



Notion, l'espace de travail et son IA intégrée

FORMATION SUR MESURE

Notion

sur mesure

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

Individuel ou petit groupe

Aucun prérequis technique

Sur votre propre espace



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 ?

L'outil qui peut tout faire est aussi celui où l'on se perd.

Notion est entièrement personnalisable. C'est sa force, et c'est exactement là que ça coince : on ouvre une page blanche, on empile les pages, on crée trois bases qui ne se parlent pas, et on abandonne au bout d'un mois. **Le problème n'est pas l'outil, c'est l'absence de structure de départ.**

“ Le risque avec Notion n'est pas de ne pas savoir s'en servir. C'est de construire une usine à gaz que personne, vous compris, n'a envie d'ouvrir le lundi matin.

Les trois temps de la méthode



Cadrer

Cartographier ce que vous gérez vraiment avant de créer la moindre page.



Construire

Monter votre espace en direct, avec vos vrais projets et vos vraies données.



Ancrer

Repartir avec un espace en service et des modèles que vous savez faire évoluer.

Les résultats concrets

Vous passez d'un empilement de pages abandonnées à une organisation simple, tenue dans le temps.

- + Un système que vous ouvrez vraiment
- + Des bases de données qui se parlent enfin
- + Une IA branchée sur vos propres contenus



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 visite guidée des fonctionnalités, ni un modèle tout fait qui ne ressemble pas à votre activité. Ce n'est pas non plus un module enregistré à suivre seul : c'est une session animée, dans laquelle on construit votre espace.

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 suivez des projets, des clients ou des dossiers, et que l'information est éparpillée entre les mails, les fichiers et les carnets, l'outil vous concerne.**

Un seul vrai critère

En avoir assez de chercher où se trouve l'information, et vouloir un endroit unique qui tienne dans la durée. Le reste n'est qu'une question de structure, et c'est précisément ce qu'on construit ensemble.

Ce dont vous n'avez pas besoin

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

Idéal si vous voulez

- Arrêter de chercher vos informations
- Suivre vos projets sans tableur
- Centraliser vos procédures internes
- Travailler à plusieurs sans doublons
- Faire travailler l'IA sur vos données

“

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



« J'ai déjà abandonné »

Deux tentatives, deux espaces laissés à l'abandon au bout d'un mois.



« Chacun son fichier »

Trois versions du même tableau, et personne ne sait laquelle fait foi.



« Je ne retrouve rien »

L'information existe quelque part, mais la chercher prend plus de temps.

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 : tout dépend d'où vous partez. Le plan est écrit après notre échange, une fois votre niveau réel et vos priorités connus.

Se repérer

- ☐ Ce que Notion remplace, et ce qu'il ne remplace pas
- ☐ Pages, sous-pages et blocs : la logique de base
- ☐ Gratuit, Plus, Business : ce que change chaque formule
- ☐ Partir d'un modèle ou d'une page blanche

Construire une structure qui tient

- ☐ Poser l'arborescence avant de créer la moindre page
- ☐ Les bases de données, et pourquoi elles remplacent vos tableaux
- ☐ Vues, filtres et tris : la même donnée, affichée autrement
- ☐ Relations et roll-up, pour relier vos bases entre elles
- ☐ Les formules, sans devenir développeur
- ☐ Vos modèles, pour ne plus repartir de zéro

L'IA dans Notion

- ☐ Rédiger, résumer et traduire sans quitter la page
- ☐ Interroger vos propres contenus plutôt que le web
- ☐ Faire remplir des colonnes de base de données automatiquement
- ☐ Les agents, pour déléguer une tâche qui revient
- ☐ Choisir le modèle d'IA selon la nature de la demande

À plusieurs, sans perdre la main

- ☐ Espaces d'équipe et droits d'accès
- ☐ Ce qu'on partage, ce qu'on garde privé
- ☐ Relire ce que l'IA écrit avant diffusion
- ☐ Connecter Notion à vos autres outils

+ 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 Notion

On construit une structure simple, sur un seul de vos sujets. L'objectif n'est pas de tout couvrir, c'est que vous ayez un espace en service à la fin de la session.

Vous l'utilisez déjà tous les jours

On saute les bases. On reprend votre espace existant, on relie vos bases entre elles, et on branche l'IA sur vos contenus.

Pourquoi Notion

Un seul endroit, au lieu de sept.

Notion réunit dans un même espace ce qui vit habituellement éparpillé : notes, procédures, documentation, suivi de projets, base clients, tableaux de bord. **Depuis qu'une couche d'IA y est intégrée, elle travaille sur vos contenus à vous**, pas sur le web, ce qui change complètement la nature des réponses obtenues.

Trois usages, un seul espace

Beaucoup s'arrêtent au premier et utilisent Notion comme un simple bloc-notes.



Structurer

Notes, procédures, documentation interne, base de connaissances.



Piloter

Projets, tâches, clients, recrutements, échéances, tableaux de suivi.



Interroger

L'IA répond à partir de vos pages, retrouve et recoupe vos informations.

Ce qu'il fait particulièrement bien

- Faire tenir ensemble des informations de nature différente
- Afficher la même base sous plusieurs formes
- S'adapter à votre façon de travailler, pas l'inverse
- Servir de mémoire consultable par l'IA

Ce qui sert à plusieurs

- Des espaces d'équipe avec des droits distincts
- Une source unique, au lieu de trois versions d'un tableau
- Des procédures que chacun peut retrouver seul
- Des agents qui exécutent une tâche récurrente

Le volet conformité, souvent oublié

Centraliser votre activité dans un outil, c'est y déposer des données de clients, de salariés et de partenaires. Droits d'accès, contenus lisibles par l'IA, hébergement, durées de conservation : autant de questions à trancher avant de tout basculer, pas après. C'est un terrain que je connais par mon activité en gestion et en ressources humaines.

L'outil évolue vite, et sa couche d'IA encore plus. **C'est pourquoi la formation porte sur la structure et la méthode, pas sur l'emplacement des menus** : ce que vous construisez reste valable à la prochaine mise à jour.

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 créez et modifiez seul vos pages et vos bases, sans crainte de tout casser.

Discernement

Vous savez quoi mettre dans Notion, quoi laisser ailleurs, et ce que l'IA peut lire.

Transposition

Vous faites évoluer votre espace au rythme de votre activité, sans repartir de zéro.

Ce que vous gardez

- Votre espace Notion structuré et en service
- Les bases de données montées pendant la session
- Un support pédagogique adapté aux sujets retenus
- Vos modèles de pages réutilisables



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