

L'IA AU QUOTIDIEN

Pour les solopreneurs
et les indépendants

PUBLIC CONCERNÉ

Indépendants, créateurs d'activité
et dirigeants de très petite
entreprise, sans équipe support.
Groupe de 2 à 6 participants

DURÉE

1 jour – 7 heures

DATES

5 octobre 2026

25 janvier 2027

4 octobre 2027

Dates sur mesure, sur demande

LIEU

Dans vos locaux ou les nôtres
Salle équipée à Fresney-le-Puceux
(14)

TARIF

390 € net de taxe par personne

Exonération de TVA – art. 261.4.4a du
CGI



FORMATEUR

Julien Meurisse

CONTACT

Héloïse Ribot

Tél : 06.86.68.26.06.

colibri.heloiseribot@gmail.com

DÉLAIS D'ACCÈS

1 semaine avant le début de la
formation

1 mois en cas de demande de
financement



Faire le travail de trois personnes sans en recruter aucune.

Quand on travaille seul, on est à la fois le métier, le commercial, le service administratif et la communication. Les journées passent sur ce qui n'est pas votre métier : les devis, les relances, les publications, les mails auxquels vous répondez toujours la même chose.

Cette journée est faite pour cela : identifier **ce que vous pouvez confier à l'intelligence artificielle**, apprendre à le lui demander correctement, et repartir avec vos premiers outils en place.

En une journée, vous :

- **Le matin** : gagnez du temps sur ce qui n'est pas votre métier
- **L'après-midi** : traitez votre communication et votre suivi client

Le groupe est volontairement **limité à six personnes** pour que chacun travaille sur son activité réelle et reparte avec quelque chose qui fonctionne.

Aucun prérequis technique. Cette journée peut se prolonger par le parcours **niveau 1 puis niveau 2** pour aller vers l'automatisation.

Objectifs

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- **Identifier** les tâches de votre activité à confier en priorité à l'IA,
- **Rédiger** une consigne efficace et **vérifier** le résultat obtenu,
- **Appliquer** les règles de confidentialité vis-à-vis de vos clients,
- **Produire** vos contenus de communication avec l'assistance de l'IA,
- **Mettre en place** un suivi client simple et des relances automatiques,
- **Repartir** avec un plan d'action en trois étapes.

PRÉ-REQUIS

- Avoir une activité en cours ou un projet de création,
- Savoir utiliser un ordinateur et une messagerie,
- Venir avec un ordinateur portable,
- Aucune connaissance préalable en intelligence artificielle requise.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation/action en présentiel, en petit groupe,
- Travail sur l'activité réelle de chaque participant,
- Alternance d'apports courts et de mise en pratique immédiate,
- Temps d'échanges entre indépendants,
- Supports remis en fin de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis en fin de demi-journée (mises en situation),
- Réalisations concrètes produites en session,
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation,
- Feuille d'émargement par demi-journée,
- Certificat de réalisation et attestation de fin de formation.

ACCESSIBILITÉ

En cas de besoin d'aménagement, nous établirons avec vous une fiche d'accueil et de suivi prévoyant les adaptations nécessaires.

N° de déclaration d'activité :
28140369614

Version : V1 – 12/08/2026

Programme

Matin – Gagner du temps sur ce qui n'est pas votre métier (3 h 30)

- Ce que ces outils savent faire, et pourquoi ils se trompent parfois.
- Faire le tri : les tâches de votre semaine à confier en premier, celles à garder pour vous.
- Écrire une consigne qui donne un résultat utilisable, et corriger quand ce n'est pas le cas.
- Vérifier ce qui sort : votre nom est sur le document, pas celui de la machine.
- Confidentialité : les données de vos clients, ce que vous ne confiez pas à un outil.

Après-midi – Communication et suivi client (3 h 30)

- Écrire ses contenus sans y passer ses soirées : présentation de l'offre, publications, mails de prospection.
- Préparer devis, relances et réponses types réutilisables.
- Mettre en place un suivi client simple qui tient tout seul.
- Vos trois automatisations les plus rentables, mises en place ensemble.
- Plan d'action : ce que vous installez dès le lendemain, et évaluation des acquis.

**À l'issue de la journée,
chaque participant repart avec ses consignes,
son suivi client en place
et un plan d'action en trois étapes
applicable dès le lendemain.**



VOTRE FORMATEUR

Julien Meurisse

Consultant-formateur en intelligence artificielle et no-code, dirigeant d'EAZIA. Il accompagne les entreprises dans l'adoption concrète de l'IA : audit des usages, automatisation des processus et formation des équipes.

Formation portée par Colibri Com' & Form (Héloïse Ribot), organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation.