

XpandAI Academy

Framework de Réflexion IA Personnel

Comment l'IA transforme-t-elle votre travail ? – Module 1.5

Ce framework de réflexion vous aide à structurer vos pensées sur l'intégration de l'IA dans votre quotidien professionnel. Prenez 10 à 15 minutes pour remplir les champs.

Instructions : Utilisez cette grille 2x2 pour structurer vos réflexions sur l'impact de l'IA sur votre travail. Considérez à la fois les possibilités actuelles et les développements futurs.

	OPPORTUNITÉS	DÉFIS
AUJOURD'HUI	Quels avantages concrets l'IA apporte-t-elle déjà à votre quotidien professionnel ?	Quels défis ou préoccupations avez-vous actuellement concernant l'utilisation de l'IA ?
DANS UN AN	Quelles opportunités voyez-vous pour vous et votre travail dans un an avec une IA plus développée ?	Quels défis pourraient se présenter à vous dans un an ?

XpandAI Academy

Framework de Réflexion IA Personnel

3 Questions Clés pour votre Réflexion

1 Vos Tâches Routinières Actuelles

Quelles sont les trois tâches récurrentes de votre planning hebdomadaire qui pourraient être assistées ou partiellement prises en charge par l'IA ?

Tâche 1 :

Tâche 2 :

Tâche 3 :

2 Votre Temps Gagné

Si l'IA vous aide avec ces tâches et vous fait gagner 2 à 3 heures par semaine – comment souhaiteriez-vous utiliser ce temps à la place ?

3 Votre Rôle en Évolution

Comment votre rôle professionnel pourrait-il évoluer si l'IA prend en charge certaines parties de votre travail ?

Conseil : Enregistrez vos réflexions dans un document numérique ou prenez une photo de vos notes. Dans le dernier module, vous reviendrez sur cette réflexion et évaluerez votre progression d'apprentissage.