

INDIVIDUEL : COMPRENDRE SA RELATION À L'IA ET CONSTRUIRE UN USAGE ASSUMÉ

Référence : IA03

Fiche programme

BESOINS DE L'ENTREPRISE

Face à l'IA, les réactions personnelles sont variées : enthousiasme inquiet, retrait, fascination, impression de moins valoir sans l'outil. Ces réactions influencent la manière dont chacun utilise l'IA, ou l'évite, et rarement à haute voix.

Ce programme travaille les blocages émotionnels et le cadre de référence de chacun. Il réutilise la pédagogie des formations du catalogue consacrées au stress et aux émotions.

APPORTS DU PROGRAMME

- Faire un état des lieux guidé de sa relation à l'IA.
- Comprendre les émotions comme des messages sur ses besoins.
- Situer sa valeur professionnelle à l'ère de l'IA.
- Poser ses règles personnelles de délégation, de vérification et de limites.

CONTACT

FACE-ÉQUIPE
PatrickJAYCommunications
5 rue de la Terrasse
F-75017 Paris
+33 (0)6 07 19 18 42
contact@face-equipe.fr
www.face-equipe.fr

PRESCRIPTIONS

Objectifs opérationnels

- Identifier ses réactions émotionnelles face à l'IA : peur, honte, rejet, fascination, dépendance.
- Repérer ses croyances limitantes sur ses compétences et sa valeur.
- Définir ce que l'on confie à l'IA, ce que l'on garde et ce que l'on vérifie.
- Se fixer trois usages personnels à tester et un critère de réussite.
- Réguler la charge et la fatigue liées à l'IA (vérification, intensification du travail).

Public concerné

- Tout collaborateur, de la personne enthousiaste mais inquiète à la personne réticente. Possible également en coaching individuel.

Prérequis

- Aucun.

Durée

- Socle (N1) : 1 jour, soit 7 heures, ou 2 demi-journées.

Formats

- Intra-entreprise ou coaching, en présentiel, distanciel et hybride. 6 participants maximum par session.

Déroulé du socle (N1) – 1 jour

- **Matin : ma relation à l'IA** : État des lieux guidé. Les émotions comme messages de besoins. Ma valeur professionnelle à l'ère de l'IA.
- **Après-midi : mes règles et mes essais** : Mes règles personnelles : délégation, vérification, limites. Trois essais à mener, avec un critère de réussite. Plan d'action personnel.

Un parcours évolutif

- **Socle (N1)** : 1 jour (7 heures) ou 2 demi-journées : état des lieux, règles personnelles, plan d'action.
- **Approfondissement (N2)** : 1 coaching individuel de 1 h 30 : retour d'expérience, ajustement des règles, traitement d'un blocage persistant.
- **Suivi** : À 6-8 semaines.

Livrables

- Un plan d'action personnel.
- Trois usages à tester, chacun avec un critère de réussite.

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports, d'exercices guidés et de mises en situation sur des cas réels apportés par les participants.

Les plus du programme

- Un travail sur les blocages émotionnels et le cadre de référence, plutôt que sur l'outil.
- Un format facile à tester en groupe pilote.
- Une déclinaison possible en coaching individuel.

- Une pédagogie éprouvée sur la gestion du stress et des émotions.

Modalités pratiques

- Programme disponible pour les entreprises, en intra-entreprise ou en coaching.
- Formats : présentiel, distanciel et hybride. 6 participants maximum par session.
- Dates, lieux et tarifs sur devis personnalisé.
- Demandes par email à contact@face-equipe.fr ou par téléphone au +33 (0)6 07 19 18 42.
- Accessibilité : signaler tout besoin d'adaptation lié à une situation de handicap.
- Page du programme : https://www.face-equipe.fr/formation-ia-individuel-relation-ia-IA03.html

Actualisation : novembre 2026.