

Utiliser Claude Cowork : Déléguer son Travail de Bureau à l'IA en 1 Jour

REF : IA.304 • Formation Intelligence Artificielle • Bordeaux & Distanciel

Durée 7h	Effectif 1-6	Niveau Débutant	Modalité Mixte
--------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------

🎯 Objectif de la formation

Apprenez à confier à Claude le travail de bureau qui vous prend des heures chaque semaine, sans écrire une ligne de code ni ouvrir de terminal. Claude Cowork est le mode de Claude qui ne se contente pas de répondre : il ouvre un dossier de votre ordinateur, lit vos documents, enchaîne les étapes et vous rend un livrable fini (tableau Excel avec formules, note Word, présentation, dossier trié). En une journée, vous apprenez à formuler une tâche qu'il exécute correctement, à contrôler ce qu'il fait, à le relier à vos outils et à planifier vos tâches récurrentes, avec les règles de sécurité qui évitent les mauvaises surprises. Vous repartez avec vos premières tâches déléguées, testées sur vos propres fichiers.

✅ À l'issue de cette formation, vous saurez

- Distinguer le chat, Claude Cowork et Claude Code, et choisir le bon mode selon la tâche
- Repérer dans son quotidien les tâches de bureau qui se délèguent bien à un agent IA
- Configurer un espace de travail sûr : dossier dédié, niveau d'autorisation, instructions permanentes
- Rédiger une consigne de tâche claire (objectif, sources, livrable, contrôles) et vérifier le plan avant exécution
- Faire produire des livrables finis : tableaux Excel avec formules, notes Word, présentations, dossiers triés et renommés
- Relier Claude à ses outils (connecteurs, plugins), planifier une tâche récurrente et appliquer les règles de sécurité et de confidentialité

👥 Public cible

- Dirigeants et gérants de TPE/PME qui passent trop de temps sur l'administratif, les tableaux et les rapports
- Assistants, assistantes de direction et fonctions administratives (gestion, comptabilité, RH, achats)
- Commerciaux, chargés de marketing et chefs de projet qui produisent des documents et des synthèses
- Salariés à l'aise avec la bureautique mais pas avec les outils techniques comme Claude Code
- Utilisateurs de ChatGPT ou du chat Claude qui veulent passer de la réponse au travail effectivement fait

📋 Prérequis

- Aucune compétence technique ni en programmation
- Être à l'aise avec l'explorateur de fichiers, Word ou Excel au quotidien
- Abonnement Claude payant actif (Pro au minimum, Team pour un usage en équipe) : Cowork n'est pas disponible dans l'offre gratuite
- Application de bureau Claude installée sur un Mac ou un PC sous Windows Professionnel ou Entreprise (Windows Famille ne permet pas le travail sur les dossiers locaux), vérifiée avec le formateur avant la session
- Venir avec 2 ou 3 tâches récurrentes réelles et des copies des fichiers correspondants, sans données sensibles

🔗 Accessible aux personnes en situation de handicap

📅 Programme détaillé : 1 jour (7h)

Déléguer son travail de bureau à Claude, en sécurité

Comprendre Cowork : l'IA qui fait le travail, pas seulement qui répond

- Chat, Cowork, Claude Code : ce qui les distingue et quand utiliser chacun
- Ce que Cowork sait faire : ouvrir un dossier, lire des fichiers, enchaîner les étapes, livrer un document fini
- La fusion de Cowork dans l'application Claude annoncée en septembre 2026 : ce qui change, ce qui reste
- Démonstration live : un dossier de 40 factures PDF transformé en tableau Excel de suivi
- Exercice : repérer 5 tâches à déléguer avec la grille « répétitive, fichiers, règles claires, réversible »

Prendre en main un espace de travail sûr

- Vérifier l'application de bureau et l'abonnement, choisir le modèle adapté
- Créer un dossier de travail dédié et n'ouvrir que le nécessaire : le principe du moindre accès
- Les modes d'approbation, la validation des suppressions et la relecture du plan avant exécution
- Rédiger une consigne de tâche efficace : objectif, fichiers sources, livrable attendu, critères de contrôle
- Exercice : trier, renommer et classer un dossier de documents réels, puis vérifier le résultat

Produire de vrais livrables sur ses propres fichiers

- Tableaux Excel avec formules à partir d'exports CSV, de relevés ou de devis
- Notes et comptes rendus Word à partir de documents, de courriels ou de transcriptions
- Présentations PowerPoint à partir de notes et de chiffres
- Instructions permanentes et projets : faire retenir à Claude son contexte, son ton et ses modèles
- Atelier : chaque participant traite une tâche réelle apportée et chronomètre le gain de temps

Connecter, automatiser et encadrer l'usage

- Connecteurs (Google Drive, Microsoft 365, Slack et autres) : lesquels activer et avec quels droits
- Plugins : des compétences prêtes à l'emploi par métier (ventes, finance, marketing, support client)
- Tâches planifiées : un rapport ou une veille hebdomadaire qui tourne seul, en restant simple et réversible
- Sécurité : injection de prompt par un document ou un site piégé, données à ne jamais confier, RGPD, consommation du quota
- Plan d'action : 3 tâches à déléguer dans les 30 jours et 5 règles d'usage pour son équipe

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Guide PDF « Déléguer une tâche à Claude Cowork » : préparation, consigne, contrôle, sécurité
- Bibliothèque de 15 consignes de tâches types par métier (administratif, commercial, marketing, direction)
- Checklist de sécurité : dossiers, autorisations, connecteurs, tâches planifiées
- Modèle de règles d'usage de l'IA à adapter pour son équipe
- Accès à l'espace ressources post-formation (30 jours)

Méthodes

- Apports méthodologiques illustrés de démonstrations live (20%)
- Ateliers pratiques sur ses propres tâches et fichiers (65%)
- Partage d'expériences, règles d'usage et plan d'action (15%)

Matériel requis

- Ordinateur portable personnel (Mac, ou PC sous Windows Professionnel ou Entreprise) avec l'application de bureau Claude
- Connexion internet haut débit
- Abonnement Claude payant actif (Pro au minimum)
- Copies de fichiers de travail réels, anonymisés si besoin

Équipe pédagogique

Fabien AREL - Formateur Claude, agents IA et productivité

Formateur chez FJ Digital, organisme de formation certifié Qualiopi, il utilise Claude au quotidien pour produire documents, tableaux et rapports, et accompagne les TPE/PME de Bordeaux et de Nouvelle-Aquitaine dans l'adoption d'agents IA adaptés à leurs métiers, avec une attention particulière à la sécurité des données.

Tarifs

PRIX DU GROUPE
800 € HT

de 1 à 4 stagiaires

STAGIAIRE SUPPLÉMENTAIRE
250 € HT

par stagiaire au-delà, jusqu'à 6 au total

Parcours d'accès à la formation

1

Demande de devis

Formulaire, mail ou téléphone

2

Envoi du devis

Proposition commerciale

3

Convention

Signature du contrat

4

Convocations

Infos pratiques

5

Formation

Début de session

Indicateurs de résultats

Stagiaires formés

0+

Satisfaction

0/10

Taux réussite

0%

Délai accès

14 jours

Contact & Inscription

FJ Digital - Organisme de formation certifié Qualiopi

contact@fjdigital.fr | www.fjdigital.fr | 35 av. Justin Lucquot, 33230 Coutras | Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Financement : OPCO, Plan de formation

Organisme de formation

FJ2L GROUP (nom commercial FJ Digital), SAS au capital de 20 €, SIREN 848 496 931, SIRET 848 496 931 00025, RCS Libourne, APE 85.59A.

Siège social : 23 bis rue du Docteur Pierre Teurlay, 33910 Saint-Denis-de-Pile.

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 75331457533 auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État).

Certificat Qualiopi n° 2023/103772.2 délivré par AFNOR Certification au titre de la catégorie : actions de formation (valide jusqu'au 08/03/2029).