

« L'IA générative pour l'industrie » **CHAT GPT**
pour toutes les fonctions et toutes tailles d'entreprise

Durée : 1 journée (7 heures)
Le jeudi 09 octobre 2025

OBJECTIFS

- Fournir une introduction complète aux principaux outils d'intelligence artificielle utilisés dans divers secteurs pour améliorer l'efficacité, l'innovation et la prise de décision.
- Apprendre à utiliser les outils d'IA pour automatiser les tâches, analyser les données, et développer des solutions créatives.

25% théorie - 75% pratique

PUBLIC

Chefs d'entreprise / Responsable de service / Manager / Fonctions RH, Commerce, Marketing, Communication, QHSE

Entre 8 et 10 personnes maximum pour favoriser la mise en pratique
Minimum 6 personnes

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

Mont-Saint-Aignan (76)
Dans les locaux de l'UIMM Rouen/Dieppe et France Chimie Normandie

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation

Formation Inter : Tarifs 650 € HT / personne
(Frais de repas offerts)

Formation Intra : Tarifs nous consulter
Prise en charge OPCO possible

Contact :

Tél : 02.78.26.05.21

contact@ambition1industrie.fr

PROGRAMME

1. Introduction :

- Présentation de la formation
- Qu'est-ce que l'IA générative ?
- Grande tendance 2025-2026
- Les différents modèles LLM
- Atelier pratique : Prise en main de Chat GPT

2. Fonctionnalités de ChatGPT :

- Vision
- DALL-E et la génération d'images
- Traitement de données et analyse de fichiers
- Génération de documents
- Atelier pratique : Utilisation avancée des fonctionnalités

3. Ingénierie du prompt :

- Comment rédiger un prompt optimal
- Technique du reverse prompt
- Découverte des modèles avancés d'OpenAI
- Atelier pratique : Rédaction et test de prompts optimisés

4. Cas d'usage en entreprise - Atelier pratique

- Adapter à votre poste

5. Introduction à l'automatisation et les GPTs

- Qu'est-ce qu'un GPT ?
- Comment fonctionne la création d'un assistant IA ?
- Cas d'usage concrets : Automatiser des tâches métiers avec GPT
- Atelier pratique : Tester la création d'un assistant IA

6. Réglementation et éthique

- Points clés de l'IA Act
- Points de vigilance et conformité (RGPD, biais, responsabilité)
- Discussion interactive : impact de l'IA sur son entreprise

7. Conclusion & échanges

« L'IA générative pour l'industrie » **COPILOT**
pour toutes les fonctions et toutes tailles d'entreprise

Durée : 1 journée (7 heures)
Le jeudi 16 octobre 2025

OBJECTIFS

- Permettre aux professionnels en entreprise de maîtriser l'utilisation de Microsoft Copilot, une solution d'IA intégrée aux outils Microsoft 365 pour améliorer leur productivité et efficacité au travail.
- Les participants apprendront à utiliser Microsoft Copilot pour automatiser des tâches, générer des contenus, et optimiser la gestion de données dans leurs applications quotidiennes comme Word, Excel, et PowerPoint.

25% théorie - 75% pratique

PUBLIC

Chefs d'entreprise / Responsable de service / Manager / Fonctions RH, Commerce, Marketing, Communication, QHSE

*Entre 8 et 10 personnes maximum pour favoriser la mise en pratique
Minimum 6 personnes*

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

*Mont-Saint-Aignan (76)
Dans les locaux de l'UIMM Rouen/Dieppe et France Chimie Normandie*

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation

Formation Inter : Tarifs 650 € HT / personne
(Frais de repas offerts)

Formation Intra : Tarifs nous consulter
Prise en charge OPCO possible

Contact :

Tél : 02.78.26.05.21

contact@ambition1industrie.fr

PROGRAMME

1. Introduction :

- Qu'est-ce que Microsoft Copilot ?
- Fonctionnalités clés de Copilot dans Microsoft 365
- Avantages de l'intégration de l'IA dans les outils de bureautique

2. Prise en main de Microsoft Copilot :

- Accéder à Copilot dans les applications Microsoft 365
- Naviguer dans l'interface de Copilot
- Comprendre les commandes et options disponibles

3. Utilisation de Copilot dans Microsoft Word :

- Rédaction assistée par l'IA
- Automatisation des tâches de mise en page et d'édition
- Création de documents complexes avec Copilot (rapports, propositions, etc.)

4. Utilisation de Copilot dans Microsoft Excel :

- Analyse des données avec Copilot
- Automatisation des calculs et formules complexes
- Prédiction et modélisation des données avec l'assistance de l'IA

5. Utilisation de Copilot dans Microsoft PowerPoint :

- Génération automatique de présentations
- Suggestions de mise en page, thèmes, et transitions
- Amélioration des présentations existantes avec des éléments visuels générés par l'IA

6. Optimisation de la collaboration avec Microsoft Copilot

- Utilisation de Copilot dans Teams pour la gestion de projets et la communication
- Automatisation des tâches récurrentes dans Outlook avec Copilot
- Intégration de Copilot avec OneDrive pour une gestion intelligente des fichiers

7. Sécurité, conformité et éthique

- Considérations éthiques dans l'utilisation de Microsoft Copilot
- Assurer la conformité avec les réglementations en vigueur
- Meilleures pratiques pour la sécurité des données

Conclusion & échanges

Perspectives pour Microsoft Copilot et les IA intégrées
Discussion ouverte et partage d'expériences
Questions / réponses

« L'IA générative pour l'industrie » **CHAT GPT**
pour toutes les fonctions et toutes tailles d'entreprise

Durée : 1 journée (7 heures)
Le jeudi 06 novembre 2025

OBJECTIFS

- Fournir une introduction complète aux principaux outils d'intelligence artificielle utilisés dans divers secteurs pour améliorer l'efficacité, l'innovation et la prise de décision.
- Apprendre à utiliser les outils d'IA pour automatiser les tâches, analyser les données, et développer des solutions créatives.

25% théorie - 75% pratique

PUBLIC

Chefs d'entreprise / Responsable de service / Manager / Fonctions RH, Commerce, Marketing, Communication, QHSE

Entre 8 et 10 personnes maximum pour favoriser la mise en pratique
Minimum 6 personnes

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

Mont-Saint-Aignan (76)
Dans les locaux de l'UIMM Rouen/Dieppe et France Chimie Normandie

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation

Formation Inter : Tarifs 650 € HT / personne
(Frais de repas offerts)

Formation Intra : Tarifs nous consulter
Prise en charge OPCO possible

Contact :

Tél : 02.78.26.05.21

contact@ambition1industrie.fr

PROGRAMME

1. Introduction :

- Présentation de la formation
- Qu'est-ce que l'IA générative ?
- Grande tendance 2025-2026
- Les différents modèles LLM
- Atelier pratique : Prise en main de Chat GPT

2. Fonctionnalités de ChatGPT :

- Vision
- DALL-E et la génération d'images
- Traitement de données et analyse de fichiers
- Génération de documents
- Atelier pratique : Utilisation avancée des fonctionnalités

3. Ingénierie du prompt :

- Comment rédiger un prompt optimal
- Technique du reverse prompt
- Découverte des modèles avancés d'OpenAI
- Atelier pratique : Rédaction et test de prompts optimisés

4. Cas d'usage en entreprise - Atelier pratique

- Adapter à votre poste

5. Introduction à l'automatisation et les GPTs

- Qu'est-ce qu'un GPT ?
- Comment fonctionne la création d'un assistant IA ?
- Cas d'usage concrets : Automatiser des tâches métiers avec GPT
- Atelier pratique : Tester la création d'un assistant IA

6. Réglementation et éthique

- Points clés de l'IA Act
- Points de vigilance et conformité (RGPD, biais, responsabilité)
- Discussion interactive : impact de l'IA sur son entreprise

7. Conclusion & échanges

DIRIGER SANS SURCHARGE MENTALE

Reprendre le pouvoir sur son mental pour piloter son entreprise dans un monde en perpétuel mouvement

Durée : 1 journée (7 heures)
Le jeudi 27 novembre 2025

OBJECTIFS

- Comprendre la charge mentale du dirigeant et son impact sur les décisions
- Identifier les signaux de surcharge mentale chez soi et son équipe
- Découvrir des techniques pour muscler sa résilience et optimiser son mental
- Ancrage des apprentissages : développer des stratégies adaptées à la gestion de son entreprise

 Outils/ Atelier 20% théorie 80% pratique

• DURÉE

1 journée (7 heures)

• PUBLIC

Dirigeants, entrepreneurs, cadres
Professionnels confrontés à un environnement complexe et incertain

Entre 6 et 12 personnes maximum pour favoriser la mise en pratique

• PRÉREQUIS

Aucun

• MÉTHODOLOGIE

Apports théoriques, ateliers pratiques, introspection, partages entre pairs

• INTERVENANTES

Expertes en charge mentale, préparation mentale et accompagnement de dirigeants.



Claire MATHIEU



Christel GRENTE

1 - Décoder la charge invisible : comprendre pour mieux diriger

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et leurs impacts sur le discernement, la concentration et les choix clés
- Définition de la charge mentale appliquée au contexte du leadership
- Facteurs et mécanismes de surcharge : attention, mémoire, biais, tunnel décisionnel, isolement
- Identification des signaux d'alerte

 Outils/ Atelier : Portrait éphémère de sa charge mentale

Ouvre sur la prise de recul et la lucidité opérationnelle

2 - Actionner ses leviers : renforcer son mental

- Découvrir et expérimenter des techniques pour renforcer sa résilience, prévenir l'épuisement et optimiser son efficacité personnelle.
- Ecologie du dirigeant : équilibre attentionnel, fonctionnement biologique
- Identification des piliers de la résilience mentale
- Gestion des émotions : accueillir, contenir, transformer
- Prévention de l'épuisement : signaux d'alerte, routines de récupération mentale

 Outils / Atelier : 3 zones de contrôle, grille de priorisation < impact x énergie

3 - Ancrer, agir, ajuster sa stratégie mentale

- Consolider les acquis, mettre en place des stratégies concrètes de gestion mentale, adaptées à la réalité et aux enjeux spécifiques.
- Trousse de secours mentale
- Développer une posture de leadership centré, résilient et clairvoyant
- Créer son quotidien de dirigeant centré

 Outils / Atelier :

Trousse de secours mentale : élaborer un kit personnel pour les situations de crise ou de surcharge (signaux + réponses + ressources)

Créer son quotidien de dirigeant centré : cartographie des points de tensions récurrents + intégration d'une stratégie préventive et régénérative.

Le module se conclut par un engagement personnel à 3 niveaux : micro-habitude, outil clé, garde-fou collectif

Conclusion et échanges

Synthèse, retours croisés, plan d'action personnel

Formation Inter : Tarifs 990 € HT / personne
(Frais de repas offerts)
Prise en charge OPCO 2i possible

EN BREF

- ✓ Formation concrète : ateliers de pratiques
- ✓ Approche humaine, confidentielle, orientée solutions
- ✓ Des outils pratiques pour agir dès le lendemain

Contact :

Tél : 02.78.26.05.21

contact@ambition1dustrie.fr

Les fondamentaux de la RSE : pour passer de l'intention à l'action

La RSE, un levier stratégique pour transformer les défis actuels en opportunités durables

Durée : 2 demi-journées (2x 3,5 heures)

Le jeudi 20 novembre 2025

Le jeudi 04 décembre 2025

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux stratégiques de la RSE et leur impact sur la performance de l'entreprise
- Identifier les principales obligations légales et les référentiels clés (ISO 26000, CSRD, labels)
- Appréhender le déroulement et les attendus d'une démarche RSE structurée
- Comprendre les principaux outils associés à leur prise en compte, dans les différents domaines d'activité et fonctions de l'entreprise
- Saisir le contexte dans lequel ces préoccupations et ces exigences nouvelles se font jour

DURÉE

2 demi-journées (2x 3,5 heures)

PUBLIC

Dirigeants, comités de direction, responsables QSE, référents RSE

10 personnes maximum pour favoriser la mise en pratique

PRÉREQUIS

Fondamentaux de l'entreprise

MÉTHODOLOGIE

Cet atelier est constitué de contenus alternant apports théoriques, exemples et travaux interactifs.

INTERVENANT

Consultant sénior en RSE, accompagne depuis plus de 15 ans plus de 200 entreprises industrielles et de services dans leur transformation durable. Partenaire de labels reconnus (B Corp, LUCIE, 6PL), il est un expert reconnu pour transformer la RSE en levier concret de performance et de compétitivité.

PROGRAMME de formation

1 - Origine et dynamiques d'émergence

- Enjeux et contexte
- Empreinte écologique, ressources, climat, empreinte carbone

2 - L'avènement de la RSE Pourquoi la RSE s'impose ?

- Définition
- Pourquoi s'engager ?
- La RSE : quels bénéfices ?

3 - La RSE, matière vivante

- Réglementation et évolutions (Loi Pacte, taxonomie, CSRD...)
- Exercice Flash : Quick check des réglementations

4 - Diagnostic express de maturité RSE : où en êtes-vous ?

- Présentation d'un référentiel de maturité
- Auto-évaluation individuelle
- Restitution collective et analyse des écarts

5 - Les étapes d'une démarche RSE : passer à l'action

- 10 points clés
- Ressources et moyens
- La méthode d'accompagnement
- Le plan d'action

6 - Reporting et valorisation

- Les KPI RSE / ESG
- Comment communiquer sans green washing ?
- Bonnes pratiques

7 - Cartographie des labels RSE

- La diversité des labels
- Les démarches RSE des branches industrielles (Métallurgie et Chimie)
- Les évaluations

Conclusion et échanges

Quiz final : « une bonne dose de RSE »
Ressources et bibliographie

Formation Inter : Tarifs 550 € HT / personne
(café d'accueil compris)

Contact :

Tél : 02.78.26.05.21

contact@ambition1industrie.fr

MasterClass Négociation Sociale

Transformez vos négociations sociales en leviers de dialogue et de performance durable

Durée : 2 journées (14 heures)
Le mardi 20 janvier 2026
Le mercredi 21 janvier 2026

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de la négociation sociale.
- S'approprier le cadre juridique et les évolutions récentes.
- Identifier les parties prenantes et leur rôle dans l'entreprise.
- Développer la culture des relations sociales.
- S'équiper en outils et méthodes pratiques.
- Conduire efficacement ses négociations

DURÉE

2 journées de 7 heures

PUBLIC

Dirigeants, DRH, managers RH, responsables Relations Sociales, membres du CSE

PRÉREQUIS

Aucun

MÉTHODOLOGIE

Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques réels.
Jeux de rôle et mises en situation pour appropriation rapide.
Déroulés pédagogiques pour renforcer la compréhension

INTERVENANT

Expert en négociation sociale, diplômé de Polytechnique et des Mines de Paris.
Ancien DRH (Veolia, SNCF), aujourd'hui directeur commercial chez Keolis, il accompagne entreprises et organisations dans leurs négociations sociales et complexes

Formation Inter : Tarifs 1600 € HT / personne
(2 jours de repas inclus)

Contact :
Tél : 02.78.26.05.21
contact@ambition1industrie.fr

PROGRAMME de formation

Jour 1 :

Comprendre et cadrer la négociation sociale

- Histoire et cadre légal : évolution des relations sociales en France, rôle du CSE, thèmes obligatoires.
- Acteurs et pouvoirs : cartographie des partenaires sociaux, organisation syndicale, leviers de blocage et d'influence.
- Les fondamentaux juridiques : dénonciation d'un accord, accords de maintien dans l'emploi, mobilités, évolutions récentes de la législation.
- Relations sociales au quotidien : fréquence et organisation des négociations dans l'entreprise.
- Profils complexes : typologie des interlocuteurs et stratégies d'approche adaptées.

Jour 2 :

Préparer et conduire efficacement une négociation sociale

- Préparation stratégique :
 - Identifier les enjeux court/moyen/long terme.
 - Évaluer le rapport de force et prendre en compte l'historique des situations.
 - Prioriser ses objectifs et construire des hypothèses de négociation.
 - Élaborer un mandat clair et un plan de communication interne.
 - Susciter l'engagement et mobiliser les ressources pertinentes.
- Conduite de la négociation :
 - Démarrer les discussions de manière constructive.
 - S'adapter en permanence : verbal, non verbal, para-verbal.
 - Gérer les blocages et minimiser les confrontations.
 - Transformer un rapport de force en accord équilibré.
 - Formaliser les accords obtenus et définir les étapes suivantes

Conclusion et échanges

MasterClass Négociation Complexe

Maîtrisez les stratégies et tactiques pour transformer toute négociation en accord gagnant-gagnant

Durée : 2 journées (14 heures)

le 02 février 2026

le 10 mars 2026

PROGRAMME de formation

Jour 1 :

Comprendre et structurer une négociation complexe

- Contexte & motivations : identifier les intérêts de la partie adverse, construire son ossature motivationnelle, définir un intérêt commun.
- Cartographie des acteurs : établir une carte d'influence, identifier les profils complexes, collecter des informations fiables.
- Rapport de force : analyser les leviers, agir sur le rapport de force et définir une stratégie adaptée

Jour 2 :

Conduire et conclure efficacement

- Approche tactique : structurer un mandat, monter une équipe de négociation, planifier la démarche.
- Conduite de la négociation : établir sa crédibilité, influencer la partie adverse, débriefing régulièrement.
- Clôture : formaliser un accord équilibré (clôture symétrique ou asymétrique), valoriser le closing.
- Après la négociation : débriefing final, maintien des acquis et préparation au test certifiant NSTAA©

Conclusion et échanges

OBJECTIFS

- Préparer, conduire et clôturer tout type de négociation.
- Gérer l'incertitude et la complexité d'un rapport de force.
- S'approprier les stratégies, tactiques et techniques les plus adaptées.
- Intégrer le facteur humain et les mécanismes psychologiques.
- Renforcer sa crédibilité et sa capacité d'influence

DURÉE

2 journées de 7 heures

PUBLIC

Dirigeants, Directeurs des achats, Directeurs commerciaux, DRH, managers impliqués dans des négociations sensibles

PRÉREQUIS

Aucun

MÉTHODOLOGIE

Alternance d'apports théoriques et de cas réels.

Jeux de rôle, mises en situation et simulations de négociations

Détours pédagogiques pour renforcer la compréhension

• INTERVENANT

Spécialiste reconnu des négociations complexes (crise, diplomatie, affaires stratégiques), consultant auprès des Nations Unies et intervenant à Harvard. Auteur de plus de 10 ouvrages, il accompagne entreprises, institutions et ONG sur leurs situations les plus sensibles complexes.

Formation Inter : Tarifs 1950 € HT / personne
(2 jours de repas inclus)

Contact :

Tél : 02.78.26.05.21

contact@ambition1industrie.fr