

Mon Parcours IA — 25 jours

Intégrer l'IA dans mes projets de travail, de J2 à J3

Formation IA — CAP / Disciplina
J2 — 28 mai 2026

Nom :

Poste :

Ce carnet vous accompagne pendant les 25 jours entre J2 et J3. Complétez la page 1 aujourd'hui avec le projet identifié en formation, puis remplissez votre feuille de route au fil des semaines et préparez votre bilan à apporter le **22 juin en J3**.

Mon projet de référence — identifié lors de la journée J2

La tâche ou le projet que je veux transformer avec l'IA :

Pourquoi ce projet est important pour moi :

Outil(s) IA envisagé(s) et type de prompt (méthode ACTIF) :

À quoi ressemble le succès ? (résultat concret attendu)

Ma feuille de route — 3 étapes du 28 mai au 22 juin

1 Premier contact

avant le 6 juin

Ce que je teste — tâche concrète + prompt ACTIF :

Ce que j'observe — résultat, surprises, limites rencontrées :

2 J'ajuste et j'améliore

avant le 15 juin

Ce que je modifie dans mon prompt ou dans ma façon de travailler :

Résultat obtenu après ajustement :

3 Je consolide

avant le 22 juin

Ce qui fonctionne vraiment dans mon quotidien professionnel :

Ce que je veux encore améliorer avant J3 :

Ce que j'apporte en J3 — le 22 juin, le matin

1 réussite concrète	<i>Une tâche que l'IA m'a vraiment aidé à accomplir. Joindre une capture d'écran ou un exemple si possible.</i>

1 obstacle rencontré	<i>Quelque chose qui n'a pas fonctionné comme prévu. Décrire la situation et comment j'ai essayé de la résoudre.</i>

1 question pour aller plus loin	<i>Ce que je veux approfondir, tester ou comprendre avec le groupe lors de la journée J3.</i>

Ce carnet est votre contrat avec vous-même. Stéphane en conserve un exemplaire pour le bilan collectif en J3.