

Ma Checklist

Où en suis-je avec l'IA dans mon activité ?



Découverte & premiers usages

- ☐ J'ai repéré une tâche répétitive ou chronophage.
- ☐ Je connais au moins un outil IA adapté à mon métier.
- ☐ Je suis prêt(e) à tester l'IA sur une tâche simple.
- ☐ J'ai utilisé l'IA pour rédiger un message ou structurer une idée.
- ☐ J'ai généré un visuel ou contenu de communication avec l'IA.

Intégration & routine

- ☐ J'ai intégré l'IA dans au moins une tâche professionnelle.
- ☐ J'ai identifié un gain concret en temps, qualité ou efficacité.
- ☐ J'utilise l'IA régulièrement (au moins une fois par semaine).
- ☐ J'ai défini clairement comment l'IA m'aide dans mon activité.
- ☐ J'ai enregistré un prompt ou modèle réutilisable.

Structuration & développement

- ☐ J'ai une boîte à outils IA adaptée à mon activité.
- ☐ Je peux expliquer un usage IA à quelqu'un d'autre.
- ☐ J'expérimente régulièrement de nouveaux outils IA.
- ☐ J'ai commencé à formaliser mes bonnes pratiques IA.
- ☐ L'IA m'aide à prendre de meilleures décisions stratégiques.

Score : __ / 15 points cochés

Analyse :

13 – 15 : Usage avancé, continuez à capitaliser.

8 – 12 : Vous êtes sur la bonne voie, pensez structurer.

0 – 7 : Commencez par une action simple et ciblée.

Astuce

Planifiez une **revue mensuelle de vos usages IA** pour ajuster vos pratiques et rester à jour face aux évolutions rapides des outils.