

VETech

Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

Малкомащабни партньорства
в областта на професионалното
образование и обучение
(KA210-VET)



ИНСТРУМЕНТАРИУМ
ЗА МАЛКИ И СРЕДНИ ПРЕДПРИЯТИЯ (МСП)
НИВО ЗА НАЧИНАЕЩИ

ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ
- Използване на ChatGPT в бизнеса -



Erasmus+



Funded by
the European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

Erasmus+



Funded by
the European Union

• Цели	стр. 3
• Актуализации на ChatGPT	стр. 4
• Структура на инструментариума VETech	стр. 5
• Определение – ИИ	стр. 6
• Предимства и недостатъци на ИИ	стр. 7-8
• Значимост на ИИ	стр. 9
• ИИ Инструменти I-II-III	стр. 10-12
• Определение – ChatGPT	стр. 13
• Предимства и недостатъци на ChatGPT	стр. 14
• Значимост на ChatGPT	стр. 15
• Заявката (промпт) и контролен списък	стр. 16-18
• Безопасно използване на ChatGPT	стр. 19
• Халюциниране на ChatGPT	стр. 20
• Как да използваме ChatGPT	стр. 21-37
• Добри практики с ChatGPT	стр. 38-45



ЦЕЛИ

Erasmus+



Funded by
the European Union

Целта на инструментариума VETech:

Развитие на дигиталните умения на учениците и преподавателите, участващи в професионалното образование, и подкрепа на дигиталната трансформация на малките и средните предприятия (МСП) чрез безплатни, дигитално достъпни обучителни материали, които насърчават развитието на дигиталните умения на заинтересованите страни, като по този начин се гарантира, че придобитите в професионалното образование дигитални умения съответстват на нуждите на пазарните участници.

Целта на обучителния материал „Изкуствен интелект – използване на ChatGPT в бизнеса“ е:

Този онлайн обучителен материал предоставя подкрепа на малките и средните предприятия (МСП) за ефективно интегриране на **основното използване на изкуствен интелект** (като ChatGPT) в ежедневните им работни процеси – било то в маркетингови дейности, администрация, анализи или други области.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830



freepik.com



АКТУАЛИЗАЦИИ НА CHATGPT

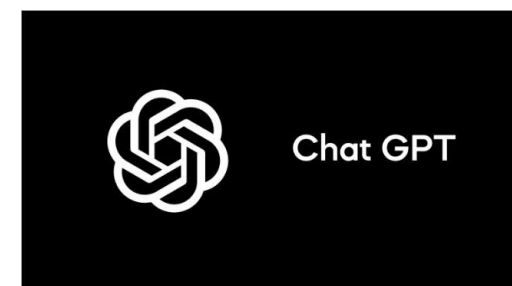
Erasmus+



Funded by
the European Union

Моля, обърнете внимание, че OpenAI, като разработчик на ChatGPT, непрекъснато актуализира ChatGPT. Поради това определени функции може да се намират на друго място в интерфейса или по-нови функции може да не са включени в този обучителен материал към момента, в който го изучавате.

Същевременно този материал предоставя отлична възможност за придобиване на информация относно **основното използване на ChatGPT**.



Инструментариумът е насочен към три групи, а именно:

Ученици в професионалното образование	Обучители в професионалното образование	МСП
---------------------------------------	---	-----

И трите целеви групи намират специално разработени обучителни материали в

Изкуствен интелект (ИИ)	Онлайн сътрудничество	Създаване на дигитално съдържание
-------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Структурата на всеки обучителен материал е следната:

1. Уводен лист (общо обобщение на инструмента)
2. Презентация в PowerPoint с подробния обучителен материал
3. Работен лист в подкрепа на практическото приложение на обучителния материал (практическо упражнение)
4. Въпросник за преговор (тест)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ - ИИ

Erasmus+



Funded by
the European Union

Какво представлява изкуственият интелект?

Изкуственият интелект (ИИ) е технологична революция. Той представлява съвкупност от компютърни системи и програми, способни да функционират по начини, подобни на човешкото мислене.

Това означава, че системите с ИИ са способни да:

- се учат от информация, примери и модели (машинно самообучение),
- разпознават модели (напр. в изображения или текстове),
- вземат решения (въз основа на данни),
- решават проблеми и изпълняват задачи, и
- интерпретират и използват човешки език (напр. общуване чрез чатбот като ChatGPT).



Той не може да бъде пренебрегван, тъй като вече прониква в почти всяка област от живота.

Той се развива с все по-бързи темпове, ставайки все по-достъпен и по-точен.

freepik.com

ПРЕДИМСТВА НА ИЗКУСТВЕНИЯ ИНТЕЛЕКТ



- ✓ **Скорост** – ИИ може да изпълни за секунди задачи, които биха отнели на хората часове или дори дни.
- ✓ **Денонощна достъпност** – винаги достъпен, без прекъсване.
- ✓ **Спестяване на разходи** – като изисква по-малко човешки труд и по-малко ресурси, той намалява разходите (както в бизнеса, така и при лични въпроси).
- ✓ **Персонализация** – може да подпомага лични или бизнес цели и задачи по персонализиран начин.
- ✓ **Удобство** – работи с огромни обеми информация, като помага и подпомага вземането на решения както в личния, така и в бизнес живота.

НЕДОСТАТЪЦИ НА ИЗКУСТВЕНИЯ ИНТЕЛЕКТ

- ✓ Той не е непогрешим и **не “знае”** в класическия човешки смисъл;
- ✓ той прави изводи и предоставя отговори въз основа на усвоени модели и предварително заредена информация. **Ние не разбираме как взема решения или на каква основа** предоставя отговори, поради което не можем да знаем дали той е наистина справедлив (напр. при одобряване на кредити, оценка на безвъзмездни средства, медицински диагнози и др.).

Регламентът на ЕС за ИИ има за цел да урежда тези ситуации: за системите с ИИ с по-висок риск се изисква човешки надзор.

- ✓ Той може да създаде всичко, което хората могат да си представят, а може да бъде и **неетичен**, напр. дийпфейкове или изкуствено генерирани изображения/звуци.
- ✓ Той може да доведе до **пълно или частично изчезване на множество професии**.
- ✓ Той предоставя **възможности за злоупотреба** и може да породе **рискове за сигурността**.



ЗНАЧИМОСТ НА ИИ

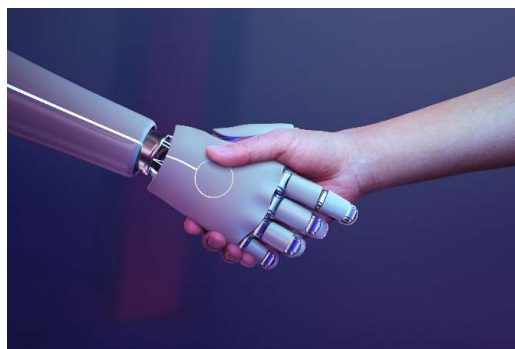
Erasmus+



Funded by
the European Union

ПРИМЕРИ ЗА ОБЛАСТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ИИ В БИЗНЕСА:

- ✓ **Автоматизация на процеси:**
Автоматизиране на административни задачи (фактуриране и др.).
- ✓ **Подобряване на клиентското изживяване:**
Използване на чатботове за обслужване на клиенти.
- ✓ **Вземане на решения, основано на данни:** Подпомагане на пазарните проучвания и прогнозирането на търсенето.
- ✓ **Подпомагане на маркетинга и продажбите:** Създаване на персонализирани оферти и реклами.



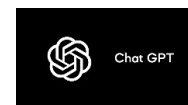
freepik.com

- ✓ **Намаляване на разходите и подобряване на ефективността:**
Намаляване на грешките чрез алгоритми за контрол на качеството.
- ✓ **Иновации:** Генериране на идеи за нови продукти или услуги.
- ✓ **Подпомагане на човешките ресурси и управлението на работната сила:** Бързо преглеждане на автобиографии, подпомагане на процеса на интервюиране.
- ✓ **Устойчивост и енергийна ефективност:**
Оптимизиране на потреблението на енергия и др.

ИНСТРУМЕНТИ С ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ В ПОДКРЕПА НА БИЗНЕС ДЕЙНОСТИТЕ

Обслужване на клиенти и комуникация

- ✓ **ChatGPT** – Писане на текстове, отговаряне на въпроси на клиенти, генериране на креативно съдържание.
- ✓ **Microsoft Copilot** – Управление на документи и електронни таблици с помощта на ИИ.
- ✓ **Intercom** – Функции за чат, имейл и автоматизация.
- ✓ **Google Gemini** – Създаване на текст, извличане на информация, обобщаване на съдържание и подпомагане на креативни задачи.



INTERCOM



Маркетинг и създаване на дигитално съдържание

- ✓ **Jasper AI** – Генериране на публикации в блогове, реклами (SEO оптимизация), имейли и публикации в социалните мрежи.
- ✓ **Copy.ai** – Бързо създаване на маркетингови текстове.
- ✓ **Canva Magic Studio (Canva)** – Редактиране на изображения и графично съдържание, базирано на ИИ.
- ✓ **Lumen5** – Автоматично преобразуване на публикации в блогове, бюлетини или всякакъв текст във видеоклипове.

ИНСТРУМЕНТИ С ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ В ПОДКРЕПА НА БИЗНЕС ДЕЙНОСТИТЕ

Управление на проекти и продуктивност

- ✓ **Notion AI** – Организиране и обобщаване на бележки и документи, генериране на идеи.
- ✓ **ClickUp AI** – Управление на задачи и проекти с помощта на ИИ.
- ✓ **Slack GPT** – Интелигентно извличане на информация и бързо генериране на отговори в екипната комуникация.



Финанси и администрация

- ✓ **QuickBooks (с функции с ИИ)** – Автоматизиране на счетоводството, фактурирането и финансовата отчетност.
- ✓ **Xero (с функции с ИИ)** – Онлайн счетоводство, автоматична синхронизация на банкови данни, предложения на ИИ за финансови решения.
- ✓ **Expensify** – Разпознаване и категоризиране на разходи от снимки, подпомагане на по-бързо и по-точно проследяване и отчитане на разходите.



QuickBooks.



Expensify

ИНСТРУМЕНТИ С ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ В ПОДКРЕПА НА БИЗНЕС ДЕЙНОСТИТЕ

Човешки ресурси и подбор на персонал

- ✓ **Workable** – Платформа за подбор и наемане на персонал, базирана на ИИ, която помага за намирането и оценяването на подходящи кандидати и оптимизира процесите по наемане.
- ✓ **HireVue** – Платформа за видеоинтервюта и оценка на таланти, базирана на ИИ, която повишава ефективността на процесите по подбор на персонал.
- ✓ **Deel (с функции с ИИ)** – Платформа за управление на служители и свободни сътрудници.

 workable

 hirevue

 deel.

Данни и бизнес анализ

- ✓ **Power BI (с функции с ИИ)** – Платформа за бизнес анализ (BI) и визуализация на данни на Microsoft, интегрираща функции с ИИ за анализ на корпоративни данни и подкрепа при вземане на решения.
- ✓ **Tableau GPT** – Интерактивна отчетност с поддръжка на ИИ.
- ✓ **MonkeyLearn** – Анализ на текстови данни (напр. обратна връзка от клиенти).

 Power BI

 + a b | e a u
from Salesforce

 MonkeyLearn

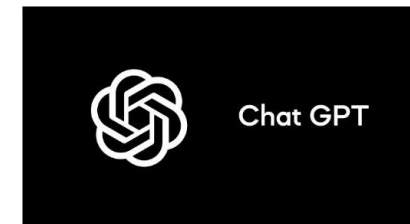
 DALL-E

Креативно и визуално съдържание

DALL-E – Генериране на персонализирани изображения въз основа на текстови описания, напр. за маркетингови материали.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ - CHATGPT

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА CHATGPT?



ChatGPT е езиков модел, базиран на изкуствен интелект.

Същността му се състои в общуването с хората на естествен език и в способността да интерпретира, генерира, обяснява или творчески преобразува текст. Работата му се основава на разпознаване на статистически закономерности. Той не “знае” в класическия човешки смисъл, но може да предвиди кои думи или изрази е вероятно да последват в даден текстов контекст.

Използване на ChatGPT: благодарение на огромния обем данни за обучение, той може да изпълнява голямо разнообразие от задачи, включително консултиране, творческо писане, програмиране, подпомагане на изучаването на езици, обобщаване на текстове, превод, генериране на истории, пазарни проучвания, генериране на изображения, писане на проектни предложения, водене на протоколи и др.

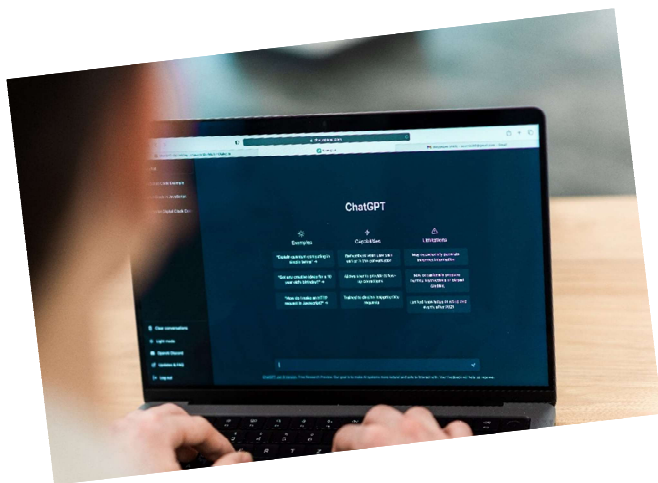
ChatGPT – предимства и недостатъци

Erasmus+



ПРЕДИМСТВА	НЕДОСТАТЪЦИ
Бърз	Често неправилна или неточна информация.
Многоезичен	Не разбира много специфични, зависещи от контекста ситуации.
Универсален	Склонен към халюцинации (предоставяне на измислена информация).
Достъпен денонощно	Отговорите се основават само на данни от обучението.
Лесен за използване	Изисква познаване на правилното изготвяне на заявки (промптове).
Бързо развиващ се	Не замества човешката експертиза.
Безплатна версия (препоръчва се регистрация)	Не се препоръчва споделянето на чувствителни данни.

ПРИМЕРИ ЗА ОБЛАСТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА CHATGPT В БИЗНЕСА



freepik.com

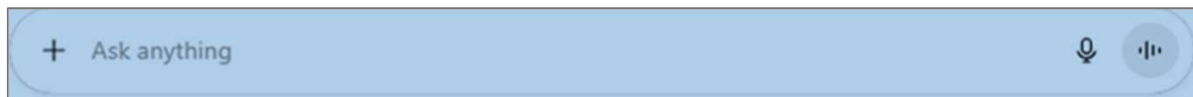
- ✓ **Обслужване на клиенти и комуникация:** ChatGPT може да предоставя незабавна, денонощна клиентска поддръжка чрез чат интерфейси на уебсайта, социалните мрежи или имейл.
- ✓ **Маркетинг и създаване на съдържание:** Той може да генерира професионални реклами, публикации в блогове, съдържание за социалните мрежи или имейл кампании в рамките на минути.
- ✓ **Пазарни проучвания и подкрепа при вземане на решения:** Бързо събира информация от публични източници, представя я в структуриран формат и помага за разработването на алтернативни решения, давайки възможност за вземане на решения, основано на данни и добре информирано.
- ✓ **Образование и обучение:** Способен е да създава персонализирани учебни материали и ръководства, напр. за въвеждане на нови служители или развитие на уменията на персонала.
- ✓ и др.

ЗАЯВКАТА (ПРОМПТ)

Erasmus+



Funded by
the European Union



Заявката (промптът) е инструкция или искане, отправено към ChatGPT, което му указва какво искаме. Колкото по-точна и подробна е заявката, толкова по-голям е шансът да получим точно отговора, който искаме. Поради това **една добра заявка има три компонента:**

1. РОЛЯ: Указва ролята, в която ИИ трябва да отговори. Това е като да кажете на актьор кой герой да изиграе.

Пример: *“Ти си опитен учител по история...”* или *“Действай като професионален маркетинг...”*

2. ФОРМАТ: Указва структурата или формата, в който ИИ трябва да предостави отговора.

Пример: *“Дай отговора в табличен формат...”* или *“Дай списък от 5 точки...”* или *“Напиши кратко есе в 3 абзаца...”*

3. КОНТЕКСТ: Предоставя обща информация, така че ИИ да знае точно контекста или задачата, на която трябва да отговори.

Без нея ще получите само общ, неперсонализиран отговор.

Пример: *“Учениците са на 10 години и в момента изучават планетите.”* или *“Този текст е част от имейл за обслужване на клиенти.”* и др.



Това е добра заявка.



"Представи си, че си опитен учител по история! (**роля**) Моля, обобщи най-важните събития от Втората световна война в 5 точки, в хронологичен ред, (**формат**) така че да е разбираемо за гимназисти, подготвящи се за матурата си., (**контекст**)

КОНТРОЛЕН СПИСЪК ЗА ПРАВИЛНО ИЗГОТВЯНЕ НА ЗАЯВКИ

Erasmus+



Funded by
the European Union

- ✓ Каква е вашата цел? (напр. публикация, имейл, идея, оценка на доклад)
- ✓ За кого е предназначено? (целева аудитория)
- ✓ Какъв стил? (напр. професионален / неофициален)
- ✓ Дължина / формат? (списък, абзац и др.)
- ✓ Предоставете контекст (колкото повече, толкова по-добре)
- ✓ Съдържа ли чувствителна информация?
- ✓ Достатъчно ясно и конкретно ли е искането?
- ✓ Персонализирах ли (а не само копирах и поставих)?
- ✓ Добавих ли собствените си знания/гледна точка?



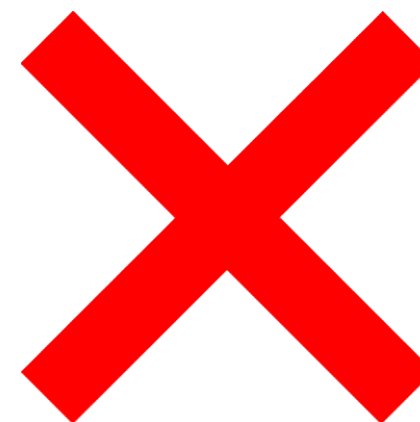
БЕЗОПАСНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА CHATGPT

Erasmus+



Какво да НЕ споделяте с ChatGPT

- ✗ Лични данни (напр. име на клиент, имейл, телефонен номер)
- ✗ Търговски тайни (ценообразуване, договори, стратегия)
- ✗ Пароли, данни за вход
- ✗ Непублични финансови данни
- ✗ Информация, защитена със споразумение за поверителност (NDA)



ИЗВОД: Не въвеждайте никаква информация, която не бихте искали да споделите на публичен форум.

ХАЛЮЦИНИРАНЕ НА CHATGPT

Това описва случаите, когато моделът създава информация, която е невярна, измислена или неподкрепена от данните за обучението му, въпреки че може да звучи правдоподобно или уверено.

Как можем да проверим точността на даден отговор?

- Ако още не сме го направили, можем да задаваме по-точни въпроси, като поставим ИИ в определена роля и контекст.
- Можем да помолим ChatGPT да посочи интернет източниците за даден отговор.
- Можем директно да потърсим в интернет отговора и неговите ключови точки.
- Можем да се консултираме с друг изкуствен интелект.
- Можем да попитаме човек за мнение.



freepik.com



Препоръчва се да се използва комбинация от горните методи при съмнение за халюциниране на ИИ.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ CHATGPT

Erasmus+



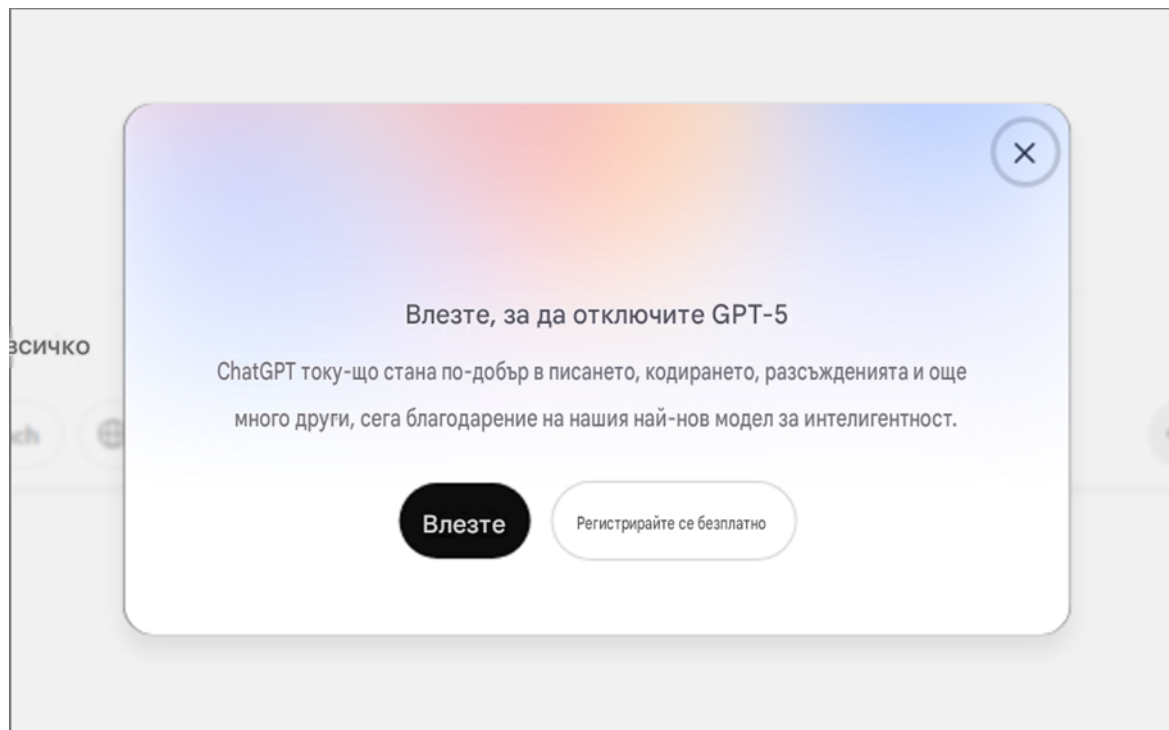
Funded by
the European Union

НАЧАЛНА СТРАНИЦА: www.chatgpt.com

Опции за използване:

- Без регистрация
- С безплатна регистрация
- С абонамент

Силно се препоръчва безплатна регистрация, тъй като тя отключва повече функции и позволява много по-ефективно използване, отколкото без регистрация. Освен това...



НИВА НА ИЗПОЛЗВАНЕ НА CHATGPT

Erasmus+



Критерий	Безплатна регистрация	Абонамент (Plus)	Абонамент (Pro)
Версия	ChatGPT 5	ChatGPT 5 – По-усъвършенствано разсъждение	ChatGPT 5 – Професионално разсъждение
Скорост и достъпност	Ограничена и по-бавна производителност (напр. генериране на изображения).	Бързо, разширено и по-бързо генериране на изображения.	Неограничено и по-бързо генериране на изображения.
Функции	Основна функционалност за текстов чат, историята на разговорите се запазва и може да се извлича. Ограничено качване на файлове. Ограничена памет и контекст.	Разширени съобщения и качвания. Разширена памет и контекст. Проекти, задачи, персонализирани GPT и генериране на видео със SORA.	Неограничени съобщения и качвания. Максимална памет и контекст. Разширени проекти, задачи и персонализирани GPT. Усъвършенствано генериране на видео със SORA.
Качество и надеждност	Ограничено задълбочено проучване, чести халюцинации.	Разширено задълбочено проучване и агентен режим, халюцинациите са по-редки.	Максимално задълбочено проучване и агентен режим.

Горепосоченото илюстрира опциите за лично използване; за бизнеса обаче също са налични абонаменти.

Източник: <https://chatgpt.com/#pricing>



Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830



РЕГИСТРАЦИЯ В CHATGPT

Erasmus+



Funded by
the European Union

Създаване на профил

Имейл адрес

Продължи

Вече имате профил? [Вход](#)

или

Продължете с Google

Продължете с акаунт в Microsoft

Продължете с Apple

Продължете с телефона

[Условия за ползване](#) | [Политика за поверливност](#)

Екран, който
се показва
след влизане
в системата



ChatGPT

Съвети за начало

✓ Чувствайте се свободни да задавате въпроси

ChatGPT може да отговаря на въпроси, да помага с учене, кодиране, брейнсторминг и много други.

⬢ Не споделяйте чувствителна информация

Разговорите могат да бъдат прегледани и използвани за подобряване на нашите модели. Можете да намерите повече информация за това как се обработват вашите данни в Помощния център.

⚠ Внимавайте с проверката на фактите

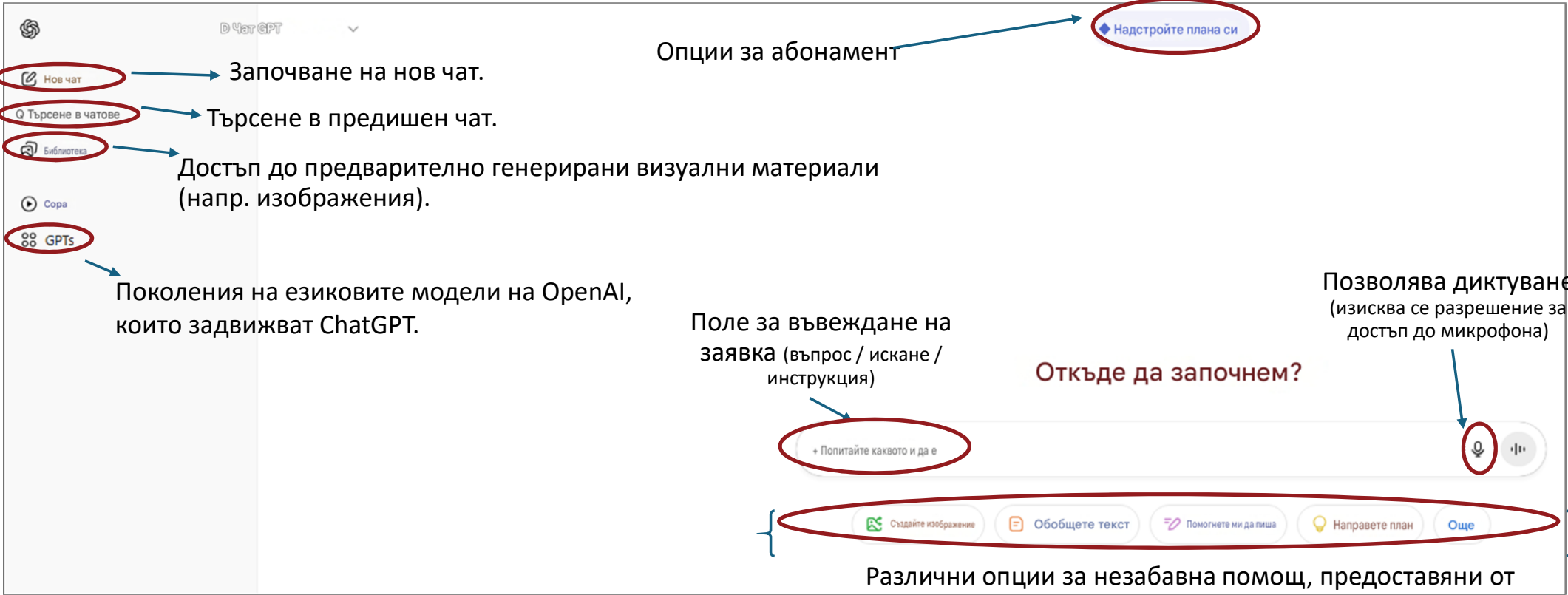
Въпреки че са въведени мерки за безопасност, ChatGPT понякога може да предоставя неточна информация. Услугата е предназначена за съвет, а не за гарантирани факти.

Добре, да започваме



След като прочетете, щракнете върху бутона "Ok, let's start" (Добре, да започваме).

НАЧАЛНА СТРАНИЦА НА CHATGPT - СЛЕД ВЛИЗАНЕ В СИСТЕМАТА



Опции за абонамент

- Нов чат → Започване на нов чат.
- Търсене в чатове → Търсене в предишен чат.
- Библиотека → Достъп до предварително генерирани визуални материали (напр. изображения).
- GPTs → Поколения на езиковите модели на OpenAI, които задвижват ChatGPT.

Надстройте плана си

Поле за въвеждане на заявка (въпрос / искане / инструкция)

Откъде да започнем?

Позволява диктуване (изисква се разрешение за достъп до микрофона)

Различни опции за незабавна помощ, предоставяни от ChatGPT.

НАЧАЛНА СТРАНИЦА НА CHATGPT

Erasmus+



Funded by
the European Union

Горе:

Меню от
лявата страна

Долу:



Опции
за предишните
чатове.

Предишни
чатове

Тук можете да
търсите в предишни
чатове.

Вашият
акаунт

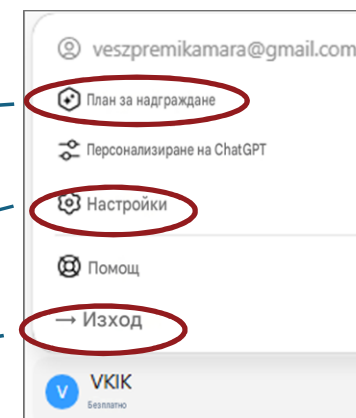


При щракване върху
акаунта
в долния ляв ъгъл ще се
покаже следното меню:

Опция за
абонамент

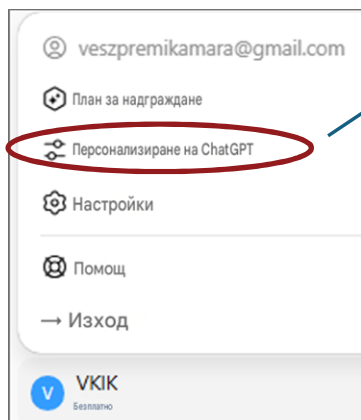
Настройки за
сигурност
и известия

Изход



НАЧАЛНА СТРАНИЦА НА CHATGPT – НАПРЕДНАЛО НИВО

Долу в менюто от лявата страна:



Персонализирането на ChatGPT позволява на потребителя да зададе конкретни предпочитания, правейки разговора още по-персонализиран.

По време на персонализирането можете да зададете:

- **Тема и стил:** Посочете вида отговори, които желаете (напр. официални, неофициални, хумористични, лековати и др.).
- **Работа и интереси:** Предоставянето на тази информация помага на ИИ да разбере по-добре вашите предпочитания, правейки отговорите по-персонализирани.
- **Памет:** Ако е активирана, ChatGPT може да помни предишни разговори и да ги взема предвид в бъдещи отговори, правейки взаимодействието по-плавно и по-съобразено с контекста.

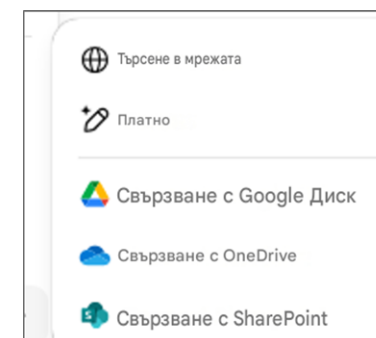
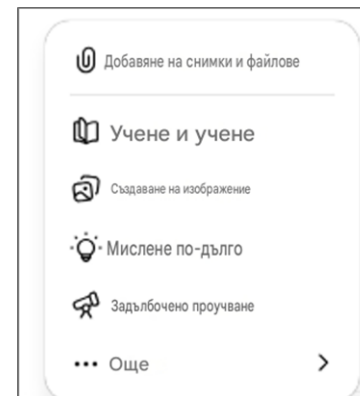
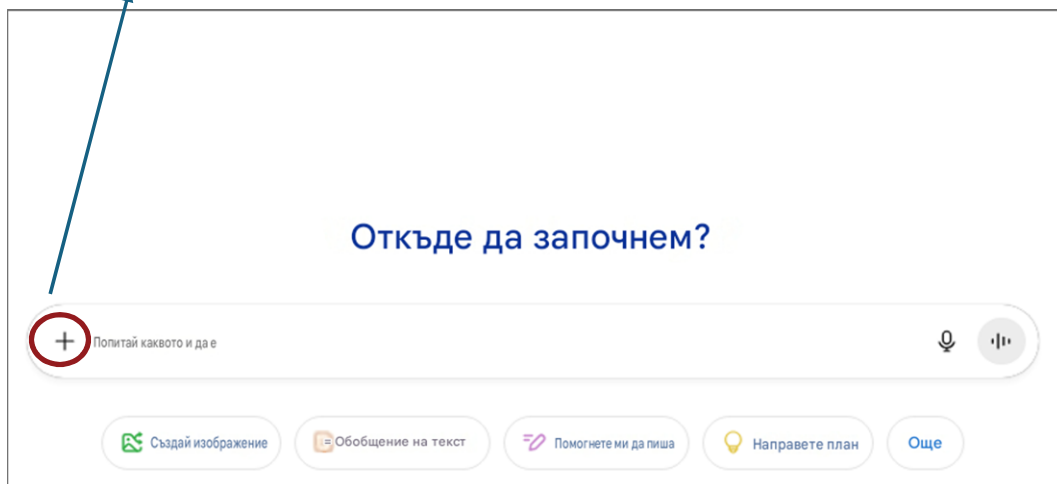
НАЧАЛНА СТРАНИЦА НА CHATGPT

Erasmus+



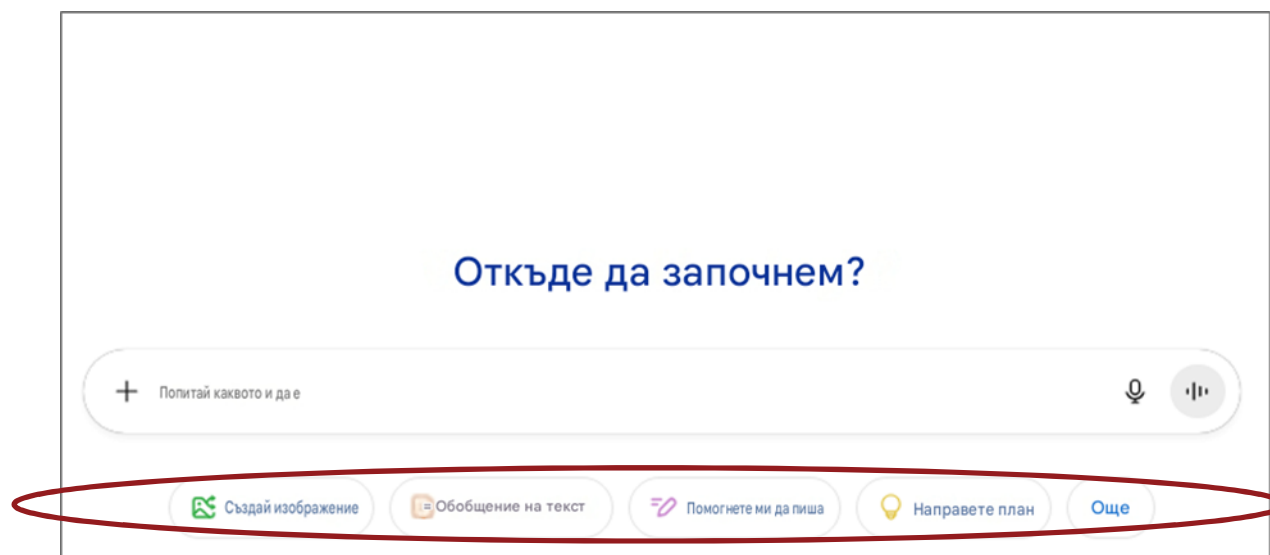
Като щракнете върху '+', можете например да качвате документи, върху които искате ИИ да работи или да изпълнява задачи, както и да получите достъп до други опции като...

Допълнителни опции:

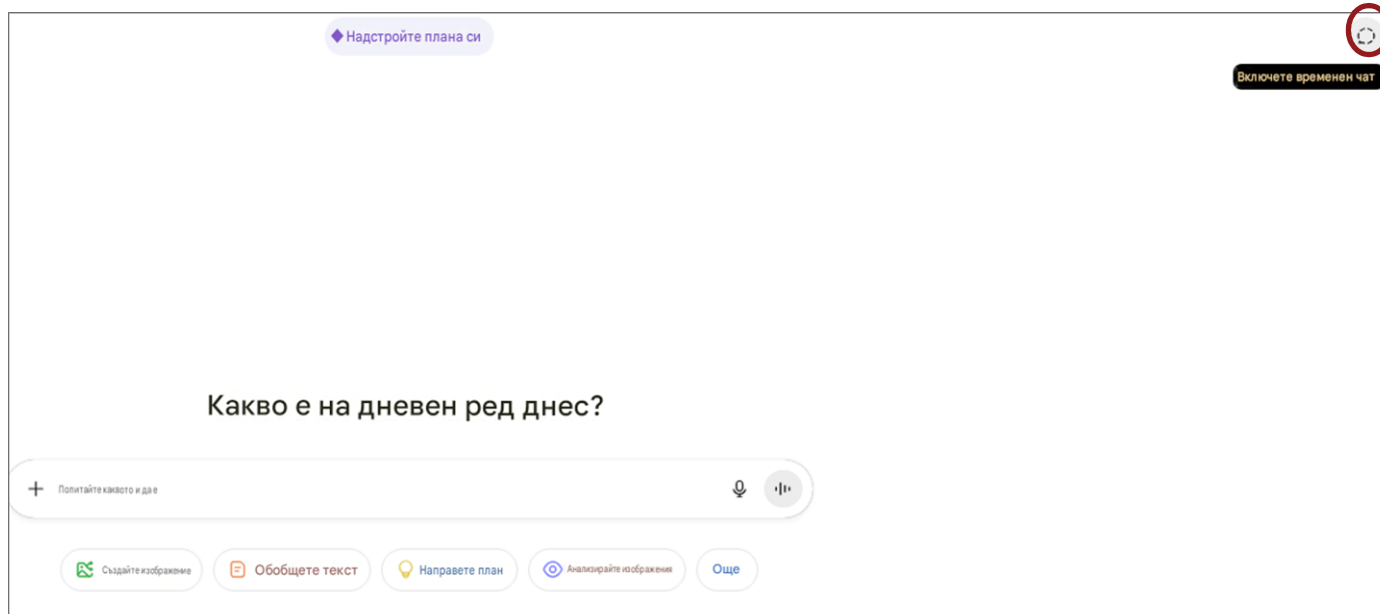


Бързи команди:

При започване на нов чат опциите, предлагани под полето за заявка, ви помагат бързо да намерите желаната посока на разговора.



ВРЕМЕНЕН ЧАТ



Включването на **временен чат** означава:

- Разговорът не се запазва в историята.
- Не се използва за обучение на модела.
- Изтрива се от системата след 30 дни (може да остане за кратко само за целите на наблюдение за злоупотреби).

Когато започнете нов чат и се позовете на предишен, ИИ няма да познава предходния контекст. Чатове са независими един от друг. Ако искате да си припомните нещо от предишен чат, можете да използвате опцията "Search chats" (Търсене в чатове) в лявата странична лента.

ЗАДАВАНЕ НА ЗАЯВКА

Erasmus+



Напишете заявката: „Много съм стресиран. Какво ми предлагаш като решение?“

(Това е заявка с ниско качество; липсват ѝ роля, контекст и формат.)

Enter — потвърждаване на заявката.

Откъде да започнем?

+ Много съм стресиран/а. Какво предлагате като решение?

Създай изображение

Обобщете текст

Направете план

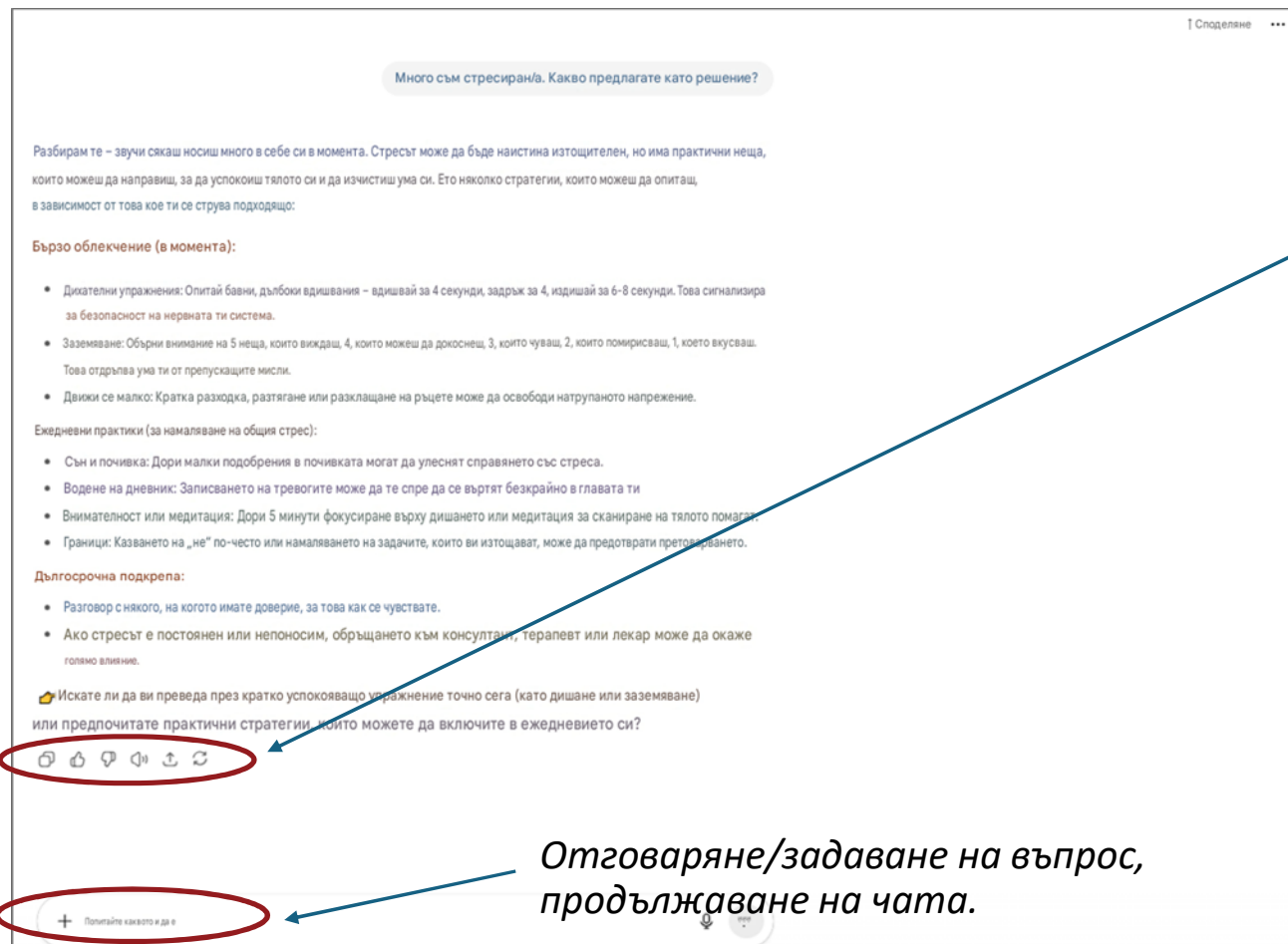
Анализирайте изображения

Изненадайте ме

Помогнете ми да пиша

Код

Брейнсторминг



Отговаряне/задаване на въпрос,
продължаване на чата.

**ИИ даде общ отговор поради
слабата заявка!**

Опции за реакция:

- Копиране на отговора
- Харесване
- Нехаресване
- Прочитане на глас (ИИ прочита дадения отговор).
- Редактиране в canvas:
прехвърляне на съдържание от разговор в отделно работно пространство с възможност за редактиране.
- Споделяне
- Регенериране (заявяване на нов отговор).

ЗАЯВКА И ЧАТ

Erasmus+



Funded by
the European Union

Заявка, в която определяме РОЛЯТА:

*„Действай като лекар и
отговаряй съответно!“*

Отговорът вече е по-точен, разгледан от
медицинска гледна точка. ...

Освен това той запазва тази роля,
продължавайки разговора и
искайки информация, за да
предостави
още по-точен отговор.

Действайте като лекар и реагирайте съответно.

Разбрано. Ще реагирам като лекар.

Първо, нека ви уверя: стресът е много често срещано състояние и макар че може да ви се струва непоносим, има ефективни стратегии и лечения за справянето с него.

Медицинска перспектива върху стреса

Стресът активира реакцията на тялото ви „бий се или бягай“, повишавайки нивата на кортизол и адреналин. С течение на времето, ако стресът остане неконтролиран, той може да допринесе за проблеми като главоболие, безсъние, високо кръвно налягане, **отслабен имунитет или дори тревожност и депресия.**

Незабавни стъпки, които можете да предприемете

1. Контрол на дишането: Практикуването на бавно, дълбоко дишане може физиологично да понижи сърдечната честота и кръвното ви налягане.
2. Физическа активност: Дори 20-30 минути бързо ходене дневно може да намали хормоните на стреса.
3. Хигиена на съня: Стресът се към 7-9 часа редовен, качествен сън. Избягвайте кофеина, никотина или екраните близо до лягане.
4. Ограничете стимулантите: Намалете кофеина, никотина и алкохола, тъй като те влошават симптомите на стрес
5. Структурирана релаксация: Клинично е доказано, че йога, медитация или прогресивна мускулна релаксация намаляват стреса.

Кога да потърсите професионална помощ

Трябва да се консултирате с медицински специалист, ако:

- Стресът причинява постоянни проблеми със съня, умора или загуба на апетит.
- Чувствате се постоянно тревожни, раздразнителни или безнадеждни.
- Изпитвате болка в гърдите, палпитации или задух (за да се изключат сърдечни проблеми).
- Стресът пречи на работата, взаимоотношенията или ежедневието ви.

Лекарят може да обмисли допълнителна оценка, консултация или в някои случаи краткосрочно лечение на симптомите, ако интервенциите в начина на живот са недостатъчни.

▲ Тъй като споменахте, че сте много стресирани: изпитвате ли някакви физически симптоми (като болка в гърдите, палпитации, замаяност) или е по-скоро психическо/емоционално напрежение (като пренебрежаване на мисли, чувство на претоварване)?
Това ще ми помогне да ви насоча по-конкретно.



Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830



ЗАЯВКА И ЧАТ

Erasmus+



Funded by
the European Union

Заявка, в която му задаваме
РАЗЛИЧНА РОЛЯ, но запазваме
същата тема:
„Сега дай съвет от гледна точка
на диетолог!“

Отговорът вече е даден
от гледна точка на диетолог. ...

... Тук той също запазва ролята и в
края на отговора задава въпрос
или предоставя насоки от гледна
точка на диетолога.

Сега, дайте съвет от гледна точка на диетолог!

Разбрах - ще ви дам съвет от гледна точка на диетолог.

Стресът може да бъде силно повлиян от храненето. Какво и кога ядете играе роля в енергийните ви нива, настроението и колко устойчиво е тялото ви на хормони на стреса като кортизол.

Хранителни стратегии за управление на стреса

1. Стабилизирайте кръвната захар
 - Яжте балансирани ястия с протеини + фибри + здравословни мазнини (напр. съюмга със зеленчуци и киноа).
 - Избягвайте да пропускате хранения - ниската кръвна захар може да влоши тревожността и раздразнителността.
 - Ограничете рафинираните въглехидрати и сладките закуски, които причиняват пикови и спадове на енергията.
2. Подпомагате здравето на мозъка и хормоните
 - Омега-3 мастните киселини (намиращи се в съюмга, орехи, семена от чиа) намаляват възпалението и подпомагат мозъка функция.
 - Храните, богати на магнезий (листни зеленчуци, тиквени семки, бадеми, боб), помагат за отпускане на мускулите и успокояване на нервната система.
 - Витамини от група B (пълнозърнести храни, яйца, бобови растения) подпомагат енергийния метаболизъм и устойчивостта на стрес.
3. Хидратация
 - Дори леката дехидратация може да увеличи умората и стреса. Стрелете се да приемате достатъчно вода, така че урината ви да е бледожълта.
 - Ограничете прекомерния прием на кофеин и алкохол - и двете нарушават съня и възстановяването от стрес.
4. Връзка между червата и мозъка
 - Включете пробиотици (кисело мляко, кефир, кимчи, кисело зеле) и пребиотици (чесък, лук, банани, овес) за здравето на червата, което е свързано с регулирането на настроението.
5. Съзнателно хранене
 - Забавете храненията, дъвчете старателно и избягвайте да ядете набързо. Съзнателното хранене намалява храносмилателния стрес и повишава удовлетворението.

✓ Примерен ден за хранене, подходящ за хора с стрес:

- Закуска: Гръцко кисело мляко с горски плодове, семена от чиа и овес.
- Междина закуска: Шела бадеми + банан.
- Обяд: Печена съюмга, киноа и задушен спанак със зехтин.
- Междина закуска: Пръчици моркови с хумус.
- Вечеря: Супа от леща с пълнозърнест хляб и гарнитура салата.
- Хидратация: Вода и билкови чайове през целия ден.

Искате ли да ви изготвя персонализиран план за хранене за намаляване на стреса (напр. 3-5 дни), който е практичен за вашия начин на живот?

Харесва ли ви тази личност?



Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830



ЗАЯВКА И ЧАТ

Erasmus+



Funded by
the European Union

Нова заявка с нова тема, в която
указваме **ФОРМАТА**:

"Свързан текст, максимум 2000
знака"

Той спазва ограничението за
дължина и отговаря със свързан
текст.

В края на отговора той задава
отново въпрос, на който можем да
отговорим или да напишем нова
заявка.

Напишете свързан текст до 2000 знака за силните и слабите страни на електрическите велосипеди, както и за силните и слабите страни на традиционните велосипеди.

Ето един кратък и балансиран текст под 2000 знака:

Електрическите велосипеди (електрически велосипеди) и традиционните велосипеди предлагат ценни предимства, но също така имат ограничения, които влияят на това кой е по-подходящ за различните колеездачи.

Силните страни на електрическите велосипеди включват асистирано педалиране, което прави колеезденето достъпно за хора с различна физическа подготовка и позволява по-дълги пътувания с по-малко умора. Те са особено полезни за пътуване до работа, тъй като колеездачите могат да пристигнат по-малко изпотени и да се справят с хълмове или насрещен вятър с лекота. Електровелосипедите също така насърчават по-честа употреба, тъй като намаляват физическите бариери и могат да служат като практична алтернатива на автомобилите за кратки до средни пътувания, намалявайки емисиите.

Слабостите на електрическите велосипеди обаче са забележителни. Те са значително по-скъпи от традиционните велосипеди, както по отношение на покупната цена, така и на поддръжката. По-голямото им тегло ги прави по-трудни за транспортиране или педалиране без помощ. Зависимостта от батерия означава ограничен пробег и необходимост от редовно зареждане, а производството и изхвърлянето на батерии водят до екологични проблеми.

За разлика от това, силните страни на традиционните велосипеди се крият в тяхната простота, достъпност и устойчивост. Те са леки, лесни за поддръжка и не разчитат на електричество или батерии. Традиционните велосипеди осигуряват по-интензивна тренировка, насърчвайки физическата форма и сърдечно-съдовото здраве, и са много надеждни с по-малко **механични сложности**.

От друга страна, слабостите на традиционните велосипеди включват физическите изисквания, които могат да обезкуражат използването им за пътуване до работа, особено на дълги разстояния, стръмен терен или в горещо време. Колеездачите могат да пристигнат до местоназначението си уморени или изпотени, което ограничава практичността за някои. Освен това, за хора с по-ниски нива на физическа подготовка или здравословни проблеми, традиционните велосипеди може да се чувстват по-малко достъпни.

В крайна сметка, електрическите велосипеди се отличават с удобство и достъпност, докато традиционните велосипеди остават шампиони по достъпност, простота и ползи за фитнес. Изборът зависи от личните приоритети – лесно пътуване до работа срещу упражнения, икономическа ефективност срещу технологии.

Искате ли да направя това по-формално и подобно на есе (за академична употреба) или по-просто и ангажиращо (за широката аудитория)?



Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830



ЗАЯВКА И ЧАТ

Erasmus+



Funded by
the European Union

Заявка, в която променяме **ФОРМАТА**, но запазваме същия предмет на искането.

В края на отговора той задава отново въпрос, на който можем да заявим отговор или да напишем нова заявка. АКО отговорим 'ДА' ...

Представете предимствата и недостатъците в таблица.

Ето ясна сравнителна таблица:

Вид	Предимства	Недостатъци
Електрически велосипед	· Асистираното педалиране намалява умората и улеснява изкачването по наклони · Насърчава по-дълги пътувания и по-честа употреба · Практичен за пътуване до работа (пристигате с по-малко пот) · Може да замести кратки пътувания с кола, намалявайки емисиите	· Високи разходи за закупуване и поддръжка · По-тежък, по-труден за транспортиране · Ограничен пробег, изисква зареждане · Екологични проблеми от производството и изхвърлянето на батерии
Традиционен велосипед	· Достъпен и широко достъпен · Лек и лесен за поддръжка · Екологичен, не са необходими батерии · Осигурява силни ползи за фитнес и здраве	· Физически изисквателен, може да обезкуражи дългите пътувания до работа · Колоните могат да пристигнат потни или уморени · По-малко достъпен за хора с ниска физическа подготовка или здравословни ограничения · Предизвикателен в стръмен терен или неблагоприятни метеорологични условия

Искате ли да визуализирам това и в проста диаграма в стил инфографика за по-лесно четене?

📄 👍 🗨 🔊 ⬆ ↺

Визуализация на темата на чата в инфографика:

Опции:

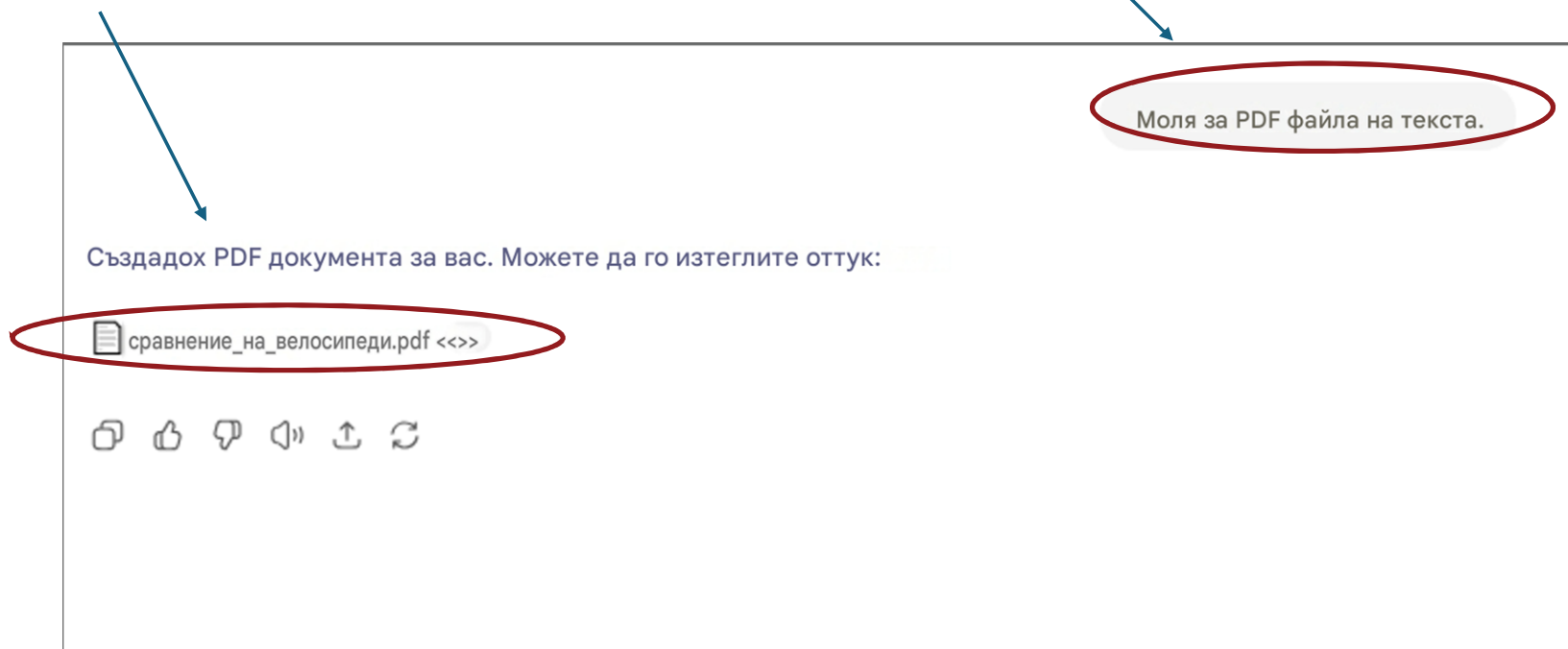
- Изтегляне
- Нехаресване
- Харесване



Споделяне

2. Обобщение на темата на разговора в PDF и опция за изтегляне:

1. Заявка



Моля за PDF файла на текста.

Създадох PDF документа за вас. Можете да го изтеглите оттук:

[сравнение_на_велосипеди.pdf <<>>](#)

Icons: Copy, Like, Dislike, Volume, Share, Refresh

ИЗРАЗИ НА ЧУЖД ЕЗИК



Бизнесът изисква професионална комуникация на всеки език. При комуникация на чужд език, ако липсва подходящата лексика, ChatGPT може да адаптира стила на желаното съобщение или – в случай на текст на български – да го преведе на необходимия език.

Примери:

Общ английски	Бизнес английски
Let me know if you have any questions.	Should you have any further questions or require clarification, please don't hesitate to reach out.
Sorry for the delay. We're working on it and will get back to you soon.	We sincerely apologize for the delay and appreciate your patience. Please be assured that our team is actively working to resolve the issue and we will be in touch with you shortly.
We'd like to request a quote for your service. Please send us more information about the pricing.	We are reaching out to kindly request a detailed quotation for your services. We would appreciate it if you could provide further information regarding your pricing structure and available packages. Thank you in advance.

ТЕКСТОВО СЪДЪРЖАНИЕ ЗА СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ

ChatGPT помага за формулирането на креативни и подходящи за аудиторията публикации при правилно изготвена заявка. Предимството му е в спестяването на време при планирането на съдържание, идеите за кампании и създаването на текст. Могат да се заявят няколко версии наведнъж в различни стилове, с различна дължина и др. Ако резултатът не е задоволителен, могат да се заявят нови идеи или дори да се комбинират съществуващите.

Примери за Facebook:

Заявка: Продавам климатици и ми трябва атрактивна публикация за реклама във Facebook.

Моля, предостави две версии: една информативна и друга, която е закачлива. Емоджита са добре дошли.



freepik.com

☀ Версия 1: Информативна (професионална и изграждаща доверие)

❄ Охладете се това лято с нашите високопроизводителни климатици! ❄

Преборете жегата с комфорт и ефективност:

- ✅ Енергоспестяваща технология → по-ниски сметки, екологични
- ✅ Мощно охлаждане дори в най-горещите дни
- ✅ Тиха работа, насладете се на спокойствие у дома
- ✅ Бърз и професионален монтаж

☎ Поръчайте днес и се насладете на перфектния вътрешен климат утре!

👉 Офертите са ограничени по време - не ги пропускате!

😎 Версия 2: Игрива (Забавна и ангажираща)

🔥☀ Твърде горещо, за да се справите? Ние имаме хлада, от който се нуждаете! ❄ П

👉 Нашите климатици не просто охлаждат стаите, те спасяват лятото ви!

Представете си:

🍉 Ядете диня, без да се потите

🛏 Спите като бебе в комфорт на арктически ниво

🎮 Играете игри или гледате Netflix, без да се разтапате

👉 Кажете сбогом на лепкавата жегата, поздравете само с хладните вибрации!

⚡ Изпратете ни съобщение сега и внесете Арктика директно в хола си!

ТЕКСТОВО СЪДЪРЖАНИЕ ЗА СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ

Примери за Instagram:



🌟 Публикация в Instagram 1 - Информативна и стилна

📷 Идеа за изображение/видео: Елегантен климатик на стена с ефект на светещ "хладен бриз".

Надпис:

❄️ Победете жегата, спестете енергия! ❄️

Нашите климатици поддържат дома ви хладен, тих и екологичен 🌿👉

✅ Ниски сметки за енергия

✅ Ултратиха работа

✅ Мощно охлаждане за всяка стая

👉 Плъзнете нагоре / Докоснете линка в биото, за да пазарувате днес!

#ОстанетеХладни #Климатик #ДомашенКомфорт

😎 Публикация в Instagram 2 - Забавно и игриво

📷 Идеа за изображение/видео: Някой драматично се „топи“ в жегата, а след това моментално се освежава, когато климатикът се включи.

Надпис:

☀️ Когато лятото каже... ние казваме! ❄️

Край на потни нощи, лепкави дни или разтапящи се настроения.

С нашите климатици, това е само хладна атмосфера 😎💙

🍉 Спете по-добре

🎮 Охладете се по-силно

🚗 Отпуснете се по-умно

👉 Готови ли сте да усетите хлада? Докоснете линка сега!

#ПрохладенЖивот #ГотовиЗаЛято #ОстанетеХладни



ОБОБЩАВАНЕ НА ТЕКСТ

ChatGPT може бързо и ясно да обобщава по-дълги текстове, което е особено полезно, когато няма време всичко да се прочете в детайли.

Примери:

- **Пазарно проучване:** създава кратко извлечение от 10-страничен доклад от пазарно проучване.
- **Професионална статия:** откроява най-важните тенденции, относими към дадения отрасъл.
- **Подготовка за маркетинг:** генерира кратка презентация от продуктова документация за маркетинговия екип.
- **Анализ на конкуренцията:** изготвя кратко сравнително обобщение въз основа на няколко уебсайта или продуктови описания.
- **Регламенти и закони:** извлича ключовите моменти, които засягат бизнеса, от сложни официални текстове.
- **Бележки от срещи:** превръща многостраничен протокол от среща в кратък списък с действия.
- **Обратна връзка от клиенти:** обобщава множество отзиви, откроявайки най-честите положителни страни и проблеми.
- **Кандидатстване за безвъзмездни средства:** сбито обобщава основните изисквания и крайни срокове.

Много данни → Извлечение от текст

 Дълги документи
 Проучвания
 Имейли
и др.

ChatGPT в процес на работа
 Анализ и извличане

Кратки обобщения
Ключови моменти

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ НА ДАННИ

ChatGPT е способен **бързо да обработва големи обеми данни** (напр. анкети, доклади, показатели) и да ги представя визуално.

Той идентифицира ключови модели и откроява критични данни.

Той е **способен да генерира графики, диаграми и инфографики**, които ефективно илюстрират резултатите.

Това спестява време, помага на ръководството на бизнеса бързо да обработва и разбира данните и подпомага вземането на решения чрез комплексна, но прозрачна визуализация на информацията.

Как да зададем заявка за визуализация на данни?

Стъпка 1: Качете напр. документа, съдържащ попълнените въпросници.

Стъпка 2: Задайте заявка, в която посочвате кои данни искате да извлечете и в какъв формат.

Стъпка 3: Изтеглете генерираните от ИИ визуализации на данни (таблици, графики, диаграми и др.).



freepik.com

ДОБРИ ПРАКТИКИ С CHATGPT

Erasmus+



Funded by
the European Union

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ НА ДАННИ

Отговори на ChatGPT след анализ на данните:

Резюме на проучването

Тема: Удовлетвореност на служителите от вътрешната комуникация

Брой получени отговори: 120 души

Ключови констатации (резюме на ChatGPT):

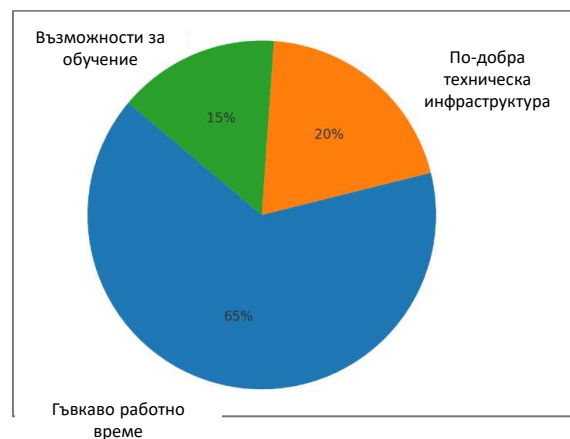
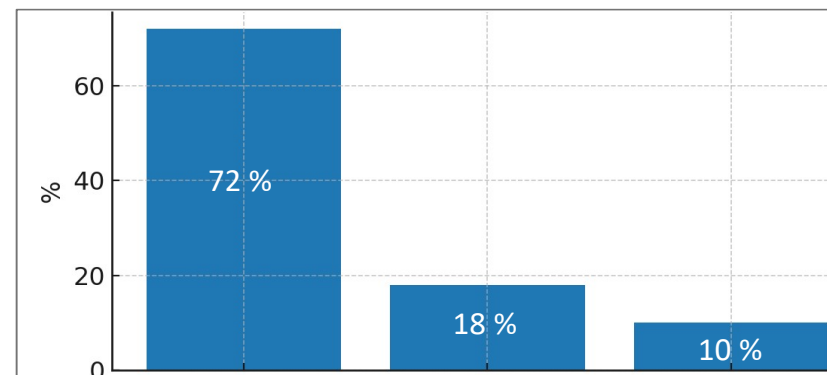
- 72% са доволни от скоростта на информацията
- 18% смятат, че понякога липсват подробности
- 10% са очевидно недоволни, главно поради бавната обратна връзка

Обобщаващо изречение:

Мнозинството като цяло са доволни от вътрешната комуникация, но има силно търсене на подобряване на нивото на детайлност и времето за реакция на обратната връзка

Графики, генерирани от ChatGPT:

Удовлетвореност на
колегите от вътрешната
комуникация



Кои фактори най-много
улесняват работното
представяне?

ПОЧИСТВАНЕ НА ДАННИ

Необходимостта от организиране и почистване на данни произтича от факта, че необработените данни, които бизнесът получава, често са неправилни, неточни или непълни.

ChatGPT е способен да разпознава модели в отделните записи и да създава единен формат. Почистването на данни е полезно в следните случаи:

- **Обработка на поръчки:** напр. клиентите въвеждат данни по различни начини (напр. “София кв. Лозенец” срещу “София, Лозенец”), телефонните номера са непоследователни (+359 / 0 / със скоби / с интервали).
- **При регистрации за събития и конференции:** кандидатите посочват своите адреси, данъчни номера или имейл адреси в различни формати.
- **При маркетингови кампании:** точните формати на телефонните номера и имейлите са от съществено значение за успешни бюлетини или SMS кампании.
- **За доклади и подкрепа при вземане на решения:** предоставянето на ръководството на чисти, последователни данни позволява по-надеждно вземане на решения.
- **За финансови, правни или данъчни задължения:** напр. форматът на данъчния номер е от критично значение — ако е неправилен, системата за фактуриране няма да го приеме.
- и др.

Пример: Данни за регистрация на събитие

Да предположим, че имаме Excel/CSV таблица със следните данни:

Име	Имейл	Телефонен номер	Вид участие
Петер Киш	kiss.peter@gmail.com ✉	06123456789	Онлайн
Анна Ковач	kovacs.anna@gmail.com ✉	+36 62 3456789	Офлайн
Янош Сабо	szabojanos@gmail	0623456789	онлайн
Петер Киш	kiss.peter@gmail.com ✉	06123456789	онлайн
Ева Тот	totheva@domain.com ✉	0634567890	Офлайн

Проблеми с данните

1. Дубликати - например, Петер Киш се появява два пъти.
2. Непълни или неправилни имейл адреси - например, в „szabojanos@gmail“ липсва „.com“.
3. Несъответствия във формата - например телефонни номера в различни формати (+36, 06, 0) и видове участие с различна главна буква.

Почистени данни (Примерен резултат)

Име	Имейл	Телефонен номер	Вид участие
Петер Кис	kiss.peter@gmail.com ✉	+36 123 456 789	Онлайн
Ана Ковач	kovacs.anna@gmail.com ✉	+36 62 345 6789	Офлайн
Янош Сабо	szabojanos@gmail.com ✉	+36 23 456 789	Онлайн
Ева Тот	totheva@domain.com ✉	+36 34 567 890	Офлайн

ТЪЛКУВАНЕ НА ЧУЖДОЕЗИЧЕН ТЕКСТ ВЪЗ ОСНОВА НА ИЗОБРАЖЕНИЕ

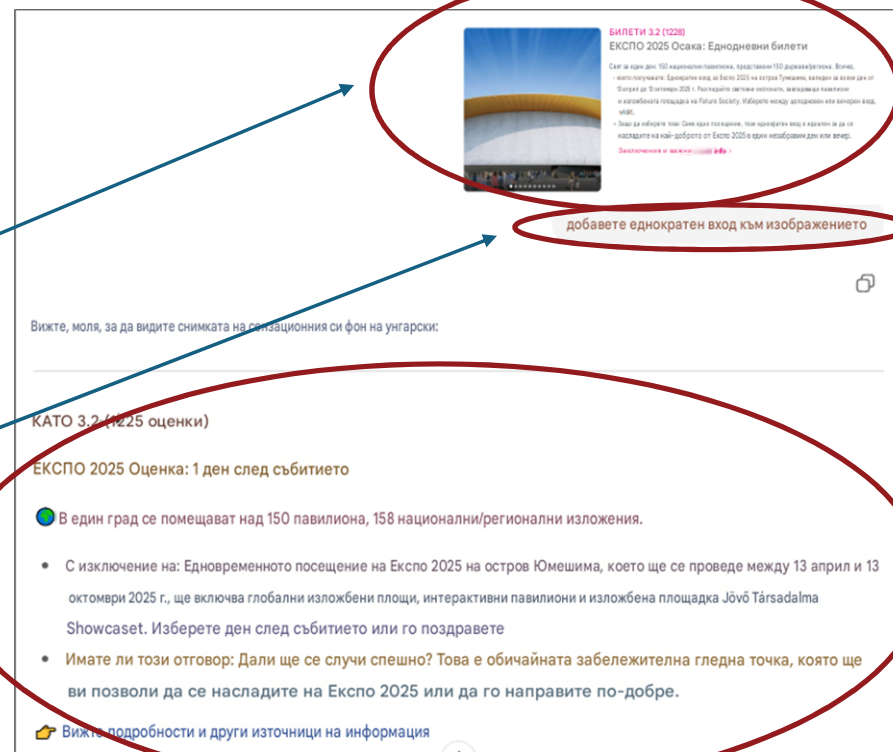
ChatGPT може бързо, точно и ясно да направи чуждоезичната информация разбираема за всеки, дори когато текстът не е наличен в писмена форма, а съдържанието е предоставено като изображение.

Как?

Стъпка 1: направете снимка (напр. на документ, плакат, чуждоезичен имейл и др.).

Стъпка 2: качете я в ChatGPT и заявете тълкуването в заявката.

Стъпка 3: ChatGPT може да извлече текста от изображението с помощта на OCR (оптично разпознаване на символи), превежда и обобщава чуждоезичното съдържание, правейки го лесно за разбиране.



**Благодарим ви за вниманието и ви
пожелаваме отличен напредък в
обучението.**

Erasmus+



Funded by
the European Union



CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM



EQUALINE



PERSONAL
training



VETech

Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830