



A.I. TOOLKIT

ALEXANDRA VLAICU



A.I. TOOLKIT



-
- I. Preambul - De ce acest ghid?
 - II. Cum te poate ajuta ghidul de instrumente A.I.?
 - III. Categori de inteligență artificială
 - IV. Instrumente A.I. organizate în funcție de obiectivele tale
 - V. Procesul de claritate
 - VI. De la idee la acțiune

De ce acest ghid?



01 Inteligența artificială privită ca asistent personal

Trăim într-o perioadă în care tehnologia evoluează mai repede ca niciodată. Ne sperie, ne intrigă, ne entuziasmează – **toate în același timp**.

La **Gala „De Meserie, Femeie”**, am vorbit despre inteligența artificială nu pentru că este un subiect în trenduri, ci pentru că ne poate deveni o aliată prețioasă: ne dă timp, ne eficientizează munca, ne ajută să aducem claritate acolo unde e nevoie de acest lucru.

Acest ghid nu îți vinde nimic. E doar o mână întinsă – să îți arate că AI nu e doar pentru „cei tehnici” sau „experți”, ci pentru oricare dintre noi. Fie că ești antreprenoare, angajată, freelancer sau soloprenoare, această trusă de instrumente AI îți poate ușura viața în cele mai concrete moduri.





02 Ce vei găsi structurat în acest ghid?

- Ce este inteligența artificială și de când o folosim
- Instrumente AI în funcție de domeniile de utilizare
- Soluții practice pentru nevoi des întâlnite
- Modalități de testare sau utilizare pentru instrumentele AI

După prezentarea mea pe scena galei, am avut plăcerea să discut cu o parte dintre participantele la eveniment și majoritatea stărilor generate de AI sunt de copleșire de numărul mare de instrumente AI și lipsa de timp pentru a le înțelege utilitatea și aplicabilitatea lor practică.

Așa cum cineva mi-a spus chiar imediat - "deși sunt specialist în domeniul meu, îmi e teamă că nu o să mai fiu relevantă pentru că nu reușesc să țin pasul cu toate instrumentele astea noi. Mi-am făcut abonamente la multe, dar nu reușesc să învăț tot ce e nou în lumea asta AI."

Exact acestea sunt motivele pentru care îmi doresc ca acest mic ghid prietenos să aducă viziune și claritate, să îți dai seama că **nu este nevoie să le înveți pe toate**. Hai să ne ferim în mod conștient și intenționat de panta alunecoasă a acestui des folosit FOMO (fear of missing out), această anxietate sau neliniște care apare atunci când ai impresia că alții trăiesc experiențe mai interesante, mai pline sau mai satisfăcătoare decât tine — și tu nu ești acolo, în acel punct, să înveți, să trăiești, să cuprinzi tot ce se arată în mod ostentativ mai ales în rețelele sociale. Prin urmare, te invit să privești clar și simplu:

Ce aspect al vieții vrei să eficientizezi?



Care sunt uneltele potrivite pentru tine?

Cum le valorifici în mod concret?



II. CUM TE POATE AJUTA GHIDUL DE INSTRUMENTE A.I.?

Ghidul pe care îl ai acum în față este conceput ca un partener prietenos, nu ca o listă de „to do”. Nu e nevoie să-l parcurgi în ordine, nici să bifezi tot ce conține. Poți începe de oriunde, în funcție de ce îți este relevant azi. Tot ce îți propune acest toolkit este să îți ofere claritate, nu presiune.

Gândește-te la zona în care vrei mai multă claritate, viteză, susținere

Poate ești în mijlocul unei perioade aglomerate la birou. Sau poate ai nevoie să îți organizezi mai bine sarcinile de acasă sau de la birou, să comunici mai eficient sau să pui ordine în ideile tale.

Singura întrebare acum - Unde simt că m-ar ajuta mai multă tracțiune?

Răsfoiește secțiunea relevantă pentru tine

Am împărțit instrumentele pe categorii clare: de la creativitate și comunicare, la planificare, conținut vizual și dezvoltare personală.

Nu e nevoie să fii „tech-savvy” – găsești acolo exemple simple, aplicații directe și sugestii de folosire pentru viața reală, nu pentru manuale teoretice.

Testează 1-2 instrumente. Joacă-te cu ele!

Serios, joacă-te. Nimic nu trebuie să iasă perfect. Nu trebuie să știi toate funcțiile, nici să ai planul ideal. Pur și simplu, cere-i unui AI să-ți scrie un email politicoș, să-ți dea idei pentru o postare sau să-ți organizeze lista de cumpărături, lista de activități, să te ajute la un studiu de piață între tablete sau telefoane, dacă ai nevoie de un gadget nou.

Întreabă cu multă curiozitate, nu cu presiune. De la simple întrebări, vei învăța să îi dai instrucțiuni complete pentru a te asista cât mai eficient.



III. CATEGORII DE INTELIGENȚĂ ARTIFICIALĂ

Inteligența artificială (AI) nu înseamnă un singur lucru. Există mai multe tipuri, iar unele dintre ele ne sunt deja familiare, chiar dacă nu le-am numit așa până acum.

AI GENERATIVĂ

Este tipul de AI care creează conținut nou – texte, imagini, video, sunete sau cod. Exemple: ChatGPT, Midjourney, DALL-E, Sora. O poți folosi pentru brainstorming, scriere de texte, design sau video.

AI CONVERSAȚIONALĂ

Este inteligența artificială care interacționează cu tine prin limbaj natural, ca într-un dialog sau te ajută cu anumite activități și informații.

Modelele avansate precum ChatGPT sau Claude pot purta conversații, oferi idei, explica diferite concepte și pot genera conținut personalizat.

Asistenții vocali (Siri, Google, Alexa) sunt forme mai simple de inteligență artificială conversațională, bune pentru comenzi rapide și informații punctuale, însă nu pentru menținerea unor conversații coerente pe subiecte complexe, deoarece nu înțeleg mereu contextul și nu oferă învățare activă.

AI PREDICTIVĂ

Acest tip de AI analizează date și face predicții – cum ar fi ce conținut ți-ar plăcea, ce ai putea cumpăra sau ce trenduri urmează. Exemple: algoritmi din Netflix, Spotify, Emag sau alți retailerii. Este utilă în decizii de business, marketing sau planificare.

AI ÎN APLICAȚII COTIDIENE

Este „invizibilă”, dar ne ajută zilnic: corectează texte, organizează e-mailuri, filtrează spamul, recomandă rute mai rapide. Exemple: Gmail, Google Maps, Waze, Google Assistant, Siri, Alexa, Google Photos, recunoaștere facială pentru deblocarea telefonului.



IV. INSTRUMENTE A.I. ÎN FUNCȚIE DE OBIECTIVE

Poate unul dintre cele mai copleșitoare lucruri când vine vorba de inteligența artificială este... abundența. Sunt zeci, sute de aplicații și instrumente AI care promet să te ajute în tot felul de direcții – de la idei creative și texte, până la automatizări sau design. Și fiecare pare să fie „cea mai bună”, „cea mai rapidă”, „cea mai inovatoare”.

Adevărul?

Nu trebuie să le încerci pe toate. Mai mult decât atât – nici nu este recomandat, unele chiar necesită un triaj serios.

În acest capitol, am ales să îți prezint doar instrumentele care consider că merită atenția ta, clare și ușor de utilizat, mai ales dacă ești la început de drum în relația cu AI-ul. Le-am testat, le-am folosit sau le-am analizat atent, ca să-ți pot oferi exemple reale, nu doar funcționalități din descrierile lor.

Le-am împărțit în funcție de obiectivele cele mai frecvente și le găsești mai jos.



**Creativitate, idei,
brainstorming și
planificare**



**Redactare și
traducere**



**Design grafic și
vizualuri**



**Creare de conținut
media**



**Automatizări și
integrarea aplicațiilor**



IV. INSTRUMENTE A.I. ÎN FUNCȚIE DE OBIECTIVE



Fiecare instrument este prezentat cu explicații, contexte clare de utilizare personală și profesională, exemple de prompturi și mici tips & tricks.

Scopul nu este să devii expert, ci să alegi ce ți se potrivește acum, cu încredere și curiozitate.

Creativitate, idei, brainstorming, planificare

În fazele de început ale oricărui proiect – fie că vorbim despre o campanie, un text, un produs sau chiar un vis pus pe hârtie – avem nevoie de claritate și inspirație.

Instrumentele AI pot fi partenerii tăi ideali pentru a pune ordine în gânduri, a genera perspective noi și a structura idei care poate până acum păreau vagi sau „prea multe”.

Dintre instrumentele de inteligență artificială, există câteva care au devenit consacrate, deoarece sunt modele lingvistice mari, antrenate de companii renumite. Alegerea mea este subiectivă, în funcție de cum am considerat că ajută mai eficient. Am ales pentru exemplificări ChatGPT și Claude, însă mai există cel puțin două mari alternative:

- **Bing AI (Copilot)** - alternativa oferită de Microsoft - asistent AI integrat în motorul de căutare Bing, în browserul Microsoft Edge, în aplicații Microsoft 365 (Word, Excel, Outlook - Copilot) - folosește modelul ChatGPT dezvoltat de OpenAI, dar într-o variantă personalizată de Microsoft.
- **Gemini (fostul Bard)** - alternativa oferită de Google - care este tot un model lingvistic mare, antrenat de Google. Este capabil să comunice și să genereze text similar cu cel uman ca răspuns la o gamă largă de subiecte, la fel ca ChatGPT și Claude.

ChatGPT

↙ Ce este?

ChatGPT este un model de inteligență artificială conversațională creat de OpenAI.

Poți discuta cu el în limbaj natural, iar el îți răspunde clar, structurat și adaptat nevoii tale. Versiunile mai noi sunt capabile să înțeleagă mai bine inclusiv exprimările mai colocviale sau contexte mai profunde și să genereze conținut complex, dar ușor de înțeles. De fapt, tu ești persoana care dictează tonul și complexitatea răspunsului, având posibilitatea să îi ceri să explice inclusiv ca unui copil de 5, 10, 15 ani. E testat, funcționează foarte mulțumitor după preferințele mele.

Poate fi utilizat în varianta gratuită sau cea plătită.

Concluzie personală - Dacă folosești AI ocazional, versiunea gratuită e suficientă. Dar dacă lucrezi constant în scriere, strategie, creație, educație, design, planificare sau business – ChatGPT Plus îți va fi de mai mare utilitate.

În varianta plătită, lucrezi cu o versiune de ChatGPT care:

- este mai precis și mai instruit decât versiunea gratuită
- înțelege cereri mai complexe și oferă răspunsuri mai bine structurate
- ține minte mai bine contextul unei conversații mai lungi
- este mult mai creativ și coerent în scriere
- capabil să lucreze cu fișiere (Word, Excel, PDF, CSV)
- capabil să genereze imagini cu DALL-E
- are funcție de My GPTs – îți poți crea propriile versiuni AI personalizate
- poate naviga pe internet (browsing) și accesa date recente (la momentul acestui ghid - aprilie 2025 - ChatGPT are informații actualizate până în decembrie 2023, iar pentru unele subiecte chiar și mai recente prin funcția de browsing activ (dacă e activată în GPTs personalizate sau în interfața completă de ChatGPT Plus). Pentru versiunea gratuită, informațiile sunt actualizate tot până în 2023, dar uneori sunt mai limitate ca acoperire și acuratețe pe subiecte recente

poate interpreta date și poate scrie, corecta sau interpreta cod (prin Code Interpreter/Advanced Data Analysis)

ChatGPT

↘ Ce poate face pentru tine în zona de creativitate, idei, brainstorming, planificare?

- Generarea de idei pentru proiecte, produse, servicii, postări sau campanii
- Brainstorming ghidat – cu întrebări și contrapropuneri. Încurajez să discutați în contradictoriu acolo unde simțiți nevoia - veți vedea că generează idei și mai bune, vine cu anumite completări, explicații sau chiar se corectează dacă a greșit
- Crearea de planuri: evenimente, conținut, lansări, inclusiv planificări personale
- Titluri, concepte de branding, nume de business
- Jocuri de imaginație, propuneri de activități
- Clarificarea unor gânduri, dezvoltare personală
- Soluții creative inclusiv pentru probleme tehnice

↘ Utilizare profesională

- Găsirea de direcții strategice pentru proiecte sau clienți
- Asistență în structurarea planurilor de conținut sau campanii
- Crearea de oferte personalizate sau pitch-uri rapide
- Pregătirea pentru prezentări sau sesiuni de idei

↘ Utilizare personală

- Explorarea unei idei de afacere sau proiect personal
- Crearea unui plan de călătorie sau buget
- Brainstorming pentru un cadou sau o surpriză
- Idei pentru hobby-uri, activități pentru copii (inclusiv metodologii de parenting) sau activități de familie, organizare personală

ChatGPT

↘ Exemple de prompturi

- Scrie-mi 3 concepte creative pentru o postare de social media despre recunoștință. Ce bune practici de scriere a unei postări de acest fel cunoști? Către ce să îmi îndrept atenția când stabilesc subiectul unei postări?
- Am 5 idei de proiecte, dar nu știu care e fezabil, luând în considerare x, y, z. Mă poți ajuta să le analizez? Către ce să îmi îndrept atenția când fac această analiză?
- Vreau să organizez o lansare de produs pentru un brand de skincare. Ce subiecte trebuie să clarific întâi cu tine ca să facem un checklist în urma căruia să construiesc un plan în x etape?
- Ajută-mă să gădesc 10 idei de nume pentru un atelier de științe pentru copii. La ce întrebări ar trebui să îmi răspund înainte de a alege un nume?

Notă - prompturile sunt cerințe pe care i le adresezi, cu scopul de a răspunde cu informații. Răspunsul său depinde de cât de detaliată și clară este cerința ta. Exemplele date mai sus sunt pentru tine, ca test al primilor pași cu ChatGPT. Văzând ce generează, poți să folosești prompturi/cerințe din ce în ce mai elaborate, iar calitatea răspunsurilor sale va fi în consecință.

De exemplu, dorești să construiești profilul publicului țintă al afacerii tale, pentru ca mai târziu să folosești aceste informații în strategia și acțiunile tale de marketing, comunicare și vânzări.

Prompt - "Acționezi în rolul unui expert în strategie de brand, cu misiunea de a defini nișat audiențele ideale pentru [nume afacere și descriere detaliată]. Obiectivul tău este să creezi o segmentare completă a publicului, cu focus pe caracteristici demografice, trăsături psihografice, comportamente de consum, precum și înțelegerea profundă a nevoilor, dorințelor și dificultăților cu care se confruntă potențialii clienți. Toate analizele trebuie să pornească de la contextul oferit despre brand. Aceste informații vor ghida inițiativele de

ChatGPT

↙ Exemple de prompturi (continuare)

marketing, comunicare și vânzări. Include următoarele componente:

Segmentare demografică:

- Identifică elementele demografice relevante (vârstă, gen, nivel de educație, venit, profesie) și explică modul în care acestea se corelează cu oferta brandului. Detaliază cum pot fi folosite aceste date pentru a eficientiza campaniile de marketing.

Segmentare psihografică:

- Analizează stilurile de viață, interesele, valorile și convingerile publicului-țintă. Arată cum aceste aspecte influențează deciziile de achiziție și modul în care brandul poate răspunde acestor motivații profunde.

Comportament de consum:

- Evaluează tiparele de cumpărare, interacțiunea cu brandul și modul în care publicul consumă produse sau servicii similare. Oferă insighturi despre cum aceste comportamente pot ghida tacticile de vânzare și strategiile de engagement.

Nevoi și așteptări:

- Identifică ce anume caută clienții într-un produs sau serviciu de tipul celui oferit de brand. Propune modalități prin care brandul poate răspunde acestor cerințe prin produs, experiență sau servicii conexe.

Puncte de durere și provocări:

- Explorează dificultățile sau frustrările cu care se confruntă publicul vizat și explică în ce fel brandul poate oferi soluții. Oferă sugestii pentru mesaje și oferte care să reflecte această poziționare.

Mă aștept să expui o înțelegere detaliată, clară și profundă a publicului țintă, sprijinind astfel construirea unei relații solide cu acesta și creșterea loialității față de brand. Profilul construit de tine va fi folosit în strategiile sincronizate de marketing, comunicare și vânzări ale companiei.”

ChatGPT

↙ Tips & tricks

- Cere-i să îți pună întrebări înainte de a răspunde – îți va rafina mult mai bine ideile și își va spune cum poate modela răspunsul sau raționamentul.
- Dacă simți că ai idei vagi, folosește-l ca „oglindă” – explică-i și cere-i să le reformuleze. Nici măcar cel mai dibace om de comunicare nu are toate zilele inspirate.
- Poți cere variante multiple pentru a alege ce ți se potrivește cel mai bine sau pentru a-ți deschide mai multe sinapse atunci când activitățile zilnice și rutina ți-au estompat temporar imaginația. E ok să vrem să ne dezvoltăm, să citim, să îmbunătățim. Este lucrul pe care îl faci chiar acum, felicitări!
- Nu ezita să îi spui „nu-mi place, mai încearcă” – AI-ul nu are ego, dar dacă îi ceri tu, poate simula că este ofensat.
- Poate fi găsit la <https://chat.openai.com/>

Claude

↙ Ce este?

Claude este un model de inteligență artificială conversațională creat de compania Anthropic. Seamănă mult cu ChatGPT ca funcționalitate, dar se remarcă printr-un stil mai empatic, mai blând și mai orientat spre claritate. Este ideal atunci când ai nevoie de reflecție, structură, dar și un soi de „calm digital” în răspunsuri.

Se descurcă foarte bine cu texte și documente lungi, păstrează coerența pe termen lung și formulează idei sau strategii într-un mod logic și fluent. Dacă ChatGPT ți se pare uneori prea entuziast sau creativ, Claude vine ca o contrapondere echilibrată, serioasă, dar totuși prietenoasă.

↙ Ce poate face pentru tine în zona de creativitate, idei, brainstorming, planificare?

- Te ajută să structurezi idei, brainstorminguri sau texte într-un mod clar și organizat
- Este excelent la analiză de idei sau reflecție – simți că „se gândește împreună cu tine”
- Poți lucra cu el pe texte lungi: strategii, documente, articole, planuri
- Pune întrebări de clarificare, fără să pară că te grăbește
- Te ajută să prioritizezi, să alegi sau să reformulezi în funcție de intenția ta

↙ Utilizare profesională

- Analizarea documentelor lungi și extragerea de informații esențiale
- Crearea de conținut pentru marketing, comunicare sau training
- Oferirea de răspunsuri complexe pentru cercetare și documentare
- Editarea și îmbunătățirea textelor existente
- Structurarea planurilor de proiect sau a propunerilor de afaceri
- Generarea de feedback pentru idei sau materiale

Claude

Utilizare personală

- Clarificarea obiectivelor personale și explorarea opțiunilor
- Conversații reflexive pentru dezvoltare personală
- Asistență pentru organizarea activităților și proiectelor
- Recomandări personalizate pentru diverse situații
- Inspirație pentru hobby-uri și activități creative
- Explicații clare pentru subiecte complexe (educație, știință, artă)

Exemple de prompturi

- „Vreau să lansez un podcast despre dezvoltare personală. Poți să îmi pui câteva întrebări pentru a mă ajuta să clarific conceptul și să-mi oferi o structură pentru primele 5 episoade?”
- „Am o prezentare importantă săptămâna viitoare despre impactul social media. Ajută-mă să dezvolt 3 perspective originale pe această temă care nu sunt discutate frecvent și care ar folosi publicului meu format din x.”
- „Citește acest document de strategie și ajută-mă să identific punctele forte și slabe. Ce întrebări ar trebui să adresez pentru a îmbunătăți planul?” (cu un document încărcat)
- „Sunt într-o dilemă între două oportunități de carieră. Poți să mă ghidezi printr-un proces de clarificare a valorilor mele profesionale și să evaluăm împreună care mi se potrivește mai bine?”

Tips & tricks

- Oferă-i cât mai mult context relevant pentru răspunsuri mai personalizate și utile - vezi notă ChatGPT.
- Când ai nevoie de analiză, cere-i explicit să identifice puncte forte, puncte slabe și să ofere perspective alternative.
- Pentru rezultate mai bune, poți să îi spui ce stil de comunicare preferi: concis, detaliat, academic, conversațional, etc.
- Nu ezita să îi ceri să reformuleze sau să aprofundeze un răspuns dacă nu e suficient de clar sau util pentru tine.
- Claude excelează la analizarea documentelor lungi, folosește această capacitate pentru a procesa rapoarte, strategii sau cercetări.
- Poate fi găsit la <https://claude.ai/>

IV. INSTRUMENTE A.I. ÎN FUNCȚIE DE OBIECTIVE



Prin testări repetate și simultane, vei înțelege capacitățile acestor instrumente. Fiecare instrument AI poate fi antrenat pe nevoile tale și stilul tău de lucru, urmând ca ulterior tu să decizi care dintre ele este mai compatibil cu tine și îți oferă răspuns la nevoile tale.

Redactare și traducere

Grammarly

↙ Ce este?

Grammarly este un asistent AI pentru scriere – corectează gramatică, ortografie, stil și ton al textului tău, în special în limba engleză. Îți oferă sugestii de formulare mai clare, mai naturale și mai potrivite pentru contextul în care scrii – fie că e vorba de un email, o postare, un articol sau un document profesional.

Este disponibil în varianta gratuită (cu funcții de bază) și în varianta Premium, care oferă sugestii avansate de ton, vocabular, concizie, claritate, dar și verificare pentru plagiat sau coerență în documente mai lungi.

↙ Ce poate face pentru tine în zona de redactare și comunicare scrisă?

- Corectează greșelile gramaticale și de ortografie în timp real
- Sugerează sinonime, reformulări și îmbunătățiri de stil
- Îți analizează tonul și îți spune dacă textul sună prietenos, formal, neutru sau persuasiv
- Îți explică de ce face o anumită sugestie (ideal dacă vrei să înveți din proces)
- Funcționează în browser, în Google Docs, în aplicații de email sau direct în Canva

Grammarly

Utilizare profesională

- Scriere de emailuri clare și profesioniste
- Corectare de articole, prezentări, propuneri sau materiale interne
- Verificarea tonului înainte de a trimite un mesaj important
- Adaptarea unui text la un stil mai formal sau mai relaxat, în funcție de public

Utilizare personală

- Scris de mesaje, postări sau texte mai îngrijite pentru social media
- Emailuri personale (ex: aplicații, reclamații, cereri etc.)
- Antrenament constant pentru a îți îmbunătăți engleza scrisă
- Evitarea formulărilor ambigue sau prea lungi

Tips & tricks

- Poți seta intenția scrierii (ex: „informativ”, „convingător”, „respectuos”) – iar Grammarly adaptează sugestiile
- Îți arată scorul textului în timp real – e un bun indicator de claritate
- Combină Grammarly cu DeepL dacă scrii în altă limbă și vrei o dublă verificare
- Nu te grăbi să accepți toate sugestiile – învață din ele și adaptează-le stilului tău
- Poate fi găsit la <https://app.grammarly.com/>

DeepL

↘ Ce este?

DeepL este un instrument de traducere automată bazat pe AI, recunoscut pentru acuratețea și naturalețea traducerilor sale. Este considerat superior Google Translate în multe contexte, mai ales în combinațiile europene de limbi (ex: română–engleză, franceză–germană, etc.). Poți traduce texte, documente întregi (PDF, Word) și ai control asupra nuanțelor și stilului de exprimare.

Există o versiune gratuită și una Pro, care permite traducerea documentelor fără limitări și păstrează formatarea intactă.

↘ Ce poate face pentru tine, în zona de redactare și comunicare?

- Traduceri rapide și fluente, păstrând sensul și tonul textului original
- Traduceri de documente întregi, păstrând layout-ul (ex: PDF-uri sau prezentări)
- Adaptare a conținutului în limba engleză, franceză, spaniolă, germană și multe altele
- Sugestii de reformulare în context – nu doar traducere cuvânt cu cuvânt
- Posibilitatea de a alege între ton formal sau informal în unele limbi

↘ Utilizare profesională

- Traduceri de prezentări, materiale de ofertare, CV-uri, site-uri, e-mailuri oficiale
- Pregătirea de documente bilingve pentru parteneri internaționali
- Scriere fluentă în limbi străine, chiar dacă nu le stăpânești perfect
- Sprijin în comunicarea cu clienți internaționali (răspunsuri, propuneri, mesaje)

DeepL

Utilizare personală

- Traducerea de mesaje personale, scrisori sau postări sociale în alte limbi
- Descifrarea unui articol interesant într-o limbă pe care nu o cunoști
- Înțelegerea documentelor oficiale primite în altă limbă
- Scriere mai naturală și fluidă în limba engleză

Tips & tricks

- După ce traduci un text cu DeepL, poți introduce varianta în Grammarly pentru corecturi fine
- Dacă ai nevoie de traducere + adaptare (nu doar traducere brută), cere sugestii de sinonime și expresii
- Verifică mereu „tonul și sensul” înainte de a folosi traducerea finală – DeepL oferă opțiuni alternative
- Poate fi găsit la <https://www.deepl.com/en/translator>

Design grafic și vizualuri

Canva

↙ Ce este?

Canva este o platformă intuitivă de design grafic, folosită pentru a crea prezentări, postări pentru social media, afișe, invitații, logo-uri, documente și multe altele. Cu integrarea funcțiilor AI (precum Magic Design, Magic Write sau Text to Image), Canva a devenit și un instrument de creație vizuală inteligentă, care te ajută să economisești timp și să obții rezultate profesionale, fără să ai nevoie de cunoștințe tehnice de design.

Partea cea mai frumoasă? Poți obține rezultate profesionale în câteva minute, nu ore!

Canva este disponibil în variantă gratuită și în versiunea Pro, care deblochează mai multe funcții, șabloane, imagini și funcționalități AI.

↙ Ce poate face pentru tine în zona de design grafic și vizualuri?

- Creezi rapid vizualuri pentru social media, prezentări sau materiale promoționale
- Adaptezi automat designul în mai multe formate - postare, story, flyer, newsletter sau în funcție de rețea - LinkedIn, Facebook, Instagram, TikTok
- Generare de text, layout sau imagini folosind AI (Magic Write & Text to Image)
- Colaborare în timp real cu echipa (dacă lucrezi în proiecte de grup)
- Creezi brand kit-uri personalizate (cu logo, fonturi și culori proprii) pentru a păstra coerența brandului tău.

Canva

Utilizare profesională

- Design de postări, bannere, prezentări pentru brandul tău sau clienți
- Realizarea de propuneri vizuale pentru campanii sau pitch-uri
- Broșuri, oferte, CV-uri, cărți de vizită
- Ghiduri, planuri, documente

Utilizare personală

- Invitații la evenimente private, albume, felicitări digitale
- Planificatoare sau organizatoare vizuale (to-do list, agende, calendare)
- Vizualuri pentru proiecte de familie, hobby sau educaționale
- Vision board-uri personale sau tematici pentru evenimente

Tips & tricks

- Folosește funcția Brand Kit ca să salvezi fonturile, culorile și logo-ul tău → designul devine coerent fără efort
- Cu Magic Design, poți încărca o poză și Canva îți generează automat layout-uri potrivite
- Combină Magic Write cu designul – cere-i să scrie titlul, descrierea sau o postare pe baza unei idei
- Dacă nu știi cu ce să începi, caută un template – apoi editează-l, pas cu pas, până simți că te reprezintă
- Poate fi găsit la <https://www.canva.com/>

Midjourney

↘ Ce este?

Midjourney este un instrument de generare de imagini cu ajutorul inteligenței artificiale. Funcționează pe baza comenzilor text (prompturi), iar rezultatele sunt adesea spectaculoase. Este foarte folosit pentru design conceptual, ilustrație, branding vizual, inspirație creativă și proiecte care au nevoie de un stil vizual aparte.

Midjourney funcționează acum atât prin platforma Discord, cât și direct din interfața web prin introducerea de prompturi care generează în câteva secunde imagini originale, spectaculoase, în funcție de stilul și detaliile oferite.

↘ Ce poate face pentru tine, în zona de design grafic și vizualuri?

- Generează imagini unice pe baza unei idei, descrieri sau emoții
- Creează stiluri vizuale pentru branduri, coperti, postări, materiale grafice
- Îți oferă variante estetice pe care le poți adapta, edita, combina
- Este ideal pentru moodboard-uri, explorări creative sau elemente vizuale originale

↘ Utilizare profesională

- Crearea de concepte vizuale pentru branduri, campanii, produse
- Proiecte de identitate vizuală (logo, font, mascotă, vibe de brand)
- Inspirație pentru designeri grafici, ilustratori, marketeri, art directori
- Propuneri creative către clienți, fără a angaja din start un ilustrator

↘ Utilizare personală

- Ilustrarea unei idei, vis, concept artistic
- Generarea de imagini pentru proiecte personale (vision board, povești, postări)
- Crearea de invitații sau coperti pentru evenimente
- Joacă vizuală – transformă idei în imagini, doar din curiozitate

Midjourney

↘ Tips & tricks

- Descrie cât mai detaliat ceea ce vrei să vezi – stil, culori, lumină, compoziție
- Adaugă cuvinte-cheie precum „minimalist”, „realistic”, „watercolor”, „cinematic” pentru rezultate specifice
- Poți cere variații și ajustări pe aceeași imagine
- Găsești sute de exemple și prompturi deja testate în comunitatea Midjourney de pe Discord
- Poate fi accesat la <https://www.midjourney.com/>

GPT-4o / ChatGPT

↙ Ce este?

- În prezent, aprilie 2025, ChatGPT folosește o tehnologie nouă și avansată pentru generarea imaginilor, integrată nativ în modelul GPT-4o. Aceasta reprezintă o evoluție majoră față de sistemele anterioare, inclusiv DALL-E 3 și generează imagini direct în conversația cu ChatGPT.
- Spre deosebire de DALL-E 3, care este încă disponibil printr-un GPT dedicat, GPT-4o integrează generarea de imagini ca o funcționalitate nativă a modelului de limbaj, permițând o interacțiune mai naturală și unificată între text și imagine

↙ Ce poate face pentru tine în zona de conținut vizual generativ?

- Generează imagini pe baza unei descrieri textuale (ex: „o femeie antreprenor într-un birou cald, modern, pastel”)
- Poate modifica imagini deja existente (editare AI)
- Este integrat în ChatGPT, deci nu ai nevoie de cont separat
- Te ajută să obții rapid o reprezentare vizuală a unei idei pentru prezentări, cursuri, pliante, bannere sau orice alt tip de suport

↙ Utilizare profesională

- Crearea de imagini pentru postări de blog, social media, oferte, prezentări și orice alte materiale de marketing, vânzare sau comunicare
- Generarea de concepte rapide pentru branding sau materiale promoționale
- Elemente vizuale pentru cursuri, platforme, afișe
- Vizualuri ilustrative pentru idei abstracte sau metaforice

DALL-E / ChatGPT

↘ Utilizare personală

- Ilustrarea unui gând, unui vis sau unei amintiri
- Design de coperti pentru cărți, reviste, invitații personalizate pentru evenimente private - aniversări, botez, nuntă, lansări etc.
- Crearea de personaje, scene sau peisaje fantastice
- Realizarea de cadouri personalizate în format digital

↘ Tips & tricks

- Cere mai multe versiuni – uneori a treia sau a patra variantă e cea perfectă
- Specifică stilul dorit (ex: „realist”, „flat design”, „pastel”, „digital painting”, „acuarelă etc.)
- Îi poți cere să editeze o imagine – „înlocuiește fundalul cu...” sau „adaugă un stilou în mâna personajului”
- Pentru rezultate de calitate, încearcă să formulezi prompturi cu detalii vizuale (culoare, stil, lumină, compoziție)
- Poate fi accesat direct din ChatGPT la <https://chat.openai.com/>

Creare de conținut media

Sora / ChatGPT

↙ Ce este?

Sora este un model AI dezvoltat de OpenAI care transformă descrierile (prompturile) în conținut video realist. La momentul acestui ghid (aprilie 2025), Sora este capabil să genereze videoclipuri pentru utilizatorii cu abonament ChatGPT Plus sau Pro.

↙ Ce poate face pentru tine în zona de conținut video AI?

- Creează un video animat sau realist pornind de la o frază sau descriere (prompt)
- Te ajută să vizualizezi un scenariu, o poveste sau o secvență
- Poate simula mișcare, interacțiuni, profunzime și dinamism în video
- Este ideal pentru concepte, prezentări, storytelling sau conținut social media deoarece îl poți instrui să genereze un anumit format cerut de specificul fiecărei platforme

↙ Utilizare profesională

- Video-uri de concept pentru brand, produs sau campanie
- Explicarea unui serviciu sau idee în format animat
- Crearea de conținut video pentru social media (cu atmosferă, vibe, estetică)
- Prezentări video fără bugete mari sau echipe video

Automatizări și integrarea aplicațiilor

Zapier

↘ Ce este?

Zapier este un instrument de automatizare care conectează aplicații diferite și le face să lucreze împreună. Gândește-te la el ca la un „curier digital” care mută informații dintr-o aplicație în alta, fără să mai fie nevoie să faci tu totul manual. Creezi „Zaps” – adică reguli automate de tipul: dacă se întâmplă X → atunci fă Y.

Poate părea tehnic la început, dar este intuitiv odată ce ai clar obiectivul: vrei să economisești timp, energie și pași repetați? Zapier poate face asta în fundal, discret și eficient. De obicei, beneficiarul acestor automatizări apelează la cineva specializat să le configureze, însă este util să înțelegi mecanismele pentru a purta discuții constructive cu specialistul ales.

↘ Ce poate face pentru tine în zona de automatizare și integrare?

- Trimite automat un email când cineva completează un formular
- Salvează automat atașamente din Gmail într-un folder Google Drive
- Adaugă automat un contact într-un CRM când se face o plată în Stripe
- Publică postări programate în rețele sociale
- Trimite notificări către Slack, Asana, Trello sau alte platforme de lucru
- Adaugă automat abonați în lista de newsletter (Mailchimp, ActiveCampaign etc.) când cineva cumpără un produs sau se înregistrează pe site
- Creează automat lead-uri în CRM (Hubspot, Pipedrive, Zoho etc.) din Facebook Lead Ads, Google Ads, LinkedIn Ads
- Trimite follow-up automat prin email după o întâlnire programată în Calendly/Zoom

Zapier

↙ Ce poate face pentru tine în zona de automatizare și integrare? (continuare)

- Înscrie automat un utilizator într-un curs după ce face o plată sau completează un formular
- Trimite reminder de lecție prin email/SMS în funcție de programul setat
- Generează automat certificate de absolvire și le trimite participanților
- Adaugă automat întrebări sau comentarii din formular în Google Sheets pentru analiză
- Generează facturi automat în SmartBill sau alte sisteme, după fiecare vânzare
- Actualizează stocuri în baza de date sau în Shopify atunci când se face o vânzare pe alt canal (ex: Etsy, WooCommerce)
- Creează o comandă în sistemul de curierat după finalizarea checkout-ului
- Trimite SMS automat cu AWB-ul comenzii când coletul e expedit
- Adaugă automat candidații din formularul de recrutare într-un tabel + trimite email de confirmare
- Creează fișe de onboarding în Notion / ClickUp / Google Docs pentru angajații noi
- Programează interviuri automat în Google Calendar / Outlook după aplicare
- Trimite notificare în Slack sau Teams când aplică cineva nou
- Trimite automat prompturi către GPT și returnează rezultatul într-un email, Google Docs sau Notion
- Folosește AI-ul pentru a rezuma automat emailuri sau articole
- Clasifică feedback-ul primit prin formulare cu ajutorul GPT
- Generează răspunsuri automate la mesaje de pe site, chatbots, formulare

↙ Utilizare personală

Deși se folosește preponderent în domeniul profesional, Zapier are aplicabilitate și în viața personală, putând fi folosit pentru automatizări de organizare, wellness, învățare și dezvoltare personală, buget, automatizări legate de Google Photos, Notion, WhatsApp, Google Calendar etc.

Zapier

Utilizare profesională

- Automatizarea fluxului de lucru între aplicații: facturare, CRM, newslettere, formulare, tabele
- Economisirea timpului în sarcini administrative sau repetitive
- Conectarea platformelor între care nu există integrare directă (ex: WordPress + Google Sheets + Mailchimp)
- Integrări directe cu cele mai cunoscute platforme de publicitate digitală
- Asigurarea unei comunicări fluide între echipe și aplicații

Tips & tricks

- Începe cu „Zaps” simple – una dintre cele mai utile: Google Forms → Google Sheets
- Explorează biblioteca de „Zap Templates” – sunt sute de exemple gata de folosit
- Folosește-l împreună cu Notion, Slack sau Gmail pentru a automatiza taskuri zilnice
- Poți seta triggeri multipli sau condiții – devine cu adevărat puternic pe măsură ce îl explorezi
- Aplică automatizările doar după ce faci teste și te asiguri că funcționează așa cum ai intenționat.

Make

↙ Ce este?

- Make este un alt instrument de automatizare – similar cu Zapier, dar cu un nivel mai înalt de personalizare și vizualizare a fluxurilor. Dacă Zapier e minimalist și direct, Make este pentru cei care vor să vadă fiecare pas al procesului și să creeze automatizări mai complexe, ramificate și detaliate.
- Este ideal pentru echipe sau proiecte care implică mai multe aplicații și condiții diferite. Poți crea scenarii vizuale, să testezi fiecare pas și să controlezi exact ce se întâmplă și când.

↙ Ce poate face pentru tine în zona de automatizare și integrare

- Are numeroase opțiuni, fiind un instrument complex și în general, permite automatizarea unor fluxuri complete legate de parcursul clientului de la vizita pe site până la primirea produselor/serviciilor, facturare și acțiunile de fidelizare post-vânzare
- Poți să creezi fluxuri complexe între mai multe aplicații: ex. când primești un formular → verifici dacă este client existent → salvezi într-un CRM → trimiți email personalizat
- Poți prelucra date din tabele, emailuri, site-uri sau API-uri
- Automatizezi cicluri de onboarding, facturare, notificări, actualizări, rapoarte

↙ Utilizare personală

Make poate fi folosit și în scopuri personale – chiar dacă este cunoscut mai ales în mediul profesional, poate fi valoros și pentru organizarea vieții de zi cu zi, mai ales dacă ești genul care iubește planificarea, eficiența și un pic de automatizare în viața personală.

De la trimiterea de remindere și notificări suplimentare pentru diferite aplicații, sincronizări automate între acestea, salvarea automată a imaginilor în care ești etichetat pe Instagram într-un folder din Google Drive, până la planificarea timpului liber, Make are astfel de opțiuni, deși în acest moment utilizarea lui principală este în domenii profesionale.

Make

Utilizare profesională

- Automatizarea proceselor de vânzări, suport, administrare, HR, marketing
- Rapoarte automate pe baza datelor din mai multe surse
- Gestionarea lead-urilor: captare, segmentare, trimitere de mesaje personalizate
- Integrarea aplicațiilor între care nu există conexiune directă

Tips & tricks

- Make este vizual – fiecare pas e reprezentat grafic, așa că poți înțelege ușor ce se întâmplă și unde intervii
- Ideal pentru scenarii complexe care presupun decizii logice sau ramificări
- Poți testa fiecare „pas” înainte de a activa fluxul final
- E compatibil cu sute de aplicații și crește eficiența pe măsură ce îl folosești constant



Ceea ce este limpede gândit, se exprimă cu claritate.

Nicolas Boileau

Înainte de a deschide orice aplicație AI, fă un pas în spate și întreabă-te:

Ce vreau, de fapt, să îmbunătățesc azi?

Claritatea în intenție îți aduce claritate în acțiune.

AI-ul nu este o magie în sine. Puterea lui vine din direcția pe care tu i-o oferi. Iar acest mic proces te ajută să alegi instrumentul potrivit, fără să te pierzi în zeci de opțiuni sau să te simți copleșită.

Vreau să scriu mai bine? Poate e vorba de un email, o postare, o pagină de prezentare.

- ChatGPT – pentru idei, ton, structură
- Grammarly – pentru corectură, claritate, fluiditate
- DeepL – pentru traduceri naturale și rapide

Vreau să-mi organizez mai bine ideile și planurile? Ai o listă de sarcini, un proiect, un gând care vrei să prindă formă?

- ChatGPT – pentru structurare, prioritizare, planificare
- Claude – pentru clarificare, reflecție și formulare logică

V. PROCESUL DE CLARITATE



Vreau să creez vizualuri frumoase? Pentru social media, un eveniment, un proiect sau pur și simplu pentru bucurie vizuală.

- Canva – ușor de folosit, cu multe șabloane și funcții AI
- Midjourney / DALL-E – pentru imagini complet originale, create de la zero
- Sora - video generat de inteligența artificială după un scenariu furnizat de tine.

Vreau să economisesc timp în taskuri repetitive? Dacă îți place ideea de „lucruri care se întâmplă singure”, AI-ul e aliatul tău.

- Zapier – pentru automatizări simple între aplicații
- Make – pentru fluxuri mai complexe, ramificate și personalizate

Vreau să învăț, să testez, să devin mai curajoasă cu AI? Explorarea, nu perfecțiunea, reprezintă cheia.

- ChatGPT – întreabă, exersează, joacă-te
- Claude – pune întrebări mai profunde, cere feedback, reflectă

Alege un singur punct de plecare. Nu trebuie să le folosești pe toate, nu trebuie să le știi „perfect”. Uneori e suficient un singur instrument. Doar întreabă-te:

Ce aș vrea să fie un pic mai simplu, mai clar, mai bine pentru mine azi?

Și dă-i voie unui instrument din trusa ta AI să te sprijine.

VI. DE LA IDEE LA ACȚIUNE



***Nu trebuie să vezi toată scara.
E de ajuns să urci prima treaptă.***

Martin Luther King

Acum că ai citit despre instrumentele AI din trusa aceasta, deschide unul dintre ele și fă primii pași. Află cum te poate ajuta în contextul tău, cum îți poate fi asistent în tot ce ai de făcut sau în parcursul tău de dezvoltare personală și profesională. Nu renunța la specialiștii din viața ta. AI nu poate înlocui expertiza umană și nici nu încurajez asta. Însă inclusiv discuțiile cu ei vor fi mult mai constructive odată ce pleci cu o bază mai documentată, mai fundamentată, mai clară.

Dacă ar fi să pleci cu un singur lucru din acest ghid de instrumente AI, m-aș bucura ca acesta să fie o certitudine de fapt, aceea că inteligența artificială nu este despre a ști tot, ci despre a începe cu puțin, cu încredere, curiozitate și mai ales perseverență.

Este despre a-ți da voie să testezi, să greșești, să reformulezi și să înveți.

Că nu trebuie să fii expertă în tehnologie ca să îți simplifici viața. Folosește-o în mod moral, constructiv și consecvent. Sunt convinsă că îți vei mulțumi!

Tu ești în control. AI-ul este doar unealta.

Alexandra Vlaicu