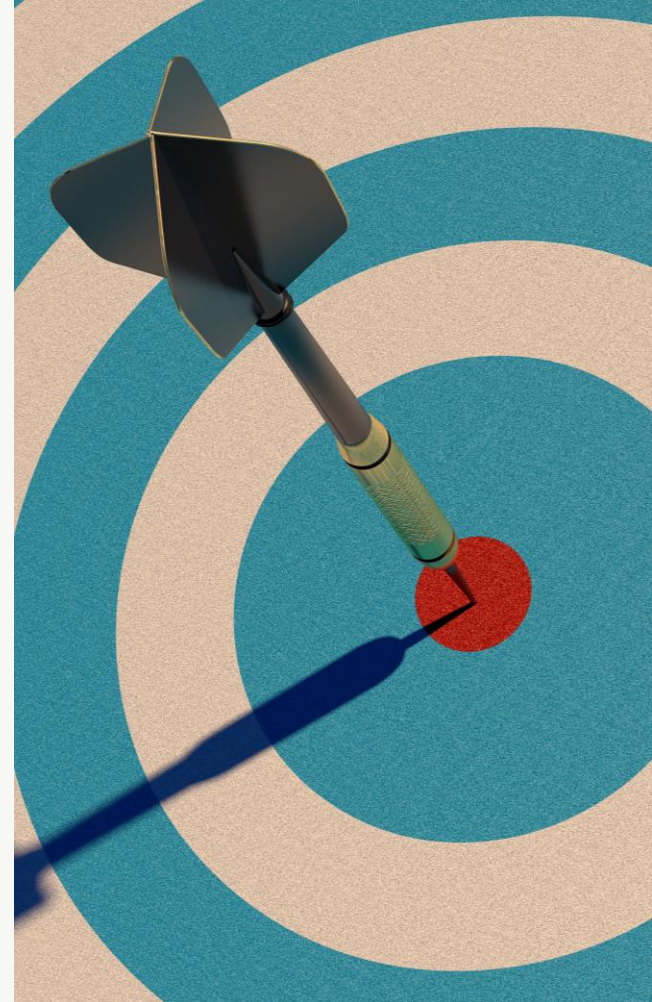


COM EM POT AJUDAR LA IA EN LA GESTIÓ DEL MEU DIA A DIA – EC381



Què farem?

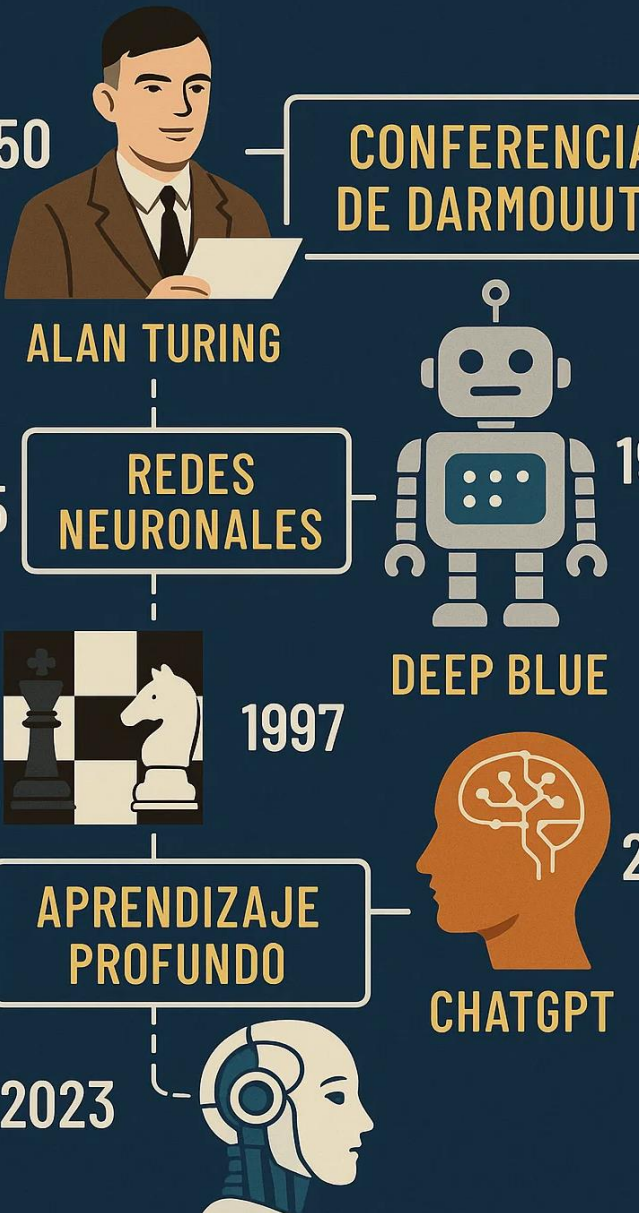
- Conèixer el funcionament bàsic i les aplicacions més comunes de la IA generativa.
- Experimentar amb exemples pràctics l'ús d'eines d'IA per resoldre dubtes, generar textos, planificar activitats o automatitzar tasques habituals.
- Identificar quines eines i usos de la IA s'adapten millor a les pròpies necessitats, tenint en compte el context personal laboral o formatiu de cadascú.



Què és la IA?



ISTORIA DE LA



Què és la IA?

Russell i Norvig (2021), dos experts en IA, defineixen la IA com “el desenvolupament de sistemes que poden actuar de manera intel·ligent”. Però la part interessant és que aquests sistemes aprenen com aprenem nosaltres: amb l’ experiència.

OpenAI (2023), els creadors de ChatGPT, diuen que aquesta eina no “sap” res per si sola. Només és molt bona fent prediccions sobre quina paraula ve després.

Com pot ajudar la IA en el dia a dia

- **Fer la llista de la compra** en funció del menú setmanal o preferències alimentàries.
- **Organitzar menús saludables** tenint en compte al·lèrgies, temps disponible o pressupost.
- **Planificar unes vacances:** buscar rutes, resumir llocs a visitar segons gustos i temps.
- **Redactar un missatge delicat** (a l'escola, a un familiar, a la comunitat de veïns).
- **Buscar idees d'activitats per a nens/es** durant el cap de setmana o vacances.
- **Organitzar una mudança o un esdeveniment** (llistes, passos, pressupostos).
- Escriure una **carta de presentació** personalitzada a partir del currículum.
- Corregir i millorar el to d'un **correu electrònic professional**.
- Fer un **currículum enfocat a una oferta concreta**, destacant les competències que demanen.
- Generar una versió "més formal" o "més propera" d'un text que ja tenim escrit.
- Fer una **estratègia de cerca de feina setmanal** amb blocs d'activitats.
- Crear un **calendari de seguiment d'ofertes** i candidatures.
- Preparar una **entrevista de feina**: practicar preguntes i respostes habituals.
- Demanar exemples de com **explicar competències transversals** com treball en equip, resolució de problemes, etc.
- Resumir el contingut d'una **oferta de feina llarga** per entendre millor què busquen.
- Fer una llista d'**empreses del teu sector a Barcelona** amb dades de contacte.
- Buscar **portals de feina especialitzats** segons el perfil professional.
- **I molts d'altres....**

Com pot ajudar la IA en el dia a dia

“Però no només és el que fa...és el **temps que et pot estalviar!** I això és or.”



Tipus d'eines



Copilot



Crea la teva recepta d'ús de la IA

- Quina acció repeteixo sovint que podria fer amb ajuda?
- Quina tasca em fa mandra que la IA podria facilitar?
- Com em podria ajudar a millorar la recerca de feina?

BJ Fogg (2019), expert en creació d'hàbits, diu que un bon canvi comença amb un gest petit i fàcil. Fer servir la IA per una sola cosa cada dia ja és començar.

Amabile i Kramer (2011) expliquen que quan notem que avancem — ni que sigui poc— ens sentim més motivats. La IA pot ajudar a veure aquests microavenços.



Quina és la meva recepta?



barcelonactiva.cat