

„A.I.-ul în viața de zi cu zi”: atelier despre ChatGPT, Gemini și Gems pentru adulți și seniori

Workshop susținut de Alisa Pioară | Buzău, 30 septembrie 2026



Foto 1. Alisa Pioară explică participanților cum pot folosi inteligența artificială în viața de zi cu zi.

Pe 30 septembrie 2026, în cadrul întâlnirii de diseminare organizate de Asociația ZONA Integrare Europeană la Buzău, participanții au luat parte la un atelier practic despre inteligența artificială: „A.I.-ul în viața de zi cu zi. Descoperă ChatGPT, Gemini și Gems”. Atelierul a fost susținut de Alisa Pioară și s-a adresat adulților, seniorilor și educatorilor.

Inteligența artificială nu mai este de mult un subiect doar pentru specialiști. O folosim deja când căutăm pe internet, când traducem un text sau când telefonul ne sugerează un cuvânt. Atelierul a pornit de la o întrebare simplă: cum îi poate ajuta AI-ul pe oamenii obișnuiți, de orice vârstă, în activitățile de fiecare zi?

De la teorie la practică, în cinci pași

Atelierul a fost construit pe o agendă clară, de la noțiuni simple la exerciții concrete:

- **Introducere în AI generativ:** ce este și de ce contează pentru fiecare dintre noi;
- **ChatGPT și Gemini:** cele mai cunoscute instrumente, ce pot face și prin ce se deosebesc;
- **Gems, AI personalizat:** cum îți crezi un asistent potrivit nevoilor tale;
- **Exemple din proiectele Erasmus+:** cum a fost folosit AI-ul în activitățile educaționale;
- **Sesiune practică și concluzii:** exerciții, reguli de folosire responsabilă și pași concreți pentru acasă.

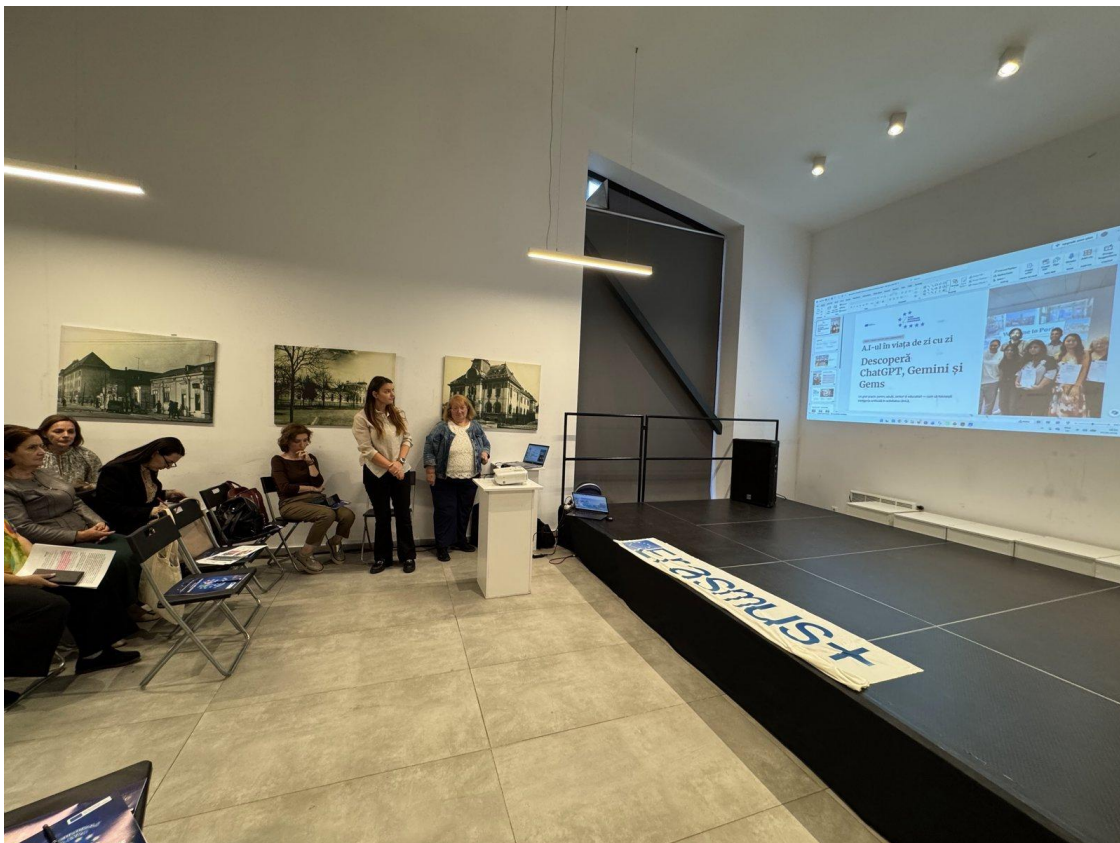


Foto 2. Prezentarea atelierului în fața participanților.

Ce este AI-ul generativ?

Participanții au aflat că inteligența artificială generativă este o tehnologie care poate crea texte, imagini, sunete și idei, învățând din foarte multe exemple. Pentru adulți și seniori, poate simplifica sarcini de zi cu zi: scrierea unui e-mail, rezumarea unui articol lung sau planificarea unei activități. Pentru educatori, poate genera în câteva secunde materiale didactice, teste sau activități adaptate pe niveluri.

Primii pași cu ChatGPT

ChatGPT a fost prezentat drept cel mai cunoscut asistent AI, simplu și accesibil. Participanții au învățat patru reguli de bază:

- **Creează un cont:** gratuit, fără cunoștințe tehnice;
- **Scrie natural:** vorbești cu AI-ul ca și cum ai vorbi cu un coleg, în română sau în engleză;
- **Fii specific:** cu cât cererea este mai clară, cu atât răspunsul este mai util;

- **Cere ajustări:** „mai scurt”, „mai simplu”, „cu exemple”. AI-ul își reface răspunsul până ești mulțumit.

Gemini, asistentul Google

Gemini este platforma de inteligență artificială a Google. A fost prezentată ca instrument integrat în aplicațiile pe care mulți le folosesc deja: Gmail, Google Docs și Google Drive. Participanții au aflat că Gemini poate lucra cu text, imagini, fișiere audio și video și că are o interfață simplă, cu comenzi vocale și suport în limba română. Acest lucru îl face accesibil și pentru seniori.



Foto 3. „Gemini: creativitate și colaborare AI”, unul dintre slide-urile atelierului.

Gems: un asistent făcut pe măsura ta

Partea cea mai nouă pentru participanți a fost cea despre Gems, asistenții AI pe care fiecare utilizator și-i poate configura singur, cu instrucțiuni, ton și domeniu de expertiză potrivite nevoilor sale. Au fost prezentate trei exemple:

- **Gem pentru seniori:** un asistent care explică simplu, folosește litere mari și evită termenii tehnici;
- **Gem pentru adulți activi:** ajută la planificarea bugetului, la scrierea unui CV sau la pregătirea unei prezentări;
- **Gem pentru educatori:** generează fișe de lucru, teste și activități adaptate pe niveluri.



Foto 4. „Explorăm «Gems» — AI personalizat”: exemple de asistenți pentru seniori, adulți activi și educatori.

Exersează, dar responsabil

Sesiunea practică a avut patru pași simpli: alegi un scenariu, scrii cererea, citești și ajustezi răspunsul, apoi salvezi și distribui rezultatul. Sfatul atelierului a fost: „Nu există răspuns greșit: experimentează liber și cere ajutorul facilitatorului oricând!”

Un loc important l-a avut etica folosirii AI. Au fost prezentate trei riscuri și soluțiile lor:

- **Dezinformarea:** informațiile primite de la AI se verifică întotdeauna din surse de încredere;
- **Datele personale:** nu introducem date sensibile în platformele AI publice;
- **Dependența excesivă:** AI-ul este un instrument, nu un înlocuitor al gândirii critice.



Foto 5. Atelierul s-a desfășurat în aceeași sală cu întâlnirea de diseminare, sub bannerul Erasmus+.

Concluzia: AI-ul nu înlocuiește omul, îl ajută

Mesajul final al atelierului a fost: „AI-ul nu înlocuiește omul, îl amplifică. Astăzi ai făcut primul pas.” Participanții au plecat acasă cu trei recomandări simple:

- experimentați zilnic câte 10 minute cu ChatGPT sau Gemini;
- împărtășiți ce ați învățat cu prietenii, familia sau colegii;
- continuați să învățați din resursele și ghidurile realizate în proiectele Erasmus+.

Atelierul a continuat firesc tema competențelor digitale, prezentă în toate activitățile asociației: de la pictogramele create în Canva la Plzeň și telefonul folosit ca instrument de explorare la Praga și Karlovy Vary, până la asistenții AI care pot face viața de zi cu zi mai ușoară.



Foto 6. Participanții și formatorii, în timpul atelierului.

Tehnologia nu are vârstă. Curiozitatea, nici atât.

Proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000318529 | Program: Erasmus+ – Educația adulților, KA121-ADU | Beneficiar: Asociația ZONA Integrare Europeană, Buzău | Organizație gazdă: Europe for you, z.s., Republica Cehă | Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile exprimate aparțin autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a ANPCDEFP.