

Formation : L'IA comme partenaire de développement professionnel

Communiquer avec justesse, prendre du recul, renforcer son équilibre au travail

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. ALP

NEW

L'intelligence artificielle générative ouvre de nouvelles perspectives pour développer ses compétences relationnelles, améliorer sa communication et prendre du recul sur les situations professionnelles complexes. Utilisée comme un partenaire de réflexion, elle permet d'analyser une situation sous différents angles, de préparer des échanges délicats, d'identifier des pistes d'action et de structurer sa réflexion. Cette formation apporte une méthodologie concrète pour utiliser l'IA de manière éthique, responsable et efficace dans la gestion des interactions professionnelles, la régulation des tensions et la préservation de son équilibre au travail.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Utiliser un outil d'IA générative comme support d'analyse et de préparation de situations professionnelles
- ✓ Formuler des requêtes efficaces afin d'obtenir des réponses pertinentes pour améliorer sa communication interpersonnelle
- ✓ Préparer un échange sensible, un feedback ou une négociation en s'appuyant sur l'IA tout en conservant son esprit critique
- ✓ Exploiter l'IA pour prendre du recul sur des situations génératrices de stress ou de charge mentale
- ✓ Construire une méthode personnelle d'utilisation de l'IA favorisant l'efficacité professionnelle et l'équilibre au travail

Public concerné

Tout collaborateur souhaitant améliorer sa communication, sa capacité de recul et son organisation grâce aux outils d'intelligence artificielle générative.

Prérequis

Aucune connaissance particulière

PARTICIPANTS

Tout collaborateur souhaitant améliorer sa communication, sa capacité de recul et son organisation grâce aux outils d'intelligence artificielle générative.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance d'apports méthodologiques, de démonstrations et de mises en pratique. Études de cas inspirées de situations professionnelles réelles. Exercices individuels, travaux en binômes et ateliers collaboratifs. Simulations de dialogues et jeux de rôle assistés par IA générative. Un fil rouge pédagogique permet à chaque participant de construire progressivement un assistant IA de développement professionnel. Selon le niveau des participants, les outils disponibles et le contexte de l'entreprise, ce livrable prendra la forme d'un assistant conversationnel personnalisé ou d'un kit de prompts structuré, directement mobilisable en situation de travail.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Découvrir l'IA générative comme partenaire de réflexion professionnelle

- Identifier les principes de fonctionnement des IA génératives et leurs usages dans le développement professionnel
- Distinguer les forces, limites et risques liés à l'utilisation de l'IA dans les situations humaines
- Appliquer les bonnes pratiques de confidentialité, de protection des données et de respect du RGPD
- Formuler des prompts efficaces pour obtenir des analyses et réponses pertinentes
- Évaluer la fiabilité et la pertinence des réponses produites par l'IA

Travaux pratiques

Prise en main d'un outil d'IA générative et expérimentation de différents types de prompts afin d'analyser une situation professionnelle, reformuler une demande ou préparer un échange. Les participants évaluent la qualité des réponses obtenues et apprennent à les améliorer. Fil rouge – Étape 1 : chaque participant définit les missions de son futur assistant IA de développement professionnel (communication sensible, feedback, négociation, prise de recul, gestion du stress, priorisation...), rédige son rôle, ses objectifs, ses limites d'intervention ainsi que les règles de confidentialité qui encadreront son utilisation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

2 Préparer et conduire des échanges professionnels délicats

- Analyser une situation relationnelle en mobilisant plusieurs points de vue
- Identifier les faits, interprétations, émotions et besoins présents dans une situation conflictuelle
- Construire des messages assertifs inspirés des principes de la communication non violente
- Préparer un feedback constructif ou une demande sensible avec l'aide de l'IA
- Adapter sa communication aux enjeux relationnels et aux profils des interlocuteurs

Travaux pratiques

Étude de cas en sous-groupes à partir de situations professionnelles réelles ou fictives. Exercices en binômes de reformulation, d'écoute active et de communication assertive. Simulations de conversations difficiles où l'IA propose plusieurs scénarios de dialogue, analysés puis joués par les participants avant un débriefing collectif. Fil rouge – Étape 2 : enrichissement de l'assistant avec des méthodes de communication (DESC, Communication Non Violente, distinction faits/interprétations/émotions/besoins, écoute active). Les participants testent différentes formulations afin d'améliorer la pertinence des réponses produites.

3 Renforcer son impact relationnel dans les contextes complexes

- Préparer une négociation professionnelle en identifiant les intérêts des différentes parties
- Structurer ses arguments et anticiper les objections avec l'aide de l'IA
- Adapter son message à des environnements multiculturels, hybrides ou distants
- Identifier les biais cognitifs pouvant influencer l'interprétation d'une situation
- Développer une posture de communication constructive et orientée solutions

Travaux pratiques

Jeux de rôle en trinômes autour d'une négociation professionnelle (charge de travail, priorités, ressources, désaccord avec un manager ou un collègue). Les participants utilisent l'IA pour préparer leurs arguments, identifier les intérêts des différentes parties, anticiper les objections et adapter leur communication selon le profil de leur interlocuteur. Débriefing collectif sur les stratégies les plus efficaces. Fil rouge – Étape 3 : paramétrage de l'assistant afin qu'il accompagne la préparation d'une négociation, suggère plusieurs approches possibles, aide à reformuler un argumentaire et adapte les messages selon différents contextes relationnels ou interculturels.

4 Utiliser l'IA pour prendre du recul et mieux gérer sa charge mentale

- Analyser une situation génératrice de stress à l'aide d'une démarche structurée
- Clarifier ses pensées et ses préoccupations grâce aux techniques de journaling assisté par l'IA
- Identifier les facteurs de surcharge et les signaux d'alerte dans son activité professionnelle
- Expérimenter des techniques de recadrage cognitif et de gestion du stress
- Élaborer des stratégies d'organisation et de priorisation adaptées à son contexte

Travaux pratiques

À partir d'une situation professionnelle vécue ou d'une étude de cas, les participants expérimentent différentes utilisations de l'IA : clarification d'une situation complexe, identification des facteurs de stress, priorisation des actions, génération de pistes de résolution et recadrage d'interprétations. Les résultats sont comparés puis analysés collectivement afin d'exercer leur esprit critique. Fil rouge – Étape 4 : intégration dans l'assistant d'une méthode structurée de prise de recul distinguant les faits, les interprétations, les émotions, les besoins et les options d'action. Les participants définissent également les garde-fous de leur assistant et les situations nécessitant l'intervention d'un manager, d'un RH, d'un coach ou d'un professionnel de santé.

5 Construire une pratique durable et responsable de l'IA comme assistant personnel

- Concevoir une routine d'utilisation de l'IA adaptée à ses objectifs professionnels
- Sélectionner les cas d'usage les plus pertinents pour améliorer son efficacité au quotidien
- Identifier les situations nécessitant l'intervention d'un manager, d'un RH, d'un coach ou d'un professionnel de santé
- Développer son esprit critique face aux propositions formulées par l'IA
- Formaliser un plan d'action individuel de mise en œuvre

Travaux pratiques

Les participants réalisent un cas de synthèse mobilisant l'ensemble des compétences acquises : communication délicate, préparation d'un feedback, analyse d'une situation de tension ou de surcharge, puis utilisation de l'IA pour élaborer une réponse adaptée. Ils confrontent les propositions de l'IA à leur propre analyse et identifient les ajustements nécessaires. Fil rouge – Étape 5 : finalisation de l'assistant IA de développement professionnel (ou du kit de prompts structuré selon les possibilités de l'outil utilisé). Chaque participant le teste sur plusieurs situations représentatives de son activité, améliore progressivement ses consignes et formalise une routine d'utilisation responsable précisant les cas d'usage, les limites, les règles de confidentialité et les bonnes pratiques permettant de conserver un regard critique sur les réponses générées.