



Microformations

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

4 MODULES DE 3 HEURES

- Comprendre & utiliser l'IA au quotidien
- Rédiger & faire ses démarches avec l'aide de l'IA
- Les risques de l'IA: arnaques, désinformation & vie privée
- Apprendre & se former avec l'aide de l'IA

POUR
LES HABITANT.ES
DE LAUSANNE
RÉPONDANT AUX
CRITÈRES DE
LA CIFEA

**100%
GRATUIT**

+ INFO &
INSCRIPTIONS
021 661 22 00



Ville de Lausanne



C E F I L
FONDATION LE RELAIS
CENTRE DE FORMATION CONTINUE

Module 1 – Comprendre et utiliser l'IA au quotidien

Cette formation permet de découvrir ce qu'est l'intelligence artificielle et comment elle peut être utilisée concrètement dans la vie quotidienne.

À travers des démonstrations et des exercices pratiques, ils expérimentent différents outils d'IA pour rechercher des informations, traduire ou résumer un texte, organiser une activité, préparer un budget ou encore planifier un déplacement.

Module 2 – Rédiger et faire ses démarches avec l'aide de l'IA

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent utiliser l'IA pour faciliter leurs écrits et leurs démarches administratives du quotidien. Les participants apprennent à rédiger des e-mails, des courriers administratifs, des demandes d'information ou des messages professionnels.

Préparer une réponse ou rechercher des informations utiles pour une démarche en Suisse.

Module 3 – Les risques de l'IA : arnaques, désinformation et vie privée

Cette formation permet de comprendre les risques liés aux fausses informations, aux deepfakes, aux arnaques numériques et à la protection des données personnelles.

À travers des exemples réels et des exercices pratiques, les participants apprennent à reconnaître les signes d'une fraude, à vérifier une information et à adopter les bons réflexes de sécurité.

Ils apprennent notamment à vérifier la source d'une information, à repérer certains signes d'un message suspect et à identifier les informations personnelles qu'il convient de ne pas transmettre à un outil d'IA.

Module 4 – Apprendre et se former avec l'aide de l'IA

Les participants apprennent à utiliser l'IA pour étudier des domaines variés tels que le français, les mathématiques, les langues, l'informatique ou encore la culture générale. Ils découvrent comment poser les bonnes questions, demander des exercices personnalisés, obtenir des corrections et construire un parcours d'apprentissage progressif.

L'accent est mis sur la compréhension plutôt que sur la recherche de réponses toutes faites, afin de développer l'autonomie, la curiosité et l'esprit critique.

Prérequis

Avoir une adresse e-mail et connaître son mot de passe

Avoir des notions d'utilisation d'un logiciel de traitement de texte.

Matériel

Les ordinateurs du CEFIL-Lausanne sont à disposition. Les participants peuvent également venir avec leur propre matériel.



CEFIL
FONDATION LE RELAIS
CENTRE DE FORMATION CONTINUE

AVENUE DE SÉVELIN 36 - 1004 LAUSANNE

T +41 21 661 22 00 - www.cefil.relais.ch