

EMBARQUER SON ORGANISATION DANS L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Maîtriser sa charge cognitive à l'ère de l'IA : développer concentration, discernement et posture réflexive

Présentation

Face à la surcharge d'informations et de sollicitations, apprendre à préserver sa concentration et sa clarté mentale est devenu un enjeu clé pour rester efficace et serein au travail. Cette formation s'inscrit dans une démarche plus large de développement des compétences cognitives à l'ère de l'IA, à retrouver dans nos formations complémentaires Renforcer ses capacités de raisonnement pour un usage optimisé de l'IA et Développer son esprit critique à l'ère de l'intelligence artificielle .

Public visé

Nos formations s'adressent aux professionnels du secteur public, de la santé et du privé. Elles sont conçues pour les cadres, managers, directions, équipes RH, agents, fonctions support, experts métiers souhaitant développer leurs compétences techniques et relationnelles en situation professionnelle.

Objectifs pédagogiques

Objectifs indicatifs, à adapter à votre contexte

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 01** Identifier les facteurs qui influencent leur charge cognitive dans un environnement de travail enrichi par l'IA et mettre en œuvre des leviers favorisant une concentration durable.
- 02** Développer une posture réflexive pour utiliser l'IA de manière critique, consciente et efficace dans leurs pratiques professionnelles.

Contenu pédagogique

Contenu indicatif, à adapter à votre contexte

- 01 Comprendre la charge cognitive à l'ère de l'IA**
 - Le fonctionnement du cerveau et de l'attention.
 - La distinction entre la surcharge informationnelle et la charge cognitive.
 - Les trois types de charge cognitive.
 - Fonctionnement de la mémoire de travail.
 - Coût cognitif des interruptions.
 - Les nouveaux défis liés à l'IA : abondance d'informations, automatisation, illusion de compréhension.

02 Les mécanismes de l'attention et de la concentration

- Pourquoi le multitâche est un mythe ?
- Les biais attentionnels.
- L'impact des notifications.
- Fatigue décisionnelle.
- IA : aide ou nouvelle source de distraction ?
- Leviers de concentration : monotâche, time blocking, technique Pomodoro, gestion des interruptions, rituels de recentrage, respiration et micro-pauses cognitives.

03 Développer une posture réflexive face à l'IA

- Les risques cognitifs de l'IA : biais d'automatisation, confiance excessive, paresse cognitive, perte d'expertise.
- Les bénéfices d'une IA bien utilisée.
- Les questions réflexives à se poser avant, pendant et après l'utilisation d'un outil d'IA.

04 Construire son hygiène cognitive

- Concevoir son environnement de travail.
- Organiser ses temps de concentration.
- Choisir les tâches à déléguer à l'IA.
- Préserver les activités à forte valeur humaine.
- Développer ses capacités métacognitives.

Modalités & accessibilité

Modalités indicatives, à adapter à votre contexte

DURÉE À déterminer ensemble après un cadrage pédagogique.	FORMAT Présentiel, distanciel ou hybride.
LIEU À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique	PRÉREQUIS À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique
DÉLAI D'ACCÈS Inscription au maximum 10 jours avant la date de formation	TARIF A partir de 1 200€ nets par jour (*les activités formation d'Obea ne sont pas assujetties à la TVA conformément à l'article 261-4-4e - a du CGI.)
ACCESSIBILITÉ Notre référent handicap étudie avec vous les adaptations pédagogiques, organisationnelles et techniques nécessaires.	

Moyens & méthodes pédagogiques

En fonction de vos objectifs et des publics, nous combinons les méthodes que nous utilisons au quotidien :

- Apports théoriques & méthodologiques
- Étude de cas
- Atelier de partage & de construction
- Mise en situation
- Séance de questions / réponses
- Évaluation par les pairs

Modalités d'évaluation

Chaque formation démarre par un positionnement de vos équipes et se conclut par une évaluation des acquis — pour que vous puissiez mesurer concrètement le retour sur votre investissement.

AVANT LA FORMATION Un positionnement rapide pour partir du bon niveau.

PENDANT ET APRÈS Des mises en situation, des quiz et un débrief collectif pour ancrer les acquis.

À L'ISSUE Une évaluation finale pour mesurer ce qui a changé.

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS

Téléphone : 01 40 53 47 00 · E-mail : informations@obe.fr