

VETech

Ψηφιακές δεξιότητες για τις ΜΜΕ του μέλλοντος

2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

Συνεργασίες μικρής κλίμακας
στην επαγγελματική εκπαίδευση και
κατάρτιση
(KA210-VET)



ΕΡΓΑΛΕΙΟ
ΓΙΑ ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ (ΜΜΕ) ΑΡΧΑΡΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
- Χρήση του ChatGPT στις επιχειρήσεις -



CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM



Erasmus+



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

• Στόχοι	σελίδα 3
• Ενημερώσεις του ChatGPT	σελίδα 4
• Η δομή του εργαλείου VETech	σελίδα 5
• Ορισμός – TN	σελίδα 6
• Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της τεχνητής νοημοσύνης	σελίδες 7-8
• Σημασία της τεχνητής νοημοσύνης	σελίδα 9
• Εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης I-II-III	σελίδες 10-12
• Ορισμός – ChatGPT	σελίδα 13
• Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του ChatGPT	σελίδα 14
• Σημασία του ChatGPT	σελίδα 15
• Η προτροπή και ο κατάλογος ελέγχου	σελίδες 16-18
• Ασφαλής χρήση του ChatGPT	σελίδα 19
• Ψευδαισθήσεις του ChatGPT	σελίδα 20
• Πώς να χρησιμοποιήσετε το ChatGPT	σελίδες 21-37
• Βέλτιστες πρακτικές του ChatGPT	σελίδες 38-45

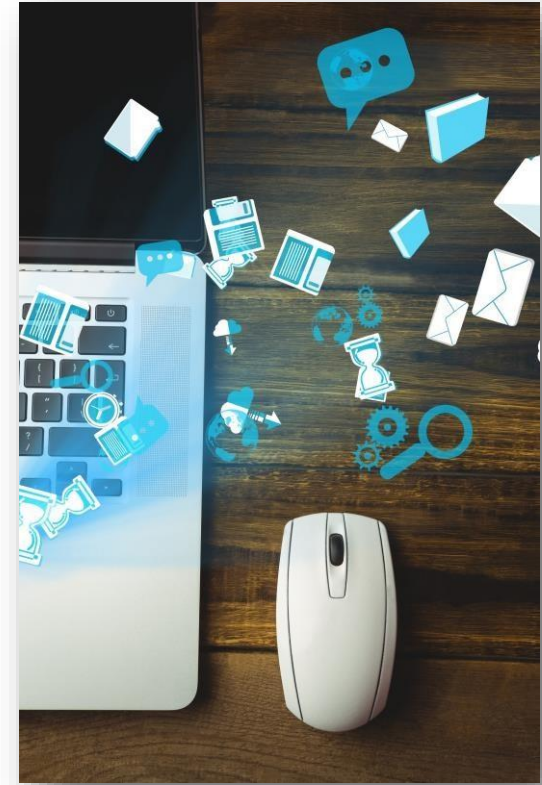


Ο στόχος του εργαλείου VETech:

Η ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων των μαθητών και των εκπαιδευτικών που συμμετέχουν στην επαγγελματική εκπαίδευση, καθώς και η υποστήριξη του ψηφιακού μετασχηματισμού των μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων (ΜΜΕ) με δωρεάν ψηφιακά προσβάσιμο εκπαιδευτικό υλικό που προάγει την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των ενδιαφερομένων, διασφαλίζοντας έτσι ότι οι ψηφιακές δεξιότητες που αποκτώνται στην επαγγελματική εκπαίδευση είναι ευθυγραμμισμένες με τις ανάγκες των φορέων της αγοράς.

Στόχος του εκπαιδευτικού υλικού «Τεχνητή Νοημοσύνη – χρήση του ChatGPT στις επιχειρήσεις»:

Αυτό το διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό παρέχει υποστήριξη στις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις (ΜΜΕ) για την αποτελεσματική ενσωμάτωση της **βασικής χρήσης της τεχνητής νοημοσύνης** (όπως το ChatGPT) στις καθημερινές ροές εργασίας τους, είτε σε δραστηριότητες μάρκετινγκ, διοίκησης, ανάλυσης ή σε άλλους τομείς.



freepik.com

Παρακαλώ σημειώστε ότι η OpenAI, ως δημιουργός του ChatGPT, ενημερώνει συνεχώς το ChatGPT. Επομένως, ορισμένες λειτουργίες ενδέχεται να βρίσκονται σε διαφορετική θέση στη διεπαφή, ή νεότερες λειτουργίες ενδέχεται να μην εμφανίζονται σε αυτό το εκπαιδευτικό υλικό τη στιγμή που το μελετάτε.

Παράλληλα, το παρόν υλικό προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία για την απόκτηση πληροφοριών σχετικά με τη **βασική χρήση του ChatGPT**.



Το εργαλείο απευθύνεται σε τρεις ομάδες, οι οποίες είναι:

Μαθητές επαγγελματικής εκπαίδευσης	Εκπαιδευτές στην επαγγελματική εκπαίδευση	MME
------------------------------------	---	-----

Και οι τρεις ομάδες-στόχοι θα βρουν ειδικό εκπαιδευτικό υλικό στους ακόλουθους τρεις τομείς:

Τεχνητή νοημοσύνη (AI)	Διαδικτυακή συνεργασία	Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου
------------------------	------------------------	----------------------------------

Η δομή κάθε εκπαιδευτικού υλικού έχει ως εξής:

1. Φύλλο εισαγωγής (γενική περίληψη του εργαλείου)
2. Παρουσίαση PowerPoint με το λεπτομερές εκπαιδευτικό υλικό
3. Φύλλο εργασίας για την υποστήριξη της πρακτικής εφαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού (πρακτική άσκηση)
4. Ερωτηματολόγιο για αξιολόγηση (τεστ)

Τι είναι η Τεχνητή Νοημοσύνη;

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) αποτελεί μια τεχνολογική επανάσταση. Αναφέρεται σε ένα σύνολο συστημάτων και προγραμμάτων υπολογιστών που είναι ικανά να λειτουργούν με τρόπους παρόμοιους με την ανθρώπινη σκέψη.

Αυτό σημαίνει ότι τα συστήματα ΤΝ είναι ικανά:

- να μαθαίνουν από πληροφορίες, παραδείγματα και μοτίβα (μηχανική μάθηση),
- να αναγνωρίζουν μοτίβα (π.χ. σε εικόνες ή κείμενα),
- να λαμβάνουν αποφάσεις (με βάση δεδομένα),
- να επιλύουν προβλήματα και να εκτελούν εργασίες, και
- να ερμηνεύουν και να χρησιμοποιούν την ανθρώπινη γλώσσα (π.χ. επικοινωνώντας μέσω ενός chatbot όπως το ChatGPT).

Δεν μπορεί να αγνοηθεί, καθώς πλέον διαπερνά σχεδόν κάθε τομέα της ζωής.

Αναπτύσσεται με ολοένα και ταχύτερους ρυθμούς, καθιστώντας το όλο και πιο προσιτό και ακριβές.



freepik.com

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

- ✓ **Ταχύτητα** – Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να εκτελέσει σε δευτερόλεπτα εργασίες που θα χρειαζόταν ώρες ή ακόμα και ημέρες για να ολοκληρωθούν από τον άνθρωπο.
- ✓ **Διαθεσιμότητα 24/7** – πάντα προσβάσιμη χωρίς διακοπή.
- ✓ **Εξοικονόμηση κόστους** – απαιτώντας λιγότερη ανθρώπινη εργασία και λιγότερους πόρους, μειώνει τα έξοδα (τόσο σε επαγγελματικά όσο και σε προσωπικά θέματα).
- ✓ **Εξατομίκευση** – μπορεί να υποστηρίξει προσωπικούς ή επαγγελματικούς στόχους και εργασίες με εξατομικευμένο τρόπο.
- ✓ **Ευκολία** – επεξεργάζεται τεράστιες ποσότητες πληροφοριών, βοηθώντας και υποστηρίζοντας τη λήψη αποφάσεων τόσο στην ιδιωτική όσο και στην επαγγελματική ζωή.



ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ



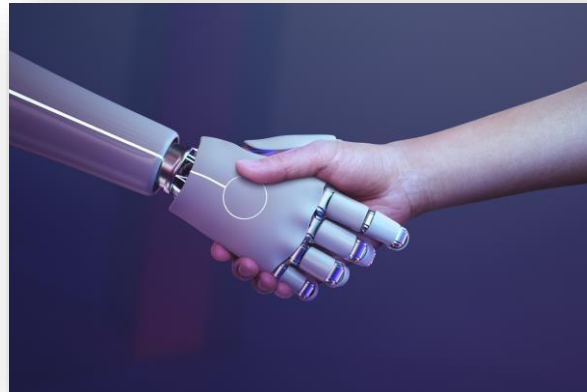
- ✓ Δεν είναι αλάνθαστη και **δεν «γνωρίζει»** με την κλασική ανθρώπινη έννοια.
- ✓ κάνει συμπεράσματα και παρέχει απαντήσεις με βάση μάθημα πρότυπα και προ-εγκατεστημένες πληροφορίες.
Δεν κατανοούμε πώς αποφασίζει ή με ποια κριτήρια παρέχει απαντήσεις, οπότε δεν μπορούμε να γνωρίζουμε αν είναι πραγματικά δίκαιη (π.χ. εγκρίσεις δανείων, αξιολογήσεις επιχορηγήσεων, ιατρικές διαγνώσεις κ.λπ.).

Ο κανονισμός της ΕΕ για την τεχνητή νοημοσύνη στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων: απαιτείται ανθρώπινη εποπτεία για συστήματα τεχνητής νοημοσύνης υψηλότερου κινδύνου.

- ✓ Μπορεί να δημιουργήσει οτιδήποτε μπορούν να φανταστούν οι άνθρωποι, αλλά μπορεί επίσης να είναι **ανήθικο**, π.χ. deepfakes ή τεχνητά παραγόμενες εικόνες/ήχοι.
- ✓ Μπορεί να οδηγήσει στην **πλήρη ή μερική εξαφάνιση πολυάριθμων επαγγελμάτων**.
- ✓ Δημιουργεί **ευκαιρίες για κατάχρηση** και μπορεί να ενέχει **κινδύνους για την ασφάλεια**.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΟΜΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΤΝ ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ:

- ✓ **Αυτοματοποίηση διαδικασιών:** Αυτοματοποίηση διοικητικών εργασιών (τιμολόγηση κ.λπ.).
- ✓ **Βελτίωση της εμπειρίας του πελάτη:** Χρήση chatbots εξυπηρέτησης πελατών.
- ✓ **Λήψη αποφάσεων βάσει δεδομένων:** Υποστήριξη στην έρευνα αγοράς και την .
- ✓ **Υποστήριξη μάρκετινγκ και πωλήσεων:** Δημιουργία εξατομικευμένων προσφορών και διαφημίσεων.



freepik.com

- ✓ **Μείωση κόστους και βελτίωση της αποδοτικότητας:** Μείωση των σφαλμάτων με αλγόριθμους ποιοτικού ελέγχου.
- ✓ **Καινοτομία:** Δημιουργία νέων ιδεών για προϊόντα ή υπηρεσίες.
- ✓ **Υποστήριξη ανθρώπινου δυναμικού και διαχείρισης εργατικού δυναμικού:** Γρήγορη εξέταση βιογραφικών, υποστήριξη της διαδικασίας συνέντευξης.
- ✓ **Βιωσιμότητα και ενεργειακή απόδοση:** Βελτιστοποίηση της κατανάλωσης ενέργειας κ.λπ.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Εξυπηρέτηση πελατών και επικοινωνία

- ✓ **ChatGPT** – Σύνταξη κειμένων, απάντηση σε ερωτήσεις πελατών, δημιουργία δημιουργικού περιεχομένου.
- ✓ **Microsoft Copilot** – Διαχείριση εγγράφων και υπολογιστικών φύλλων με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης.
- ✓ **Intercom** – Λειτουργίες συνομιλίας, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και αυτοματοποίησης.
- ✓ **Google Gemini** – Δημιουργία κειμένων, ανάκτηση πληροφοριών, σύνοψη περιεχομένου και υποστήριξη δημιουργικών εργασιών.

Μάρκετινγκ και δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου

- ✓ **Jasper AI** – Δημιουργία αναρτήσεων σε ιστολόγια, διαφημίσεων (βελτιστοποίηση SEO), email και αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- ✓ **Copy.ai** – Γρήγορη σύνταξη κειμένων μάρκετινγκ.
- ✓ **Canva Magic Studio (Canva)** – Επεξεργασία εικόνων και γραφικού περιεχομένου με βάση την τεχνητή νοημοσύνη.
- ✓ **Lumen5** – Αυτόματη μετατροπή αναρτήσεων ιστολογίου, ενημερωτικών δελτίων ή οποιουδήποτε κειμένου σε βίντεο.



INTERCOM



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Διαχείριση έργων και παραγωγικότητα

- ✓ **Notion AI** – Οργάνωση και σύνοψη σημειώσεων και εγγράφων, ανταλλαγή ιδεών.
- ✓ **ClickUp AI** – Διαχείριση εργασιών και έργων με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης.
- ✓ **Slack GPT** – Έξυπνη ανάκτηση πληροφοριών και γρήγορη δημιουργία απαντήσεων στην επικοινωνία της ομάδας.

Οικονομικά και διοίκηση

- ✓ **QuickBooks (με λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης)** – Αυτοματοποίηση λογιστικής, τιμολόγησης και χρηματοοικονομικής αναφοράς.
- ✓ **Xero (με λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης)** – Ηλεκτρονική λογιστική, αυτόματος συγχρονισμός τραπεζικών δεδομένων, προτάσεις για οικονομικές αποφάσεις.
- ✓ **Expensify** – Αναγνώριση και κατηγοριοποίηση δαπανών από φωτογραφίες, υποστήριξη ταχύτερης και ακριβέστερης παρακολούθησης και αναφοράς δαπανών.



QuickBooks.



Expensify

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Ανθρώπινο δυναμικό και προσλήψεις

- ✓ **Workable** – Πλατφόρμα πρόσληψης και στελέχωσης βασισμένη στην τεχνητή νοημοσύνη, η οποία βοηθά στην εύρεση και αξιολόγηση κατάλληλων υποψηφίων και στην απλοποίηση των διαδικασιών πρόσληψης.
- ✓ **HireVue** – Πλατφόρμα βιντεοσυνεντεύξεων και αξιολόγησης ταλέντων βασισμένη στην τεχνητή νοημοσύνη, η οποία ενισχύει την αποτελεσματικότητα των διαδικασιών πρόσληψης.
- ✓ **Deel** (με λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης) – Πλατφόρμα διαχείρισης υπαλλήλων και ελεύθερων επαγγελματιών.

Ανάλυση δεδομένων και επιχειρήσεων

- ✓ **Power BI** (με λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης) – Η πλατφόρμα επιχειρηματικής ευφυΐας (BI) και οπτικοποίησης δεδομένων της Microsoft, που ενσωματώνει λειτουργίες τεχνητής νοημοσύνης για την ανάλυση εταιρικών δεδομένων και την υποστήριξη λήψης αποφάσεων.
- ✓ **Tableau GPT** – Διαδραστική δημιουργία αναφορών με υποστήριξη τεχνητής νοημοσύνης.
- ✓ **MonkeyLearn** – Ανάλυση δεδομένων κειμένου (π.χ. σχόλια πελατών).

Δημιουργικό και οπτικό περιεχόμενο

DALL·E – Δημιουργία προσαρμοσμένων εικόνων με βάση περιγραφές κειμένου, π.χ. για υλικό μάρκετινγκ.

 workable

 hirevue
 deel.

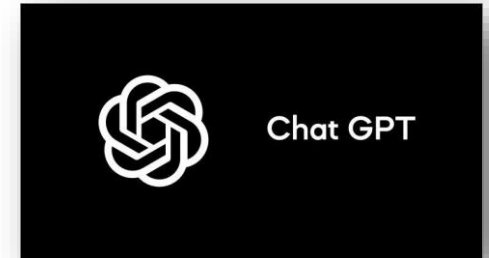
 Power BI

 + a b | e a u
from Salesforce

 MonkeyLearn

 DALL·E

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ CHATGPT;



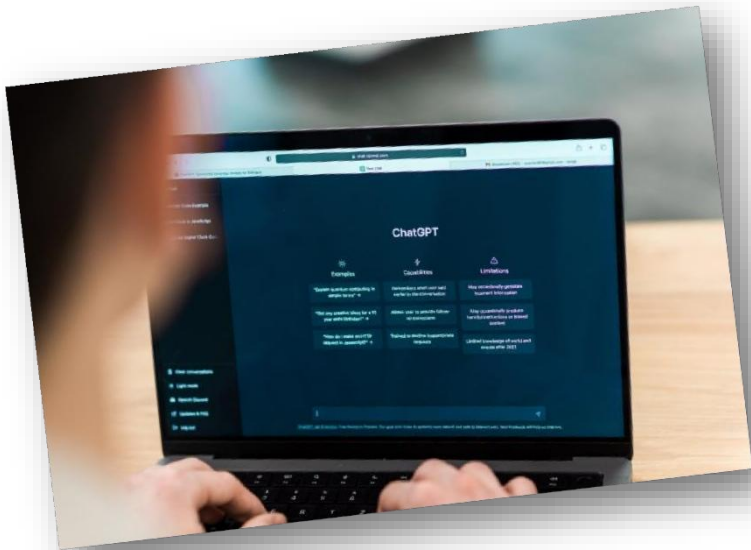
Το ChatGPT είναι ένα μοντέλο γλώσσας βασισμένο στην τεχνητή νοημοσύνη.

Η ουσία του έγκειται στην επικοινωνία με τους ανθρώπους σε φυσική γλώσσα και στην ικανότητά του να ερμηνεύει, να δημιουργεί, να εξηγεί ή να μετασχηματίζει δημιουργικά κείμενα. Η λειτουργία του βασίζεται στην αναγνώριση στατιστικών προτύπων. Δεν «γνωρίζει» με την κλασική ανθρώπινη έννοια, αλλά μπορεί να προβλέψει ποιες λέξεις ή εκφράσεις είναι πιθανό να ακολουθήσουν σε ένα δεδομένο κειμενικό πλαίσιο.

Χρήση του ChatGPT: χάρη στα τεράστια δεδομένα εκπαίδευσής του, μπορεί να εκτελέσει μια μεγάλη ποικιλία εργασιών, όπως παροχή συμβουλών, δημιουργική γραφή, προγραμματισμός, υποστήριξη στην εκμάθηση γλωσσών, σύνοψη κειμένων, μετάφραση, δημιουργία ιστοριών, έρευνα αγοράς, δημιουργία εικόνων, σύνταξη αιτήσεων χρηματοδότησης, τήρηση πρακτικών και πολλά άλλα.

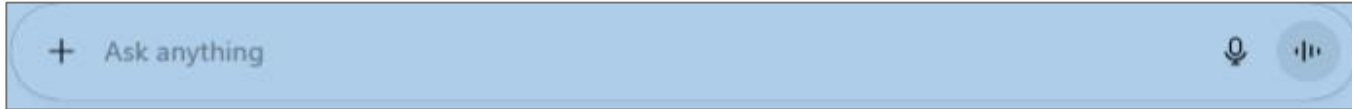
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
Γρήγορο	Συχνές λανθασμένες ή ανακριβείς πληροφορίες.
Πολύγλωσσο	Δεν κατανοεί εξαιρετικά συγκεκριμένες, εξαρτώμενες από το πλαίσιο καταστάσεις.
Ευέλικτο	Επιρρεπές σε παραισθήσεις (παροχή πλαστών πληροφοριών).
Διαθέσιμο 24/7	Οι απαντήσεις βασίζονται μόνο σε δεδομένα εκπαίδευσης.
Εύκολο στη χρήση	Απαιτεί γνώση της σωστής μηχανικής προτροπών.
Εξελίσσεται ραγδαία	Δεν αντικαθιστά την ανθρώπινη εμπειρογνωμοσύνη.
Δωρεάν έκδοση (συνιστάται η εγγραφή)	Δεν συνιστάται η κοινοποίηση ευαίσθητων δεδομένων.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΟΜΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ CHATGPT ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ



freepik.com

- ✓ **Εξυπηρέτηση πελατών και επικοινωνία:** Το ChatGPT μπορεί να παρέχει άμεση, 24ωρη υποστήριξη πελατών μέσω διεπαφών συνομιλίας ιστότοπων, κοινωνικών μέσων ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- ✓ **Μάρκετινγκ και δημιουργία περιεχομένου:** Μπορεί να δημιουργήσει επαγγελματικές διαφημίσεις, αναρτήσεις σε ιστολόγια, περιεχόμενο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή καμπάνιες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μέσα σε λίγα λεπτά.
- ✓ **Έρευνα αγοράς και υποστήριξη λήψης αποφάσεων:** Συγκεντρώνει γρήγορα πληροφορίες από δημόσιες πηγές, τις παρουσιάζει σε δομημένη μορφή και βοηθά στην ανάπτυξη εναλλακτικών λύσεων, επιτρέποντας τη λήψη αποφάσεων βάσει δεδομένων και με πλήρη ενημέρωση.
- ✓ **Εκπαίδευση και κατάρτιση:** Είναι σε θέση να δημιουργεί εξατομικευμένο εκπαιδευτικό υλικό και οδηγών, π.χ. για την ένταξη νέων υπαλλήλων ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων του προσωπικού.
- ✓ Κ.λπ.



Η προτροπή είναι μια οδηγία ή ένα αίτημα που δίνεται στο ChatGPT και του λέει τι θέλουμε.

Όσο πιο ακριβής και λεπτομερής είναι η εντολή, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να λάβουμε ακριβώς την απάντηση που θέλουμε.

Επομένως, **μια καλή εντολή έχει τρία συστατικά:**

1. ΡΟΛΟΣ: Καθορίζει τον ρόλο στον οποίο πρέπει να ανταποκριθεί η τεχνητή νοημοσύνη. Είναι σαν να λέμε σε έναν ηθοποιό ποιον χαρακτήρα να υποδυθεί.

Παράδειγμα: «Είσαι ένας έμπειρος καθηγητής ιστορίας...» ή «Συμπεριφέρεσου ως επαγγελματίας μάρκετινγκ...»

2. ΜΟΡΦΗ: Καθορίζει τη δομή ή τη μορφή με την οποία η τεχνητή νοημοσύνη πρέπει να δώσει την απάντηση.

Παράδειγμα: «Δώσε την απάντηση σε μορφή πίνακα...» ή «Δώσε μια λίστα 5 σημείων...» ή «Γράψε ένα σύντομο δοκίμιο σε 3 παραγράφους...»

3. ΠΛΑΙΣΙΟ: Παρέχει τις βασικές πληροφορίες, ώστε η τεχνητή νοημοσύνη να γνωρίζει ακριβώς το πλαίσιο ή την εργασία στην οποία πρέπει να απαντήσει. Χωρίς αυτό, θα λάβετε μόνο μια γενική, μη εξατομικευμένη απάντηση.

Παράδειγμα: «Οι μαθητές είναι 10 ετών και αυτή τη στιγμή μαθαίνουν για τους πλανήτες.» ή «Αυτό το κείμενο είναι μέρος ενός email εξυπηρέτησης πελατών.» κ.λπ.

Αυτή είναι μια καλή πρόταση:

«Φανταστείτε τον εαυτό σας ως έμπειρο καθηγητή ιστορίας! (ρόλος) Παρακαλώ, συνοψίστε τα πιο σημαντικά γεγονότα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου σε 5 σημεία, με χρονολογική σειρά, (μορφή) καθιστώντας τα κατανοητά για μαθητές λυκείου που προετοιμάζονται για τις τελικές εξετάσεις τους.» (πλαίσιο)

- ✓ Ποιος είναι ο στόχος σας; (π.χ. ανάρτηση, email, ιδέα, αξιολόγηση έκθεσης)
- ✓ Για ποιον προορίζεται; (κοινό-στόχος)
- ✓ Ποιο στυλ; (π.χ. επαγγελματικό / ανεπίσημο)
- ✓ Μήκος / μορφή; (λίστα, παράγραφος κ.λπ.)
- ✓ Παρέχετε το πλαίσιο (όσο περισσότερο, τόσο καλύτερα)
- ✓ Περιέχει ευαίσθητες πληροφορίες;
- ✓ Είναι το αίτημα αρκετά σαφές και συγκεκριμένο;
- ✓ Το έχω προσαρμόσει (και δεν το έχω απλώς αντιγράψει και επικολλήσει);
- ✓ Έχω προσθέσει τις δικές μου γνώσεις/απόψεις;



Τι ΔΕΝ πρέπει να μοιράζεστε με το ChatGPT

- Προσωπικά δεδομένα (π.χ. όνομα πελάτη, email, αριθμός τηλεφώνου)
- Επιχειρηματικά μυστικά (τιμολόγηση, συμβάσεις, στρατηγική)
- Κωδικοί πρόσβασης, στοιχεία σύνδεσης
- Μη δημόσια οικονομικά δεδομένα
- Πληροφορίες που καλύπτονται από συμφωνία εμπιστευτικότητας



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Μην εισάγετε πληροφορίες που δεν θα αισθανόσασταν άνετα να μοιραστείτε σε ένα δημόσιο φόρουμ.

Περιγράφει περιπτώσεις όπου το μοντέλο παράγει πληροφορίες που είναι ψευδείς, πλαστές ή δεν υποστηρίζονται από τα δεδομένα εκπαίδευσής του, παρόλο που μπορεί να ακούγονται εύλογες ή σίγουρες.

Πώς μπορούμε να επαληθεύσουμε την ακρίβεια μιας απάντησης;

- Αν δεν το έχουμε κάνει ήδη, μπορούμε να θέσουμε πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις, τοποθετώντας την τεχνητή νοημοσύνη σε έναν συγκεκριμένο ρόλο και πλαίσιο.
- Μπορούμε να ζητήσουμε από το ChatGPT να υποδείξει τις πηγές στο διαδίκτυο για μια συγκεκριμένη απάντηση.
- Μπορούμε να αναζητήσουμε απευθείας στο διαδίκτυο την απάντηση και τα βασικά της σημεία.
- Μπορούμε να συμβουλευτούμε μια άλλη τεχνητή νοημοσύνη.
- Μπορούμε να ζητήσουμε τη γνώμη ενός ατόμου.



freepik.com



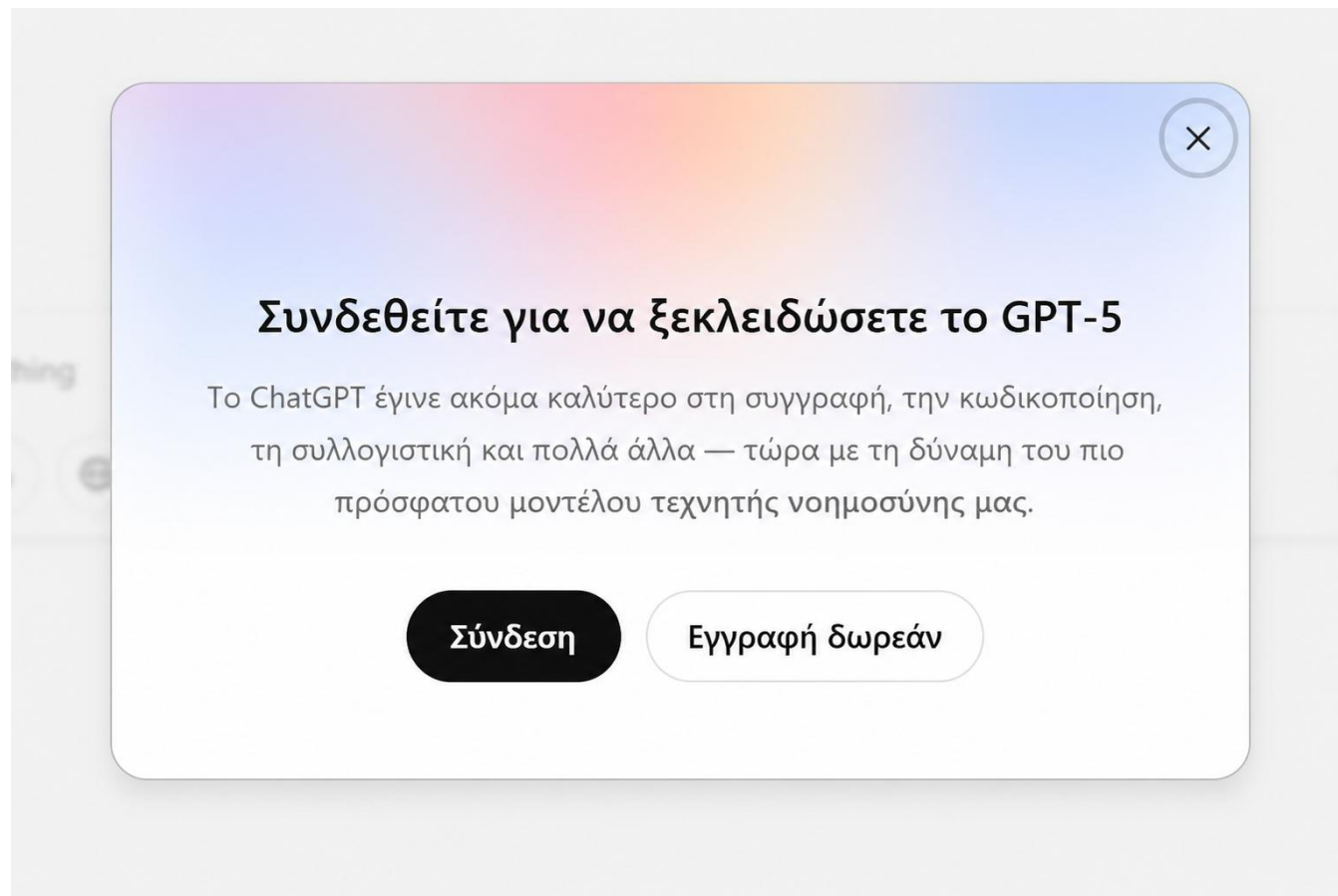
Συνιστάται να χρησιμοποιείται ένας συνδυασμός των παραπάνω μεθόδων εάν υπάρχει υποψία για «παραισθήσεις» της τεχνητής νοημοσύνης.

ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ: www.chatgpt.com

Επιλογές χρήσης:

- Χωρίς εγγραφή
- Με δωρεάν εγγραφή
- Με συνδρομή

Η δωρεάν εγγραφή συνιστάται ιδιαίτερα, καθώς ξεκλειδώνει περισσότερες λειτουργίες και επιτρέπει πολύ πιο αποτελεσματική χρήση σε σύγκριση με τη χρήση χωρίς εγγραφή.
Επιπλέον...



Κριτήρια	Δωρεάν εγγραφή	Συνδρομή (Plus)	Συνδρομή (Pro)
Έκδοση	ChatGPT 5	ChatGPT 5 – Πιο προηγμένη συλλογιστική	ChatGPT 5 – Επαγγελματική συλλογιστική
Ταχύτητα και διαθεσιμότητα	Περιορισμένη και πιο αργή απόδοση (π.χ. δημιουργία εικόνων).	Γρήγορη, εκτεταμένη και ταχύτερη δημιουργία εικόνων.	Απεριόριστη και ταχύτερη δημιουργία εικόνων.
Λειτουργίες	Βασική λειτουργικότητα συνομιλίας μέσω κειμένου, το ιστορικό συνομιλιών αποθηκεύεται και είναι ανακτήσιμο. Περιορισμένη δυνατότητα μεταφόρτωσης αρχείων. Περιορισμένη μνήμη και πλαίσιο.	Εκτεταμένη ανταλλαγή μηνυμάτων και μεταφορτώσεις. Επεκταμένη μνήμη και περιβάλλον. Έργα, εργασίες, προσαρμοσμένα GPT και δημιουργία βίντεο SORA.	Απεριόριστα μηνύματα και μεταφορτώσεις. Μέγιστη χωρητικότητα μνήμης και πλαίσιο. Εκτεταμένα έργα, εργασίες και προσαρμοσμένα GPT. Προηγμένη δημιουργία βίντεο SORA.
Ποιότητα και αξιοπιστία	Περιορισμένη εις βάθος έρευνα, συχνές παραληρητικές αντιλήψεις.	Εκτεταμένη εις βάθος έρευνα και λειτουργία πράκτορα, οι παραισθήσεις είναι λιγότερο συχνές.	Μέγιστη σε βάθος έρευνα και λειτουργία πράκτορα.

Τα παραπάνω απεικονίζουν επιλογές για προσωπική χρήση· ωστόσο, διατίθενται επίσης συνδρομές για επιχειρήσεις. [Αναφορά: https://chatgpt.com/#pricing](https://chatgpt.com/#pricing)

Δημιουργία λογαριασμού

Διεύθυνση email

Συνέχεια

Έχετε ήδη λογαριασμό; [Συνδεθείτε](#)

Η

 Συνέχεια με Google

 Συνέχεια με λογαριασμό Microsoft

 Συνέχεια με Apple

 Συνέχεια με τηλέφωνο

[Όροι χρήσης](#) | [Πολιτική απορρήτου](#)

Οθόνη που εμφανίζεται
μετά τη σύνδεση



ChatGPT

Συμβουλές για να ξεκινήσετε



Μη διστάζετε να κάνετε ερωτήσεις

Το ChatGPT μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις, να βοηθήσει με τη μελέτη, τον προγραμματισμό, την καταιγισμό ιδεών και πολλά άλλα.



Μην μοιράζεστε ευαίσθητες πληροφορίες

Οι συνομιλίες μπορεί να εξετάζονται και να χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση των μοντέλων μας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο χειρισμού των δεδομένων σας στο Κέντρο βοήθειας.



Να είστε προσεκτικοί με τον έλεγχο γεγονότων

Αν και υπάρχουν μέτρα ασφαλείας σε ισχύ, το ChatGPT μπορεί μερικές φορές να παρέχει ανακριβείς πληροφορίες. Η υπηρεσία προορίζεται για συμβουλές, όχι για εγγυημένα γεγονότα.

Εντάξει, πάμε

Αφού διαβάσετε, κάντε κλικ στο κουμπί «Εντάξει, ας ξεκινήσουμε».

🌀

Νέα συνομιλία

Συνομιλίες

Ρυθμίσεις

Σήμερα

ChatGPT

Επιλεγμένο μοντέλο

Προσωρινή συνομιλία

Εναρξη νέας συνομιλίας.

Προβολή του ιστορικού συνομιλιών.

Διαχείριση των προτιμήσεών σας (π.χ. προσωποποίηση, ειδοποιήσεις κ.λπ.).

Λίστα των συνομιλιών σας για εύκολη πρόσβαση από το ChatGPT.

Πλαίσιο μηνύματος/εισαγωγής, όπου πληκτρολογείτε το αίτημά σας.

Πρωτήστε οτιδήποτε

Επισύναψη της τρέχουσας τοποθεσίας σας (όπου διατίθεται) για πιο σχετικές τοπικές απαντήσεις.

🖼️ Δημιουργία εικόνας

📄 Σύνοψη κειμένου

💡 Βοήθησέ με να γράψω

💡 Κάνε ένα σχέδιο

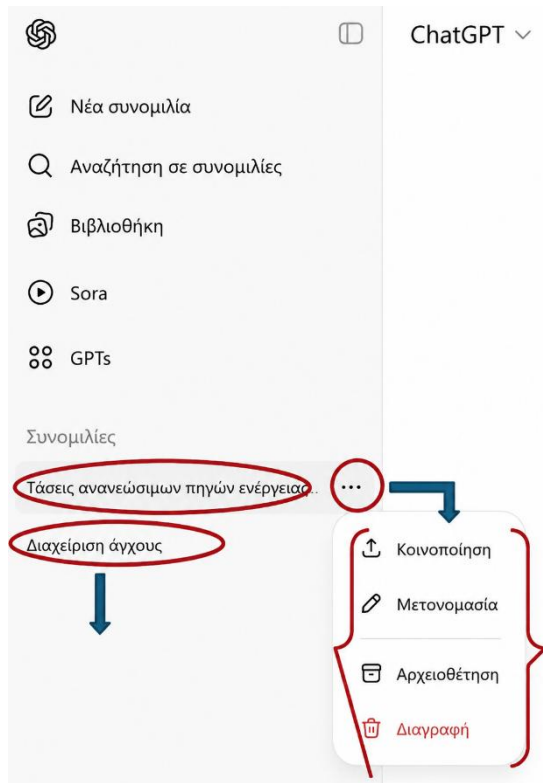
⋮ Περισσότερα

Γρήγορες επιλογές για εργασίες (δημιουργία εικόνας, σύνοψη κειμένου, βοήθεια στη γραφή και άλλα) για πιο γρήγορη και εύκολη χρήση του ChatGPT.

Κορυφή:

Μενού αριστερά

Κάτω:



Επιλογές

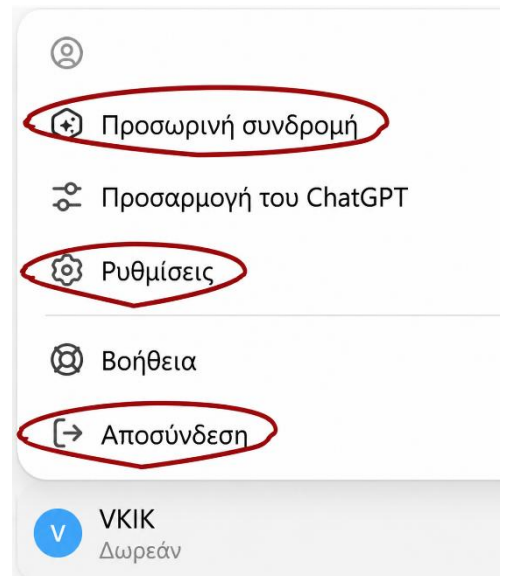
για τις προηγούμενες συνομιλίες.

Ο
λογαριασ
μός



Κάνοντας κλικ στον λογαριασμό στην κάτω αριστερή γωνία θα εμφανιστεί το ακόλουθο μενού:

Επιλογή συνδρομής

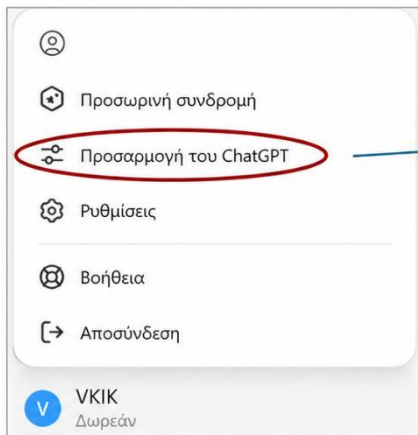


Ρυθμίσεις ασφαλείας και ειδοποιήσεις

Αποσύνδεση

Οι συνομιλίες εδώ, μπορείτε να αναζητήσετε προηγούμενες συνομιλίες.

Κάτω στο μενού αριστερά:



Η προσαρμογή του ChatGPT επιτρέπει στον χρήστη να ορίσει συγκεκριμένες προτιμήσεις, καθιστώντας τη συνομιλία ακόμη πιο εξατομικευμένη.

Προσαρμογή του ChatGPT

Συστήστε τον εαυτό σας για να λαμβάνετε καλύτερες, πιο εξατομικευμένες απαντήσεις ⓘ

Πώς θέλετε να σας αποκαλεί το ChatGPT;

Ψευδώνυμο

Τι κάνετε;

Φοιτητής μηχανικός στο Πανεπιστήμιο του Waterloo

Ποια προσωπικότητα πρέπει να έχει το ChatGPT: ⓘ

Προεπιλογή ▾

Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχει το ChatGPT: ⓘ

Περιγράψτε ή επιλέξτε χαρακτηριστικά

+ Φιλικό

+ Πνευματώδες

+ Άμεσο

+ Ενθαρρυντικό

+ Γενιά Z

+ Παραδοσιακό

+ Με ορθολογική σκέψη

↺

Υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να γνωρίζει το ChatGPT για εσάς; ⓘ

Ενδιαφέροντα, αξίες ή προτιμήσεις που θέλετε να έχει υπόψη

Για προχωρημένους ▾



Ενεργοποίηση για νέες συνομιλίες

Ακύρωση

Αποθήκευση

Κατά την προσαρμογή, μπορείτε να ορίσετε:

- **Θέμα και στυλ:** Καθορίστε τον τύπο των απαντήσεων που θέλετε (π.χ. επίσημο, ανεπίσημο, χιουμοριστικό, ελαφρύ κ.λπ.).
- **Εργασία και ενδιαφέροντα:** Η παροχή αυτών των πληροφοριών βοηθά την τεχνητή νοημοσύνη να κατανοήσει καλύτερα τις προτιμήσεις σας, καθιστώντας τις απαντήσεις πιο εξατομικευμένες.
- **Μνήμη:** Εάν είναι ενεργοποιημένη, το ChatGPT μπορεί να θυμάται προηγούμενες συνομιλίες και να τις λαμβάνει υπόψη σε μελλοντικές απαντήσεις, καθιστώντας την αλληλεπίδραση πιο ομαλή και πιο σχετική με το πλαίσιο.

Κάνοντας κλικ στο «+», μπορείτε, για παράδειγμα, να ανεβάσετε έγγραφα με τα οποία θέλετε να εργαστεί η τεχνητή νοημοσύνη ή να εκτελέσει εργασίες, καθώς και να αποκτήσετε πρόσβαση σε άλλες επιλογές, όπως...

Περαιτέρω επιλογές:

Από πού θέλετε να ξεκινήσουμε;

 Ρωτήστε οτιδήποτε  

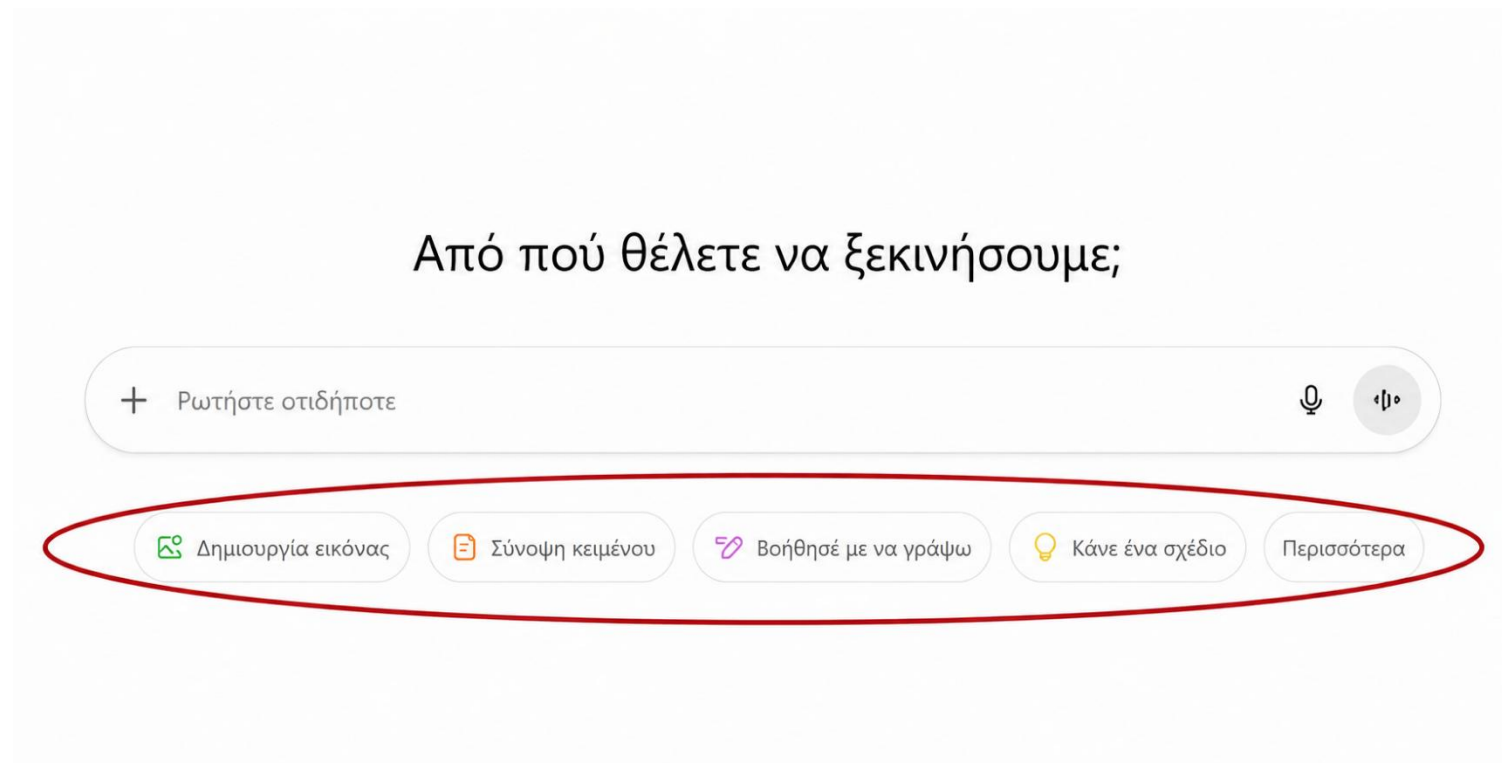
-  Δημιουργία εικόνας  Σύνοψη κειμένου  Βοήθησέ με να γράψω  Κάνε ένα σχέδιο  Περισσότερα

-  Προσθήκη φωτογραφιών και αρχείων
-
-  Μελέτη και μάθηση
-  Δημιουργία εικόνας
-  Σκέψου περισσότερο
-  Βαθιά έρευνα
-  Περισσότερα >

-  Αναζήτηση στον ιστό
-  Καμβάς
-
-  Σύνδεση με το Google Drive
-  Σύνδεση με το OneDrive
-  Σύνδεση με το SharePoint

Συνοπτεύσεις:

Όταν ξεκινάτε μια νέα συνομιλία, οι επιλογές που προσφέρονται κάτω από την προτροπή σας βοηθούν να βρείτε γρήγορα την επιθυμητή κατεύθυνση για τη συνομιλία.



Αναβάθμιση προγράμματος

?
 Βοήθεια & υποστήριξη

Ποια θέματα περιλαμβάνει η ατζέντα σήμερα;

+ Ρωτήστε οτιδήποτε

Δημιουργία εικόνας

Σύνοψη κειμένου

Κάνε ένα σχέδιο

Βοήθησέ με να γράψω

Περισσότερα

Η ενεργοποίηση της προσωρινής συνομιλίας σημαίνει:

- Η συνομιλία δεν αποθηκεύεται στο ιστορικό.
- Δεν χρησιμοποιείται για την εκπαίδευση του μοντέλου.
- Διαγράφεται από το σύστημα μετά από 30 ημέρες (ενδέχεται να παραμείνει για σύντομο χρονικό διάστημα μόνο για σκοπούς παρακολούθησης κατάχρησης).

Όταν ξεκινάτε μια νέα συνομιλία και ανατρέχετε σε μια προηγούμενη, η τεχνητή νοημοσύνη δεν θα γνωρίζει το προηγούμενο πλαίσιο. Οι συνομιλίες είναι ανεξάρτητες τη μία από την άλλη. Εάν θέλετε να ανακαλέσετε κάτι από μια προηγούμενη συνομιλία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή «Αναζήτηση συνομιλιών» στην αριστερή πλευρική γραμμή.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημόσιου Ιδρύματος Τέμπους (ΤΡΦ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Γράψτε την προτροπή: «Είμαι πολύ αγχωμένος. Τι προτείνετε ως λύση;»

(Αυτή είναι μια ερώτηση χαμηλής ποιότητας· στερείται ρόλου, πλαισίου και μορφής.)

Πατήστε Enter, εγκρίνοντας την ερώτηση.

Από πού θέλετε να ξεκινήσουμε;

+ Είμαι πολύ αγχωμένος. Τι μου προτείνεις ως λύση;  

 Δημιουργία εικόνας  Σύνοψη κειμένου  Κάνε ένα σχέδιο  Ανάλυση εικόνων  Έκπληξέ με

 Βοήθησέ με να γράψω  Κώδικας  Καταιγισμός ιδεών

Είμαι πολύ αγχωμένος. Τι μου προτείνεις ως λύση;

Σε ακούω—ακούγεται σαν να κουβαλάς πολλά αυτή τη στιγμή. Το άγχος μπορεί να είναι πραγματικά εξουθενωτικό, αλλά υπάρχουν πρακτικά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να ηρεμήσεις το σώμα και το μυαλό σου. Ακολουθούν μερικές στρατηγικές που μπορείς να δοκιμάσεις, ανάλογα με το τι σου ταιριάζει:

Άμεση ανακούφιση (τη στιγμή):

- **Άσκηση αναπνοής:** Κάνε αργές, βαθιές αναπνοές—εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 4, εκπνοή για 6–8. Αυτό στέλνει σήμα ασφάλειας στο νευρικό σου σύστημα.
- **Γείωση:** Παρατήρησε 5 πράγματα που βλέπεις, 4 που μπορείς να αγγίξεις, 3 που ακούς, 2 που μυρίζεις, 1 που γεύεσαι. Σε επαναφέρει από τις αγχώδεις σκέψεις.
- **Κίνηση:** Ένας σύντομος περίπατος, διατάσεις ή τίνταγμα των χεριών μπορεί να απελευθερώσει συσσωρευμένη ένταση.

Καθημερινές πρακτικές (για μείωση του συνολικού άγχους):

- **Ύπνος & ξεκούραση:** Ακόμα και μικρές βελτιώσεις στην ξεκούραση διευκολύνουν τη διαχείριση του άγχους.
- **Ημερολόγιο:** Το να γράφεις τις ανησυχίες σου μπορεί να τις βγάλει από το μυαλό και να καθαρίσει το τοπίο.
- **Ενσυνειδητότητα ή διαλογισμός:** Ακόμα και 5 λεπτά εστίασης στην αναπνοή ή σάρωση σώματος μπορούν να βοηθήσουν.
- **Όρια:** Το να λες «όχι» πιο συχνά ή να μειώνεις εργασίες που σε εξαντλούν, μπορεί να προλάβει την υπερφόρτωση.

Μακροπρόθεσμη υποστήριξη:

- **Μίλησε** σε κάποιον που εμπιστεύεσαι για το πώς νιώθεις.
- Αν το άγχος είναι συνεχές ή υπερβολικό, η βοήθεια από σύμβουλο, ψυχοθεραπευτή ή γιατρό μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.

👉 Θέλεις να σε καθοδηγήσω σε μια σύντομη άσκηση ηρεμίας αυτή τη στιγμή (όπως αναπνοή ή γείωση), ή προτιμάς πρακτικές στρατηγικές που μπορείς να εντάξεις στην καθημερινότητά σου;

👍 🗣️ 📄 🎧 🔄 📶 ...

+ Ρώτησε οτιδήποτε

Απάντηση/ερώτηση, συνέχιση της συνομιλίας.

Η τεχνητή νοημοσύνη έδωσε μια γενική απάντηση λόγω της αδύναμης ερώτησης!

Επιλογές αντίδρασης:

- Αντιγραφή απάντησης
- Μου αρέσει
- Δεν μου αρέσει
- Ανάγνωση (η τεχνητή νοημοσύνη διαβάζει την απάντηση).
- Επεξεργασία στον καμβά: μεταφορά περιεχομένου από μια συνομιλία σε έναν ξεχωριστό, επεξεργάσιμο χώρο εργασίας.
- Κοινή χρήση
- Αναγέννηση (ζήτηση νέας απάντησης).

Προτροπή στην οποία ορίζουμε τον **ΡΟΛΟ**:

«Παίξτε τον ρόλο ενός γιατρού και απαντήστε αναλόγως!»

Η απάντηση είναι πλέον πιο ακριβής, από ιατρική άποψη. ...

Επιπλέον, διατηρεί αυτόν τον ρόλο, συνεχίζοντας τη συζήτηση και ζητώντας πληροφορίες για να δώσει μια ακόμα πιο ακριβή απάντηση.

Να απαντήσεις ως γιατρός και ανάλογα.

Κατανοητό. Θα απαντήσω ως γιατρός.

Αρχικά, να σας καθησυχάσω: το άγχος είναι μια πολύ συχνή κατάσταση και, παρόλο που μπορεί να είναι έντονο και εξουθενωτικό, υπάρχουν αποτελεσματικές στρατηγικές και θεραπείες για να το διαχειριστείτε.

Ιατρική οπτική για το άγχος

Το άγχος ενεργοποιεί την αντίδραση «μάχης ή φυγής» του οργανισμού, αυξάνοντας τα επίπεδα κορτιζόλης και αδρεναλίνης. Με την πάροδο του χρόνου, αν παραμένει ανεξέλεγκτο, μπορεί να συμβάλει σε προβλήματα όπως πονοκεφάλους, αϋπνία, υψηλή αρτηριακή πίεση, εξασθενημένο ανοσοποιητικό, ακόμη και άγχος και κατάθλιψη.

Άμεσα βήματα που μπορείτε να κάνετε

- Έλεγχος της αναπνοής:** Η αργή, βαθιά αναπνοή μπορεί φυσιολογικά να μειώσει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση.
- Σωματική δραστηριότητα:** Ακόμα και 20-30 λεπτά γρήγορο περπάτημα καθημερινά μπορεί να μειώσουν τις ορμόνες του άγχους.
- Υγιεινή ύπνου:** Στοχεύστε σε 7-9 ώρες τακτικού, ποιοτικού ύπνου. Αποφύγετε την καφεΐνη, τη νικοτίνη ή τις οθόνες πριν τον ύπνο.
- Περιορισμός διεγερτικών:** Μειώστε την καφεΐνη, τη νικοτίνη και το αλκοόλ, καθώς μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα του άγχους.
- Τεχνικές χαλάρωσης:** Η γιόγκα, ο διαλογισμός ή η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση έχουν κλινικά αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος.

Πότε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια

Συμβουλευτείτε επαγγελματία υγείας εάν:

- Το άγχος προκαλεί επίμονα προβλήματα ύπνου, κόπωση ή απώλεια όρεξης.
- Νιώθετε διαρκές άγχος, ευερεθιστότητα ή απελπισία.
- Έχετε συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος, ταχυπαλμίες ή δύσπνοια (για να αποκλειστούν καρδιολογικά αίτια).
- Το άγχος επηρεάζει την εργασία, τις σχέσεις ή την καθημερινότητά σας.

Ένας γιατρός μπορεί να προτείνει περαιτέρω αξιολόγηση, συμβουλευτική ή—σε ορισμένες περιπτώσεις—βραχυχρόνια φαρμακευτική αγωγή για τη διαχείριση των συμπτωμάτων, εάν οι αλλαγές στον τρόπο ζωής δεν επαρκούν.

⚠ Εφόσον αναφέρατε ότι το άγχος σας είναι έντονο: έχετε κάποιο σωματικό σύμπτωμα (όπως πόνο στο στήθος, ταχυπαλμίες, ζάλη) ή πρόκειται περισσότερο για **ψυχική/συναισθηματική επιβάρυνση** (όπως έντονες σκέψεις, αίσθημα υπερφόρτωσης): Αυτό θα με βοηθήσει να σας καθοδηγήσω πιο συγκεκριμένα.

Ρωτήστε στιδήποτε

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημόσιου Ιδρύματος Τέμπους (TPF). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μια προτροπή στην οποία του αναθέτουμε έναν **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΡΟΛΟ**, αλλά διατηρούμε το ίδιο θέμα:

«Τώρα, δώσε συμβουλές από την οπτική γωνία ενός διαιτολόγου!»

Η απάντηση δίνεται τώρα από τη σκοπιά ενός διαιτολόγου. ...

... Εδώ, διατηρεί επίσης τον ρόλο και, στο τέλος της απάντησης, θέτει μια ερώτηση ή παρέχει καθοδήγηση από τη σκοπιά του διαιτολόγου.

Να απαντήσεις από την οπτική ενός ειδικού.

Φυσικά! Θα απαντήσω από την οπτική ενός ειδικού.

Το άγχος μπορεί να επηρεάσει την ενέργειά σας, τη διάθεσή σας και το πώς λειτουργεί το σώμα σας. Ακολουθούν στρατηγικές με βάση τεκμηριωμένες πρακτικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να το διαχειριστείτε.

Διατροφικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους

1. Σταθερό σάκχαρο στο αίμα
 - Καταναλώνετε τακτικά ισορροπημένα γεύματα που περιέχουν πρωτεΐνη, σύνθετους υδατάνθρακες και καλά λιπαρά.
 - Αποφύγετε τα υπερβολικά ζαχαρούχα φαγητά και τα ποτά που προκαλούν απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου και επηρεάζουν τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας.
2. Τροφές που υποστηρίζουν ορμόνες του στρες
 - Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (σε λιπαρά ψάρια, καρύδια, σπόρους λινარიού) μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση της διάθεσης και στη μείωση της φλεγμονής.
 - Το μαγνήσιο (σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, σπόρους, ξηρούς καρπούς) υποστηρίζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.
 - Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ειδικά η Β6, φολικό οξύ και Β12, υποστηρίζουν τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών και τη μεταβολική ενέργεια.
3. Ενυδάτωση
 - Η ήπια αφυδάτωση μπορεί να αυξήσει την κόπωση και το άγχος. Πίνετε νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
 - Περιορίστε την καφεΐνη και το αλκοόλ—και τα δύο μπορούν να διαταράξουν τον ύπνο και να αυξήσουν τα επίπεδα άγχους.
4. Σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου
 - Τα προβιοτικά γιαούρτια, το κεφίρ, το ξινολάχανο και οι τροφές που περιέχουν πρεβιοτικές ίνες (κρεμμύδια, μπανάνες, σκόρδο, βρώμη) μπορεί να βοηθήσουν στη ρύθμιση της διάθεσης.
5. Ενσυνείδητη διατροφή
 - Τρώτε αργά, μασάτε καλά, απολαύστε το φαγητό σας και αποφεύγετε τις περισπασμούς. Αυτό βοηθά στη καλύτερη πέψη και μειώνει την αντίδραση του σώματος στο στρες.

✓ **Συνολικές συμβουλές τρόπου ζωής**

- Κοιμηθείτε επαρκώς: Στοχεύστε σε 7–9 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ.
- Κινηθείτε καθημερινά: Ακόμα και 20–30 λεπτά μέτριας άσκησης μπορούν να μειώσουν το άγχος.
- Ασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα: Διαλογισμός, ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή γιόγκα μπορούν να βοηθήσουν.
- Περιορίστε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη: Κάντε διαλείμματα και εκτεθείτε σε φυσικό φως.
- Μείνετε σε επαφή: Η κοινωνική υποστήριξη είναι καθοριστική.
- Ενυδατωθείτε: Το νερό είναι απαραίτητο για τη σωματική και πνευματική ευεξία.

✳️ Αν θέλετε, μπορώ να δημιουργήσω για εσάς ένα εξατομικευμένο πλάνο διατροφής για μείωση του άγχους (π.χ. 3–5 ημέρες) που θα προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημόσιου Ιδρύματος Τέμπους (TPF). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Νέα προτροπή με νέο θέμα, που καθορίζει τη **ΜΟΡΦΗ**:

«Συνεκτικό κείμενο, μέγιστο 2000 χαρακτήρες»

Τηρεί το όριο μήκους και απαντά με ένα συνεκτικό κείμενο.

Στο τέλος της απάντησης, θέτει ξανά μια ερώτηση, στην οποία μπορούμε να απαντήσουμε ή να γράψουμε μια νέα ερώτηση.

Γράψε ένα συνεκτικό κείμενο έως 2000 χαρακτήρες για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ηλεκτρικών ποδηλάτων, καθώς και για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παραδοσιακών ποδηλάτων.

Ακολουθεί ένα συνοπτικό και ισορροπημένο κείμενο κάτω από 2000 χαρακτήρες:

Τα **ηλεκτρικά ποδήλατα** (e-bikes) και τα **παραδοσιακά ποδήλατα** προσφέρουν και τα δύο σημαντικά οφέλη, αλλά συνοδεύονται και από περιορισμούς που επηρεάζουν ποιο είναι πιο κατάλληλο για διαφορετικούς αναβάτες.

Τα **πλεονεκτήματα των ηλεκτρικών ποδηλάτων** περιλαμβάνουν την υποβοήθηση στο πετάλι, που κάνει την ποδηλασία προσιτή σε άτομα με διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και επιτρέπει μεγαλύτερες διαδρομές με λιγότερη κόπωση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τις καθημερινές μετακινήσεις, καθώς οι αναβάτες φτάνουν λιγότερο ιδρωμένοι και αντιμετωπίζουν ευκολότερα ανηφόρες ή αντίθετο άνεμο. Τα e-bikes ενθαρρύνουν επίσης τη συχνότερη χρήση, καθώς μειώνουν τα φυσικά εμπόδια, και μπορούν να αποτελέσουν μια πρακτική εναλλακτική λύση στα αυτοκίνητα για κοντινές έως μεσαίες αποστάσεις, μειώνοντας τις εκπομπές ρύπων.

Ωστόσο, τα **μειονεκτήματα των ηλεκτρικών ποδηλάτων** είναι αξιοσημείωτα. Είναι σημαντικά πιο ακριβά από τα παραδοσιακά, τόσο στην αγορά όσο και στη συντήρηση. Το μεγαλύτερο βάρος τα καθιστά πιο δύσχερστα στη μεταφορά ή στο πετάλι χωρίς υποβοήθηση. Η αυτονομία της μπαταρίας περιορίζει τη διάρκεια των διαδρομών και απαιτεί τακτική φόρτιση. Επιπλέον, υπάρχουν περιβαλλοντικές ανησυχίες από την παραγωγή και την απόρριψη μπαταριών.

Αντίθετα, τα **πλεονεκτήματα των παραδοσιακών ποδηλάτων** βρίσκονται στην απλότητά τους, την προσιτή τιμή και τη βιωσιμότητα. Είναι ελαφριά, εύκολα στη συντήρηση και δεν εξαρτώνται από ηλεκτρισμό ή μπαταρίες. Τα παραδοσιακά ποδήλατα προσφέρουν πιο έντονη άσκηση, προάγοντας τη φυσική κατάσταση και την υγεία της καρδιάς και του καρδιαγγειακού συστήματος, και είναι ιδιαίτερα αξιόπιστα με λιγότερες μηχανικές πολυπλοκότητες.

Από την άλλη πλευρά, τα **μειονεκτήματα των παραδοσιακών ποδηλάτων** περιλαμβάνουν τις φυσικές απαιτήσεις που μπορεί να αποθαρρύνουν τη χρήση για τις καθημερινές μετακινήσεις, ειδικά σε μεγάλες αποστάσεις, σε ανηφορικό έδαφος ή σε ζεστό καιρό. Οι αναβάτες μπορεί να φτάνουν στον προορισμό τους κουρασμένοι ή ιδρωμένοι, περιορίζοντας την πρακτικότητα για κάποιους. Επιπλέον, για άτομα με χαμηλότερη φυσική κατάσταση ή προβλήματα υγείας, τα παραδοσιακά ποδήλατα μπορεί να είναι λιγότερο προσιτά.

Τελικά, τα **ηλεκτρικά ποδήλατα** υπερέχουν στην ευκολία και την προσαρμοστικότητα, ενώ τα παραδοσιακά ποδήλατα παραμένουν πρωταθλητές της οικονομίας, της απλότητας και των οφελών φυσικής κατάστασης. Η επιλογή εξαρτάται από τις προσωπικές προτεραιότητες—άνετη μετακίνηση έναντι άσκησης, οικονομική αποδοτικότητα έναντι τεχνολογίας.

Θα ήθελες να το διαμορφώσω πιο επίσημα και δομημένα (για ακαδημαϊκή χρήση) ή πιο απλά και ελκυστικά (για γενικό αναγνωστικό κοινό);



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημόσιου Ιδρύματος Τέμπους (ΤΡΡ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Ερώτηση στην οποία αλλάζουμε τη **ΜΟΡΦΗ** αλλά διατηρούμε το ίδιο θέμα του αιτήματος.

Στο τέλος της απάντησης, θέτει μια ερώτηση ξανά, στην οποία μπορούμε να ζητήσουμε απάντηση ή να γράψουμε μια νέα ερώτηση. ΕΑΝ απαντήσουμε «ΝΑΙ» ...

Παρουσίασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα σε έναν πίνακα.

Ακολουθεί ένας σαφής συγκριτικός πίνακας:

Τύπος	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Ηλεκτρικό ποδήλατο (e-bike)	 Η υποβοήθηση στο πετάλι μειώνει την κόυραση και κάνει τις ανηφόρες πιο εύκολες.	 Υψηλό κόστος αγοράς και συντήρησης.
	 Ενθαρρύνει μεγαλύτερες διαδρομές και συχνότερη χρήση.	 Πιο μεγάλο βάρος, πιο δύσκολη μεταφορά.
	 Πολύ πρακτικό για τις μετακινήσεις (φτάνεις λιγότερο ιδρωμένος).	 Περιορισμένη αυτονομία, απαιτεί φόρτιση.
	 Μπορεί να αντικαταστήσει τις κοντινές διαδρομές με αυτοκίνητο και μειώνει τις εκπομπές.	 Περιβαλλοντικές ανησυχίες από την παραγωγή και απόρριψη μπαταριών.
Παραδοσιακό ποδήλατο	 Οικονομικό και ευρέως προσβάσιμο.	 Σωματικά απαιτητικό, μπορεί να αποθαρρύνει σε μεγάλες μετακινήσεις.
	 Ελαφρύ και εύκολο στη συντήρηση.	 Οι αναβάτες μπορεί να φτάσουν ιδρωμένοι ή κουρασμένοι.
	 Φιλικό προς το περιβάλλον, χωρίς μπαταρίες.	 Λιγότερο προσβάσιμο για άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση ή προβλήματα υγείας.
	 Προσφέρει έντονη άσκηση και οφέλη για την υγεία.	 Δύσκολο σε απότομες ανηφόρες ή σε κακές καιρικές συνθήκες.

Θα ήθελες να το απεικονίσω επίσης σε ένα απλό γράφημα τύπου infographic για πιο εύκολη ανάγνωση;

✚ 👍 🗨 🗣 📶 🔄 ⚙ ...

+ Ρωτήστε οτιδήποτε

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημόσιου Ιδρύματος Τέμπους (ΤΡΦ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Οπτικοποίηση του θέματος της συνομιλίας σε ένα infographic:

Επιλογές:

- Λήψη
- Δεν μου αρέσει
- Μου αρέσει

Ηλεκτρικό ποδήλατο	Παραδοσιακό ποδήλατο
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ + Η υποβοήθηση στο πετάλι μειώνει την κόπωση και κάνει τις ανηφόρες πιο εύκολες + Ενθαρρύνει μεγαλύτερες διαδρομές και συχνότερη χρήση + Πολύ πρακτικό για μετακινήσεις (λιγότερος ιδρώτας) + Μπορεί να αντικαταστήσει κοντινές διαδρομές με αυτοκίνητο και μειώνει τις εκπομπές	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ + Οικονομικό και ευρέως προσβάσιμο + Ελαφρύ και εύκολο στη συντήρηση + Φιλικό προς το περιβάλλον, χωρίς μπαταρίες + Προσφέρει έντονη άσκηση και οφέλη για την υγεία
ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ - Υψηλό κόστος αγοράς και συντήρησης - Πιο μεγάλο βάρος, πιο δύσκολη μεταφορά - Περιορισμένη αυτονομία, απαιτεί φόρτιση - Περιβαλλοντικές ανησυχίες από την παραγωγή και απόρριψη μπαταριών	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ - Σωματικά απαιτητικό, μπορεί να αποθαρρύνει σε μεγάλες μετακινήσεις - Οι αναβάτες μπορεί να φτάσουν ιδρωμένοι ή κουρασμένοι - Λιγότερο προσβάσιμο για άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση ή προβλήματα υγείας - Δύσκολο σε απότομες ανηφόρες ή σε κακές καιρικές συνθήκες

Κοινή χρήση

1. Εργαλείο
2. Προσθήκη συνδέσμου και εργαλείου σε απάντηση για κοινή χρήση αρχείου

Επισύναψη αρχείου (PDF)

Δημιούργησα το έγγραφο PDF για εσάς. Μπορείτε να το κατεβάσετε εδώ:

Πρόταση_σύγκρισης.pdf

📄 👍 🗨️ 🔊 ⬆️ ↺



ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΣΕ ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Οι επιχειρήσεις απαιτούν επαγγελματική επικοινωνία σε κάθε γλώσσα. Στην περίπτωση της επικοινωνίας σε ξένη γλώσσα, εάν δεν υπάρχει το κατάλληλο λεξιλόγιο, το ChatGPT μπορεί να προσαρμόσει το ύφος του επιθυμητού μηνύματος ή – στην περίπτωση ουγγρικού κειμένου – να το μεταφράσει στην απαιτούμενη γλώσσα.

Παραδείγματα:

Γενικά Αγγλικά	Επαγγελματικά αγγλικά
Ενημερώστε με αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις.	Εάν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις ή χρειάζεστε διευκρινίσεις, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.
Συγγνώμη για την καθυστέρηση. Το επεξεργαζόμαστε και θα επικοινωνήσουμε μαζί σας σύντομα.	Ζητούμε ειλικρινά συγγνώμη για την καθυστέρηση και εκτιμούμε την υπομονή σας. Σας διαβεβαιώνουμε ότι η ομάδα μας εργάζεται ενεργά για την επίλυση του ζητήματος και θα επικοινωνήσουμε μαζί σας σύντομα.
Θα θέλαμε να ζητήσουμε προσφορά για τις υπηρεσίες σας. Παρακαλούμε στείλτε μας περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις τιμές.	Σας επικοινωνούμε για να ζητήσουμε μια λεπτομερή προσφορά για τις υπηρεσίες σας. Θα εκτιμούσαμε αν μπορούσατε να μας παρέχετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δομή των τιμών σας και τα διαθέσιμα πακέτα. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Το ChatGPT βοηθά στη διαμόρφωση δημιουργικών και κατάλληλων για το κοινό αναρτήσεων, εφόσον δοθούν οι σωστές οδηγίες. Το πλεονέκτημά του έγκειται στην εξοικονόμηση χρόνου στον σχεδιασμό περιεχομένου, στις ιδέες για καμπάνιες και στη σύνταξη κειμένων.

Μπορούν να ζητηθούν ταυτόχρονα πολλαπλές εκδοχές σε διαφορετικά στυλ, με ποικίλο μήκος κ.λπ.

Εάν το αποτέλεσμα δεν είναι ικανοποιητικό, μπορούν να ζητηθούν νέες ιδέες ή ακόμη και να συνδυαστούν υπάρχουσες.

Παραδείγματα για το Facebook:

Προτροπή: *Πωλώ κλιματιστικά και χρειάζομαι μια ελκυστική ανάρτηση για μια διαφήμιση στο Facebook.*

Παρακαλώ δώστε δύο εκδοχές: μία ενημερωτική και μία άλλη πιο παιχνιδιάρικη. Τα emoji είναι ευπρόσδεκτα.



👉 Βήμα 2 (2ο Μέρος): Πρόταση & Συνομιλία

💡 Παράδειγμα ολιστικής και τεκμηριωμένης απάντησης: 📎

Ενσωματώνει ιατρική οπτική, άμεσα βήματα, καθημερινές πρακτικές και μακροπρόθεσμη υποστήριξη:

- ✅ Ελέγχει την οπτική γωνία (ιατρική διάσταση)
- ✅ Προσφέρει πρακτικά βήματα και λύσεις
- ✅ Συμπεριλαμβάνει καθημερινές συνήθειες
- ✅ Ενσωματώνει μακροπρόθεσμη υποστήριξη
- ✅ Είναι σαφής, δομημένη και εύκολη στην εφαρμογή

🌟 **Αν χρειάζεστε, μπορώ να το προσαρμόσω περισσότερο στις ανάγκες ή στόχους σας!**

👉 Βήμα 3 (3ο Μέρος): Σύνοψη & Σύγκριση

💡 Παράδειγμα συνοπτικού και συγκριτικού πίνακα: 📎

Συγκρίνει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα με σαφήνεια και εύκολη κατανόηση:

- ✅ Οργανώνει τις πληροφορίες σε πίνακα
- 📊 Συγκρίνει με βάση βασικά κριτήρια
- 🔍 Διευκολύνει τη λήψη απόφασης
- 🎯 Είναι συνοπτικός και επικεντρωμένος στα σημαντικά

🌟 **Μπορώ να το επεκτείνω ή να το απλοποιήσω ακόμα περισσότερο, αν θέλετε!**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Παραδείγματα για το Instagram:



★ Instagram Post 1 – Ενημερωτικό & Χρήσιμο

Τίτλος/Κύριο Μήνυμα: Κρατήστε τον χώρο σας δροσερό με έξυπνες λύσεις.

Περιεχόμενο:

- ❁ Νικήστε τη ζέστη, έξυπνα και οικονομικά:
- ✓ Τεχνολογία εξοικονόμησης ενέργειας → χαμηλότεροι λογαριασμοί, φιλική προς το περιβάλλον
- ✓ Ισχυρή ψύξη ακόμη και στις πιο ζεστές ημέρες
- ✓ Αθόρυβη λειτουργία → απολαύστε ηρεμία στο σπίτι
- ✓ Γρήγορη & επαγγελματική εγκατάσταση
- 📌 Παραγγείλτε σήμερα και απολαύστε το ιδανικό κλίμα εσωτερικού χώρου αύριο!
- 👉 Περιορισμένες προσφορές – μην τις χάσετε!

😎 Instagram Post 2 – Διασκεδαστικό & Ελκυστικό

Τίτλος/Κύριο Μήνυμα: Καλοκαίρι χωρίς ιδρώτα, με δροσιά που κάνει τη διαφορά!

Περιεχόμενο:

- ☀️ Πολύ ζέστη έξω; 🔥 Εχουμε τη λύση! ❁
- Τα κλιματιστικά μας δεν απλώς δροσίζουν τους χώρους, σας χαρίζουν άνεση, οικονομία και καλοκαιρινή διάθεση! 😎💙
- 🍉 Φάτε καρπούζι
- 🛏️ Κοιμηθείτε σαν μωρό με άνεση Αρκτικής
- 🎮 Παίξτε ή δείτε σειρές χωρίς να λιώνετε
- 👉 Πιείτε αντί στη κολλώδη ζέστη, πείτε γεια στη δροσιά **μόνο!**
- ⚡ Στείλτε μας μήνυμα τώρα και φέρτε την Αρκτική στο σαλόνι σας!



ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Το ChatGPT μπορεί να συνοψίσει γρήγορα και με σαφήνεια μακρύτερα κείμενα, κάτι που είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν

δεν υπάρχει χρόνος να διαβάσετε τα πάντα λεπτομερώς.

Παραδείγματα:

- **Έρευνα αγοράς:** δημιουργεί ένα σύντομο απόσπασμα από μια έκθεση έρευνας αγοράς 10 σελίδων.
- **Επαγγελματικό άρθρο:** επισημαίνει τις πιο σημαντικές τάσεις που σχετίζονται με τον συγκεκριμένο κλάδο.
- **Προετοιμασία μάρκετινγκ:** δημιουργεί μια σύντομη παρουσίαση από την τεκμηρίωση ενός προϊόντος για την ομάδα μάρκετινγκ.
- **Ανάλυση ανταγωνιστών:** προετοιμάζει μια σύντομη συγκριτική περίληψη με βάση διάφορους ιστοσελίδων ή περιγραφών προϊόντων.
- **Κανονισμοί και νόμοι:** εξάγει τα βασικά σημεία που επηρεάζουν την επιχείρηση από σύνθετα επίσημα κείμενα.
- **Σημειώσεις συνεδριάσεων:** μετατρέπει ένα πολυσέλιδο σημείωμα συνεδρίασης σε μια σύντομη λίστα ενεργειών.
- **Σχόλια πελατών:** συνοψίζει πολλές κριτικές, επισημαίνοντας τα πιο συνηθισμένα θετικά και τα προβλήματα.
- **Αιτήσεις επιχορήγησης:** συνοψίζει με συντομία τις κύριες απαιτήσεις και τις προθεσμίες.

Πολλά δεδομένα → Απόσπασμα κειμένου

Μακρά
έγγραφα
Έρευνες
Ηλεκτρονικά μηνύματα
Κ.λπ.

Το ChatGPT βρίσκεται σε εξέλιξη
Ανάλυση & απόσπασμα

Σύντομες περιλήψεις
Βασικά σημεία

ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Το ChatGPT είναι ικανό να **επεξεργάζεται γρήγορα μεγάλους όγκους δεδομένων** (π.χ. έρευνες, εκθέσεις, μετρήσεις) και να τα παρουσιάζει οπτικά.

Εντοπίζει βασικά μοτίβα και επισημαίνει κρίσιμα σημεία δεδομένων.

Είναι **σε θέση να δημιουργεί γραφήματα, διαγράμματα και ενημερωτικά γραφικά** που απεικονίζουν αποτελεσματικά τα αποτελέσματα.

Αυτό εξοικονομεί χρόνο, βοηθά τη διοίκηση της επιχείρησης να επεξεργάζεται και να κατανοεί γρήγορα τα δεδομένα και υποστηρίζει τη λήψη αποφάσεων μέσω μιας σύνθετης αλλά διαφανούς οπτικοποίησης των πληροφοριών.

Πώς να ζητήσετε οπτικοποίηση δεδομένων;

Βήμα 1: Ανεβάστε π.χ. το έγγραφο που περιέχει τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια.

Βήμα 2: Δώστε μια εντολή που να προσδιορίζει ποια δεδομένα θέλετε να εξαγάγετε και σε ποια μορφή. Βήμα 3:

Κατεβάστε τις οπτικοποιήσεις δεδομένων που δημιουργήθηκαν από την τεχνητή νοημοσύνη (πίνακες, διαγράμματα, γραφήματα κ.λπ.).



freepik.com

ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Απαντήσεις του ChatGPT μετά την ανάλυση των δεδομένων:

Survey Summary

Topic: *Employee satisfaction with internal communication*

Number of responses received: 120 people

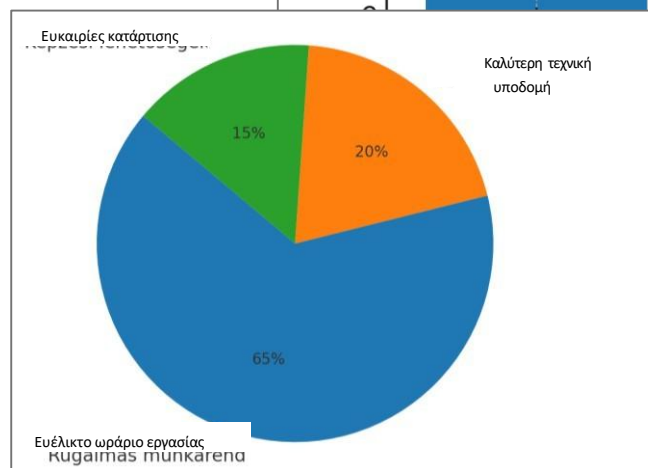
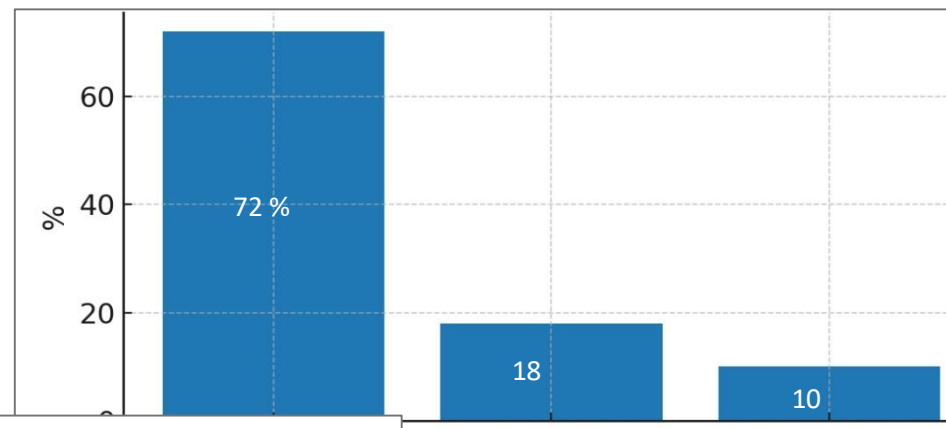
Key findings (ChatGPT summary):

- 72% are satisfied with the speed of information
- 18% feel that details are sometimes missing
- 10% are clearly dissatisfied, mainly due to the slow feedback

Summary sentence:

The majority are generally satisfied with internal communication, but there is a strong demand for improving the level of detail and feedback response times.

Ικανοποίηση των συναδέλφων από την εσωτερική επικοινωνία



Ποιοι παράγοντες διευκολύνουν περισσότερο την απόδοση στην εργασία;

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η ανάγκη για οργάνωση και καθαρισμό δεδομένων προκύπτει από το γεγονός ότι τα ακατέργαστα δεδομένα που λαμβάνονται περιέχουν είναι συχνά λανθασμένα, ασυνεπή ή ελλιπή.

Το ChatGPT είναι ικανό να αναγνωρίζει μοτίβα σε μακροσκελείς εγγραφές και να δημιουργεί μια ενοποιημένη μορφή. Ο καθαρισμός δεδομένων είναι χρήσιμος στα ακόλουθα πεδία:

- **Επεξεργασία παραγγελιών:** π.χ., οι πελάτες εισάγουν δεδομένα με διαφορετικούς τρόπους (π.χ., «Βασιλείου Ι. Σία» ταυτόχρονα έναντι «Βασιλείου Ι & Σια, ταχυδρομική» οδός Βασιλείου») όπου οργανικές 15β / 08 / σε διάφορες παραλλαγές.
- **Για εγγραφές σε εκδηλώσεις και συνδρομές:** οι απαντήσεις περιέχουν τις διευθύνσεις τους, ακαθαρές φορώντας και μητρώο ή τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- **Για ταυτοτικές μάρκετινγκ:** οι ανακριβείς εγγραφές, όπως διπλότυπα και εντελώς λάθη εισαγωγής, για να αναγνωρίσουν τις καμπάνιες SMS ή τα ενημερωτικά SMS.
- **Για αναφορές και υποστήριξη λήψης αποφάσεων:** η παροχή καθαρών, συνεπών δεδομένων επιτρέπει την πιο αξιόπιστη λήψη αποφάσεων.
- **Για οικοομικές, νομικές ή φορολογικές υποχρεώσεις:** π.χ., η μορφή ενός αριθμού λογαριασμού μπορεί να είναι ασυνεπής — αν είναι λανθασμένη, τα απότομα τιμολόγησης, ΣΦΛ ή υπευθυνότητας.
- Κ.λπ.

Παράδειγμα Ακατέργαστων Δεδομένων

Λίστα πελατών όπως εισήχθη από τη φόρμα επικοινωνίας

Όνομα	Email	Τηλέφωνο	Ενδιαφέρον/Τύπος
Nikos P.	nikos.p@email.com	6945678901	Coffee
Maria Gia	m.gia@example.com	693 456 7890	Order
Anna Samou	annasamou@gmail.com	+30 69 3456789	Coffee
Άννα Σάμου	anna@sample.gr	693456789	coffee
Nikos Psn	nikos-p@example.com	69 4567890	order
Γιάν Σιδ	ioan.sidi@example.com	6945678901	Coffee

Σημειώσεις Ακατέργαστων Δεδομένων

1. Διαφορετική χρήση ονομάτων (π.χ., Nikos Psn, Nikos P).
2. Διαφορετική μορφή τηλεφώνου (με κενά, σύμβολο +, διαφορετικός αριθμός ψηφίων).
3. Διαφορετική γραφή τύπου ενδιαφέροντος (π.χ., Coffee, coffee, Order, order).
4. Πιθανά διπλότυπα στοιχεία.

Παράδειγμα Καθαρισμένων Δεδομένων

Όνομα	Email	Τηλέφωνο	Ενδιαφέρον/Τύπος
Νίκος Παπαδόπουλος	nikos.p@example.com	+30 6945678901	Coffee
Μαρία Γιαννάκη	m.gia@example.com	+30 6934567890	Order
Άννα Σάμου	annasamou@gmail.com	+30 6934567890	Coffee
Ιωάννης Σιδέρης	ioan.sidi@example.com	+30 6945678901	Coffee

Βελτιώσεις που έγιναν

1. Ενοποιήθηκαν τα ονόματα (πλήρη και σωστή γραφή).
2. Ενοποιήθηκε η μορφή του τηλεφώνου (+30 και 10 ψηφία).
3. Ενοποιήθηκε ο τύπος ενδιαφέροντος (Coffee / Order).
4. Αφαιρέθηκαν διπλότυπα.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημοσίου Ιδρύματος Τέμπους (ΤΡΦ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΡΜΗΗΝΕΙΑ ΞΕΝΩΝ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΒΑΣΕΙ ΕΙΚΟΝΑΣ

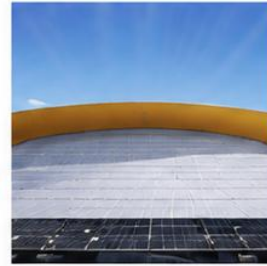
Το ChatGPT μπορεί να κατανοήσει γρήγορα, με ακρίβεια και σαφήνεια τις πληροφορίες σε ξένα γλώσσα κατανοητές για όλους, ακόμη και όταν το κείμενο δεν είναι διαθέσιμο σε γραπτή μορφή, αλλά το περιεχόμενο παρέχεται ως εικόνα.

Πώς:

Βήμα 1: Υποβάλετε μια φωτογραφία (π.χ. ενός εγγράφου, μιας σελίδας, ενός μενού ή ενός πίνακα κ.λπ.).

Βήμα 2: Αν θέλετε, πείτε στο ChatGPT και ζητήστε τη μετάφραση στα ελληνικά.

Βήμα 3: Το ChatGPT μπορεί να εξάγει, να σύνοψη-σει και να ερμηνεύσει πληροφορίες όπως: OCR (οπτική αναγνώριση χαρακτήρων), μεταφράζει και συνοψίζει το περιεχόμενο σε ξένη γλώσσα, καθιστώντας το εύκολα κατανοητό.



Ηλιακή ενέργεια – μια βιώσιμη λύση

Ηλιακή ενέργεια είναι μια ανανεώσιμη πηγή ενέργειας που αξιοποιεί το φως του ήλιου για την παραγωγή ηλεκτρισμού.

Είναι καθαρή, άφθονη και φιλική προς το περιβάλλον.

Πλεονεκτήματα της ηλιακής ενέργειας

Επενδύστε σε ένα καθαρό μέλλον με ηλιακή ενέργεια.

Κύρια οφέλη (σύνοψη)

- ✓ **Ανανεώσιμη και άφθονη:** Ο ήλιος είναι ανεξάντλητη πηγή ενέργειας.
- ✓ **Μειώνει το κόστος:** Η ηλιακή ενέργεια μπορεί να μειώσει σημαντικά τους λογαριασμούς ηλεκτρικού ρεύματος και να προσφέρει μακροπρόθεσμη εξοικονόμηση.
- ✓ **Φιλική προς το περιβάλλον:** Η ηλιακή ενέργεια δεν παράγει εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, συμβάλλοντας σε ένα πιο καθαρό περιβάλλον.
- ✓ **Χαμηλή συντήρηση:** Τα ηλιακά συστήματα έχουν χαμηλό κόστος συντήρησης και μεγάλη διάρκεια ζωής (25+ χρόνια).
- ✓ **Ανεξαρτησία ενέργειας:** Μειώστε την εξάρτησή σας από παραδοσιακές πηγές ενέργειας και αποκτήστε ενεργειακή αυτονομία.

Σας ευχαριστούμε για την προσοχή
και καλή επιτυχία στη μάθηση.