

◆ ——— EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ ——— ◆

AI MASTERY

De la zero la maestru

Cursul complet de folosire a Inteligenței Artificiale, de la începător la expert —
fără cunoștințe tehnice necesare.

01 Habar n-am

02 Începător

03 Avansat

04 Pro

05 Maestru

Bun venit

Cei mai mulți oameni folosesc Inteligența Artificială ca pe un glob de cristal: tastează ceva vag, primesc ceva mediocru și trag concluzia că „AI-ul e supraevaluat”. Adevărul este că AI-ul e o **abilitate** — și, ca orice abilitate, are o scurtătură: să o înveți în ordinea corectă.

Acest curs te poartă prin **5 faze**, de la zero absolut la măiestrie autentică. Fiecare fază se construiește direct pe cea dinainte. La final nu vei mai „sta de vorbă cu un bot” — vei delega muncă reală către AI, o vei corecta când merge prost și vei construi sisteme care lucrează în timp ce tu dormi.

Nu ai nevoie de niciun fel de pregătire tehnică. Dacă poți scrie un mesaj, poți face tot ce e în această carte.

Cum să folosești acest curs

- **O singură fază pe rând.** Nu sări peste etape. Fiecare fază presupune că ai asimilat-o cu adevărat pe cea anterioară.
- **Fă exercițiile pe măsură ce citești.** Deschide un instrument AI gratuit (Faza 1 îți arată cum) și încearcă totul pe loc. Să citești despre AI fără să-l folosești e ca și cum ai citi despre înot.
- **Dă Testul Standard la finalul fiecărei faze.** Zece întrebări, iar pragul de trecere e 10/10 — nu din severitate, ci pentru că fiecare întrebare acoperă ceva de care vei avea nevoie cu adevărat mai târziu. Grila de răspunsuri se află la finalul cărții.
- **Revino la ea.** Cartea e gândită ca o lucrare de referință. Cadrele de lucru din Fazele 3–5 merită recitate după ce ai câteva săptămâni de practică.

© 2026 Paper Plane Workshop. Ediție gratuită — ești liber să distribui linkul de descărcare (paperplaneworkshop.com), dar această carte nu poate fi revândută sau modificată. Informațiile din această carte au scop educațional; instrumentele AI evoluează rapid, iar anumite funcții ale produselor pot fi diferite la momentul lecturii.

Cuprins

Bun venit	2
Cum să folosești acest curs	2
FAZA 1 — Habar n-am	5
Lecția 1.1 — Ce este AI-ul de fapt (pe înțelesul tuturor)	5
Lecția 1.2 — Fă cunoștință cu marile instrumente	5
Lecția 1.3 — Prima ta conversație	6
Lecția 1.4 — Ce poate și ce nu poate AI-ul	6
Lecția 1.5 — În siguranță din prima zi	7
FAZA 2 — Începător	11
Lecția 2.1 — Anatomia unui prompt bun	11
Lecția 2.2 — Victorii de zi cu zi	11
Lecția 2.3 — Iterează: superputerea începătorului	12
Lecția 2.4 — AI-ul în buzunarul tău	12
Lecția 2.5 — Învăță orice cu AI-ul	13
FAZA 3 — Avansat	16
Lecția 3.1 — Cadrul R-T-C-F	16
Lecția 3.2 — Lucrul cu documente	16
Lecția 3.3 — Biblioteca ta de prompturi	17
Lecția 3.4 — Creația dincolo de text	17
Lecția 3.5 — Proiecte în mai mulți pași	18
FAZA 4 — Pro	22
Lecția 4.1 — Diagnosticarea rezultatelor slabe	22
Lecția 4.2 — Tehnici de expert	22
Lecția 4.3 — Controlul halucinației	23
Lecția 4.4 — Alegerea modelelor și gestionarea costurilor	23
Lecția 4.5 — Automatizare: AI care merge fără tine	24
FAZA 5 — Maestru	28

Lecția 5.1 — Agenți: AI care trece la acțiune	28
Lecția 5.2 — Propria ta bază de cunoștințe	28
Lecția 5.3 — API-uri și construit fără cod	29
Lecția 5.4 — Proiectarea fluxurilor de lucru AI pentru afaceri	29
Lecția 5.5 — Rămâi în frunte și transformă abilitatea în valoare	30
Grila de răspunsuri	34
Ai reușit — și acum?	38

Habar n-am

Bazele absolute pentru începători

Această fază pornește de la premisa că nu știi **nimic** — și e un punct de plecare excelent, pentru că cea mai mare parte a confuziei din jurul AI-ului vine din jargon învățat pe jumătate. În următoarele cinci lecții vei înțelege ce este AI-ul de fapt, vei cunoaște principalele instrumente, vei purta prima ta conversație reală cu unul dintre ele și vei învăța regulile de siguranță pe care le încalcă până și utilizatorii experimentați.

Lecția 1.1 — Ce este AI-ul de fapt (pe înțelesul tuturor)

AI-ul despre care vorbește toată lumea este un tip de software numit **model lingvistic mare (LLM)**. În ciuda numelui intimidant, ideea de bază e simplă: un LLM a citit o cantitate colosală de text — cărți, articole, site-uri, cod — și a învățat **tiparele** după care oamenii scriu și gândesc. Când îi trimiți un mesaj, folosește acele tipare ca să prezică cea mai utilă continuare, cuvânt cu cuvânt.

Acest simplu truc se dovedește uimitor de puternic. Pentru că știința omenirii e așternută în text, un sistem care înțelege textul în profunzime poate **explica, rezuma, traduce, scrie, planifica și raționa** în aproape orice domeniu.

Trei termeni pe care îi vei întâlni constant:

- **AI (Inteligență Artificială)** — termenul-umbrelă larg pentru software care îndeplinește sarcini ce necesită în mod normal inteligență umană.
- **LLM (model lingvistic mare)** — tehnologia concretă din spatele ChatGPT, Claude și Gemini. Lucrează cu limbajul.
- **Chatbot / Asistent** — aplicația cu care vorbești efectiv. Chatbotul e mașina; LLM-ul e motorul.

Un model mental de păstrat pentru totdeauna: un LLM **nu este o bază de date** care caută răspunsuri. Seamănă mai degrabă cu un coleg extrem de citit care răspunde din memorie — de obicei sclipitor, ocazional greșind cu toată încrederea. Această diferență stă la baza a tot ce urmează în acest curs.

Lecția 1.2 — Fă cunoștință cu marile instrumente

Nu e nevoie să încerci fiecare produs AI — liderii pieței sunt suficient de asemănători încât abilitățile se transferă între ei. Numele principale de reținut:

- **ChatGPT** (de la OpenAI) — cel mai faimos; un bun „la toate” cu un plan gratuit generos.

- **Claude** (de la Anthropic) — cunoscut pentru scriere atentă, de calitate, și pentru lucrul cu documente lungi.
- **Gemini** (de la Google) — strâns integrat cu Google Search, Gmail și Docs.
- **Copilot** (de la Microsoft) — încorporat în Windows, Edge și Microsoft Office.

Toate oferă un **plan gratuit** mai mult decât suficient pentru acest curs. Abonamentele plătite (de regulă în jur de 20 \$/lună) îți aduc un model mai inteligent, mai multe mesaje și funcții suplimentare — merită mai târziu, dar azi nu sunt necesare.

Fiecare instrument există atât ca **site web** în care te loghezi, cât și ca **aplicație de mobil**. Alege oricare dintre ele, creează-ți un cont gratuit cu adresa ta de e-mail și ține-l deschis cât citești restul cărții. Tot ce înveți aici funcționează în toate.

Lecția 1.3 — Prima ta conversație

Deschide instrumentul ales. Vei vedea o casetă de text. Aceasta este o **conversație**, nu un motor de căutare — și asta schimbă felul în care ar trebui să-l folosești:

- **Scrie în propoziții complete**, ca într-un mesaj către un asistent inteligent: „Explică-mi cum funcționează creditele ipotecare ca și cum aș avea 15 ani” bate „explicație ipotecă”.
- **Ține minte conversația**. Poți spune „fă-l mai scurt” sau „acum dă-mi un exemplu” și știe la ce te referi. Fiecare chat e un fir continuu.
- **Un chat nou pornește de la zero**. Deschide o conversație nouă pentru un subiect nou — AI-ul nu duce memoria dintr-un chat în altul (decât dacă aplicația are o funcție de memorie explicită).

Încearcă asta chiar acum — tastează: **„Sunt complet începător cu AI-ul. Pune-mi 3 întrebări despre viața sau munca mea, apoi sugerează-mi 5 moduri în care m-ai putea ajuta cu adevărat.”** Observă ceva important: tocmai i-ai cerut AI-ului să te intervieveze *pe tine*. Să conduci conversația în felul acesta e prima ta abilitate reală de prompting.

Nu-ți face griji că nu formulezi lucrurile „corect”. Nu există cuvinte magice, nu există comenzi de memorat și nu poți strica nimic. Greșelile de tastare nu contează. Treaba AI-ului e să te înțeleagă.

Lecția 1.4 — Ce poate și ce nu poate AI-ul

AI-ul e dramatic mai bun decât se așteaptă majoritatea începătorilor la unele lucruri — și mai slab la altele. Să cunoști diferența este adevărata abilitate fundamentală a Fazei 1.

Unde e puternic AI-ul: scrie și rescrie orice (e-mailuri, scrisori, postări, CV-uri), rezumă texte lungi, explică subiecte dificile la orice nivel, traduce, generează idei, planifică (excursii, proiecte, mese) și poate fi un meditator răbdător pe aproape orice temă.

Unde e slab AI-ul:

- **Halucinația** — slăbiciunea numărul unu. Când un LLM nu știe ceva, poate genera un răspuns sigur pe el, plauzibil și complet fals: statistici inventate, titluri de cărți născocite, date greșite. Nu minte; completează tipare.
- **Evenimentele recente** — modelele sunt antrenate până la o dată-limită. Multe instrumente pot căuta pe web pentru a compensa, dar numai când funcția respectivă e activată.
- **Contextul tău privat** — nu îți cunoaște firma, inboxul sau viața decât dacă i le spui tu în conversație.
- **Aritmetica exactă cu numere mari** — prezice text, nu e un calculator (deși multe instrumente pot apela unul).

De aici rezultă **Regula de Aur a AI-ului**, pe care de azi ar trebui s-o tratezi ca pe o lege: *folosește AI-ul liber pentru ciorne, idei și explicații — dar verifică orice fapt, număr, nume sau citat înainte să te bazezi pe el sau să-l repeți.*

Lecția 1.5 — În siguranță din prima zi

Cinci obiceiuri de siguranță, formate acum, te vor proteja pe tot parcursul călătoriei tale cu AI-ul:

- **Nu lipi niciodată secrete.** Fără parole, numere de card, CNP-uri sau datele private ale altora. Tratează un chat ca pe o carte poștală, nu ca pe un seif.
- **Presupune că ce introduci poate antrena modele viitoare** pe planurile gratuite de consum, dacă setările nu spun altceva. Majoritatea instrumentelor au o opțiune de refuz al antrenării — dezactivează-o din Setări încă din prima zi.
- **Verifică înainte să acționezi.** Răspunsurile medicale, juridice și financiare sunt puncte de plecare pentru documentare, nu sfaturi profesionale.
- **Ferește-te de escrocherii.** Boomul AI a generat aplicații false și fraude cu „investiții AI”. Descarcă doar aplicațiile oficiale ale companiilor menționate în Lecția 2.
- **Spune deschis când contează.** Dacă AI-ul a scris cea mai mare parte dintr-un lucru important pe care ceilalți îl cred în întregime al tău, fii sincer în privința asta. Reputația durează mai mult decât comoditatea.

Nimic din toate acestea nu ar trebui să te sperie — sunt aceleași reguli de bun-simț ca la e-mail sau la banking online. Le setezi o singură dată și devin invizibile.

Idei-cheie

- ✓ Un LLM prezice text pe baza tiparelor învățate din lecturi vaste — e un coleg scriitor care răspunde din memorie, **nu** o bază de date.
- ✓ ChatGPT, Claude, Gemini și Copilot sunt instrumentele principale; toate au planuri gratuite, iar abilitățile se transferă între ele.
- ✓ Vorbește cu AI-ul în propoziții complete, într-o conversație continuă — poți oricând rafina prin mesaje de continuare.
- ✓ AI-ul excelează la scris, rezumat, explicat și planificat; poate **halucina** fapte false spuse cu toată încrederea.
- ✓ Regula de Aur: fă ciorne cu AI-ul fără rețineri, dar **verifică** orice fapt important. Nu lipi niciodată secrete.

— FAZA 1 · TEST STANDARD —

Răspunde la toate cele 10 întrebări, apoi verifică-te cu Grila de răspunsuri de la finalul cărții. Ai nevoie de 10/10 ca să consideri faza trecută. Dacă greșești o întrebare, recitește lecția corespunzătoare și dă testul din nou — exact repetiția asta face cunoștințele să se fixeze.

1. Ce face un LLM în esență?

- A) Caută răspunsuri într-o bază de date de fapte încorporată
- B) Prezice cea mai utilă continuare a textului pe baza tiparelor învățate
- C) Caută pe internet pentru fiecare răspuns
- D) Rulează scripturi pre-scrise create de programatori

2. Care dintre acestea descrie relația dintre un chatbot și un LLM?

- A) Sunt tehnologii concurente
- B) LLM-ul e aplicația; chatbotul e motorul
- C) Chatbotul e aplicația cu care vorbești; LLM-ul e motorul care o pune în mișcare
- D) Un chatbot e doar un LLM mai mic

3. Ce este „halucinația” în AI?

- A) AI-ul refuză să răspundă la o întrebare
- B) AI-ul generează informații false, dar spuse cu încredere
- C) Un defect vizual în aplicație
- D) AI-ul își amintește o conversație anterioară

4. Ai cerut AI-ului un rezumat și îl vrei mai scurt. Care e cel mai bun pas următor?

- A) Deschizi un chat nou și o iei de la capăt
- B) Răspunzi „fă-l mai scurt” în aceeași conversație
- C) Raportezi răspunsul ca fiind greșit
- D) Retastezi toată cererea inițială cu cuvântul „scurt”

5. La ce sarcină e un LLM CEL MAI SLAB, din start?

- A) Să rescrie un e-mail pe un ton mai prietenos
- B) Să explice simplu un concept de fizică
- C) Să relateze știrile de ultimă oră din dimineața asta fără acces la web
- D) Să genereze nume pentru o brutărie

6. Care este Regula de Aur a AI-ului din această fază?

- A) Folosește mereu versiunea plătită pentru acuratețe
- B) Folosește AI-ul pentru ciorne și idei, dar verifică faptele importante înainte să te bazezi pe ele
- C) Nu folosi niciodată AI-ul pentru nimic factual
- D) Ai încredere în AI dacă nu pare nesigur

7. Care dintre acestea e SIGUR de lipit într-un chat AI?

- A) Parola ta de la banking online
- B) CNP-ul unui prieten pentru completarea unui formular
- C) Un articol de presă pe care vrei să-l rezume
- D) Numărul complet al cardului tău ca „să verifici dacă e valid”

8. De ce un chat nou-nouț nu-și amintește conversația ta anterioară?

- A) E un bug în majoritatea instrumentelor AI
- B) Fiecare chat e un fir separat; memoria nu se transferă implicit
- C) AI-ul șterge datele din oră în oră din motive legale
- D) De fapt își amintește — doar se prefăce că nu

9. Ce îți oferă, în mare, un abonament AI plătit tipic (~20 \$/lună)?

- A) E singura modalitate de a folosi AI-ul
- B) Un model mai inteligent, limite mai mari și funcții suplimentare
- C) O garanție că răspunsurile sunt întotdeauna corecte
- D) Permișiunea legală de a folosi răspunsurile comercial

10. Care prim mesaj aplică cel mai bine sfaturile acestei faze?

- A) „vremea”
- B) „Explică-mi cum funcționează leasingul auto ca și cum aș avea 15 ani, apoi dă-mi cele mai frecvente 3 greșeli pe care le fac oamenii.”
- C) „Funcționezi?”
- D) „asdf test 123”

Începător

Aplicații practice de bază

Știi ce e AI-ul și ai purtat prima conversație. Faza 2 e locul în care AI-ul începe să-ți **economisească timp cu adevărat**. Tema acestei faze e simplă: instrucțiuni mai bune produc rezultate mai bune. Vei învăța anatomia unui prompt bun, o vei aplica pe sarcini de zi cu zi și îți vei forma obiceiul care îi desparte pe începătorii avansați de novici — **iterezi** în loc să accepți primul răspuns.

Lecția 2.1 — Anatomia unui prompt bun

Un **prompt** e pur și simplu mesajul pe care i-l trimiți AI-ului. Diferența de calitate dintre un prompt scris în grabă și unul bun e enormă — adesea diferența dintre un răspuns inutil și unul perfect. Trei ingrediente repară 80% dintre prompturile slabe:

- **Fii precis cu sarcina.** Nu „scrie un e-mail”, ci „scrie un e-mail scurt și politicos prin care mut ședința de vineri pe marțea viitoare”.
- **Dă context.** Cine ești? Pentru cine e? Care e situația? „Îi scriu proprietarului meu, suntem în relații bune” schimbă complet tonul.
- **Spune ce format vrei.** Un tabel, o listă cu puncte, maximum 100 de cuvinte, trei variante din care să alegi — dacă nu spui, AI-ul ghicește.

Compară: „dă-mi idei de cină” cu „Dă-mi 5 idei de cină pentru doi adulți, sub 30 de minute, vegetariene, bogate în proteine, pe bază de orez sau paste. Format: un tabel cu numele felului, timpul de gătit și ingredientele principale.” Același efort de tastare — rezultat radical diferit.

Nu ai nevoie de prompturi perfecte. Ai nevoie de prompturi **complete**: sarcină + context + format. Fă din asta lista ta de verificare pentru orice cerere care contează.

Lecția 2.2 — Victorii de zi cu zi

Cel mai rapid mod de a-ți forma obiceiul AI e să-i predai sarcini pe care oricum le faci în fiecare săptămână. Puncte de pornire dovedite:

- **Mesaje și e-mail** — redactare, înlănțuirea unui răspuns tensionat, ajustarea tonului („fă-l să sune profesionist, dar cald”).
- **Rezumare** — lipește orice text lung și cere 5 puncte esențiale, sau „explică-mi pe înțeles ce înseamnă această clauză din contract”.
- **Traducere** — LLM-urile moderne traduc natural, păstrând tonul și expresiile, și poți pune întrebări de continuare despre nuanțe.

- **Planificare** — excursii („itinerar de 3 zile la Roma, axat pe mers pe jos, buget redus”), planuri de mese cu liste de cumpărături, liste de verificare pentru evenimente.
- **Decizii** — „Compară aceste două telefoane pentru un părinte fără cunoștințe tehnice. Tabel, apoi o recomandare.”

Alege **trei** dintre acestea și fă-le chiar azi, cu sarcini reale din viața ta. Miza acestei faze nu e cunoașterea — e transformarea cunoașterii în reflex.

Lecția 2.3 — Iterează: superputerea începătorului

Novicii tratează primul răspuns ca pe unul final. Începătorii avansați îl tratează ca pe o **primă ciornă**. Conversația e instrumentul — rafinezi rezultatul exact cum ai îndruma un asistent săritor:

- „Fă-l mai scurt / mai prietenos / mai formal.”
- „Dă-mi 3 versiuni alternative.”
- „E prea generic — menționează că suntem clienți de cinci ani.”
- „Acum transformă-l într-un rezumat cu puncte pe care să-l pot lipi în chat.”

Încă două mișcări de rafinare bune de știut: **regenerează** (cere-i să încerce din nou — primești adesea o variantă vizibil diferită) și **întreabă de ce** („de ce ai ales structura asta?”), ceea ce scoate frecvent la iveală opțiuni de care nu știai.

Regulă practică: pentru orice contează, așteaptă-te la **2–4 runde** de rafinare. Asta nu înseamnă că AI-ul eșuează — înseamnă că fluxul de lucru funcționează.

Lecția 2.4 — AI-ul în buzunarul tău

Aplicațiile de mobil ale ChatGPT, Claude, Gemini și Copilot deblochează trei moduri pe care majoritatea novicilor nu le ating niciodată:

- **Modul vocal** — porți o conversație vorbită naturală. Perfect la plimbare sau la volan: exersezi o limbă străină, repeți o discuție dificilă, primești explicații fără să folosești mâinile.
- **Cameră / fotografii** — faci o poză și întrebi despre ea: o plantă de identificat, un meniu în altă limbă, o scrisoare derutantă de la o instituție, un mesaj de eroare de pe un ecran.
- **Partajarea în aplicație** — majoritatea telefoanelor îți permit să trimiți o pagină web, un PDF sau un e-mail direct în aplicația AI și să pui întrebări despre conținut.

Poza plus întrebarea e cea mai subestimată abilitate de începător: **„Ce e asta și ce ar trebui să fac?”** funcționează la fel de bine pe petele unei plante, pe martorii de bord ai mașinii și pe paragrafe de jargon juridic. (Regula de Aur rămâne valabilă — verifică înainte să acționezi în chestiuni importante.)

Lecția 2.5 — Învăță orice cu AI-ul

AI-ul e poate cel mai bun meditator personal creat vreodată: infinit de răbdător, disponibil la 3 dimineața și fără să judece vreodată întrebările „proaste”. Tehnici care fac diferența:

- **Setează nivelul:** „Explică-mi calculul cuantic ca și cum aș avea 12 ani” sau „...presupune că știu fizică de liceu”.
- **Cere analogii:** „Dă-mi o analogie din gătit” — analogiile ancorează ideile noi în lucruri pe care le știi deja.
- **Inversează direcția:** „Pune-mi 5 întrebări ca să verifici dacă am înțeles, una pe rând, și corectează-mi răspunsurile.”
- **Cere un plan de învățare:** „Fă-mi un plan de 2 săptămâni pentru bazele Excel, 30 de minute pe zi, cu câte un mic exercițiu zilnic.”

Trucul cu inversarea direcției contează dincolo de studiu: un AI care **te chestionează** transformă lectura pasivă în reamintire activă — același principiu pe care îl folosește această carte prin testele de fază. De acum înainte, ori de câte ori termini de învățat ceva important, cere-i AI-ului să te testeze.

Idei-cheie

- ✓ Un prompt complet are trei părți: **sarcină precisă + context + formatul dorit**.
- ✓ Predă-i AI-ului mai întâi sarcinile tale săptămânale recurente — e-mail, rezumate, traduceri, planificare — ca să-ți formezi reflexul.
- ✓ Primul răspuns e o ciornă. **Iterează de 2–4 ori:** mai scurt, mai prietenos, trei versiuni, adaugă detaliul lipsă.
- ✓ Pe mobil, folosește **modul vocal** și **poza + întrebarea** — „ce e asta și ce ar trebui să fac?”
- ✓ Ca meditator, AI-ul dă tot ce are mai bun când setezi nivelul, ceri analogii și îl pui să **te chestioneze**.

— FAZA 2 · TEST STANDARD —

Răspunde la toate cele 10 întrebări, apoi verifică-te cu Grila de răspunsuri de la finalul cărții. Ai nevoie de 10/10 ca să consideri faza trecută. Dacă greșești o întrebare, recitește lecția corespunzătoare și dă testul din nou — exact repetiția asta face cunoștințele să se fixeze.

1. Care sunt cele trei ingrediente ale unui prompt complet?

- A) Politețe, lungime, cuvinte-cheie
- B) Sarcină precisă, context, formatul dorit
- C) Întrebare, răspuns, continuare
- D) Salut, cerere, mulțumire

2. Care prompt are cele mai mari șanse să primească un răspuns util din prima?

- A) „idei de mâncare”
- B) „Scrie ceva despre ședințe”
- C) „Scrie un e-mail politicos de 3 propoziții prin care mut ședința de echipă de vineri pe marți la 10:00 și roagă-i să răspundă dacă au conflicte de program.”
- D) „Mă poți ajuta cu un e-mail?”

3. Prima ciornă de e-mail a AI-ului e prea rigidă. Cea mai bună mișcare de începător?

- A) Renunți și îl scrii singur
- B) Răspunzi: „Fă-l mai cald și mai relaxat, păstrează-l sub 100 de cuvinte”
- C) Deschizi un chat nou și speri la mai mult noroc
- D) Îl trimiți așa cum e

4. De ce e „pune-mi întrebări ca să-mi verifici înțelegerea” un prompt de învățare atât de puternic?

- A) Face AI-ul să răspundă mai repede
- B) Transformă lectura pasivă în reamintire activă
- C) Scurtează răspunsurile AI-ului
- D) Elimină complet halucinațiile

5. Ce poți face cu o fotografie într-o aplicație AI de mobil?

- A) Nimic — aplicațiile AI sunt doar text
- B) Doar să-i aplici filtre
- C) Să pui întrebări despre ea, cum ar fi să traduci un meniu sau să-ți explice un document
- D) Doar să o stochezi în istoricul chatului

6. La câte runde de rafinare AR TREBUI să te aștepți pentru un rezultat care contează?

- A) Zero — prompturile bune primesc răspunsuri perfecte din prima
- B) 2–4 runde
- C) Cel puțin 20 de runde
- D) Exact o regenerare

7. Vrei idei de cină într-un format ușor de comparat. Ce ar trebui să conțină promptul tău?

- A) O cerere pentru un format anume, de exemplu un tabel cu coloane
- B) Cuvântul „te rog” de cel puțin două ori
- C) Cerința de a primi un singur răspuns
- D) Nimic — formatul nu poate fi controlat

8. Care e un scenariu cu adevărat util pentru modul vocal?

- A) Exersezi o conversație într-o limbă străină în timp ce te plimbi
- B) Trimiți parole mai în siguranță prin voce
- C) Faci răspunsurile AI-ului mai precise
- D) Deblochezi modele secrete

9. Ce controlează de fapt „Explică-mi ca și cum aș avea 12 ani”?

- A) Viteza AI-ului
- B) Nivelul de complexitate al explicației
- C) Veridicitatea răspunsului
- D) Limba în care răspunde

10. De ce îmbunătățește rezultatul un context precum „îi scriu proprietarului meu și suntem în relații bune”?

- A) Face mesajul mai lung, ceea ce e întotdeauna mai bine
- B) Permite AI-ului să potrivească tonul și conținutul cu situația reală
- C) Proprietarii sunt o categorie specială de AI
- D) Nu-l îmbunătățește — contextul e ignorat

Avansat

Construirea sistemelor de bază și concepte mai profunde

Fazele 1 și 2 te-au făcut un utilizator competent. Faza 3 te face unul **sistematic**. Diferența: un începător scrie un prompt bun când are nevoie de el; un utilizator avansat are un **cadru de lucru** pentru construirea prompturilor, o **bibliotecă** de șabloane testate și știe cum să introducă în AI documente reale și proiecte cu mai mulți pași. Aceasta e faza în care AI-ul încetează să fie o jucărie și devine infrastructură.

Lecția 3.1 — Cadrul R-T-C-F

Tot ce ai învățat în Faza 2 se condensează într-un singur cadru profesionist: **R-T-C-F** — Rol, Task (sarcină), Context, Format. Pentru orice prompt important, furnizează toate cele patru:

- **R — Rol:** cine ar trebui să fie AI-ul? „Ești un avocat cu experiență în dreptul muncii” / „Ești un antrenor de fitness prietenos, pentru începători”. Un rol activează vocabularul, prioritățile și profunzimea potrivite.
- **T — Task (sarcina):** acțiunea precisă, cu un verb. Analizează, rescrie, compară, generează 10 variante, critică.
- **C — Context:** situația, publicul, ce ai încercat deja, constrângerile și orice text relevant lipit în mesaj.
- **F — Format:** structura (tabel, pași numerotați, JSON), lungimea, tonul și limba.

Un prompt R-T-C-F complet: **„Ești un recrutor senior (R). Rescrie rezumatul CV-ului meu de mai jos ca să țințească un post de junior data analyst (T). Context: trec de la managementul în retail, Excel și SQL le-am învățat singur, angajatorii sunt îngrijorați de schimbarea de carieră (C). Format: 3 versiuni, fiecare de maximum 60 de cuvinte, pe un ton încrezător, dar nu arogant (F).”**

R-T-C-F nu e un ritual — sari peste părți când miza e mică. Dar când calitatea rezultatului contează, parcurgerea celor patru litere durează douăzeci de secunde și transformă fiabil rezultatele. E obiceiul cu cea mai mare valoare din toată această carte.

Lecția 3.2 — Lucrul cu documente

Instrumentele AI moderne acceptă **încărcarea de fișiere** (PDF, Word, foi de calcul, imagini) și texte lipite uriașe. Asta deblochează o categorie nouă de muncă:

- **Rezumă și extrage:** „Rezumă acest raport de 40 de pagini într-o singură pagină, apoi listează într-un tabel fiecare termen-limită și fiecare sumă menționată.”

- **Explică:** „Explică-mi pe înțeles secțiunea 4 din acest contract. Care sunt riscurile pentru mine, ca chiriaș?”
- **Compară:** încarcă două oferte, două CV-uri, două polițe de asigurare — „compară-le într-un tabel, apoi recomandă”.
- **Transformă:** notițele de ședință în listă de acțiuni, o specificație într-un e-mail, o foaie de calcul într-un rezumat scris.

Două obiceiuri profesioniste: mai întâi, **spune-i AI-ului la ce vei folosi rezultatul** — un rezumat „ca să decid dacă merg la această conferință” diferă de unul „ca să-mi informez CEO-ul în 30 de secunde”. În al doilea rând, la documentele lungi pune întrebări **în etape**: mai întâi privirea de ansamblu, apoi aprofundează secțiunile. Primești răspunsuri mai bune decât cu o singură cerere uriașă.

Punctul de control de confidențialitate din Faza 1 rămâne valabil: anonimizează documentele sensibile (înlocuiește numele, elimină numerele de cont) înainte de încărcare, când conținutul e confidențial.

Lecția 3.3 — Biblioteca ta de prompturi

Utilizatorii avansați nu scriu niciodată același prompt bun de două ori. Când un prompt funcționează bine, **salvează-l** — o aplicație de notițe sau un document e de ajuns. Colecția aceea e **biblioteca ta de prompturi** și se acumulează ca economiile.

Structurează fiecare intrare astfel: un nume, șablonul de prompt cu **locuri libere în [paranteze]** și o notă despre când să-l folosești. Exemplu: „*Dezamorsorul de e-mailuri — Ești un expert calm în comunicare. Rescrie ciorna mea de mai jos ca să detensioneze situația, păstrându-mi cererea principală: [CIORNĂ]. Păstrează-o sub [N] cuvinte.*”

Apoi urcă un nivel cu **instrucțiunile personalizate** (ChatGPT) / **preferințele sau instrucțiunile de proiect** (Claude, Gemini): text permanent pe care AI-ul îl citește înaintea fiecărui chat. Pune-ți acolo o singură dată rolul, afacerea, tonul preferat și regulile de format — fiecare conversație viitoare începe gata informată.

- Începe-ți biblioteca azi cu 3 șabloane din viața ta reală.
- Revizuieste-o lunar: șterge ce nu folosești, rafinează ce folosești.
- Zece șabloane testate bat în tăcere orice listă de pe internet cu „cele mai bune 1000 de prompturi” — pentru că ale tale poartă contextul tău.

Lecția 3.4 — Creația dincolo de text

Aceleași abilități de instruire se extind acum și la alte medii. Ce creează utilizatorii avansați:

- **Imagini** — instrumente precum DALL-E (în ChatGPT), Midjourney și altele generează imagini din text. Descrie ca un fotograf: subiect, stil, lumină, atmosferă, compoziție.

„Schiță de logo pentru o brutărie numită Flour & Co — stil minimalist cald, design plat, crem și teracotă.”

- **Documente structurate** — cere conținutul direct *sub formă de slide-uri* („schițează un pitch de 10 slide-uri, cu titlu și 3 puncte pe slide”), de formule pentru foi de calcul sau de CSV pe care îl poți importa.
- **Cod fără să fii programator** — descrie un mic instrument („o pagină web cu un calculator de bacșiș”) și AI-ul scrie cod funcțional, îți explică cum să-l rulezi și repară erorile pe care i le lipești înapoi. Tu dirijezi; el tastează.
- **Voce și video** — sinteza vocală, transcrierea înregistrărilor și instrumentele AI de video urmează toate aceeași regulă: descriere precisă la intrare, rezultat mai bun la ieșire.

Schimbarea de mentalitate: nu mai „stai la taclale”. Acum **specifici livrabile**. Cu cât specificația ta e mai bună (din nou R-T-C-F), cu atât prima ciornă aterizează mai aproape de țintă — în orice mediu.

Lecția 3.5 — Proiecte în mai mulți pași

Cea mai mare abilitate de nivel avansat: nu-i mai cere AI-ului un rezultat uriaș dintr-un singur prompt; rulează în schimb un **lanț de prompturi** în care fiecare pas îl alimentează pe următorul. Prompturile mari și singulare produc rezultate superficiale și generice; lanțurile produc profunzime.

Exemplu — lansarea unui mic produs online:

- **Pasul 1 — Cercetare:** „Listează cele mai frecvente 5 nemulțumiri ale clienților față de [tipul de produs] existente. Cum ar arăta «mai bine»?”
- **Pasul 2 — Strategie:** „Pe baza acelor lipsuri, schițează 3 opțiuni de poziționare pentru produsul meu. Cui i se adresează fiecare?”
- **Pasul 3 — Materiale:** „la poziționarea nr. 2 și scrie titlul paginii de vânzare, 3 puncte cu beneficii și un FAQ.”
- **Pasul 4 — Critică:** „Acum joacă rolul unui client sceptic. Atacă această pagină — fiecare motiv pentru care n-ai cumpăra.”
- **Pasul 5 — Revizuire:** „Corectează pagina astfel încât să răspundă acelor obiecții.”

Observă pasul 4: **să pui AI-ul să argumenteze împotriva propriei lucrări** e una dintre cele mai puternice tehnici din tot acest curs. Ciornă → critică → revizuire bate de fiecare dată o singură încercare cu un prompt „perfect”. Planifică lanțul înainte să începi: prin ce etape ar trece un profesionist? Apoi condu AI-ul prin ele.

Idei-cheie

- ✓ **R-T-C-F** — Rol, Task (sarcină), Context, Format — e cadrul pentru orice prompt care contează.
- ✓ Încarcă sau lipește documente și lucrează în etape: rezumă → aprofundează → extrage → transformă. Spune la ce *folosește* rezultatul.
- ✓ Salvează prompturile câștigătoare ca șabloane cu [locuri libere] — **biblioteca ta de prompturi** — și setează **instrucțiuni personalizate**, ca fiecare chat să înceapă gata informat.
- ✓ Imagini, slide-uri, foi de calcul și chiar cod funcțional: nu stai la taclale, ci **specifci livrabile**.
- ✓ Împarte treburile mari în **lanțuri de prompturi** și include un pas de critică în care AI-ul își atacă propria ciornă.

— FAZA 3 · TEST STANDARD —

Răspunde la toate cele 10 întrebări, apoi verifică-te cu Grila de răspunsuri de la finalul cărții. Ai nevoie de 10/10 ca să consideri faza trecută. Dacă greșești o întrebare, recitește lecția corespunzătoare și dă testul din nou — exact repetiția asta face cunoștințele să se fixeze.

1. Ce înseamnă literele din R-T-C-F?

- A) Read, Think, Check, Finish
- B) Rol, Task (sarcină), Context, Format
- C) Request, Time, Cost, Feedback
- D) Rol, Temă, Lungime, Fapte

2. Ce face de fapt atribuirea unui ROL („ești un avocat cu experiență în dreptul muncii”)?

- A) Certifică juridic răspunsul AI-ului
- B) Activează vocabularul, prioritățile și profunzimea potrivite pentru răspuns
- C) Face AI-ul să refuze întrebările lejere
- D) Dublează lungimea răspunsului

3. Cea mai bună practică pentru un raport încărcat de 40 de pagini?

- A) Un singur prompt uriaș care cere totul deodată
- B) Întrebi în etape: mai întâi ansamblul, apoi aprofundezi secțiuni concrete
- C) Îl citești doar tu — AI-ul nu poate lucra cu documente
- D) Îl încarci de 40 de ori, pagină cu pagină

4. De ce să-i spui AI-ului la ce vei FOLOSI un rezumat?

- A) E obligatoriu, altfel AI-ul refuză
- B) Scopul schimbă ce ar trebui să conțină rezumatul ideal
- C) Dezactivează halucinațiile
- D) Face rezumatul mai lung

5. Cum arată o intrare bună în biblioteca de prompturi?

- A) O captură de ecran cu un răspuns bun
- B) Un nume, un șablon cu [locuri libere] și o notă despre când să-l folosești
- C) Linkul de partajare al chatului
- D) O listă de 1000 de prompturi copiate de pe internet

6. Ce sunt instrucțiunile personalizate / preferințele?

- A) Text permanent pe care AI-ul îl citește înaintea fiecărui chat, ca să pornească gata informat
- B) O metodă de a face AI-ul să răspundă mai repede
- C) Reguli care împiedică AI-ul să greșească
- D) O funcție de securitate disponibilă doar contra cost

7. La generarea unei imagini, cel mai bun stil de prompt este:

- A) Unul-două cuvinte, ca să-i dai AI-ului libertate
- B) Descrierea ca un fotograf: subiect, stil, lumină, atmosferă
- C) Doar nume de artiști celebri
- D) NUMAI MAJUSCULE, pentru accent

8. De ce bat LANȚURILE de prompturi un singur prompt uriaș la proiectele mari?

- A) Costă mai puțini bani
- B) Rezultatul fiecărui pas îl alimentează pe următorul, construind profunzime în loc de o acoperire generică
- C) AI-ul are o limită strictă de o întrebare
- D) Lanțurile elimină nevoia de context

9. În exemplul de lansare, care era scopul lui „joacă rolul unui client sceptic și atacă această pagină”?

- A) Să testezi dacă AI-ul are emoții
- B) Ca AI-ul să scoată la iveală slăbiciunile propriei ciorne, ca revizuirea următoare să le repare
- C) Să faci conversația mai amuzantă
- D) Să închei conversația politicos

10. Un neprogramator vrea o pagină web cu un calculator de bacșiș. Fluxul de lucru realist cu AI?

- A) Imposibil fără o diplomă în programare
- B) Descrie instrumentul, primește cod funcțional plus instrucțiuni de rulare, lipește înapoi eventualele erori pentru reparații
- C) AI-ul poate produce doar pseudocod, niciodată cod funcțional
- D) Cumpără un șablon — AI-ul nu poate ajuta la cod

Pro

Optimizare, depanare și cadre de lucru pentru experți

Un utilizator avansat obține rezultate excelente când lucrurile merg bine. Un **pro** obține rezultate excelente când lucrurile merg prost — pentru că poate diagnostica *de ce* e slab un rezultat, cunoaște tehnicile de expert care îl repară, ține halucinația sub control la lucrările cu miză mare, alege modelul potrivit pentru fiecare treabă și conectează AI-ul la celelalte instrumente ale sale, ca munca să se întâmple automat. Faza 4 înseamnă depanare, discernământ și pârgii.

Lecția 4.1 — Diagnosticarea rezultatelor slabe

Când un răspuns dezamăgește, nu reîncerca pur și simplu — **diagnostichează**. Aproape orice rezultat slab are una dintre patru cauze, fiecare cu remediul ei:

- **Prompt vag** → simptome: răspunsuri generice, valabile pentru oricine. Remediu: aplică R-T-C-F; adaugă detalii concrete și constrângeri.
- **Context lipsă** → simptome: corect tehnic, dar greșit *pentru tine*. Remediu: furnizează situația, publicul, ce ai încercat, textul propriu-zis.
- **Cerere supraîncărcată** → simptome: acoperire superficială a multor lucruri. Remediu: împarte într-un lanț (Faza 3).
- **Instrument sau mod greșit** → simptome: n-are de unde să știe asta (evenimente recente, fișierele tale). Remediu: activează căutarea pe web, încarcă documentul sau schimbă modelul.

Două mișcări de pro pentru cazurile încăpățânate: întreabă AI-ul „**Ce informații ți-ar trebui de la mine ca să răspunzi excelent?**” — își va numi singur contextul lipsă. Și cere-i „**Evaluează slăbiciunile răspunsului tău anterior, apoi rescrie-l**” — autocritică plus revizuire, aplicate de data asta la reparat, nu la redactat.

Schimbarea de mentalitate: un rezultat slab e un **semnal despre inputul tău**, nu un verdict asupra AI-ului. Profesioniștii citesc semnalul și ajustează; începătorii retastează același prompt, doar mai apăsător.

Lecția 4.2 — Tehnici de expert

Cinci tehnici folosite constant de utilizatorii experți și rareori de restul lumii:

- **Exemple few-shot:** arată 2–3 exemple din ce vrei înainte să ceri. „Iată două descrieri de produs în vocea brandului nostru: [...] Acum scrie una pentru acest produs.” Exemplele

bat de fiecare dată descrierile stilului.

- **Gândește pas cu pas:** pentru logică, matematică sau decizii delicate, cere-i AI-ului să raționeze prin problemă pas cu pas înainte să dea răspunsul final. Raționamentul mai întâi, concluzia la sfârșit, îmbunătățește măsurabil acuratețea.
- **Intervievează-mă mai întâi:** „Înainte să răspunzi, pune-mi până la 5 întrebări care ți-ar îmbunătăți răspunsul.” Transformă ghicitul dintr-o singură încercare în consultanță.
- **Constrângeră:** „fără jargon”, „exact 3 opțiuni”, „presupune un buget de 500 \$”, „nu sugera angajarea nimănui”. Constrângerile forțează o specificitate utilă.
- **Schimbarea perspectivei:** „Răspunde ca un CFO. Acum ca un client. Acum ca un avocat.” Trei lentile dezvăluie ce ascunde una singură.

Niciuna nu necesită abilități tehnice — sunt abilități de **management**. Înveți să brieferi, să chestionezi și să constrângi un coleg junior foarte rapid.

Lecția 4.3 — Controlul halucinației

Faza 1 ți-a dat Regula de Aur (verifică faptele importante). Versiunea de pro e o **apărare pe straturi** pentru lucrările cu miză mare:

- **Invită la sinceritate:** adaugă „Dacă nu ești sigur, spune explicit — nu ghici.” Asta reduce măsurabil fabricațiile spuse cu încredere.
- **Cere surse:** „citează surse pentru fiecare afirmație factuală” — apoi chiar deschide sursele. Citările inventate arată exact ca cele reale până când dai click pe ele.
- **Folosește modurile cu căutare pe web** pentru orice e recent sau factual — ancorarea răspunsurilor în pagini live bate memoria.
- **Contra-interoghează:** pune aceeași întrebare într-un chat nou sau altui AI. Două răspunsuri independente care coincid sunt mult mai demne de încredere decât unul singur.
- **Cunoaște zonele roșii:** numerele exacte, datele, citatele, legile, dozajele medicale, faptele de nișă și orice despre entități mici/locale sunt locurile unde se concentrează halucinația.

Calibrează efortul după miză: brainstormingul nu are nevoie de nicio verificare; un fapt care intră într-un contract, într-o publicație sau într-o decizie de afaceri are nevoie de tot arsenalul. Profesioniștii nu sunt paranoici — sunt **calibrați**.

Lecția 4.4 — Alegerea modelelor și gestionarea costurilor

Fiecare furnizor oferă acum mai multe modele, de regulă un nivel **rapid/ieftin** și unul **puternic/de raționament**. Să alegi bine e o abilitate de pro:

- **Modelele rapide** — rezumate, rescrieri, traduceri, întrebări lejere, prime ciorne. Cea mai mare parte a muncii zilnice ține de aici.
- **Modelele puternice / de raționament** — analize complexe, logică delicată, documente lungi, cod, texte cu miză mare. Mai lente și mai scumpe, dramatic mai bune la lucrurile grele.
- **Fereastra de context** = cât text poate ține un model într-o singură conversație. Chaturile foarte lungi se degradează — începe chat-uri noi pentru fiecare subiect și lipește doar ce e relevant.

Logica de cost la abonamente: dacă AI-ul îți economisește două ore pe lună, un abonament de ~20 \$ se amortizează de multe ori — dar numai *după* ce utilizarea ta pe planul gratuit se lovește constant de limite. Fă upgrade când simți plafonul, nu înainte.

Încă un obicei de pro: **retestază-ți presupunerile la câteva luni**. Modelele se îmbunătățesc rapid; o sarcină la care AI-ul a eșuat în ianuarie poate fi banală până în iunie. Ține o mică notiță cu „sarcini eșuate” și reîncearcă trimestrial.

Lecția 4.5 — Automatizare: AI care merge fără tine

Până acum, fiecare interacțiune cu AI-ul a început cu tine la tastatură. Frontiera de pro e AI-ul care rulează **în interiorul fluxurilor tale de lucru**:

- **AI-ul încorporat în instrumentele tale** — Gmail/Outlook redactează răspunsuri, Office și Google Docs rezumă și rescriu, Zoom/Teams generează minute de ședință. Activează-le pe acestea primele; sunt efort zero.
- **Platformele de automatizare** — servicii precum Zapier și Make conectează aplicații prin reguli „când se întâmplă X, fă Y”, iar AI-ul poate fi un pas: *când sosește un e-mail de la un client → AI-ul redactează un răspuns și îl clasează pe subiect → tu revizuiești și trimiți*.
- **Prompturile programate** — unele instrumente pot rula un prompt după un orar: un rezumat de luni dimineața cu noutățile din industria ta, un raport zilnic dintr-o sursă de date.

Regula de proiectare pentru orice automatizare: **AI-ul redactează, omul aprobă**. Păstrează un om la fiecare pas care trimite, cheltuie, șterge sau promite. Automatizează pregătirea, nu responsabilitatea.

Începe cu exact o automatizare săptămâna asta — sarcina de care te temi cel mai tare și care urmează un tipar. O automatizare funcțională te învață mai mult decât zece articole despre ele.

Idei-cheie

- ✓ Diagnostichează rezultatele slabe după cauză: prompt vag, context lipsă, cerere supraîncărcată sau instrument greșit — fiecare are remediul ei.
- ✓ Tehnici de expert: **exemple few-shot, raționament pas cu pas, interviează-mă mai întâi, constrângeri, schimbarea perspectivei.**
- ✓ Controlează halucinația pe straturi: invită la sinceritate, cere (și deschide!) sursele, folosește căutarea pe web, contra-interoghează, cunoaște zonele roșii.
- ✓ Potrivește modelul cu treaba — rapid pentru rutină, de raționament pentru lucruri grele — și începe chat-uri noi pentru fiecare subiect.
- ✓ Automatizează după regula **AI-ul redactează, omul aprobă**. Începe cu o sarcină recurentă săptămâna asta.

— FAZA 4 · TEST STANDARD —

Răspunde la toate cele 10 întrebări, apoi verifică-te cu Grila de răspunsuri de la finalul cărții. Ai nevoie de 10/10 ca să consideri faza trecută. Dacă greșești o întrebare, recitește lecția corespunzătoare și dă testul din nou — exact repetiția asta face cunoștințele să se fixeze.

1. Un răspuns e corect tehnic, dar greșit pentru situația ta. Cauza cea mai probabilă?

- A) Halucinație
- B) Context lipsă în promptul tău
- C) Modelul e prea mic
- D) O problemă de facturare

2. Ce este promptingul „few-shot”?

- A) Să pui mai multe întrebări deodată
- B) Să arăți 2–3 exemple din rezultatul dorit înainte de cererea ta
- C) Să folosești cât mai puține cuvinte
- D) Să regenezi de câteva ori și să alegi ce e mai bun

3. De ce să ceri AI-ului să raționeze pas cu pas înainte să răspundă la probleme grele?

- A) Face răspunsurile mai scurte
- B) Parcurgerea pașilor înainte de concluzie îmbunătățește măsurabil acuratețea
- C) E obligatoriu ca AI-ul să poată face calcule
- D) Previne toate halucinațiile

4. Modul de pro de a trata sursele oferite de AI?

- A) Ai încredere în ele — citările dovedesc corectitudinea
- B) Le deschizi și le verifici: citările inventate arată real până când dai click
- C) Sursele sunt doar decor
- D) Nu ceri niciodată surse

5. Care sarcină ține de un model RAPID, nu de unul de raționament?

- A) Analiza riscurilor dintr-un contract de 60 de pagini
- B) Traducerea unui e-mail scurt și lejer
- C) Depanarea unei probleme subtile de logică
- D) Un brief pentru o decizie strategică cu miză mare

6. Ce este fereastra de context?

- A) Limita de timp a unui chat
- B) Cât text poate ține un model într-o singură conversație
- C) Imaginea de la camera web a AI-ului
- D) Numărul de utilizatori per cont

7. Regula de proiectare pentru automatizarea cu AI este:

- A) Automatizează totul cap-coadă imediat
- B) AI-ul redactează, omul aprobă — păstrează un om la pașii care trimit, cheltuie, șterg sau promit
- C) Nu automatiza niciodată nimic legat de e-mail
- D) Automatizează doar în weekend

8. „Înainte să răspunzi, pune-mi până la 5 întrebări care ți-ar îmbunătăți răspunsul” este tehnica numită:

- A) Prompting few-shot
- B) Intervievează-mă mai întâi
- C) Schimbarea perspectivei
- D) Lanț de prompturi

9. Unde se CONCENTREAZĂ riscul de halucinație?

- A) Brainstorming creativ și ficțiune
- B) Numere exacte, date, citate, legi și fapte de nișă/locale
- C) Corecturi gramaticale
- D) Traduceri de expresii uzuale

10. Promptul tău a primit un răspuns superficial care atinge zece subiecte în treacăt.

Diagnostic și remediu?

- A) Prompt vag → adaugă politețe
- B) Cerere supraîncărată → împarte-o într-un lanț de pași concentrați
- C) Model greșit → folosește mereu cel mai mare model
- D) Context lipsă → lipește mai multe documente

Maestru

Arhitectură de elită și integrări de ultimă generație

Tot ce s-a întâmplat până acum s-a petrecut într-o fereastră de chat. Măiestria înseamnă **arhitectură**: agenți AI care execută acțiuni, AI conectat la cunoștințele tale proprii, AI încorporat în produse și procese de afaceri — plus discernământul de a le pune pe toate în funcțiune în mod responsabil. Nu va trebui să scrii cod în această fază, dar vei începe să gândești ca oamenii care o fac: în sisteme, nu în prompturi.

Lecția 5.1 — Agenți: AI care trece la acțiune

Un chatbot **răspunde**; un **agent** *acționează*. Agenții sunt sisteme AI care pot folosi instrumente — navighează pe web, deschid fișiere, rulează cod, operează aplicații — și înlănțuie mulți pași către un obiectiv stabilit de tine: „cercetează acești 5 competitori și produ un raport comparativ” poate fi acum o singură instrucțiune, executată în câteva minute, nu o conversație pe care s-o dădăcești.

Să lucrezi bine cu agenții e o disciplină de management:

- **Briefează ca un delegator**: obiectiv, constrângeri, definiția lui „gata”. „Gata înseamnă: un tabel cu prețurile celor 5 competitori, cu surse și linkuri.”
- **Stabilește limite**: ce are voie și ce nu are voie să facă (să cheltuie bani, să trimită mesaje, să șteargă fișiere). Produsele-agent bune cer confirmare înaintea pașilor ireversibili — insistă pe asta.
- **Puncte de control**: la sarcinile lungi, cere mai întâi un plan, aprobă-l, apoi lasă-l să ruleze. Plan-aprobare-execuție bate „dă-i drumul și uită”.
- **Verifică rezultatele ca un manager**, nu ca un fan: sondează sursele, testează codul, scanează cazurile-limită.

Abilitățile se transferă perfect din Faza 4: agenții sunt tehnicile tale de expert (constrângeri, definiția lui „gata”, revizuire) aplicate unui lucrător care se mișcă singur. Oamenii care stăpânesc delegarea către oameni se adaptează cel mai repede la agenți — și invers.

Lecția 5.2 — Propria ta bază de cunoștințe

În mod implicit, AI-ul cunoaște lumea, dar nu lumea **ta**. Soluția are un nume tehnic — **RAG (Retrieval-Augmented Generation, generare augmentată prin regăsire)** — și un înțeles simplu: conectezi AI-ul la documentele tale, iar înainte să răspundă, el regăsește fragmentele relevante și își ancorează răspunsul în ele.

Poți folosi asta deja, fără inginerie:

- **Proiectele / spațiile** (Claude Projects, GPT-urile personalizate, NotebookLM și altele asemenea) îți permit să încarci un set de documente la care se poate referi fiecare chat din acel spațiu: lista ta de prețuri, politicile, propunerile anterioare, notițele de curs.
- **Un „creier al firmei”** începe ca un singur folder de documente curate: ce vinzi, cum vorbești, întrebările frecvente, procesele tale. Încarcă-l într-un proiect și fiecare sarcină viitoare pornește pre-încărcată.
- **Răspunsurile ancorate îți citează documentele** — halucinația scade dramatic când AI-ul citează politica ta reală în loc să-și imagineze una.

Intuiția de maestru: **calitatea bazei tale de cunoștințe devine plafonul utilității AI-ului.** Gunoi la intrare, gunoi regăsit. Curatoriul documentelor curate, actuale și bine denumite e o muncă fără glorie — și exact el desparte organizațiile în care AI-ul funcționează de cele în care dezamăgește.

Lecția 5.3 — API-uri și construit fără cod

Un **API** (Application Programming Interface, interfață de programare a aplicațiilor) e felul în care software-ul vorbește cu software. Fiecare mare furnizor de AI vinde acces prin API, ceea ce înseamnă: orice aplicație, site sau flux de lucru poate trimite un prompt și primi un răspuns în mod programatic. Așa funcționează de fapt fiecare produs „cu AI” pe care l-ai văzut — un produs învelit în jurul unor prompturi pe care acum știi să le scrii.

Poți construi pe această bază chiar azi, fără inginerie:

- **Platformele no-code** și asistenții AI de programare îți permit să descrii o aplicație în limbaj natural și să primești un prototip funcțional — bucla „cod fără să programezi” din Faza 3, la scară mai mare.
- **Platformele de automatizare** (Faza 4) vorbesc deja cu API-urile AI — fluxurile tale de lucru pot include un pas AI cu un șablon de prompt scris de tine.
- **Prompturile de sistem sunt R-T-C-F-ul tău la scară:** când construiești orice pe un API, scrii o instrucțiune-mamă care guvernează fiecare interacțiune a utilizatorilor. Măiestria bibliotecii tale de prompturi devine design de produs.
- **Costurile sunt per utilizare** (măsurate în tokeni — bucăți de cuvinte), de regulă fracțiuni de cent per cerere. Prototipurile costă bănuți.

Nu trebuie să devii dezvoltator. Trebuie să știi **ce se poate construi** — pentru că persoana care poate spune „acest proces manual ar putea fi un flux de lucru AI, cam în felul următor” e cea mai valoroasă persoană din încăpere, indiferent dacă scrie sau nu codul.

Lecția 5.4 — Proiectarea fluxurilor de lucru AI pentru afaceri

Cadrul de maestru care pune totul cap la cap — transformarea oricărui proces real într-unul augmentat cu AI, în cinci pași:

- **1. Cartografiază procesul.** Notează fiecare pas al fluxului actual: cine ce face, cu ce intrări și ieșiri.
- **2. Marchează pașii cu formă de AI.** Citit, scris, rezumat, clasificat, extras, redactat, tradus — orice transformă informație e un candidat. Judecățile de valoare și relațiile rămân la oameni.
- **3. Inserează puncte de control umane.** Aplică regula Fazei 4 la scara procesului: fiecare pas ireversibil primește un aprobator.
- **4. Pilotează pe volum real.** Rulează versiunea cu AI în paralel cu cea veche timp de o săptămână sau pe o sută de cazuri. Compară cinstit calitatea, timpul și erorile.
- **5. Măsoară și iterează.** Timp economisit, rată de eroare, satisfacție. Oprește ce nu performează; extinde ce performează.

Exemplu lucrat — suport clienți: cartografiază (citește → categorizează → redactează → trimite → înregistrează), marchează (categorizarea + redactarea = AI), punct de control (omul aprobă trimiterile), pilotează (o săptămână, un agent de suport), măsoară (timpul de răspuns s-a înjumătățit? escaladările au scăzut?). Șablonul se aplică identic la facturare, triere de candidați, producție de conținut și raportare.

Observă ce e de fapt acest cadru: **gândire managerială plus alfabetizare AI** — exact cele două abilități pe care cursul le clădește una peste alta încă din Faza 1.

Lecția 5.5 — Rămâi în frunte și transformă abilitatea în valoare

Capacitatea AI-ului se dublează, în mare, pe o scară de luni, nu de ani. Măiestria nu e, prin urmare, o stare — e o **practică**:

- **Retestează trimestrial.** Notița ta cu „sarcini eșuate” din Faza 4 e etalonul tău personal. Când punctele de pe listă încep să treacă, înseamnă că a avut loc un salt de capacități.
- **Evaluează instrumentele noi cu o singură întrebare:** ce poate face acesta și stackul meu actual nu, pe sarcinile *mele* reale? Fă-ți propriul test de 15 minute; ignoră valul de entuziasm.
- **Urmărește lansările direct de la creatorii de modele** (OpenAI, Anthropic, Google) — anunțurile bat comentariile.
- **Practică transparența și etica:** etichetează conținutul generat de AI acolo unde contează, respectă drepturile de autor și confidențialitatea și nu lansa niciodată automatizări asupra altor oameni fără asumarea răspunderii. Încrederea e cea mai rară resursă din economia AI.

În sfârșit — transformarea acestei abilități în valoare. Fiecare organizație e în acest moment plină de procese care așteaptă cadrul Fazei 5 și duce lipsă de oameni care să-l aplice. Căi

concrete: devino omul de fluxuri AI acolo unde lucrezi; oferă implementarea ca serviciu de freelancing; construiește un produs de nișă asistat de AI; sau predă industriei tale ce știi acum. Fereastra în care acest set de abilități e rar e deschisă **chiar acum**.

Ai intrat fără habar. Ieși cu un sistem: fundamente → prompting → cadre de lucru → optimizare → arhitectură. Te așteaptă testul final — apoi ultima pagină a cărții îți dă planul pe 30 de zile.

Idei-cheie

- ✓ **Agenții acționează** — briează-i cu obiectiv, constrângeri și definiția lui „gata”; aprobă planurile înainte de execuție; verifică precum un manager.
- ✓ **RAG / proiectele** ancorază AI-ul în documentele *tale*; calitatea bazei tale de cunoștințe e plafonul utilității AI-ului.
- ✓ **API-urile** permit oricărui produs sau flux de lucru să apeleze AI-ul; prompturile de sistem sunt măiestria ta de prompting devenită design de produs. Află ce se poate construi.
- ✓ Cadrul de flux de lucru în 5 pași: **cartografiază** → **marchează pașii AI** → **puncte de control umane** → **pilotează** → **măsoară**.
- ✓ Măiestria e o practică: retestează trimestrial, testează instrumentele pe sarcinile tale reale, fii transparent — și monetizează abilitatea cât timp e rară.

— FAZA 5 · TEST STANDARD —

Răspunde la toate cele 10 întrebări, apoi verifică-te cu Grila de răspunsuri de la finalul cărții. Ai nevoie de 10/10 ca să consideri faza trecută. Dacă greșești o întrebare, recitește lecția corespunzătoare și dă testul din nou — exact repetiția asta face cunoștințele să se fixeze.

1. Diferența esențială dintre un chatbot și un agent?

- A) Agenții sunt întotdeauna mai inteligenți
- B) Un chatbot răspunde; un agent folosește instrumente și execută acțiuni în mai mulți pași către un obiectiv
- C) Agenții funcționează doar offline
- D) Chatboturile sunt gratuite, agenții nu

2. Ce ar trebui să conțină un brief bun pentru un agent?

- A) Doar subiectul, ca să-i dai libertate
- B) Obiectiv, constrângeri și definiția lui „gata”
- C) Cât mai multe sarcini deodată
- D) O cerere de a sări peste toate confirmările

3. Ce face RAG, pe scurt?

- A) Mărește fizic modelul
- B) Regăsește fragmentele relevante din documentele TALE și ancorează răspunsurile în ele
- C) Elimină nevoia de prompturi
- D) Generează răspunsuri alternative aleatorii

4. De ce contează atât de mult curatoriatul documentelor pentru o bază de cunoștințe?

- A) Nu contează — AI-ul repară intrările dezordonate
- B) Calitatea bazei de cunoștințe devine plafonul utilității AI-ului
- C) Doar PDF-urile pot fi încărcate
- D) Curatoriatul e cerut de lege

5. Ce este un API?

- A) Un tip de model AI
- B) Un mod în care software-ul vorbește cu software — aplicații care trimit prompturi și primesc răspunsuri programatic
- C) O interfață de chat cu plată
- D) Un filtru anti-halucinație

6. Într-un produs construit pe API, promptul de sistem este:

- A) Primul mesaj al utilizatorului
- B) Instrucțiunea-mamă care guvernează fiecare interacțiune — măiestria ta R-T-C-F la scară de produs
- C) Un jurnal de erori
- D) O parolă

7. Care pași ai unui proces sunt candidații PRINCIPALI pentru AI în cadrul celor 5 pași?

- A) Pașii care transformă informație: citit, rezumat, clasificat, redactat
- B) Judecățile finale și construirea relațiilor
- C) Pașii care cheltuie bani ireversibil
- D) Toți pașii, întotdeauna, imediat

8. De ce să pilotezi un flux de lucru AI ÎN PARALEL cu procesul vechi la început?

- A) Ca să dublezi permanent volumul de muncă al tuturor
- B) Ca să compari cinstit calitatea, timpul și erorile înainte să faci trecerea
- C) Pentru că AI-ul cere o perioadă legală de așteptare
- D) Ca să ții AI-ul secret față de echipă

9. Cel mai bun mod de a evalua un instrument AI nou și intens promovat?

- A) Îl adopți imediat — zgomotul înseamnă calitate
- B) Faci un test de 15 minute pe sarcinile TALE reale și întrebi ce poate face în plus față de stackul tău
- C) Aștepți cinci ani să se maturizeze
- D) Alegi după numărul de urmăritori

10. Care e o cale realistă de a monetiza setul de abilități din acest curs?

- A) Să vinzi acces la istoricul tău de chat
- B) Să devii persoana care proiectează fluxuri de lucru AI pentru o afacere, ca angajat sau freelancer
- C) Să revinzi conturi de plan gratuit
- D) Să prezinți rezultatele AI drept consultanță juridică

Grila de răspunsuri

Notează-te cinstit. Fiecare răspuns include o scurtă explicație — citește-o chiar și atunci când ai răspuns corect.

FAZA 1 — Habar n-am

- 1. B** — Un LLM generează răspunsuri prezicând text din tiparele învățate la antrenare — nu caută răspunsuri într-o bază de date, exact de aceea poate halucina.
- 2. C** — Chatbotul (ChatGPT, Claude...) este produsul cu care interacționezi; LLM-ul e modelul din spate care îl alimentează — mașina și motorul.
- 3. B** — Halucinație = răspuns plauzibil, formulat cu siguranță, dar fals. E slăbiciunea numărul 1 de gestionat și motivul Regulii de Aur.
- 4. B** — AI-ul ține minte firul conversației — un mesaj scurt de continuare în același chat e exact modul în care e gândit să fie folosit.
- 5. C** — Modelele au o dată-limită de antrenare. Fără funcția de căutare pe web activată, nu pot ști nimic despre evenimentele recente.
- 6. B** — Încrederea nu înseamnă acuratețe. Fă ciorne liber, dar verifică faptele, numerele, numele și citatele înainte să acționezi pe baza lor.
- 7. C** — Textele publice sau nesensibile sunt în regulă. Parolele, numerele de card și datele personale ale altora nu au ce căuta într-un chat.
- 8. B** — Fiecare conversație are propriul context. Unele aplicații adaugă o funcție de memorie explicită, dar implicit fiecare chat pornește de la zero.
- 9. B** — Planurile gratuite sunt perfect utilizabile — abonamentele plătite cumpără modele mai bune și mai multă capacitate, nu garanții de corectitudine.
- 10. B** — Propoziții complete, o sarcină clară, un nivel („ca și cum aș avea 15 ani”) și o cerere de continuare — asta e o instrucțiune adevărată, nu o interogare de căutare.

FAZA 2 — Începător

- 1. B** — Sarcină + context + format e lista de verificare care repară majoritatea prompturilor slabe.
- 2. C** — Numește sarcina, constrângerile, lungimea și rezultatul dorit — precis, cu context, cu format.
- 3. B** — Să iterezi în același fir cu o corecție precisă e esența fluxului de lucru al începătorului.
- 4. B** — Să fii chestionat te obligă să-ți accesezi memoria — același motiv pentru care această carte încheie fiecare fază cu un test.

- 5. C** — Poza + întrebarea („ce e asta și ce ar trebui să fac?”) e una dintre cele mai utile abilități pe mobil.
- 6. B** — Câteva runde de rafinare înseamnă că fluxul de lucru funcționează așa cum trebuie, nu că e un eșec.
- 7. A** — Dacă nu specifici un format, AI-ul ghicește. Cerând un tabel cu coloane denumite, primești exact aranjarea pe care o vrei.
- 8. A** — Modul vocal strălucește când ai mâinile ocupate: exersarea limbilor, repetarea conversațiilor, explicații vorbite. Nu schimbă acuratețea sau securitatea.
- 9. B** — Setarea nivelului îi spune AI-ului câte cunoștințe anterioare să presupună — o tehnică de bază în meditații.
- 10. B** — Contextul modelează tonul, gradul de formalitate și conținutul. AI-ul poate adapta doar ceea ce știe.

FAZA 3 — Avansat

- 1. B** — Rol, Task (sarcină), Context, Format — furnizează-le pe toate patru la orice prompt unde calitatea contează.
- 2. B** — Un rol orientează perspectiva și expertiza pe care le folosește modelul — nu certifică și nu garantează nimic.
- 3. B** — Întrebările în etape (ansamblu → aprofundare) bat fiabil o singură cerere enormă.
- 4. B** — Un rezumat pentru un briefing de 30 de secunde către CEO și unul pentru decizia de a merge la o conferință selectează informații diferite.
- 5. B** — Nume + șablon reutilizabil + notă de utilizare face prompturile ușor de găsit și refolosit. Cele 10 șabloane testate ale tale bat listele generice.
- 6. A** — Sunt briefingul tău permanent: cine ești, tonul și regulile tale de format — aplicate automat fiecărei conversații.
- 7. B** — Descrierea vizuală precisă (subiect, stil, lumină, compoziție) e echivalentul R-T-C-F pentru imagini.
- 8. B** — Lucrul în etape oglindește gândirea profesioniștilor: cercetare → strategie → ciornă → critică → revizuire. Profunzimea se acumulează.
- 9. B** — Ciornă → autocritică → revizuire e unul dintre cele mai puternice tipare din curs.
- 10. B** — Descrie → generează → rulează → lipește erorile înapoi → repară. Tu dirijezi; AI-ul tastează.

FAZA 4 — Pro

- 1. B** — „Corect, dar nu pentru tine” e semnătura contextului lipsă: AI-ul a răspuns la versiunea generică a întrebării tale.

- 2. B** — Exemplele comunică stilul și formatul mai bine decât orice descriere a lor.
- 3. B** — Raționamentul mai întâi, concluzia la sfârșit, îi dă modelului spațiu de lucru — acuratețea crește la sarcinile cu multă logică.
- 4. B** — Citările halucinate sunt formatate impecabil. O sursă contează abia după ce ai deschis-o.
- 5. B** — Rescrierile de rutină, traducerile și rezumatele sunt treabă pentru modelele rapide; păstrează modelele de raționament pentru sarcinile cu adevărat grele.
- 6. B** — E memoria de lucru a modelului pentru conversație — de aceea chaturile foarte lungi se degradează, iar cele noi ajută.
- 7. B** — Automatizează pregătirea, nu responsabilitatea. Revizuirea umană păzește fiecare pas ireversibil.
- 8. B** — Transformă ghicitul dintr-o singură încercare în consultanță — AI-ul își numește singur contextul lipsă.
- 9. B** — Faptele precise, verificabile și de nișă sunt zona roșie — acolo calibrează-ți efortul de verificare.
- 10. B** — „Superficial peste tot” e semnătura supraîncărcării. Lanțurile (Faza 3) refac profunzimea pas cu pas.

FAZA 5 — Maestru

- 1. B** — Acțiune + folosirea de instrumente + autonomie în mai mulți pași — asta îl face agent.
- 2. B** — Brieфеază ca un delegator. „Gata înseamnă...” e formula maestrului.
- 3. B** — Retrieval-Augmented Generation = mai întâi preia din baza ta de cunoștințe, apoi răspunde pe baza ei — ceea ce taie masiv și din halucinație.
- 4. B** — Gunoi la intrare, gunoi regăsit. Documentele curate, actuale și bine denumite sunt fundația fără glorie.
- 5. B** — Accesul prin API e felul în care funcționează în culise fiecare produs „cu AI”.
- 6. B** — O singură instrucțiune permanentă modelează toate interacțiunile utilizatorilor — scrisul de prompturi devine design de produs.
- 7. A** — Pașii care transformă informație au formă de AI; judecata și relațiile rămân la oameni; pașii ireversibili primesc puncte de control umane.
- 8. B** — Un pilot în paralel, pe volum real, e testul cinstit — măsori, apoi extinzi sau oprești.
- 9. B** — Sarcinile tale sunt singurul etalon care contează. Anunțurile creatorilor de modele bat comentariile; testele le bat pe amândouă.

10. B — Cartografierea proceselor + alfabetizarea AI e exact combinația rară pentru care organizațiile plătesc chiar acum.

Ai reușit — și acum?

Dacă ai trecut cinstit toate cele cinci teste, ești acum mai priceput la AI decât marea majoritate a oamenilor — inclusiv decât mulți dintre cei care lucrează în tehnologie. Dar măiestria e o țintă în mișcare: instrumentele vor continua să se schimbe, iar abilitățile din această carte sunt cele care te vor ține în pas cu ele.

Planul tău pe 30 de zile de aici încolo: (1) Alege o sarcină recurentă din viața sau munca ta și delege-o complet către AI săptămâna aceasta. (2) Crește-ți biblioteca de prompturi la 10 șabloane testate. (3) Automatizează un flux de lucru de la cap la coadă. (4) Învăță pe altcineva cadrul R-T-C-F — predatul e cel mai rapid mod de a-ți consolida măiestria.

Oamenii care câștigă cu AI nu sunt cei care cunosc cele mai multe modele. Sunt cei care și-au format obiceiul de a întreba: **„Ar putea AI-ul să facă pasul ăsta în locul meu?”** — iar acum, printre ei te numeri și tu.

Îți mulțumesc că ai învățat cu acest curs. Acum du-te și construiește ceva.

© 2026 Paper Plane Workshop. Ediție gratuită — ești liber să distribui linkul de descărcare (paperplaneworkshop.com), dar această carte nu poate fi revândută sau modificată. Informațiile din această carte au scop educațional; instrumentele AI evoluează rapid, iar anumite funcții ale produselor pot fi diferite la momentul lecturii.