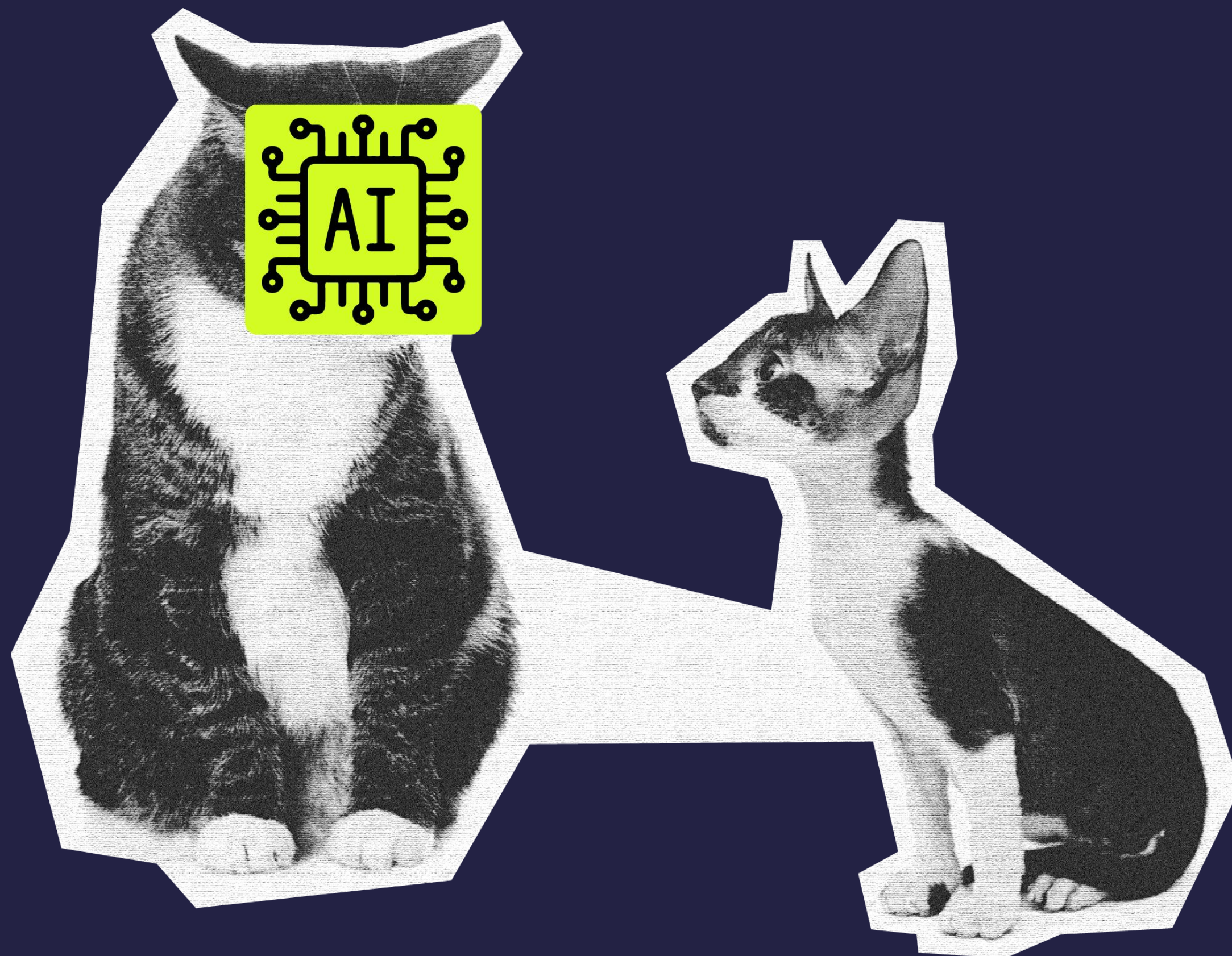


CUM SĂ VORBEȘTI CU AI-UL

Ghid practic de prompting pentru
antreprenori și viitori antreprenori

BC BRAND
CATALYST
A CULT CAT BRAND

BRANDCATALYST.CC · CULTCAT.CC



CUPRINS

3 PĂRȚI · 4 PAȘI · 10 OBICEIURI · 10 EXEMPLE

PARTEA 1

CEI 4 PAȘI - FRAMEWORK-UL DE BAZĂ

Job – ce anume ceri
Why – de ce ai nevoie de asta
Guardrails – ce să evite
Done means – cum arată „gata”

PARTEA 2

10 OBICEIURI CARE FAC DIFERENȚA

Cum lucrezi în toată conversația, nu doar într-un singur prompt: clarificări, ton salvat, editare, alegerea modelului, concizie, raționament pas cu pas, verbe de acțiune, proiecte.

PARTEA 3

10 EXEMPLE: SLAB VS. BUN

Planificare · rezumat · decizii · prioritzare
· brainstorming · discuții dificile · pitch ·
comparații · învățare · organizarea unui
proiect.

ÎNAINTE DE ORICE, TREI TERMENI DE BAZĂ

DESPRE CE E GHIDUL

Înveți cum să „vorbești” cu AI-ul – cum să-i ceri exact ce ai nevoie, în așa fel încât să-ți dea răspunsuri utile, nu vorbe generale – ca să ai lângă tine un asistent care lucrează non-stop, în vocea ta.

PROMPT

Mesajul pe care îl scrii AI-ului – instrucțiunea, întrebarea sau cererea ta.

PROMPTING

Felul în care formulezi acel mesaj.

OUTPUT

Rezultatul, ce-ți livrează AI-ul înapoi: un text, o listă, un tabel, un plan.

CEI 4 PAȘI

PARTEA 1

Un prompt bun răspunde, implicit sau explicit, la 4 întrebări. Le poți folosi ca pe o listă de verificare – nu trebuie să le scrii mereu pe toate patru, dar cu cât acoperi mai multe, cu atât răspunsul e mai aproape de ce ai nevoie din prima.

01

Job

Ce anume ceri – rezultatul exact care trebuie să existe la final.

02

Why

De ce ai nevoie de asta – scopul și ce se întâmplă cu rezultatul.

03

Guardrails

Ce să evite – limitele, tonul dorit și ce nu vrei.

04

Done means

Cum arată „gata” – lungimea, formatul, structura.

01 JOB - CE ANUME CERI

Aici definești *lucrul concret* pe care vrei să-l ai în mână la final – nu direcția generală („ajută-mă cu marketingul”), ci rezultatul propriu-zis: un text, o listă, un tabel, un plan. Diferența e între a-i spune AI-ului „ocupă-te de asta” și a-i spune „livrează-mi exact obiectul ăsta”. Gândește-te ca la o comandă către un colaborator: dacă ceri „ceva de promovare”, poți primi orice – un slogan, un afiș, o postare; dacă ceri „3 variante de text pentru o postare pe Facebook, fiecare de maximum 50 de cuvinte”, știi din start ce primești. Cu cât numești mai clar output-ul – tipul, formatul, câte bucăți, pentru ce canal – cu atât mai puțin lași loc de ghicit.

ÎN LOC DE

„scrie ceva despre produsul meu”

Scrie 3 variante de descriere de produs, fiecare de maximum 40 de cuvinte, pentru un magazin online.

+

Opus 4.8

TEHNICĂ

Numește exact output-ul, nu doar sarcina.

De ce funcționează: AI-ul completează golurile cu presupuneri generice. Cu cât ceri mai exact formatul și rezultatul, cu atât mai puțin loc rămâne pentru interpretare greșită.

02 WHY - DE CE AI NEVOIE DE ASTA

Aici îi explici AI-ului *contextul* cererii: ce se întâmplă cu rezultatul după ce ți-l dă, pentru cine e și ce problemă rezolvă. E partea pe care majoritatea o sar – și tocmai ea face diferența dintre un răspuns care „sună bine” și unul pe care chiar îl poți folosi. Motivul e simplu: aceeași sarcină are soluții diferite în funcție de scop. Un text „pentru un client care abia te-a cunoscut” e altfel decât unul „pentru un client fidel de 3 ani”; un rezumat „ca să iau eu o decizie” e altfel decât unul „ca să-l prezint echipei”. Când îi spui de ce ai nevoie de ceva, AI-ul poate cântări singur ce să scoată în față și ce să lase deoparte, în loc să-ți dea o variantă neutră care nu se potrivește nicăieri perfect.

ÎN LOC DE

„rezumă-mi textul ăsta”

Rezumă-mi textul ăsta **ca să-l trimit unui client ocupat** – scurt, orientat pe beneficii.

+

Opus 4.8 ▾

TEHNICĂ

Spune scopul înainte de sarcină.

De ce funcționează: modelul prioritizează informația diferit în funcție de ce încerci să obții, nu doar de ce ceri literal – același rezultat poate fi util sau inutil, în funcție de context.

02 GUARDRAILS - CE SĂ EVITE

Aici pui „regulile jocului”: tonul dorit, ce anume nu vrei, ce limite are cererea și ce presupuneri să nu facă AI-ul de capul lui. („Guardrails” înseamnă literal *bariere de protecție*, ca cele de pe marginea drumului – nu-ți conduc mașina, dar te țin pe carosabil.) Fără ele, AI-ul completează golurile cum crede el: alege un ton, presupune un buget, inventează detalii care sună plauzibil dar nu se potrivesc cu situația ta. Guardrails-urile sunt și locul unde-ți pui contextul care restrânge răspunsul – „am buget mic”, „nu am echipă tehnică”, „scrie pentru un public care nu e din domeniu”. Cu cât marchezi mai clar marginile, cu atât răspunsul rămâne pe drumul tău, nu pe unul generic.

ÎN LOC DE

„evită tonul agresiv”

Scrie textul pe un **ton prietenos, conversațional**.



Opus 4.8 ▾

TEHNICĂ

În loc de interdicții, dă direcții.

De ce funcționează: o interdicție lasă loc pentru mii de variante greșite posibile; o instrucțiune pozitivă indică direcția exactă. Când îi spui doar ce să *nu* facă, tot rămâne să ghicească ce să facă în loc.

02 DONE MEANS - CUM ARATĂ „GATA”

Aici stabilești *criteriul de succes* : cum arată un răspuns terminat, pe care îl poți folosi ca atare, fără să-l mai șlefuiiești. E linia de sosire – momentul în care și tu, și AI-ul, știți sigur că treaba e gata. Concret, înseamnă lungime, format și structură: „un paragraf de maximum 100 de cuvinte plus 3 puncte de acțiune”, „un tabel cu 4 coloane”, „o listă de maximum 10 idei”. Diferența față de JOB e subtilă dar utilă: JOB spune ce obiect vrei (o descriere de produs), DONE MEANS spune *cum trebuie să arate ca să fie bun* (3 variante, sub 50 de cuvinte fiecare, fără superlative). Când definești asta din start, eviți turul acela lung de „mai scurt... mai structurat... mai pe puncte” – AI-ul livrează direct în forma corectă.

ÎN LOC DE

„fă-mi un rezumat bun”

Dă-mi un paragraf de maximum 100 de cuvinte, urmat de 3 puncte de acțiune.

+

Opus 4.8

TEHNICĂ

Definește lungimea și formatul de la început.

De ce funcționează: elimină un tur întreg de ajustări ulterioare – AI-ul „vede linia de sosire” din prima variantă, în loc să-ți dea ceva aproximativ pe care apoi să-l tot corectezi.

10 OBICEIURI CARE FAC DIFERENȚA

PARTEA 2

Cei 4 pași te ajută să construiești *un* prompt bun.

Obiceiurile de mai jos se aplică la nivelul întregii conversații, indiferent de ce anume ceri.

01 Lasă AI-ul să te întrebe înainte să înceapă

Cel mai simplu truc din tot ghidul: adaugă la finalul cererii „Pune-mi întrebări de clarificare înainte să începi.” În loc să pornească pe presupuneri, AI-ul se oprește și te întreabă exact ce-i lipsește – audiența, tonul, lungimea, contextul. Tu răspunzi în câteva cuvinte, iar el pleacă la drum cu informația corectă. E ca briefingul pe care i l-ai da unui colaborator nou: cele două minute de întrebări la început te scapă de o rescriere completă la final.

De ce funcționează: clarificarea în avans e mai eficientă decât corecția după. Previi o refacere totală pentru un detaliu pe care oricum l-ai fi dat din prima, dacă te-ar fi întrebat.

02 Un mesaj, mai multe cereri

Când ai mai multe lucruri legate între ele, pune-le pe toate într-un singur mesaj, nu în trei separate. De exemplu: „scrie un email de promovare, apoi dă-mi și un subiect scurt și o variantă condensată pentru SMS.” Cerute împreună, cele trei ies în același ton, cu același mesaj și fără contradicții între ele.

De ce funcționează: modelul vede toate cerințele deodată și le conectează coerent. Task-urile trimise separat pierd legătura dintre ele – a doua cerere „nu știe” ce ai stabilit la prima.

03 Salvează-ți vocea și tonul o singură dată

Nu repeta la fiecare conversație cum vrei să-ți vorbească AI-ul. Setează o dată rolul, tonul și stilul de lucru în Preferințe sau Memory – funcții în care AI-ul îți reține instrucțiunile permanente și le aplică automat în orice conversație nouă. Scrii o dată ceva de genul „vorbește-mi la persoana a doua, ton direct, fără limbaj corporatist, exemple din antreprenoriat” și rămâne activ de fiecare dată.

De ce funcționează: elimini repetarea aceluiași instrucții, iar răspunsurile devin consistente încă din prima replică – nu mai trebuie să „antrenezi” AI-ul de la zero în fiecare chat.

04 Editează, nu urmări

Când răspunsul nu e cel dorit, întoarce-te și editează mesajul tău original, în loc să trimiți un mesaj nou de corecție („nu, mai degrabă așa...”). Majoritatea interfețelor de AI îți permit să modifice un mesaj deja trimis – folosește asta. Reformulezi cererea inițială ca și cum ai fi știut de la început ce vrei, iar AI-ul o ia de la curat.

De ce funcționează: un mesaj nou se adaugă *peste* tot ce există deja, inclusiv peste încercarea ratată, care continuă să tragă răspunsul în aceeași direcție greșită. Editarea repornește cererea fără acele resturi.

05 Potrivește puterea modelului cu sarcina

Un model e versiunea de AI pe care o folosești. De obicei ai de ales între unul mai *rapid* (răspunde repede, bun la lucruri simple) și unul mai *capabil* (mai lent, dar mai bun la raționament și analiză). Pentru o reformulare, un rezumat scurt sau o întrebare simplă, modelul rapid e suficient. Pentru o decizie complexă, o analiză lungă sau un text important, alege-l pe cel mai capabil.

De ce funcționează: la o sarcină simplă, modelul rapid dă un rezultat la fel de bun în mai puțin timp. Așa păstrezi modelul „greu” pentru task-urile care chiar au nevoie de gândire aprofundată.

06 Ține prompturile concise

Taie din cerere tot ce AI-ul ar putea deduce singur și păstrează doar ce chiar schimbă rezultatul. Un prompt scurt și clar e mai ușor de urmat corect decât unul lung și stufos, în care instrucțiunea importantă se pierde printre detalii de umplutură. Atenție însă: „concis” nu înseamnă „vag” – nu tăia scopul, formatul sau limitele, pentru că exact acelea îi dau direcția.¹⁸

De ce funcționează: informația inutilă distrage, nu ajută. Cu cât e mai clar ce contează, cu atât mai puține șanse ca AI-ul să se agațe de un detaliu secundar.

07 Cere raționament pas cu pas la sarcini complexe

Pentru decizii sau analize cu mai mulți factori, cere-i explicit să gândească pe etape înainte de a-ți da concluzia: „explică-mi raționamentul pas cu pas înainte de răspunsul final.” În loc să sară direct la o concluzie, AI-ul își desfășoară logica în față, iar tu poți vedea pe ce se bazează.

De ce funcționează: obligându-l să-și arate pașii, reduci erorile de tipul „a tras concluzia prea repede” pe probleme cu mulți pași. În plus, vezi *cum* a ajuns la răspuns și poți prinde din timp dacă a pornit de la o premisă greșită.

08 Începe fiecare cerere cu un verb de acțiune

În loc de „poți să mă ajuți cu...”, pornește direct cu ce trebuie făcut: *Scrie. Compară. Structurează. Prioritizează. Rezumă.* Verbul e prima informație pe care o citește AI-ul și fixează din start tipul de output – un „compară” duce spre un tabel, un „scrie” duce spre un text.

De ce funcționează: elimină politețea vagă și ambiguitatea, spunând direct ce trebuie să se întâmple. Cu cât e mai clară acțiunea, cu atât mai mic spațiul de interpretare greșită.

09 Pentru output creativ, cere explicit „dincolo de bază”

Când vrei idei sau texte creative, adaugă o instrucțiune care blochează clișeele: **„evită formulările previzibile și dă-mi și 2-3 variante mai puțin evidente.”** Altfel, prima idee pe care o primești e de obicei cea mai comună – pentru că AI-ul, lăsat liber, merge pe varianta „sigură”.

De ce funcționează: fără ghidaj, modelul tinde spre „media” a tot ce a văzut, adică spre banal. Cerând explicit ceva ieșit din tipar, îl împingi în afara acelei medii și obții opțiuni mai originale.

10 Folosește Proiecte pentru fișiere sau context recurent

Un **Proiect** e un spațiu în care ții la un loc documentele și informațiile de care ai nevoie în mod repetat — oferte, ghidul de brand, date despre clienți, șabloane. Le încarci o dată acolo, iar toate conversațiile pornite din acel Proiect au deja acces la ele, fără să le mai atașezi de fiecare dată.

De ce funcționează: eviți să reîncarci și să reexplici același document la fiecare conversație nouă. Contextul rămâne disponibil automat, așa că poți intra direct în subiect.

10 EXAMPLE: SLAB VS. BUN

PARTEA 3

Fiecare exemplu arată ce ai tasta instinctiv și varianta construită cu cei 4 pași.

Textele din paranteze drepte [...] sunt locurile pe care le completezi tu cu situația ta concretă. Exemplele sunt universale – le adaptezi la orice situație din afacerea ta.

CELE 10 SITUAȚII

- 01 · Planificarea săptămânii
- 02 · Rezumat document lung
- 03 · Luarea unei decizii
- 04 · Prioritizarea unei liste
- 05 · Brainstorming de idei
- 06 · Discuție dificilă
- 07 · Prezentare / pitch
- 08 · Comparare de opțiuni
- 09 · Învățare rapidă
- 10 · Organizarea unui proiect

01 Planificarea săptămânii

Când ai multe lucruri de făcut și nu știi cum să le așezi în zile, AI-ul poate transforma haosul într-un plan concret. Cheia e să-i dai prioritățile tale reale și timpul disponibil, altfel îți dă un orar generic pe care oricum nu-l poți urma.

ÎN LOC DE

„Ajută-mă să-mi planific săptămâna.”

Job: Creează-mi un plan pe zile pentru săptămâna asta, pornind de la aceste priorități: [\[listă\]](#).

Why: Am prea multe pe cap și vreau să știu exact ce fac în fiecare zi, nu doar o listă generală.

Guardrails: Include timp de pauză între activități diferite, nu programa totul cap la cap. Am [\[X ore/zi\]](#) disponibile.

Done Means: Plan zi cu zi, cu blocuri de timp, gata de pus în calendar.



Opus 4.8 ▾

02 Rezumat al unui document lung

ÎN LOC DE

„Rezumă documentul ăsta.”

Ai un contract, un raport sau un email lung și nu ai timp să-l citești tot. AI-ul îl poate condensa la esență – dar „esența” depinde de ce cauți, așa că îi spui exact ce te interesează (decizii, concluzii, riscuri) și cât de scurt vrei rezultatul.

Job: Rezumă acest document [atașat] în maximum 200 de cuvinte, păstrând doar concluziile și deciziile care trebuie luate.

Why: Trebuie să iau o decizie rapid și nu am timp să citesc tot documentul acum.

Guardrails: Nu include detalii tehnice sau context istoric – doar ce e relevant pentru decizie.

Done Means: Un paragraf scurt + o listă de 3 acțiuni recomandate la final.

+

Opus 4.8 ▾

03 Luarea unei decizii

Ești între mai multe variante și vrei să decizi pe argumente, nu pe intuiție. AI-ul poate cântări opțiunile pe criteriile care contează pentru tine – dar numai dacă îi spui care sunt acele criterii; altfel îți dă o părere generală, fără temei clar.

ÎN LOC DE

„Ce variantă e mai bună?”

Job: Compară aceste opțiuni [le descrii] pe: cost, timp de implementare, risc, și potențial pe termen lung.

Why: Trebuie să iau decizia asta săptămâna asta și vreau argumentele clare, nu doar intuiția.

Guardrails: Nu-mi da un răspuns direct fără explicație – arată-mi scorul pe fiecare criteriu.

Done Means: Un tabel comparativ + o recomandare finală cu motivul.

+

Opus 4.8 ▾

04 Prioritizarea unei liste haotice

ÎN LOC DE

„Am prea multe de făcut, ajută-mă.”

Ai o listă lungă și dezordonată și nu știi de unde să începi. AI-ul o poate reășeza după prioritate și urgență, ca să vezi limpede ce faci azi și ce poate aștepta. Important e să-i ceri să organizeze *ce ai dat*, nu să inventeze task-uri noi.

Job: Transformă lista asta de task-uri [o lipești] într-un plan ordonat după prioritate și urgență.

Why: Nu știu de unde să încep și mi-e teamă că pierd ceva important.

Guardrails: Marchează ce poate aștepta și ce trebuie făcut azi. Nu adăuga task-uri noi, doar organizează ce am dat.

Done Means: Listă ordonată, cu maximum 3 lucruri marcate „azi”.

+

Opus 4.8 ▾

05 Brainstorming de idei

Când ești blocat și vrei perspective noi, AI-ul e util pentru a genera multe idei rapid. Pericolul e să-ți dea zece variații ale aceleiași idei – de aceea îi ceri explicit abordări *diferite* între ele și câteva propuneri neconvenționale.

ÎN LOC DE

„Dă-mi idei pentru problema asta.”

Job: Generează 10 soluții posibile pentru [problema concretă], variate ca abordare – nu doar variații ale aceleiași idei.

Why: Sunt blocat/ă și vreau unghiuri la care nu m-am gândit, nu confirmarea a ceea ce știu deja.

Guardrails: Include și 2-3 idei „neconvenționale”, chiar dacă par nerealiste la prima vedere.

Done Means: 10 idei, fiecare într-o propoziție, grupate pe categorii (ex: rapide / pe termen lung).

+

Opus 4.8 ▾

06 Pregătire pentru o discuție dificilă

ÎN LOC DE

„Cum abordez o discuție dificilă?”

Ai de purtat o conversație tensionată – cu un angajat, un partener, un client – și vrei să intri pregătit. AI-ul te poate ajuta să-ți clarifici punctele și să anticipezi reacțiile celeilalte persoane. Nu-i cere un scenariu rigid, ci repere pe care le adaptezi în timp real.

Job: Ajută-mă să mă pregătesc pentru o discuție cu [persoana/contextul]. Vreau să obțin [rezultatul dorit].

Why: Am emoții legate de discuția asta și vreau să intru pregătit/ă, nu să improvizez.

Guardrails: Nu-mi scrie un script rigid – dă-mi puncte cheie și posibile reacții ale celeilalte persoane, ca să fiu pregătit/ă pentru mai multe scenarii.

Done Means: 3-4 puncte principale de spus, plus 2 răspunsuri posibile la obiecții.

+

Opus 4.8

07 Structurarea unei prezentări sau a unui pitch

ÎN LOC DE

„Ajută-mă cu o prezentare.”

Ai de prezentat o idee și vrei un fir logic, nu o înșiruire de slide-uri. AI-ul îți poate construi scheletul prezentării – pe secțiuni, cu un scop clar pentru fiecare – dacă îi spui audiența, durata și mesajul principal.

Un „pitch” e o prezentare scurtă și convingătoare prin care îți vinzi ideea, produsul sau proiectul cuiva – un investitor, un client, un partener.

Job: Structurează un pitch de [X minute] pentru [audiența/contextul], care să acopere [ce vrei să comunici].

Why: Trebuie să prezint în fața [audiență] și vreau o structură clară, nu doar un rezumat.

Guardrails: Fiecare secțiune trebuie să aibă un scop clar (introducere, problemă, soluție, cerere).

Fără jargon inutil.

Done Means: Structură pe secțiuni, cu ce se spune în fiecare și timpul alocat.



Opus 4.8 ▾

08 Compararea a 2-3 opțiuni

ÎN LOC DE

„Care unealtă e mai bună?”

Similar cu decizia de la punctul 3, dar aici compari lucruri concrete (doi furnizori, două softuri, două oferte). AI-ul le poate pune față în față într-un tabel – cu condiția să-i dai contextul tău real: bugetul, ce vrei să faci cu ele și ce limitări ai (ex: fără echipă tehnică).

Job: Compară [opțiunea A] cu [opțiunea B] pentru nevoia mea: [ce vrei să faci cu ea].

Why: Vreau să aleg corect din prima, nu să schimb peste 2 luni.

Guardrails: Ține cont de bugetul meu [X] și de contextul meu (ex: nu am echipă tehnică).

Done Means: Tabel comparativ pe criteriile importante pentru mine + o recomandare.

+

Opus 4.8

09 Învățarea rapidă a unui subiect nou

ÎN LOC DE

„Explică-mi [subiect].”

Trebuie să înțelegi repede un subiect ca să iei o decizie, nu să devii expert. AI-ul e un profesor răbdător care îți explică pe înțelesul tău – dacă îi ceri să pornească de la zero, fără termeni tehnici nedefiniți, și să termine cu un exemplu aplicat la situația ta.

Job: Explică-mi [subiectul] ca și cum n-aș ști nimic despre el, cu un exemplu concret la final.

Why: Trebuie să înțeleg rapid ca să pot lua o decizie informată, nu să devin expert.

Guardrails: Fără termeni tehnici nedefiniți – dacă folosești unul, explică-l pe loc.

Done Means: Explicație de maximum 300 de cuvinte + un exemplu aplicat la situația mea.

+

Opus 4.8 ▾

10 Organizarea unui proiect cu mai mulți pași

ÎN LOC DE

„Ajută-mă să organizez [proiectul].”

Ai ceva mare de dus la capăt, cu multe piese mobile și termene. AI-ul îți poate face un plan pas cu pas, de la început până la final, ca să nu-ți scape nimic. În plus, îi poți cere să marcheze punctele unde depinzi de altcineva (aprobări, livrări), ca să le urmărești separat.

Job: Creează-mi un plan pas cu pas pentru [proiectul/evenimentul], de la [punctul de plecare] până la [rezultatul final], cu termene.

Why: Am multe piese mobile și vreau să nu-mi scape nimic din vedere.

Guardrails: Include și punctele unde depind de altcineva (aprobări, livrări), ca să le urmăresc separat.

Done Means: Listă de etape cu termene, marcând clar ce depinde de mine vs. de altcineva.

+

Opus 4.8 ▾

CUNOAȘTE ECHIPA



workshop



beacons



**IOANA
BALCAN**

Senior Brand
Strategist

+15 ani experiență



**ALINA
GHERVASE**

Senior Brand
Identity Designer

+16 ani experiență



**MIRCEA D.
BALCAN**

Senior UI/UX
Designer

+16 ani experiență



BRANDCATALYST.CC · CULTCAT.CC