

IA - Créer son second cerveau avec son propre système IA

Programme de Formation



Cette formation d'une journée permet de mettre en place, sur l'ordinateur de chaque stagiaire, un environnement de travail IA complet, concret et directement exploitable. Elle combine acculturation à l'intelligence artificielle, prise en compte du contexte réglementaire avec l'AI Act, et installation d'un setup personnel orienté production documentaire, afin de générer, structurer et retrouver facilement toute la connaissance de l'entreprise.

Les participants repartent avec un environnement fonctionnel fondé sur Obsidian et Codex ou Claude, ainsi qu'avec des méthodes pour produire et conserver des documents réutilisables qui capitaliseront un savoir exploitable ultérieurement par d'autres systèmes.

Objectifs et compétences visés

- Comprendre les bases de l'IA générative, ses grandes familles d'outils et les principaux impacts réglementaires et opérationnels, dont l'AI Act.
- Installer et configurer sur son propre ordinateur un setup IA opérationnel pour la production documentaire et la capitalisation du savoir.
- Structurer un knowledge de société dans Obsidian afin de conserver des notes, procédures, synthèses et livrables dans un espace organisé et réutilisable.
- Utiliser Codex ou Claude Code comme assistant de production pour générer, transformer et enrichir des documents à partir d'un contexte métier bien cadré.
- Devenir autonome pour maintenir et faire évoluer son environnement IA au quotidien.

Public	Prérequis	Durée
✓ Dirigeants, consultants, indépendants, formateurs, responsables d'équipe et toute personne souhaitant industrialiser sa production documentaire avec l'IA.	✓ Venir avec son ordinateur (pc ou mac). ✓ Abonnement actif à ChatGPT+ ou Claude.	1 jour.

Contenu de la formation

Panorama de l'IA, de l'AI Act et des enjeux

- Terminologie, IA générative, LLM et agents.
- Grandes familles d'outils et cas d'usage.
- Conséquences générales de l'IA sur les métiers et les organisations.
- AI Act : principes, vigilance et impacts opérationnels.

Produire et exploiter des documents avec l'IA

- Faire évoluer les notes, restructurer le coffre
- Faire des synthèses de l'existant et détecter des incohérences
- Produire des discussions virtuelles et enrichir la connaissance
- Notions de skills, outils locaux et externes (MCP)
- Gérer les versions et l'historique des modifications

Installer et configurer l'environnement de travail

- Mise en place du compte IA souscrit (ChatGPT+ ou Claude)
- Installation et configuration d'Obsidian (coffre, extensions)
- Installation et configuration de Codex ou Claude Code.
- Fichiers et dossiers dans le coffre.
- Premiers réglages pour écrire et synthétiser la connaissance.

Exercices et livrables

- Setup complet opérationnel sur le poste du stagiaire.
- Coffre(s) Obsidian structuré(s) pour stocker la connaissance.
- Modèles de documents réutilisables.
- Exemples de prompts et de workflows Codex ou Claude.
- Checklist de bonnes pratiques pour une utilisation autonome.

Construire le 'knowledge' de son entreprise

- Structurer l'information métier.
- Créer des pages stables, des modèles et des arborescences utiles.
- Capitaliser les procédures, décisions, offres et contenus.
- Générer les comptes rendus et synthèses de documents complexes
- Produire tout document opérationnel de la société
- Préparer des contenus réutilisables par d'autres systèmes.
- Relier les notes, exploiter le graphe, gérer les livrables et sources.

Conditions d'accès à la formation

Délai : de 2 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation, dans la limite des effectifs indiqués et des disponibilités.

Voir les Conditions Générales de Vente : <https://www.opcoach.com/cgv>.

Inscription sur le site OPCoach avec un lien fourni dans la convocation. Cette inscription permet de connaître le stagiaire, son environnement professionnel, sa fonction, ses attentes et d'évaluer ses prérequis avant l'entrée en formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

Modalités pédagogiques	Effectif
Formation en présentiel ou à distance.	De 1 à 8 participants, en présentiel ou à distance.

Tarifs	Calendrier
Inter entreprises : 875 € HT. Intra entreprise et sur mesure : nous consulter. Accès aux outils d'IA requis avant la formation : abonnement actif ChatGPT Plus ou abonnement Claude payant équivalent, à souscrire avant la formation et non compris dans le tarif (environ 20 €).	Calendrier disponible sur https://www.opcoach.com/ .

Lieu de formation

La formation inter-entreprises se déroule dans [nos locaux](#) au 2 impasse Michel Labrousse, 31100 Toulouse. La salle de formation est accessible en transport en commun, en voiture, et dispose d'un parking. Plusieurs restaurants se situent à proximité ainsi qu'un hôtel. Un espace détente permet de consommer des boissons froides ou chaudes lors des pauses. Toutes ces installations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

La formation intra-entreprise se fait prioritairement dans l'entreprise. Les conditions d'accueil de la formation sont validées en amont.

La formation à distance se fait avec l'outil Zoom et peut être organisée en inter ou en intra entreprise.

Méthodes pédagogiques	Moyens pédagogiques
Alternance de cours et d'exercices réalisés sur machine individuellement. Partage et discussion des différents résultats obtenus.	En présentiel : salle de formation avec vidéoprojecteur, tableau, wifi haut débit et classeur de formation remis au stagiaire. A distance : internet haut débit, webcam, logiciel Zoom gratuit, support de cours PDF envoyé au stagiaire. Un poste de travail par stagiaire.

Encadrement pédagogique

Olivier Prouvost, DEA Informatique, expert et formateur open source reconnu depuis plus de 20 ans, développeur de solutions IA pour optimiser les PME, speaker dans des conférences internationales, committer Eclipse sur plusieurs projets, fondateur d'OPCoach, organisme de formation certifié Qualiopi depuis 2020, certifié formateur et consultant expert ICPF et PSI.

Évaluation de l'apprentissage	Reconnaissance
Évaluation continue par réalisation des différents exercices aboutissant à la réalisation d'un prototype fonctionnel.	Attestation de compétence fournie au stagiaire.

Évaluation de satisfaction

En fin de formation, le stagiaire remplit une évaluation et participe à un tour de table pour recueillir les remarques. Le stagiaire bénéficie d'une garantie illimitée par email, lui permettant de poser les questions pratiques relatives à la formation. A 3 mois, ou après l'application en entreprise, un questionnaire est rempli par le stagiaire pour suivre son utilisation pratique.

Contact technique, pédagogique, administratif et financier

Olivier Prouvost, 06 28 07 65 64, contact@opcoach.com