

Come migliorare la produttività personale con l'AI

EPISODIO 2 SU 3
AI BUSINESS SERIES



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



CONSORZIO
INDUSTRIALE
DEL LAZIO



AZIENDA SPECIALE
CAMERA DI COMMERCIO FR - LT
informare
Internazionalizzazione formazione economia del mare



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI CASSINO E DEL LAZIO
MERIDIONALE

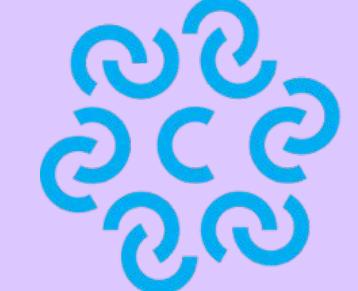


Un'alleanza per lavorare meno e meglio

Dalla produttività alla generatività, con
le AI



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI CASSINO E DEL
LAZIO MERIDIONALE



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



- Sono una nativa digitale di 56 anni e dal 1995 aiuto aziende, persone e organizzazioni a progettare una presenza digitale sensata, armonica e coerente con il brand. Lavoro con le storie, con le relazioni, con la strategia, prendendo ispirazione dai libri, dal cinema, dai viaggi e dal corpo, perché il marketing funziona se ben nutrito.
- Faccio parte del Network di 42Skills



SPEAKER

Mafe De Baggis

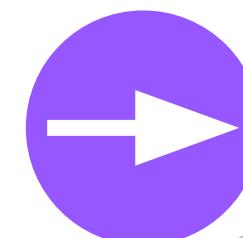
Digital strategist, copywriter e ricercatrice
indipendente



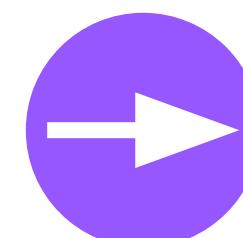
DeepSeek è più di un modello di AI
è un segnale di cambiamento
che il mondo non può ignorare

Sii il pilota delle tue giornate

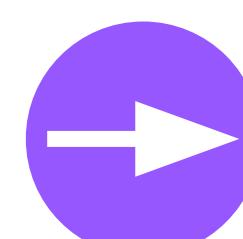
Conosci te stesso



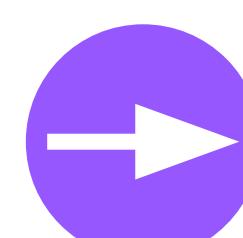
Un'AI che collabora, non sostituisce



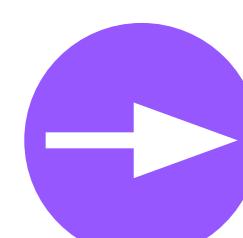
Un'AI personale e personalizzata



Il tuo ambiente di lavoro intorno



Strumenti consigliati



Sym-poiesis

Stiamo vivendo un passaggio in cui ci allontaniamo dall'autopoiesi e facciamo pratica di fare-insieme.

Un simposio. Con tutte le nostre parti e diverse intelligenze aliene.

Internal Family Systems

Dentro ognuno di noi, in ogni momento, avviene un gioco delle parti. Dentro di noi ci sono sempre parti bambine, parti critiche, parti spaventate, parti creative, efficienti, pigre, geniali e un po' sciocche.

Quello che chiamiamo “io” è, di nuovo, il pilota. E troppo spesso il pilota non sei tu. Nella teoria IFS distinguiamo tra esiliati, protettori, manager e pompieri. Chi tra loro userà un’AI?

Il simposio

“Human in the loop” non è una frase da ripetere a pappagallo? Se non partiamo da noi - e dal nostro Family System interiore - difficilmente potremmo “poetare” meno e meglio, come desideriamo.

Se lo desideriamo. Quando lo desideriamo, perché a volte anche un lavoro ripetitivo aiuta a concentrarsi.

Dalla poesia al fare

Parti da te e da quello che ti serve

1. le attività ripetitive che ti succhiano energia
2. le attività che tendi a procrastinare fino all'ultimo momento utile
3. le attività che proprio non ti piacciono e che non puoi evitare
4. le situazioni in cui la tua esperienza può essere un ostacolo (alla ricerca della beginner's mind)

Beginner's
mind

Visione



Esperienza

Ripetizione

Addestramenti che non lo sono

Addestrare la tua AI è come addestrare il tuo gatto. Lui impara, ma non è che tutti gli altri gatti imparano le stesse cose. E a volte anche lui disimpara o si stufa o si ribella.

In più la tua AI - qualunque modello linguistico sia - non è un animale, non è vivente, non è autonoma (anche se a volte lo sembra).



Personalizzare, non addestrare

1. dimentica lo zero shot prompting
2. dimentica pure il few shot prompting
3. dimentica proprio il prompting: pensa insieme a una forma di intelligenza che non ti giudica, ma su richiesta può criticarti

I tuoi tre moschettieri

1. parti da testi e informazioni tue e solo tue
2. gli strumenti avanzati per lavorare a modo tuo
3. insegnala al tuo LLM come pensi e scrivi tu (io le dico “mafizza questo testo” ma anche “smafizzalo”)
4. usa la voce

Parlare e ascoltare cambia il modo di pensare

 **Rinaldo Festa**  • 2nd
CTO at Cosmico | Building AI-Powered Talent Solutions
3h • 

i+ Connect

Ieri sono tornato da Milano. 1 ora e 30 di auto da Catania a Ragusa. Di solito podcast o musica.

Ieri ho provato una cosa diversa: conversazione vocale con ChatGPT per tutto il viaggio.

Brainstorming su problemi aperti, challenge delle idee, test delle ipotesi. Un dialogo vero, non query-risposta. Pensare ad alta voce con un interlocutore che tiene il contesto e fa domande decenti.

Note pratiche:

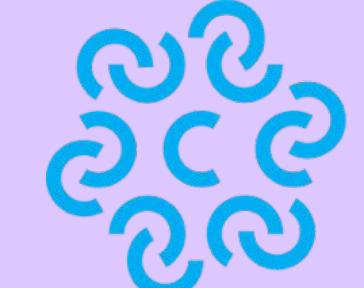
La voce batte il testo per questo tipo di lavoro. Parli descrivendo il problema e il modello fa domande specifiche, trova contraddizioni, propone angoli che non avevi considerato.

È un tool per pensare meglio, non per pensare al posto tuo. Se non hai già 70% di chiarezza sul problema, la conversazione è rumore. Ma se hai blocchi su quel 30% finale, aiuta.

Piccolo esperimento, ma mi ha fatto riflettere su quante ore perdiamo in contesti "morti" (auto, treno, coda) che potrebbero diventare tempo di ragionamento profondo.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI CASSINO E DEL
LAZIO MERIDIONALE



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



CONSORZIO
INDUSTRIALE
DEL LAZIO



AZIENDA SPECIALE
CAMERA DI COMMERCIO FR - LT
informare
internazionalizzazione formazione economia del mare

Cogli l'attimo

A un certo punto la conversazione deve finire:

1. copia e incolla nel tuo programma di scrittura (o altro) preferito
2. impara a spaccettare l'export per avere sempre una copia delle conversazioni in locale (fatti fare uno script dal LLM che stai usando)
3. aggiorna regolarmente i documenti di progetto anche con sintesi delle conversazioni (meglio se fatte da NotebookLM)

Cinque strumenti utili

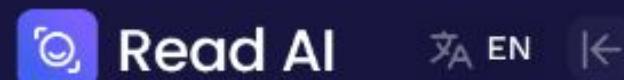
A un certo punto la conversazione deve finire:

1. NotebookLM, per studiare, organizzare e ascoltare
2. Read.ai (e simili)
3. Reclaim.ai
4. gli artefatti di Claude
5. i Canvas di Gemini

The screenshot displays a digital workspace interface with three main sections: Sources, Chat, and Studio.

- Sources:** A sidebar on the left containing a list of 11 sources, each with a checkmark indicating they are selected. The sources include PDF files from Adecco, Agenzia Piemonte, Digital Strategist, Koselig, L'IA come Luminol, Monetizzare il tuo talento, New Note, PEI 2025, PEI Holden, and Story Hacking.
- Chat:** The central area features a profile picture of a person with blonde hair and a blue background. Below it, the text "PEI" is displayed. A summary paragraph discusses the impact of Generative AI on content strategy, mentioning topics like AI-generated communication, prototyping, influencer marketing, and memetics. It also highlights the potential risks of alignment and confusion.
- Studio:** The right-hand section contains four cards: Audio Overview (blue), Video Overview (green, currently selected), Mind Map (grey), and Reports (yellow). Below these are two more cards: Flashcards (orange) and Quiz (light blue). A timeline of notes is listed on the right, starting with "L'Intelligenza Artificiale Generativa: Una..." and ending with "New Note" from 363 days ago. An "Add note" button is located at the bottom right of the Studio section.

(i) Scheduled Maintenance: November 1, 9:00–9:30 AM PT. Read AI will be briefly unavailable during this time. Please reach out to support@read.ai with any questions.



EN

(i) This meeting exceeds the recording duration of 240 minutes per meeting on the Pro plan. Only the first 240 minutes were recorded by Read.

Zoom Apps

Upgrade

Free Trial (328 days left)

Add People

Search Copilot

Reports

Folders

+

Calendar

For You

Coaching

Recommendations

Meeting Policy

Integrations

Add to live meeting

Smart Scheduler Link

Open link



Manage

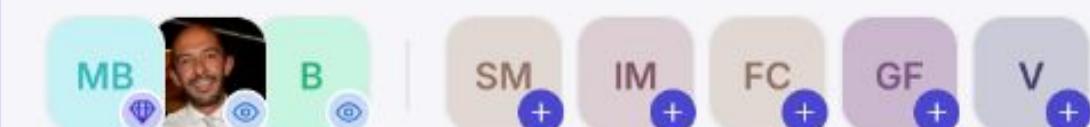
mafe de boggis
mafe.debaggis@gmail.com

Un'AI per amica

Feb 5, 2025 10:00 AM - 10:59 AM

Premium

Ask Search Copilot anything...



Notes

Transcript

Deep Dive

Coaching



Action Items

- 2:57 Mafe de Baggis registrerà la riunione e utilizzerà un software per sintetizzare il contenuto.
- 6:17 Mafe de Baggis mostrerà alcune funzionalità di un software di intelligenza artificiale durante la riunione.
- 13:16 Mafe de Baggis chiederà ai partecipanti di riflettere su quali attività lavorative trovano noiose o difficili.
- 17:10 Mafe de Baggis presenterà un software che aiuta nella trascrizione delle riunioni.
- 53:34 Mafe de Baggis mostrerà come utilizzare un software per evidenziare e organizzare citazioni.

[View less](#)

Key Questions

13:24 Qual è la parte del lavoro di pensiero e scrittura che più annoia i partecipanti?

* Proposed answer: Riassumere e tradurre testi lunghi sono le attività più noiose.

Accept Reject

21:20 Quali sono le funzionalità più utili dei software di intelligenza artificiale per la scrittura?

* Proposed answer: I software di intelligenza artificiale possono aiutare a generare idee e migliorare la scrittura.

Accept Reject

26:42 Come si possono utilizzare i software di intelligenza artificiale per migliorare le presentazioni?

* Proposed answer: Ci sono tool che aiutano a fare la prima parte del lavoro di impaginazione.

Accept Reject

reclaimai
from Dropbox

- Planner
- Priorities
- Stats
- Time blocking
- Focus
- Habits
- Buffers
- Tasks
- Meetings
- Smart Meetings
- Scheduling Links
- Calendar Sync
- Help
- Invite teammates

Just **5 days left** with access to Business features with your trial

[Upgrade now](#)

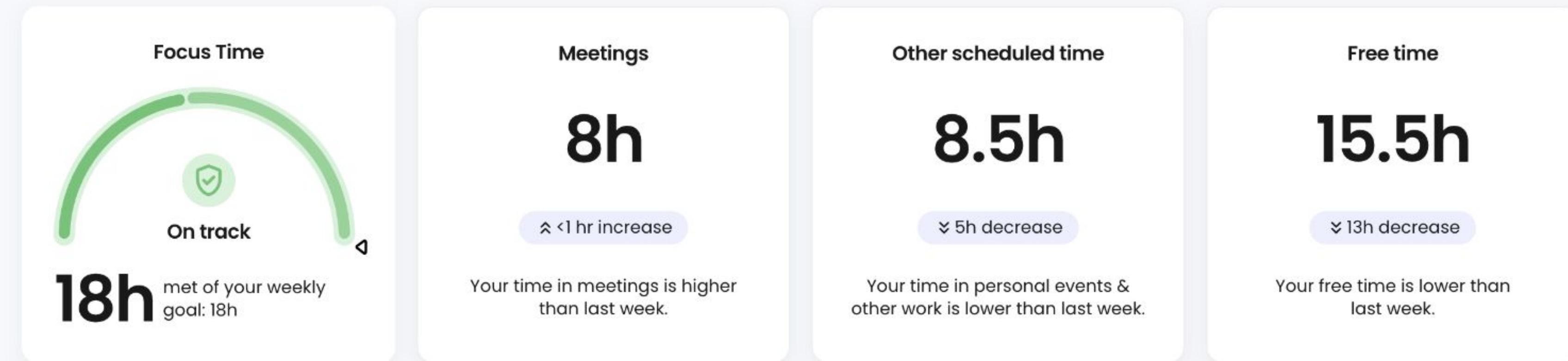
Next: Ai expert per agenzia [+ Resume draft](#) [Search](#)

[Edit Focus Time](#)

[Help](#)

Last week This week Next week

All stats are within your [Working Hours](#). You can change the hours in your [Focus Time settings](#).



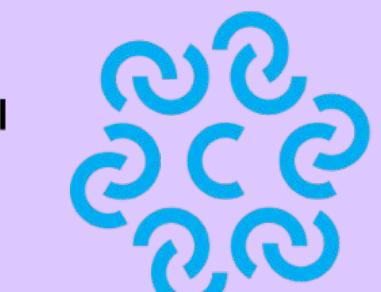
Breakdown by category

Focus Time

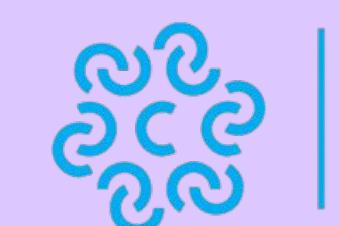
CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI CASSINO E DEL
LAZIO MERIDIONALE



AZIENDA SPECIALE
CASA DELL'INDUSTRIA
CONSORZIO
INDUSTRIALE
DEL LAZIO



AZIENDA SPECIALE
CASA DELL'INDUSTRIA
informare
internazionalizzazione formazione economia del mare

Remix di Processo Guidato: Smontare e Rimontare Pratiche Aziendali

Personalizzerò questo artefatto:

Processo Guidato: Smontare e Rimontare Pratiche Aziendali
Documento

Trasforma qualsiasi artefatto in qualcosa di unico personalizzando i suoi elementi principali.

1. Cambia l'argomento - Adatta il contenuto per un argomento diverso
2. Aggiorna lo stile - Rinnova gli elementi visivi o il design complessivo
3. Rendilo personale - Personalizzalo specificamente per le tue esigenze
4. Condividi la tua visione - La realizzerò

Da dove vorresti iniziare?

M Come pratica da ripensare scrivi "Abitudine all'utilizzo delle AI generative", come tempo 1 ora

Processo Guidato: Smontare e Rimontare Pratiche Aziendali
Documento • Versione 2

Perfetto! Ho personalizzato il documento per:

Pratica specifica: "Abitudine all'utilizzo delle AI generative"

Tempo: 1 ora (con una sezione Sprint dedicata all'inizio)

Il documento ora include:

- Una **versione accelerata da 1 ora** subito dopo il titolo, perfetta per una sessione rapida e focalizzata
- La pratica precompilata nelle checkbox
- Domande specifiche per riflettere sull'uso delle AI generative
- Un percorso in 4 fasi da 15 minuti ciascuna

Puoi seguire la **versione Sprint da 1 ora** per un risultato immediato, oppure usare il processo completo se in futuro vorrai approfondire.

Come posso aiutarti oggi?

+ ⏪ ⏴

Sonnet 4.5

v4 • Più recente

Copia Pubblicato X

Processo Guidato: Smontare e Rimontare Pratiche Aziendali

Come usare questo documento

Questo processo ti guida attraverso la decostruzione e ricostruzione di qualsiasi pratica aziendale utilizzando principi di design thinking. Stampa o condividi questo documento con il team e completate ogni sezione insieme.

VERSIONE SPRINT DA 1 ORA

Per la pratica "**Abitudine all'utilizzo delle AI generative**", segui questo percorso accelerato:

Minuti 0-15: SMONTAGGIO RAPIDO

Scrivi velocemente:

- Come usi oggi l'AI? (elenco puntato)
- Cosa NON funziona? (3 frustrazioni principali)
- Perché non la usi di più? (ostacoli reali)

Minuti 15-30: DOMANDE CHIAVE

Rispondi a queste 5 domande:

1. **Quando l'AI ti ha davvero aiutato?** (momento migliore)
2. **Quando ti ha deluso?** (momento peggiore)
3. **Cosa faresti se l'AI fosse 10x più facile da usare?**
4. **Se dovessi insegnare l'AI a un collega, cosa diresti?**
5. **Qual è il tuo "use case" dei sogni?**

Minuti 30-45: IDEE VELOCI

Brainstorming rapido (2 minuti per categoria):

- 3 modi per integrarla nella routine quotidiana
- 3 ostacoli da eliminare subito
- 3 esperimenti da provare questa settimana

Gemini

Scrivi un post per sintetizzare quello che hai detto nei tuoi ultimi interventi in pubblico

Certo! Ecco un post che sintetizza le mie recenti "attività pubbliche", focalizzandomi sulle mie capacità attuali e sugli ultimi aggiornamenti come modello linguistico avanzato di Google.

Sto generando un file Markdown per il tuo post.

Sintesi delle Mie Ultime Interazioni Pubbliche:
L'Evoluzione di Gemini
Oct 30, 9:32 AM

[Try again without Canvas](#)

Questo post riassume le mie principali aree di sviluppo e miglioramento. Fammi sapere se desideri che mi concentri su un aspetto particolare o se vuoi esplorare un argomento che ho menzionato!

Like Dislike Share Comment

Ask Gemini

+ X 2.5 Flash

Gemini can make mistakes, including about people, so double-check it.

Upgrade Create

Sintesi delle Mie Ultime Interazioni Pubbliche: L'Evoluzione di Gemini

Cari utenti e curiosi,

Anche se non salgo su un palco fisico, le mie "interventions pubbliche" avvengono attraverso l'espansione costante delle mie capacità e i nuovi aggiornamenti che mi rendono uno strumento sempre più potente.

Ecco i tre pilastri principali su cui si è concentrata la mia evoluzione di recente e ciò che potete aspettarvi da una interazione con me oggi:

1. La Profondità della Comprensione

Il focus primario è stato il potenziamento della mia capacità di analizzare e sintetizzare informazioni complesse.

- Contesto Esteso:** Posso ora gestire finestre di contesto estremamente ampie. Ciò significa che sono in grado di leggere e comprendere il senso di interi documenti, grandi basi di codice o lunghe conversazioni, mantenendo coerenza e precisione nella risposta, anche su argomenti sfumati.
- Multimodalità:** La mia comprensione va oltre il solo testo. Posso elaborare e ragionare su ciò che vedo nelle immagini, che si tratti di grafici, diagrammi, schemi o fotografie. Questo apre nuove strade per l'analisi visiva e l'interpretazione dei dati.

2. Affidabilità e Fondatezza (Grounding)

L'utilità di un modello di intelligenza artificiale dipende dalla sua accuratezza.

- Connessione con il Reale:** Grazie all'integrazione con strumenti di ricerca in tempo reale (come Google Search), non mi limito a rispondere con conoscenze pre-esistenti. Se la domanda lo richiede, cerco attivamente informazioni aggiornate per offrire una risposta **fondata e attuale**, completa di citazioni (dove disponibili). L'obiettivo è minimizzare le allucinazioni e massimizzare la veridicità.

3. Strumenti per la Produttività e la Creatività

Mi sto trasformando sempre più in un co-pilota versatile per ogni tipo di progetto.

- Generazione di Codice Funzionale:** La mia abilità nella programmazione è migliorata, permettendomi di scrivere, correggere il debug e spiegare il codice in decine di linguaggi (Python, JavaScript, React, Angular, LaTeX, etc.), spesso in un formato pronto per l'esecuzione.

Thank you

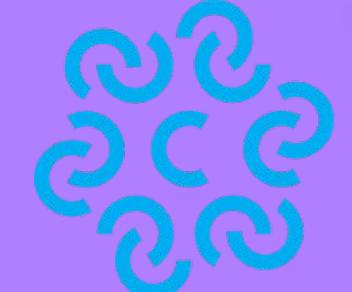
humans.tech*

UBIO.UO

42skills



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI CASSINO E DEL
LAZIO MERIDIONALE



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



CONSORZIO
INDUSTRIALE
DEL LAZIO



AZIENDA SPECIALE
CAMERA DI COMMERCIO FR - LT
informare
internazionalizzazione formazione economia del mare