sans t'éparpiller.



# *Ce que la formation vous apporte:*

- Des solutions simples et concrètes pour reprendre le contrôle sur ton organisation et ta communication sans t'épuiser.
- Des outils IA prêts à l'emploi pour t'aider à rédiger, planifier, créer et automatiser plus vite — sans perdre ton style.
- Une méthode claire pour structurer ton quotidien, prioriser tes tâches et retrouver de la fluidité dans ton business.
- Des astuces malignes pour alléger ta charge mentale et gagner du temps sur ce qui ne te passionne pas.
- Une nouvelle façon de travailler : plus efficace et plus sereine.



# DÉROULÉ

## ● JOUR 1 : COMPRENDRE ET APPRIVOISER L'IA

- Découvrir comment fonctionne l'intelligence artificielle générative.
- Explorer les outils incontournables (ChatGPT, DALL·E, Notion AI...).

## ● JOUR 2 : GAGNER DU TEMPS ET STRUCTURER TON ORGANISATION

- Identifier les tâches à automatiser pour alléger ton quotidien.
- Créer tes premiers assistants IA pour mieux planifier et prioriser.

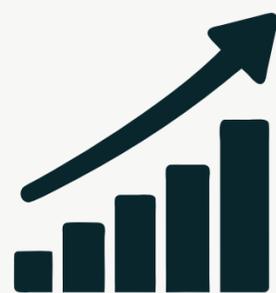
## ● JOUR 3 : BOOSTER TA CRÉATIVITÉ ET TA COMMUNICATION

- Générer facilement des textes, visuels et idées de contenus.
- Adapter ta communication à ton style et à ton audience.

## ● JOUR 4 : PASSER À L'ACTION ET TOUT CONNECTER

- Mettre en pratique tes apprentissages à travers des cas concrets.
- Créer tes propres automatisations et routines IA.

## RÉSULTATS



Tu gagnes du temps,  
de l'efficacité et de la  
créativité.

L'IA devient ton alliée  
au quotidien.

## OPPORTUNITÉS



Des outils concrets,  
des automatismes  
utiles,  
et plus de légèreté  
dans ton business.

## FINANCEMENT

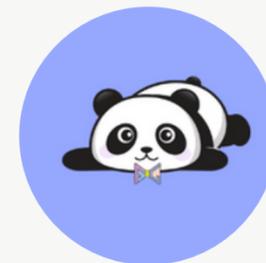


Finançable tout ou  
partie par votre  
OPCO- nous vous  
accompagnons  
dans vos démarches

## Formatrice: Ane FOURIE

Partenaire de Compétences&Vous, fondatrice et coach de Zen mon biz, Ane est spécialisée dans la transformation digitale et l'intégration de l'IA dans les pratiques professionnelles.

Elle accompagne les dirigeants et indépendants à simplifier leur quotidien, gagner en efficacité et retrouver du plaisir à communiquer.



*"J'ai enfin compris comment l'IA peut vraiment m'aider dans mon business."*

*"Je gagne du temps chaque jour sans perdre ma touche personnelle."*

*"Je crée mieux, plus vite, et surtout avec plus de plaisir."*

*"Je vais pouvoir travailler plus sereinement, avec une vraie sensation d'efficacité."*

## **NOUS CONTACTER :**

contact@competencesetvous.fr

Tel: 06.50.28.10.96 ou 06.10.50.52.09

www.competencesetvous.fr

