

PROGRAMME DE FORMATION

DIGITAL GLOW UP — Image de Marque & Intelligence Artificielle

Formation à distance — Crée ton Memoji professionnel avec l'IA

En conformité avec les articles L.6353-3 et suivants du Code du travail

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Intitulé	Digital Glow Up — Crée ton Memoji professionnel avec l'Intelligence Artificielle
Organisme	Un Moment Pour Soi — L'Atelier du Regard
Responsable	Laurence ABITBOUL — PMU Master & Formatrice
Adresse siège	18 rue du Moulin d'en Bas — 60730 ULLY ST GEORGES
Adresse pratique	5 avenue du Maréchal Joffre — 60500 Chantilly
SIRET	501 503 684 00026 / 00034
Code NAF	9602B
N° de déclaration	32 60 03439 60 — Enregistré auprès du Préfet de région Picardie
TVA	Exonérée — Art. 261-4-4°a du Code Général des Impôts
Téléphone	06.17.62.62.73
Modalité	Formation entièrement à distance (e-learning + groupe WhatsApp dédié)
Durée	Formation en ligne en autonomie — accès illimité après achat
Tarif	39 € TTC — Organisme non assujetti à la TVA

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- Comprendre ce qu'est l'intelligence artificielle et comment l'utiliser simplement via ChatGPT
- Accéder à ChatGPT sur mobile (iPhone/Android) et sur ordinateur
- Créer un Memoji professionnel personnalisé à son image en quelques étapes
- Affiner son Memoji avec des prompts précis pour obtenir un rendu esthétique et cohérent
- Retirer le fond blanc de son Memoji par 3 méthodes différentes
- Intégrer son Memoji dans ses visuels Canva, ses Stories, ses posts et ses carrousels Instagram
- Créer du contenu professionnel complet : décors, story du matin, banque de prompts réutilisables
- Construire une image de marque cohérente et reconnaissable sur les réseaux sociaux

PUBLIC CONCERNÉ & PRÉ-REQUIS

Public concerné :

- Professionnelles de la beauté (esthéticiennes, prothésistes ongulaires, techniciennes ciliaires, praticiennes PMU)
- Coiffeurs et professionnels de la beauté indépendants
- Toute personne souhaitant améliorer son image de marque sur les réseaux sociaux grâce à l'IA
- Débutants complets en intelligence artificielle — aucune compétence technique requise

Pré-requis :

- Disposer d'un smartphone (iPhone ou Android) ou d'un ordinateur avec accès internet
- Avoir un compte Instagram actif (recommandé)
- Aucune compétence en informatique ou en design requise

PROGRAMME DÉTAILLÉ

01	C'est quoi ChatGPT ?	Introduction à l'intelligence artificielle : définition simple, ce que ChatGPT peut faire pour une professionnelle de la beauté. Démystification de l'IA. Présentation de l'interface et des fonctionnalités essentielles.
02	Comment accéder à ChatGPT	Téléchargement et installation sur iPhone, Android et navigateur web. Configuration du compte. Présentation du forfait Go (7.99€/mois — annulable après usage). Navigation dans l'interface. Premiers prompts simples.
03	Crée ton Memoji IA	Méthode complète en 4 étapes : préparation de la photo, rédaction du prompt de création, affinage du rendu (couleurs de cheveux, lunettes, style vestimentaire, expressions), génération des variantes d'émotions (souriante, surprise, sérieuse, rires, mains). Obtenir un Memoji cohérent et professionnel.
04	Retire le fond blanc	3 méthodes au choix selon le niveau et les outils disponibles : méthode IA directe dans ChatGPT, méthode application mobile, méthode Canva. Obtenir un Memoji avec fond transparent prêt à l'emploi sur tous supports.
05	Utilise ton Memoji partout	Intégration du Memoji dans Canva : templates de Stories, posts carrousels, miniatures YouTube, couvertures de formations. Cohérence visuelle de marque. Comment créer une bibliothèque de visuels réutilisables. Adapter son Memoji selon les formats.
06	Crée du contenu pro complet	Création de décors thématiques avec l'IA. Template de story du matin avec Memoji. Constitution d'une banque de prompts réutilisables. Créer du contenu qui attire, engage et convertit. Stratégie de publication avec son avatar. Exemples concrets pour les professionnelles de la beauté.

MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

Supports	Formation complète en 19 slides PDF/vidéo — accès illimité après achat
Bonus inclus	Guide Instagram Magnetic (optimisation bio + stratégie de contenu) + Glow Content Kit (30 hooks réseaux sociaux prêts à l'emploi)
Accompagnement	Groupe WhatsApp privé avec la formatrice — disponible 7 jours sur 7
Suivi	Questions/réponses personnalisées, partage de réalisations, corrections en direct
Accès	Immédiat après achat — avancement à son propre rythme, sans date imposée

Outils requis	Smartphone ou ordinateur + compte ChatGPT (gratuit ou forfait Go 7.99€/mois)
---------------	--

SUIVI & ÉVALUATION

Évaluation	Partage du Memoji réalisé dans le groupe WhatsApp pour validation et retour de la formatrice
Suivi progression	Échanges personnalisés via le groupe WhatsApp — feedback sur les visuels créés
Questionnaire	Questionnaire de satisfaction à chaud transmis après la formation

SANCTION DE LA FORMATION

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une attestation de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis sera remise au stagiaire à l'issue de la formation sur demande.

MENTIONS LÉGALES

Organisme	Un Moment Pour Soi — L'Atelier du Regard
Responsable	Laurence ABITBOUL
Adresse siège	18 rue du Moulin d'en Bas — 60730 ULLY ST GEORGES
Adresse pratique	5 avenue du Maréchal Joffre — 60500 Chantilly
SIRET	501 503 684 00026 / 00034
Code NAF	9602B
N° déclaration d'activité	32 60 03439 60 — Préfet de région Picardie
TVA	Exonérée — Art. 261-4-4°a du Code Général des Impôts
IBAN	FR76 3000 3029 4600 0200 4474 630 (BIC SOGEFRPP — SG Chantilly Joffre)
Téléphone	06.17.62.62.73
Email	laurencerenard2205@gmail.com
Site	www.laurenceabitboul.com

Ce programme de formation est établi conformément aux dispositions du Code du travail relatives à la formation professionnelle continue (Art. L.6311-1 et suivants).