

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

«AI από το Μηδέν: Πώς σκέφτομαι, δουλεύω και ζω καλύτερα με Τεχνητή Νοημοσύνη»

Η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν είναι πια κάτι μακρινό ή “μόνο για ειδικούς”. Είναι ήδη μέρος της καθημερινότητάς μας στη δουλειά, στην επικοινωνία, στην οργάνωση της ζωής μας.

Το σεμινάριο **«AI από το Μηδέν»** απευθύνεται σε **ενήλικες κάθε ηλικίας και επαγγελματικού χώρου**, χωρίς να απαιτείται καμία προηγούμενη τεχνολογική γνώση.

Στόχος του δεν είναι να κάνει τους συμμετέχοντες «ειδικούς στην ΤΝ», αλλά **ικανούς, αυτόνομους και σίγουρους χρήστες** της.

Με έμφαση στην πράξη και τη χρησιμότητα, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αξιοποιούν εργαλεία όπως **ChatGPT, Gemini, NotebookLM, Gamma** κ.α ώστε:

- να οργανώνουν καλύτερα τη σκέψη και τον χρόνο τους,
- να γράφουν και να καταλαβαίνουν κείμενα χωρίς άγχος,
- να δημιουργούν περιεχόμενο χωρίς τεχνικές γνώσεις,
- να μαθαίνουν και να εξελίσσονται με ασφάλεια,
- και τελικά να ενσωματώνουν την ΤΝ στην καθημερινότητά τους με κριτική σκέψη.

Το σεμινάριο έχει **συνολική διάρκεια 15 ωρών** και είναι πλήρως πρακτικό.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ (Τι θα μάθω με μία ματιά)

Ενότητα 1

Μάθε να ρωτάς σωστά – Το κλειδί που ξεκλειδώνει τα πάντα
Πώς να μιλάς στην ΤΝ ώστε να παίρνεις ακριβώς αυτό που χρειάζεσαι.

Ενότητα 2

Ξεκαθάρισε το μυαλό σου – Οργάνωσε χρόνο, σκέψεις και υποχρεώσεις
Πώς η ΤΝ γίνεται βοηθός σκέψης και μειώνει το καθημερινό άγχος.

Ενότητα 3

Γράψε, διάβασε, κατάλαβε – Κατανόηση και επικοινωνία χωρίς κόπο
Πώς γράφεις, διαβάζεις και κατανοείς πληροφορία γρήγορα και σωστά.

Ενότητα 4

Δημιούργησε σαν επαγγελματίας – Παραγωγή περιεχομένου χωρίς τεχνικές γνώσεις
Πώς δημιουργείς έγγραφα, παρουσιάσεις, εικόνες και βίντεο εύκολα.

Ενότητα 5

Μάθε, προστάτεψε τον εαυτό σου και χτίσε τη δική σου ΑΙ ρουτίνα
Πώς χρησιμοποιείς την ΤΝ με ασφάλεια, κριτική σκέψη και προσωπικό όφελος.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ (15 ώρες)

◆ ΕΝΟΤΗΤΑ 1 (3 ώρες)

🔑 **Μάθε να ρωτάς σωστά – Το κλειδί που ξεκλειδώνει τα πάντα**

Εργαλεία: ChatGPT, Gemini

Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες

- Πώς να δίνουν σωστό πλαίσιο στην ΤΝ (ποιος είμαι, τι θέλω, γιατί)
- Πώς να ελέγχουν το ύφος και το επίπεδο των απαντήσεων
- Πώς να διορθώνουν την ΤΝ όταν δεν καταλαβαίνει ή αστοχεί
- Πώς να σπάνε ένα μεγάλο αίτημα σε μικρά, αποτελεσματικά prompts
- Πώς να δημιουργούν προσωπικά prompts για επαναχρησιμοποίηση

Αποτέλεσμα:

Οι συμμετέχοντες αποκτούν έλεγχο και αυτοπεποίθηση στη χρήση της ΤΝ.

◆ ΕΝΟΤΗΤΑ 2 (3 ώρες)

□ **Ξεκαθάρισε το μυαλό σου – Οργάνωσε χρόνο, σκέψεις και υποχρεώσεις**

Εργαλεία: ChatGPT, Gemini

Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες

- Πώς να οργανώνουν σκέψεις, εκκρεμότητες και υποχρεώσεις
- Πώς να θέτουν προτεραιότητες χωρίς άγχος
- Πώς να μετατρέπουν το χάος σε ρεαλιστικό πλάνο
- Πώς να χρησιμοποιούν την ΤΝ ως βοηθό σκέψης
- Πώς να μειώνουν το mental load της καθημερινότητας

Αποτέλεσμα:

Καλύτερη διαχείριση χρόνου, λιγότερη ψυχική κόπωση.

◆ ΕΝΟΤΗΤΑ 3 (3 ώρες)

Γράψε, διάβασε, κατάλαβε – Κατανόηση και επικοινωνία χωρίς κόπο

Εργαλεία: ChatGPT, Gemini, NotebookLM

Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες

- Πώς να γράφουν email και κείμενα με σωστό τόνο
- Πώς να απλοποιούν δύσκολα ή τεχνικά κείμενα
- Πώς να συνοψίζουν μεγάλα έγγραφα
- Πώς να εντοπίζουν τα βασικά σημεία πληροφορίας
- Πώς να μεταφράζουν κείμενα σε οποιαδήποτε γλώσσα

Αποτέλεσμα:

Ταχύτερη κατανόηση πληροφορίας και πιο αποτελεσματική επικοινωνία.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 (3 ώρες)

Δημιούργησε σαν επαγγελματίας – Παραγωγή περιεχομένου χωρίς τεχνικές γνώσεις

Εργαλεία: Word, Excel, PowerPoint, Gamma, εργαλεία AI εικόνας & βίντεο

Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες

- Πώς να οργανώνουν έγγραφα και πληροφορία
- Πώς να μετατρέπουν πίνακες και δεδομένα σε κατανοητό κείμενο
- Πώς να δημιουργούν εικόνες και βίντεο από περιγραφή
- Πώς να φτιάχνουν παρουσιάσεις γρήγορα και αποτελεσματικά
- Πώς να δημιουργούν απλό ψηφιακό περιεχόμενο (avatars, scripts)

Αποτέλεσμα:

Αυξημένη παραγωγικότητα και δημιουργικότητα χωρίς τεχνικό άγχος.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 (3 ώρες)

Μάθε, προστάτεψε τον εαυτό σου και χτίσε τη δική σου AI ρουτίνα

Εργαλεία: Όλα τα παραπάνω

Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες

- Πώς να χρησιμοποιούν την ΤΝ για μάθηση και αυτοβελτίωση
- Πώς να αναγνωρίζουν λάθη και παραισθήσεις της ΤΝ
- Ποια προσωπικά δεδομένα δεν πρέπει ποτέ να μοιράζονται
- Πώς να διασταυρώνουν πληροφορίες
- Πώς να υλοποιούν ένα ολοκληρωμένο προσωπικό mini-project

Αποτέλεσμα:

Ασφαλής, ώριμη και συνειδητή χρήση της ΤΝ στην καθημερινότητα.

ΤΕΛΙΚΟ ΟΦΕΛΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Με το τέλος του σεμιναρίου, ο συμμετέχων:

- ξέρει **πώς να μιλά** στην ΤΝ,
- ξέρει **πώς να οργανώνεται**,
- ξέρει **πώς να γράφει και να καταλαβαίνει**,
- ξέρει **πώς να δημιουργεί**,
- και ξέρει **πώς να προστατεύεται και να εξελίσσεται**.