



ChatGPT, l'assistant IA d'OpenAI

FORMATION SUR MESURE

ChatGPT *sur mesure*

La formation IA où c'est vous qui choisissez le programme.

Individuel ou petit groupe

Aucun prérequis technique

Sur vos cas réels



Cassandra Pannetier.

Formatrice diplômée · Spécialiste gestion & RH

Je ne vends pas un module tout fait. On part de vos besoins, de vos problématiques et de vos envies, et je construis la formation autour.

1

Échange gratuit de 30 min

2

Vous choisissez vos thèmes

3

Devis & programme écrit

4

Formation sur vos cas réels

Échange gratuit de 30 minutes

Devis, programme écrit et convention de formation

contact@ariesarf.com

<https://ariesarf.com> · Bayonne (64)

Pourquoi cette formation ?

Tout le monde l'a essayé. Peu de gens en tirent quelque chose.

ChatGPT est l'outil d'IA le plus utilisé au monde, et sans doute le plus mal utilisé. On pose une question, on trouve la réponse moyenne, et on retourne travailler à la main. **Le problème vient rarement de l'outil.**

“ Ce qui sépare celui qui perd son temps avec ChatGPT de celui qui en gagne n'est pas technique. C'est ce qu'il demande, et le fait qu'il ne s'arrête jamais au premier jet.

Les trois temps de la méthode



Cadrer

Identifier vos tâches à fort gain de temps et écarter les faux bons usages.



Pratiquer

Travailler en direct sur vos vrais sujets, pas sur des exemples de démonstration.



Ancrer

Repartir avec vos prompts, vos instructions personnalisées et une méthode qui tient sans moi.

Les résultats concrets

Vous passez de la question posée au hasard à une méthode claire, reproductible, adaptée à votre métier.

- + Un premier jet propre, pas à retravailler
- + Des textes qui ne sentent pas l'IA
- + Les bons réflexes de vérification



15 ans
d'expérience terrain



3 diplômes
dont le Titre Pro de formatrice



100 % sur mesure
aucun programme figé

Ce que cette formation n'est pas

Ce n'est pas une conférence sur l'intelligence artificielle, ni une liste de prompts à recopier qui ne marcheront pas sur votre métier. Ce n'est pas non plus un module enregistré à suivre seul : c'est une session animée, avec vos propres dossiers ouverts à l'écran.

À qui s'adresse cette formation ?

À toute personne qui a envie de s'y former.

Il n'y a pas de profil type, et il n'y a pas de liste. Dirigeant ou salarié, à votre compte ou dans une grande structure, en poste ou en reconversion : **si vous écrivez, si vous traitez des dossiers ou si vous cherchez de l'information, l'outil vous concerne.**

Un seul vrai critère

Avoir des tâches qui vous prennent du temps, et l'envie de voir si elles peuvent aller plus vite. Le reste n'est qu'une question de méthode, et c'est précisément ce qu'on travaille ensemble.

Ce dont vous n'avez pas besoin

- D'être à l'aise avec la technique
- D'avoir déjà essayé ChatGPT
- De savoir à l'avance ce que vous voulez en faire
- D'un budget d'entreprise

Idéal si vous voulez

- Gagner du temps sur la rédaction
- Arrêter de reformuler cinq fois
- Analyser un fichier ou un tableau
- Produire vos propres visuels
- Savoir quand l'IA se trompe

“

Personne ne part du même endroit. C'est exactement pour cette raison que je ne vends pas le même programme à tout le monde.

Trois situations qui reviennent souvent



« Je corrige trop »

Le temps gagné à la rédaction se reperd à la relecture.



« Ça se voit trop »

Le texte est correct, mais il sonne comme tous les autres textes d'IA.



« Par où commencer ? »

L'outil est ouvert, la page reste blanche, on referme l'onglet.

Ce qu'on peut voir ensemble

Aucun ordre imposé, aucun passage obligé.

Repérez ce qui vous parle, on part de là

Ni un parcours à suivre dans l'ordre, ni une liste complète. Certains sujets se survolent en une heure, d'autres prennent la journée. Le plan est écrit après notre échange, une fois votre niveau réel et vos priorités connus.

Se repérer

- ☐ Compte gratuit ou payant : ce que change l'abonnement
- ☐ Choisir le bon modèle selon la tâche
- ☐ ChatGPT face à Claude, Gemini et Perplexity
- ☐ Régler ses paramètres de confidentialité et d'entraînement

Obtenir de bons résultats

- ☐ Structurer une demande : rôle, contexte, objectif, format attendu
- ☐ Donner des exemples pour imposer ton et mise en forme
- ☐ Reformuler, résumer, traduire, corriger sans trahir le sens
- ☐ Itérer au lieu de se contenter du premier jet
- ☐ Les instructions personnalisées, pour ne plus vous répéter
- ☐ Se constituer une bibliothèque de prompts réutilisables

Rester fiable

- ☐ Repérer hallucinations et sources inventées
- ☐ Ce qu'on ne confie jamais à une IA
- ☐ Se défaire du style « écrit par une IA »
- ☐ Droits d'auteur et visuels générés

Aller plus loin

- ☐ Analyser un fichier, un tableau, un jeu de données
- ☐ La recherche web pour des informations sourcées
- ☐ Générer et retoucher des visuels
- ☐ Créer un GPT personnalisé pour une tâche récurrente
- ☐ Le mode vocal et l'usage depuis le mobile

Et vos sujets à vous

Votre besoin n'apparaît pas dans cette liste ? C'est fréquent, et ce n'est pas un problème : **on part de votre demande, pas de mon catalogue.**

Vous n'avez jamais ouvert ChatGPT

On commence par la prise en main et deux ou trois usages qui servent tout de suite. L'objectif n'est pas de tout voir, c'est que vous repartiez avec des réflexes solides.

Vous l'utilisez déjà tous les jours

On saute les bases. On travaille la structuration, la fiabilité et l'automatisation de ce que vous refaites chaque semaine.

Pourquoi ChatGPT

L'IA généraliste la plus répandue, et la plus sous-exploitée.

OpenAI est une entreprise américaine d'intelligence artificielle fondée en 2015. ChatGPT, lancé fin 2022, a fait entrer l'IA générative dans le quotidien du grand public. **Son intérêt en entreprise tient moins à sa puissance brute qu'à son étendue** : écrire, analyser un fichier, chercher sur le web, produire une image, dicter à la voix, le tout au même endroit.

Trois registres, un seul outil

La plupart des utilisateurs n'en exploitent qu'un seul. C'est là que se perd le gain de temps.



Écrire

Rédiger, reformuler, résumer, traduire, structurer. Le registre le plus connu.



Analyser

Fichiers, tableaux, jeux de données, recherche web sourcée.



Créer

Visuels, illustrations, supports de présentation, contenus pour vos réseaux.

Ce qu'il fait particulièrement bien

- Produire vite un premier jet exploitable
- S'adapter à un ton si on lui montre des exemples
- Passer du texte au visuel sans changer d'outil
- Rendre lisible un tableau ou un jeu de chiffres

Ce qui sert à plusieurs

- Les GPT personnalisés, pour figer une tâche récurrente
- Les instructions permanentes, partagées dans l'équipe
- Les espaces de travail par projet
- Les modèles de prompts que chacun réutilise

Le volet conformité, souvent oublié

Utiliser une IA au travail engage l'entreprise : données personnelles, RGPD, secret des affaires, information des salariés, droits d'auteur sur les visuels générés. C'est un terrain que je connais par mon activité en gestion et en ressources humaines. Selon vos besoins, la formation peut inclure le réglage des paramètres de données et la rédaction d'une charte d'usage interne.

Les modèles évoluent tous les mois, et les noms de version avec eux. **C'est pourquoi la formation porte sur la méthode et le jugement, pas sur une version précise** : ce que vous apprenez reste valable quand l'outil change.

Les objectifs sont écrits pour vous

Rédigés après l'échange, pas avant.

Des objectifs figés d'avance n'auraient aucun sens : ils dépendent des sujets retenus et de votre point de départ. **Les vôtres sont rédigés dans le programme de formation écrit**, remis avec le devis et la convention, et formulés en aptitudes vérifiables.

Comment ils sont construits



On situe le départ

Ce que vous savez déjà faire, ce que vous faites de travers, ce que vous ne faites pas encore.



On fixe l'arrivée

Ce que vous devez savoir faire seul à la fin, écrit noir sur blanc dans le programme.



On vérifie

Une mise en pratique en fin de session valide que l'objectif est atteint, ou pas.

Trois acquis visés dans tous les cas

Quels que soient les sujets choisis, les finalités restent les mêmes.

Autonomie

Vous obtenez seul un résultat exploitable, sans repasser derrière l'IA pendant une heure.

Discernement

Vous savez quand faire confiance à une réponse, quand la vérifier, et quand ne pas utiliser l'IA du tout.

Transposition

Vous identifiez seul le prochain usage utile, sans avoir besoin de me rappeler.

Ce que vous gardez

- Votre bibliothèque de prompts, écrite pendant la session
- Les exercices réalisés sur vos propres cas
- Un support pédagogique adapté aux sujets retenus
- Votre GPT personnalisé, si ce sujet est retenu



Un accompagnement possible après la formation

Elle peut se prolonger par un accompagnement IA à 120 € de l'heure, à prévoir dès le devis ou à déclencher plus tard selon mes disponibilités. Des packs d'heures sont possibles.

Modalités

Un cadre clair, en visio, en présentiel ou en e-learning.

Vous n'êtes pas obligé de bloquer deux journées dans votre agenda. Si le présentiel ou la visio ne collent pas à votre emploi du temps, je construis un **parcours e-learning personnalisé**, conçu pour votre activité, que vous suivez quand vous le souhaitez, sans contrainte horaire.



Durée

Définie avec vous
selon les thèmes retenus



E-learning

Parcours personnalisé
suivi quand vous voulez



Format

Visio, présentiel (64)
ou e-learning personnalisé



Participants

Individuel
ou petit groupe



Public visé

Toute personne qui souhaite
se former, tous niveaux



Prérequis

Aucun prérequis
technique



Évaluation

Mises en pratique
tout au long



Accessibilité

Personnes en situation
de handicap : nous consulter



Fin de formation

Attestation
de fin de formation

L'e-learning personnalisé, comment ça marche

Ce n'est pas un catalogue de vidéos génériques. Je conçois les modules à partir de votre activité et des thèmes que vous avez retenus, avec vos propres exemples. Vous les suivez à votre rythme, quand votre agenda le permet, et vous les gardez.

Vous préférez l'humain

Visio ou présentiel dans le 64, en individuel ou en petit groupe. On avance en direct sur vos sujets, avec des allers-retours immédiats.

Vous préférez la souplesse

E-learning personnalisé, accessible quand vous voulez, sans contrainte horaire. Idéal quand votre planning ne permet pas de bloquer des créneaux.

Tarif & accompagnement

Vous ne payez que ce dont vous avez besoin.

€ Tarif

à partir de 500 €

point de départ

Le contenu, la durée et le tarif exact sont définis ensemble lors de l'échange gratuit, selon votre point de départ et vos objectifs. Vous ne payez pas des thèmes dont vous n'avez pas besoin.

Comment ça se passe

- **Échange gratuit** de 30 min pour cerner votre besoin
- **Devis** et programme de formation écrit
- **Convention** de formation à signer
- **Session** sur vos cas réels
- **Accompagnement** à l'heure si besoin

Accompagnement IA

120 €

de l'heure

À prévoir dès le devis, ou à déclencher plus tard si le besoin se fait sentir, selon mes disponibilités. Des **packs d'heures** sont possibles pour un suivi dans la durée.

Pourquoi le tarif n'est pas affiché en dur

Parce qu'une formation d'une demi-journée pour une personne et un accompagnement de trois sessions pour une équipe n'ont ni le même contenu, ni le même prix. Afficher un tarif unique reviendrait à vous faire payer une moyenne. L'échange gratuit sert exactement à ça : dimensionner juste.

Délais d'accès

Les dates sont calées directement avec vous, selon vos disponibilités et les miennes. Aucune session imposée, aucune date à attendre.

Facturation

Micro-entreprise, TVA non applicable, art. 293 B du CGI.
Les modalités de facturation sont précisées dans la convention de formation.

“ Mon rôle ne s'arrête pas à la formation. Si vous voulez que je reste dans la boucle une fois de retour dans votre quotidien, c'est prévu, et c'est vous qui décidez du volume.

Qui est Cassandra ?

Une formatrice de terrain, pas une théoricienne de l'IA.



15 ans

d'expérience terrain en gestion, RH et formation



3 diplômes

Titre Pro Formatrice d'Adultes · Bachelor RH · DUT GEA



360° de compétences

Gestion, ressources humaines, formation, outils numériques



1 interlocutrice

Vous parlez à la personne qui anime, du devis au suivi

“ Je ne suis pas un cabinet avec des grilles figées. Je suis une seule personne, avec quinze ans de terrain, capable de comprendre vite votre contexte et de s'y adapter.

Mon métier, c'est d'être le bras droit du dirigeant. Je prends en charge les sujets qui l'éloignent de son cœur d'activité : la gestion, les ressources humaines, l'organisation, les documents obligatoires, les outils numériques. Il se concentre sur ce qu'il sait faire mieux que personne, je m'occupe du reste. **C'est exactement l'angle que j'applique à l'IA : un outil au service de votre activité, pas l'inverse.**

Ariès ARF, au-delà de cette formation

Formation, accompagnement en gestion et RH, conception pédagogique, sites web : une seule interlocutrice pour les dirigeants, TPE/PME et indépendants de Bayonne et alentours.



Professionnels

Gestion, RH, recrutement, digital et IA, documents professionnels.



Particuliers

Bureautique, IA, création et structuration d'activité.



Futurs formateurs

Un savoir à transmettre : portail e-learning et réseau Brain Hub.

Parlons de vos besoins, *pas de l'IA.*

30 minutes offertes, sans engagement.

Un échange gratuit pour comprendre votre quotidien, votre niveau et vos objectifs. C'est à partir de là, et seulement à partir de là, que je construis le programme, la durée et le tarif.

Réserver votre échange de 30 minutes



PRENDRE RENDEZ-VOUS EN LIGNE

<https://ariesarf.com/contact>



ÉCRIRE DIRECTEMENT

contact@ariesarf.com



VOIR LE CATALOGUE COMPLET

<https://ariesarf.com>

« Aucune formation n'est vendue telle quelle : chaque parcours est ajusté à votre niveau et à votre contexte lors d'un premier échange gratuit. »



Cassandra Pannetier.

Formatrice diplômée & spécialiste gestion & RH
Ariès ARF · Bayonne (64)

contact@ariesarf.com

<https://ariesarf.com>

SIREN 907 931 034