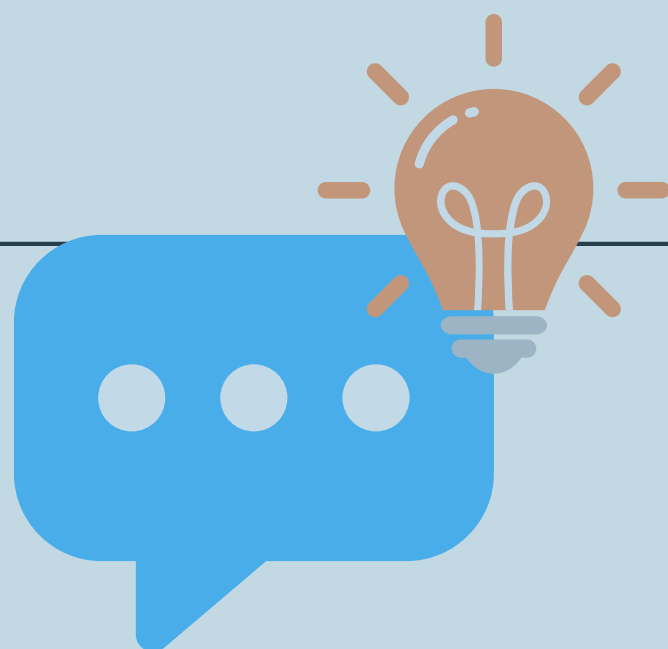


03 ASTUCES POUR SORTIR DE LA “PRISON DES MÉTIERS”

KITIO Arielle





S'ADAPTER AVEC L'IA COMME UN “STAGIAIRE EXPERT”

- **Astuce:** Testez dès aujourd'hui un cas concret d'utilisation de l'IA dans votre métier.
- **Exemples concrets :**
 - Si vous êtes comptable
 - → demandez à ChatGPT de générer un rapport d'analyse à partir de vos chiffres (tableur excel)
 - Si vous êtes enseignant
 - → utilisez une IA (Canva, Kahoot) pour créer des quiz interactifs en 2 minutes.
 - Si vous êtes avocat
 - → faites analyser (Perplexity, Deepseek, ChatGPT) un contrat basique pour identifier des clauses clés.
 - Si vous êtes entrepreneur
 - → aidez vous de l'IA rédiger une ébauche de plan marketing (Claude.AI).



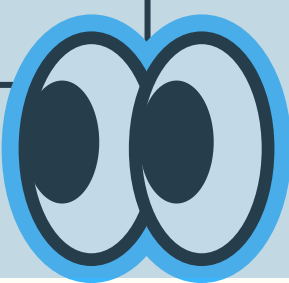


APPRENDRE EN MICRO-DOSES

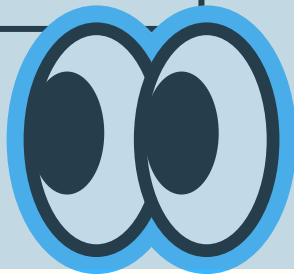
Astuce : Prenez l'habitude d'apprendre en micro-doses. 20 minutes par jour, pas plus.

Exemples: 11 ressources utiles

#	Cours / Plateforme	Description & certificat	Lien d'accès
1	IBM AI Foundations for Everyone (via IBM / SkillsBuild)	Introduction à l'IA pour débutants, avec des modules sur les bases, applications, éthique (100 % gratuit. Inclut des badges ou certificats gratuits.)	https://skillsbuild.org/students/course-catalog/artificial-intelligence
2	IBM Introduction à l'Intelligence Artificielle (IA) (IBM / SkillsBuild)	Cours très court (~1h15) pour comprendre l'histoire et les concepts de l'IA : idéal pour débiter sans prérequis. Gratuit.	https://www.ibm.com/fr-fr/think/insights/ibm-skillsbuild-nine-free-ai-courses-to-boost-your-career-in-2025
3	Introduction to Generative AI (via Google Cloud / Coursera)	Cours d'initiation à l'IA générative – explique ce qu'est l'IA générative, ses usages, et comment créer des applications. Gratuit en audit; certificat possible si paiement. Coursera+1	https://www.coursera.org/learn/introduction-to-generative-ai Coursera

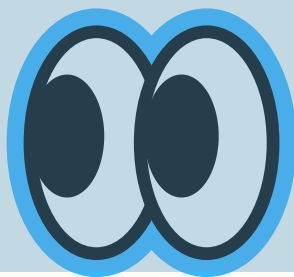


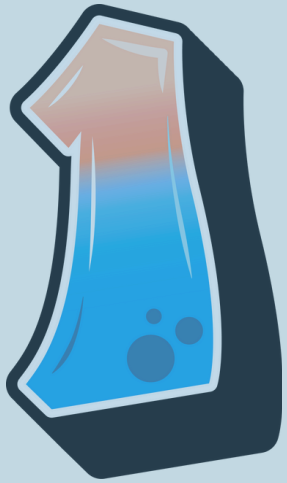
#	Cours / Plateforme	Description & certificat	Lien d'accès
4	Google AI & Machine Learning Training (Google Cloud)	Parcours gratuit pour apprendre les bases de l'IA / ML, avec labs pratiques sur Google Cloud – adapté aux débutants comme aux plus avancés. Google Cloud+1	https://cloud.google.com/learn/training/machinelearning-ai Google Cloud
5	Objectif IA : initiez-vous à l'intelligence artificielle (via OpenClassrooms)	Cours en français, conçu pour toute personne curieuse de comprendre l'IA, accessible à tous, sans prérequis technique. Gratuit. OpenClassrooms	https://openclassrooms.com/fr/courses/6417031-objectif-ia-initiez-vous-a-l-intelligence-artificielle OpenClassrooms
6	Microsoft AI learning hub (via Microsoft Learn)	Offre des modules gratuits pour comprendre l'IA, apprendre à utiliser des outils Microsoft (Copilot, agents, Azure...), certaines parties gratuites, avec possibilité de certification. Microsoft Learn	https://learn.microsoft.com/en-us/ai/ Microsoft Learn
7	Cours “IA & éthique / IA responsable” sur IBM SkillsBuild	Parfait pour comprendre l'éthique de l'IA, ses risques, biais, questions de vie privée (essentiel si tu t'intéresses à IA + société, jeunesse, responsabilité. Gratuit.)	Voir catalogue IBM SkillsBuild (même que pour le #1–#2) IBM+1
8	Cours & tutoriels gratuits sur IA (via Udemy)	Plusieurs cours gratuits d'initiation – bon complément si tu veux tester des choses à ton rythme, souvent avec exercices. Pas toujours de certificat gratuit (souvent payant). Udemy	https://www.udemy.com/fr/topic/artificial-intelligence/free/ Udemy



#	Cours / Plateforme	Description & certificat	Lien d'accès
9	CS50's Introduction to Artificial Intelligence with Python (Harvard)	Cours d'intro à l'IA / ML avec Python : algorithmes, recherche, apprentissage, systèmes intelligents. Gratuit, certificat disponible moyennant paiement.	https://pll.harvard.edu/course/cs50s-introduction-artificial-intelligence-python
10	Machine Learning and Artificial Intelligence (MIT, via MIT OpenCourseWare / MITx)	Une introduction aux concepts fondamentaux d'IA : représentation des connaissances, résolution de problèmes, apprentissage. Matériel librement accessible gratuitement. Certificat \neq (mais contenu complet disponible).	https://openlearning.mit.edu/courses-programs/mit-opencourseware
11	AI 101: Introduction to Artificial Intelligence (MIT Open Learning)	Cours d'initiation, conçu pour ceux n'ayant presque aucune base: bon point de départ pour débutants. Gratuit. Matériel libre	https://www.udemy.com/fr/topic/artificial-intelligence/free/Udemy

PS: copier le lien dans la colonne “Lien d'accès” et coller dans la barre d'un navigateur de recherche





~~DE 10 MINUTES~~ ~~DE "SCROLL"~~ A 10 MINUTES D'EXPLORATION CIBLÉE.

Exemples concrets :

- **Abonnez-vous à des mots clés** ou à une simple **newsletter** comme
 - <https://blog.google/technology/ai/>,
 - maddyness.com,
 - <https://oscar-black.com/>,
 - <https://generationia.flint.media/>,
- Sur YouTube, cherchez par exemple « **IA pour les débutants** » ou « **How to use ChatGPT for work** » : 15 minutes par jour suffisent.
- Allez sur leur site dans l'onglet "**Help**" pour Tester une démo gratuite (ChatGPT, Gemini, Copilot, NotebookLLM)



SORTIR DE LA PRISON!

- Informez-vous 10 minutes par jour (newsletters, YouTube, démos).
- Apprenez 20 minutes par jour (micro-cours, applis, règle du 1%).
- Testez un cas concret d'IA dans votre métier cette semaine.
- Ajoutez un défi hebdo pour rester curieux.
- La bonne nouvelle est que plus vous ferez des recherches liées à l'IA, plus votre fil d'actualité sur les réseaux sociaux vous donnera spontanément des contenus d'informations et d'apprentissage

FOCUS



retrouvez mes astuces sur :

WWW.ARIELLEKITIO.COM/DIAGNOSTIC-DORIENTATION/

Les épisodes de AUTREMENT

WWW.AFOMEDIA.COM