



**Finanțat de
Uniunea Europeană**



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO_P9/OP4/ES04.7/PEO_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”

Obiectiv specific: ES04.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

“Inteligența Artificială nu îți va fura jobul. O va face un coleg care știe să o folosească.”

Campanie de conștientizare A1.1 - pentru distribuție online

1. De la teamă la oportunitate: O schimbare necesară de perspectivă

Suntem martorii unei revoluții tehnologice accelerate. Inteligența Artificială (IA) pătrunde în tot mai multe domenii: educație, sănătate, marketing, logistică, HR, administrație publică. Acest progres rapid poate naște anxietăți: „Dacă AI îmi ia jobul?” sau „Dacă nu reușesc să țin pasul?”

Dar haideți să ne uităm puțin înapoi. Oare nu s-a spus același lucru când a apărut calculatorul personal? Sau când internetul a început să fie prezent în fiecare birou? Tehnologia nu a înlocuit complet omul, ci l-a ajutat să devină mai eficient, mai creativ, mai rapid. A înlocuit sarcinile repetitive și plictisitoare, dar a creat noi roluri, noi industrii, chiar și noi moduri de a gândi.

AI-ul este următorul pas. Nu este sfârșitul muncii umane, ci transformarea acesteia. Cei care înțeleg cum să o folosească vor deveni esențiali în orice echipă.

2. Ce înseamnă “să știi să folosești AI”?

Nu este vorba despre a fi programator sau specialist în date. Este vorba despre o nouă alfabetizare digitală, despre a învăța să colaborezi eficient cu un „coleg” digital. Iată principalele competențe care contează:





Finanțat de
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO_P9/OP4/ES04.7/PEO_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”

Obiectiv specific: ES04.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

◆ Prompt Engineering - Cum îi pui întrebări AI-ului ca să-ți fie de ajutor

Prompt engineering este abilitatea de a comunica clar și strategic cu un sistem AI. De exemplu:

- În loc de „Scrie un e-mail”, spui:
„Scrie un e-mail formal de 150 de cuvinte în care solicit o întâlnire cu un client pentru a discuta rezultatele trimestriale. Folosește un ton profesionist, dar prietenos.”

Acest gen de formulare face diferența între un rezultat mediocru și unul valoros. Prompt engineering este o abilitate creativă, nu tehnică, și poate fi învățată rapid.

◆ Data Literacy - Alfabetizarea în date

AI procesează cantități mari de informații. Dar tu trebuie să înțelegi ce înseamnă acele date. Dacă primești un grafic de performanță generat de AI, știi cum să-l interpretezi?

Data literacy înseamnă:

- Să înțelegi concepte de bază ca medie, tendință, corelație;
- Să știi ce pot ascunde datele sau unde pot induce în eroare;
- Să transformi datele în decizii, nu doar în rapoarte.



Finanțat de
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO_P9/OP4/ES04.7/PEO_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”

Obiectiv specific: ES04.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

◆ Gândire Critică - Nu tot ce „spune” AI e corect

AI poate fi impresionant, dar nu este infailibil. Poate da răspunsuri convingătoare, dar greșite. De exemplu, dacă îi ceri o analiză SWOT despre compania ta, poate inventa date sau face presupuneri false.

Gândirea critică înseamnă:

- Să verifici sursele;
- Să pui întrebări;
- Să combini intuiția umană cu informația generată automat.

◆ Etică Digitală - Putem, dar ar trebui?

Un instrument AI poate genera un CV în 10 secunde. Sau un text pentru rețele sociale. Sau un raport pentru un client. Dar este etic să folosești acel conținut fără verificare? Sau să-l trimiți ca fiind al tău?

Etica digitală implică:

- Respectarea confidențialității datelor;
- Prevenirea discriminării sau a prejudecăților automate;
- Transparentizarea modului în care folosești AI.





Finanțat de
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO_P9/OP4/ES04.7/PEO_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”

Obiectiv specific: ES04.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: “ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726

3. Competențe FPC relevante - Ceea ce poți învăța chiar azi

Pentru a deveni mai competitiv(ă) în lumea muncii digitalizate, nu trebuie să te întorci la facultate. Poți începe cu resurse accesibile și orientate spre practică:

✅ Cursuri introductive:

- „AI for Everyone” - concepte de bază explicate clar;
- „Elements of AI” - curs online gratuit, recunoscut internațional.

✅ Ateliere specializate:

- Prompt engineering pentru domeniul tău (marketing, HR, vânzări etc.);
- Data storytelling - învață să prezinți datele ca pe o poveste.

✅ Certificări practice:

- Microsoft Co-pilot - integrarea AI în Word, Excel, Outlook;
- Salesforce Einstein - cum folosești AI pentru relația cu clienții;
- Google Gemini - AI în motorul de căutare și aplicații web.

4. Ce poți face chiar acum: Primul pas contează

Dacă ești curios, ești deja cu un pas înainte. Nu ai nevoie de o strategie sofisticată pentru a începe. Ai nevoie doar de inițiativă:

🔍 1. Alege un instrument AI gratuit: ChatGPT, Gemini, Claude sau Bing AI sunt opțiuni bune pentru început.





Finanțat de
Uniunea Europeană



Fondul Social European Plus (FSE+)

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027

Cod apel: PEO/79/PEO_P9/OP4/ES04.7/PEO_A36

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității”

Obiectiv specific: ES04.7. „Promovarea învățării pe tot parcursul vieții, în special a oportunităților flexibile de actualizare a competențelor și de recalificare pentru toți, ținând seama de competențele antreprenoriale și digitale, printr-o mai bună anticipare a schimbării și a cerințelor de noi competențe bazate pe nevoile pieței muncii, precum și prin facilitarea tranzițiilor profesionale și promovarea mobilității profesionale (FSE+)”

Titlul proiectului: „ACCES la formare și cariera în București-Ilfov”

Cod SMIS: 317726



2. Aplică-l la o sarcină simplă: Scrie o descriere pentru o postare, cere un rezumat al unui text lung, sau generează idei pentru un proiect.



3. Reflectează: Ce ai învățat? Ce ai schimba data viitoare?



4. Întreabă în echipa ta:
„Cum putem integra AI în munca noastră zilnică?”
„Ce ne-ar ajuta să fim mai eficienți?”

Aceasta este sâmburele unei transformări reale.

5. Concluzie: Adaptabilitatea este noua superputere

Inteligența Artificială nu este despre viitor. Este despre prezentul care se schimbă rapid. Nu trebuie să devii expert în tehnologie, ci să fii deschis la învățare, să fii curios, să îți dezvolti capacitatea de adaptare.

Jobul tău nu va fi luat de AI. Dar poate fi luat de cineva care știe cum să-l facă mai bine folosind AI. Nu este o amenințare. Este o oportunitate. Iar tu ai toate instrumentele să o valorifici.

Întocmit,

Delia-Elena Neacșu

Expert conștientizare, recrutare și monitorizare GT 1

