



AlpineLynx

GUIDA PRATICA · GRATUITA

IA en tes affar en 1 ura

**Senza programmar, senza dar
davent tias datas.**

En 1 ura installeschas in assistent d'IA gratuit
che ta spargna 5 fin 10 uras l'emna — e tias
datas restan tias.

Avant che ti cumenzas (legia quai, quai dura 1 minuta)

Ti na stos betg chapir insatge da tecnologia. Ti na vegns betg a programmar. Ti na vegns betg ad installar insatge cumplitgà. Ti na vegns betg a pajar in raps per ils utensils da questa guida.

Quai che ti vegns a far: duvrar trais assistents d'intelligenza artificziala **gratuits** — ils medems che gronds concerns dovran — per sbrigar las parts fastidiusas da tes di. Offertas. E-mails a clients. Texts per las raits socialas. Translaziuns. Quella resumaziun da messadis che ti na fas mai.

L'empermischun è simpla ed onesta:

En 1 ura installeschas in assistent d'IA gratuit che ta spargna 5 fin 10 uras l'emna. E tias datas restan tias.

In'ura. Quai n'è betg per leger tut en ina giada — quai è per *far*. Avra la guida sper il computer u il telefonin e prova ora tut durant che ti legias.

Ed i dat ina regla d'aur che ti vegns a vesair repetida pliras giadas, perquai ch'ella è la pli impurtanta da tuttas:

Mai encollar datas persunalas da tes clients en in'IA gratuita. Nums cun adressas, numer AVS, IBAN, contracts. Jau declar immediat pertge — e tge far enstagl.

Ti n'has anc mai duvrà ChatGPT u insatge sumegliant? Lura cumenza cun la guida da partenza, ***Tia emprima conversaziun cun l'IA*** — gratuita, 20 minutas, pensada per quels che cumenzan propi dal zero. La chattas sin alpinelynx.ch/rm/ebook. Lura turna qua: questa guida cuntinuescha là nua che quella finescha.

Lain cumenzar.

Pertge che quai t'interessa

Pensa a tia ultima emna. Quant temp has ti duvrà per chaussas che n'èn betg tia vaira lavur?

Betg picturar la paraid, nettegiar il biro, montar l'installaziun electrica u cuschinar. Quai è quai che ti sas far e quai per che ti vegns pajà. Jau discurs dal rest:

- Scrire l'**offerta** per il signur ch'ha telefonà ier.
- Responder a l'e-mail dal client che vul savair sch'i va da cumenzar pli baud cun la lavur.
- Far quella **publicaziun** per l'Instagram da l'interpresa (che na vegn lura mai ora).
- Scrire il quint a net.
- Translatar in messadi en tudestg perquai ch'il client è da Berna.
- Leger 40 messadis WhatsApp dal team e chapir tgi che fa tge damaun.

Mintga chaussa para pitschna. Tschintg minutas qua, diesch là. Ma ensemen, a la fin da l'emna, èn quai **uras**. Uras en las qualas ti na factureschas betg, na ta relaschas betg, n'es betg cun la famiglia. Quai è il

cust invisibel da lavurar sin agen quint: naging na ta paja las sairas che ti passentas a sriver e-mails.

In pictur che jau enconusch, a Martigny, ha quintà ch'el perdeva **in suentermezdi entir per emna** mo cun offertas e messadis. In suentermezdi. Quatter suentermezdis il mais. Bunamain in mais da lavur per onn, bittà davent en incumbensas ch'el odiescha.

La buna nova: bunamain tut quai è exactamain quai che l'IA fa bain. Sriver, reformular, resumar, translatar, dar in emprim sboz per che ti na stoppias betg cumenzar cun in feagl vid. Ella na fa betg tia lavur — ella fa la lavur *enturn* tia lavur.

Ed i n'è betg per gronds concerns. Quai è precis per tai: ina persuna, u in pitschen team, senza departament da marketing, senza secretaria, senza temp. I funcziuna tuttina bain per:

- **Construcziun ed artisanat** (picturs, electricists, installaturs sanitar, murers): offertas, messadis a clients, descripziuns da lavurs.
- **Nettegiada e servetschs**: propostas, uraris, respostas sveltas.
- **Associaziuns e clubs**: invitaziuns, comunicaziuns, dumondas da sponsoring.

- **Gastronomia e pitschen commerzi:** menus, publicaziuns, respostas a recensius.

En questa guida vegns ti ad emprender a far quai cun trais utensils gratuits, en moda segira, en circa in'ura. Ti na vegns betg a darentar in scheni da la tecnica. Ti vegns ad avair **in agid che lavura per tai a mintga ura**, e danovamain temp per tai.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: il temp che ti perdas cun incumbensas repetitivas èn raps invisibels. L'IA gratuita è vegnida fatga precis per talas incumbensas. L'ura che ti investeschas ussa paja.

Ils trais utensils gratuits (e per tge che mintgin serva)

I dat dunsainas d'utensils d'IA. Per che ti na ta perdias betg, lain duvrar mo **trais**. Els èn ils megliers, els èn gratuits ed els bastan e tschessan per tut quai che ti dovras.

Pensa ad els sco a trais collegas cun characters differents.

1. Claude — quel che scriva bain e patratga cun calma

Nua: `claude.ai` El è il meglier per scriver en moda natirala, per patratgar pass per pass e per tegnair in tun. Cur che ti dovras in text che suna sco ti — in'offerta bain structurada, in e-mail delicat, in text che na para betg fatg d'in robot — cumenza qua. El ha era bun senn: sche ti al dumondas da controllar cifras u da betg inventar, suonda el bain la dumonda — ma las cifras controlleschas ti tuttina.

2. ChatGPT — il svelt e versatil

Nua: `chatgpt.com` El è il cuntè da satg svizzer. Svelt, pratic, bun per ideas sveltas, glistas, variantas. Cur che ti vuls «ma dà tschintg versiuns da quai» u «scursanescha per che quai entra en in SMS», è el

excellent. El è il pli enconuschent — probablament
has ti gia udì dad el.

3. Gemini — quel ch'è collià cun Google

Nua: `gemini.google.com` El è da Google, perquai
va el bain ensemen cun la tschertga, cun Google
(Gmail, Docs) e cun **maletgs**: ti al pos mussar ina foto
ed el la descriva u lavura a partir dad ella. Bun era
per translaziuns. Sche ti dovras «guarda questa foto
da la lavur e ma di tge che ti vesas», è el il dretg.
(Sch'el ta propona da sa colliar cun tes Gmail u cun
tes Drive, di na: il chapitel 4 declera pertge.)

Dovras ti in conto tar tuts? Gea, ma quai è gratuit e
dura 2 minutas per mintgin. I basta in e-mail.

Proposta: fa tuts trais oz, per als avoir a maun. (Tegna
ils plets-clav en in lieu segir. Sche ti dovras in
administratur da plets-clav, perfetg; uschiglio è in
cudeschet tegnì a chasa meglier ch'in palpiri encollà
sin il visur.)



FIGURA 2.1 Visur per crear in conto (exempel da Claude): champ per l'e-mail e buttun per cuntinuar. · visur illustrativ

Ilis limits dals contos gratuits (e co viver cun els)

Las versiuns gratuitas han limits — quai è normal, uschia gudognan questas interpresas raps. En la pratica:

- **I dat in limit d'utilisaziun per perioda.** Sche ti dovras fitg bler ina suenter l'autra, di l'utensil «spetga in pau» u mida per in tschert temp en ina versiun pli simpla. Na paja betg per quai: **qua gida quai d'avair tuts trais** — sch'in è al limit, vas ti tar in auter.

- **Mintga client en sia atgna conversaziun.** Pertge? Cur ch'ina conversaziun è gia lunga, cumenza l'IA a maschadar las chaussas: las mesiras da la chasa a Sion cumparan en l'offerta per la chasa a Sierre. E, en tscherts utensils, consumescha ina conversaziun lunga tes limit pli svelt. Has ti midà client? Avra ina nova conversaziun. Dovras ti insatge da la precedenta? Dumonda emprim en quella: «*Fa ina curta glista da quai ch'è vegni cunvegni*» e dovra quella glista sco emprim messadi da la nova conversaziun.
- **La versiun a pajament è pli pussanta,** ma per quai che questa guida mussa basta la gratuita perfetgamain. Pensa a pajar pir pli tard, sche ti sentas che ti dovras dapli.
- **Il limits ed ils nums midan permanentamain.** N'emprenda betg ordador versiuns u cifras. Quai che quinta è la disa: sboz en in, meglierar en in auter, controllar en il terz. Da quai tracta il proxim chapitel.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: trais collegas gratuits — Claude (scriva bain), ChatGPT (svelt e versatil), Gemini (Google e maletgs). Fa ils contos oz. Cur ch'in arriva al limit, dovras ti in auter.

L'orchestraziun (il cor da questa guida)

Qua è il tric che la gronda part da la glieud n'enconuscha betg — e che fa tut la differenza.

Bunamain tuts dovran l'IA en moda faussa: els fan ina dumonda, retschaivan ina resposta e la dovran uschia sco ella è. Ti vegns a far autramain. Ti vegns a **dar il ballun** vinavant tranter ils utensils, sco in team.

La metoda ha trais temps:

1. **Sboz** — dumonda in assistent da far l'emprim sboz.
2. **Meglierar** — porta quel sboz ad in auter (u al medem) e dumonda da raffinar: scursanir, midar il tun, curreger. Cur che l'IA raffinescha, rescriva ella savens tut — e po midar in pretsch u ina data senza avisar. Perquai di ad ella tge ch'ella na dastga betg midar («*Mantegna ils pretschs e las datas*») u l'unica part che ti vuls midar («*Mida mo il 2. paragraf*»).
3. **Controllar** — legia cun tes agens egls. L'IA è svelta, ma **ti** enconuschas tes affar, tes pretschs e tes clients. Controllescha adina cifras, nums e datas avant che trametter.

Quest ultim pass è sontg. L'IA inventescha mintgant cun tut la persvasiun. Na trametta mai insatge senza avoir legi. Pensa ad ella sco ad in praticant fitg svelt e servetschaivel — che sa sbaglia mintgant.

Trais premuras cur che ti controlleschas:

- **Fa ti sez ils calculs.** L'IA scriva bain, ma ella po sbagliar ina summa simpla — e l'offerta va davent cun tes num. Summescha las lingias cun la maschina da quintar. Lura cumpareglia l'adressa ed il di cunvegni cun il messadi dal client u cun tias notizias.
- **Reglas svizras sa controllan en la funtauna uffiziala.** Perquai che ti scrivas ad ella en rumantsch, po ella responder cun las reglas d'in auter pajais, sco quellas da la Germania u da l'Italia. Per la TPV (la taglia sin la plivalur, en tudestg MWST), las contribuziuns AVS, permissiuns u termins, cumenza la dumonda cun *«Jau sun en Svizra, en il chantun [num dal chantun]»*. Lura tschertga questa infurmaziun sin [ch.ch](https://www.ch.ch) (il portal uffizial da las autoritads svizras) u sin la pagina d'internet da tes chantun. Sche ti na la chattas betg là, na la dovra betg.
- **Ella ta dat gugent raschun.** Sche ti dumondas *«È quai bun?»*, di ella probablamain gea. Scriva

enstagl: «*Legia quai sco in client malfidà. Tge na va betg? Sche tut è en urden, ma di quai.*»

Ussa ils receipts. Els èn per copiar, encollar ed adattar. Nua che ti vesas [...], remplazzas ti cun tia infurmaziun.

Recept 1 — In'offerta a partir da 3 lingias

Cura: il client ha descrit la lavur e ti stos trametter in'offerta cun buna apparientscha. **Utensil:** Claude (structura) → ChatGPT (scursanir, sche quai damenta lung).

Encolla quai en Claude:

Ti es mes assistent da biro. Scriva in'offerta professiunala e simpla, en rumantsch, a partir da questa descripziun:

[scriva qua en 2-3 lingias tge che la lavur è, p.ex.: "Picturar duas chombras d'in'abitaziun, circa 45 m², paraids e tschiels, color alva. Client a Sion."]

Mes affar: [num, p.ex.: "Picturas Martins"]. Preschenta en ina tabella: descripziun da la lavur, quantitat, pretsch per unitad, total. Lascha ils pretschs cun [xxx] per che jau als empleneschia a maun. Aggiunta ina lingia da validitad (30 dis) ed ina frasa amiaivla a la fin. Tun: professiunal ma cordial. N'inventa ni pretschs, ni termins, ni garantias.

Il tric: ti dumondas la **tabella** e laschas ils pretschs en [xxx]. Las cifras mettas ti — na lascha mai l'la inventar valurs. Sch'il text d'aventa lung, al porta a ChatGPT: *«Scursanescha questa offerta per ch'ella entra sin ina pagina, mantegna la tabella.»*

C Claude

Ti es mes assistent da biro.
Offerta professiunala: pitgiral
duas stanzas, 45 m², a Sion.
En tabella, pretschs en [xxx].
Na inventar betg pretschs.

Offerta — Pitgira Martins

Descripziun	Qnt	Pretsches
Pitgira da paraids e plafuns	45 m ²	[xxx]
Preparaziun e protecziun	1	[xxx]
Colur alv, 2 mans	45 m ²	[xxx]
Total		[xxx]

Valaivel: 30 dis. Grazie per la confidenza!



ils pretschs [xxx] mettas ti — mai l'IA

FIGURA 3.1 Avant e suenter: il prompt encollà en Claude (a sanestra) e l'offerta en tabella ch'el dà enavos (a dretga). · visur illustrativ

Recept 2 — E-mail d'admoniziun curtais ma decis

Cura: in client n'ha betg pajà e ti stoss insister senza parair nuncurtaschaivel. **Utensil:** Claude.

Scriva in e-mail curt per regurdar ad in
client in quint betg pajà.
Curtais, ma cler. En rumantsch.

Detagls: quint da [valur] CHF, scadi avant
[nr.] dis, referenza [xxx].
Mes affar: [num].

Ma dà TRAIS versiuns, da la pli dultscha a la
pli decisa:

1. Admoniziun amiaivla (l'emprima giada).
2. Segund avis (pli direct).
3. Avis final (decis, ma anc professional).

Il tric: dumandar **trais grads da fermezza** en ina
giada. Ti tegnas tuttas trais e dovras la dretga tenor
la situaziun. Ti na stos betg rescriver mintga giada.

C Claude

Quint da 850 CHF scada dapi
15 dis — dà mai 3 versiuns,
da la pli dutscha a la pli ferma.

1 · Regurdientscha gentila

«Hoi! In regurdientscha amiaivla
dal quint n. 2026-14...»

2 · Segund avis

«Il quint è anc avert.
Grazia per la regulaziun...»

3 · Ultim avis

«Senza pajament fin ils 20/07,
stuain nus suspender...»



tegna tut trais — dovra la gista al mument gist

FIGURA 3.2 La resposta da Claude cun las trais versiuns numeradas, da l'admoniziun amiaivla fin a l'avis final. · visur illustrativ

Recept 3 — Ina foto d'ina lavur daventa 3 publicaziuns

Cura: ti has finì ina lavur, ti has ina foto e ti la vuls mussar sin las raits socialas — ma ti na sas mai tge scriver. **Utensil:** Gemini (vesa la foto) → Claude (scriva bel).

Avant che chargiar si la foto, la guarda bain. Ella va tar Google e, suenter, sin las raits socialas, avant ils egls da tuts. Vesan ins il numer da chasa, il num sin la chascha da brevs, in numer d'auto, la fatscha d'insatgi, palpiris sin la maisa? Taglia la foto per allontanar quella part, u tscherna in'autra. Ed avant che mussar la chasa d'in client sin las raits socialas, al dumonda il permiss, il meglier per messadi, per ch'i stettia en scrit.

Emprim, en Gemini, chargia si la foto e scriva:

PROMPT

Guarda questa foto d'ina lavur che jau hai finì. Descriva en detagl tge che ti vesas: l'avant ed il suenter, ils materials, la premura en la finiziun. Sajas concret.

Copiescha la descripziun ch'el dà. Lura, en Claude:

Sin basa da questa descripziun d'ina foto
d'ina lavur:

[encolla qua la descripziun da Gemini]

Scriva 3 publicaziuns curtas per las raits
socialas, en rumantsch, per
l'affar [num]. Mintgina cun in auter puntg da
vista:

1. Luschezza da la lavur bain fatga.
2. In cussegl util per il client (p.ex.: mantegniment).
3. In invit da dumandar in'offerta.

Tun cordial ed onest, senza exageraziuns.
Includa 3-4 hashtags simplas
en mintgina.

Il tric: 1 foto → 3 publicaziuns. In'emna da cuntegn a
partir d'ina lavur che ti has gia fatg.

G Gemini



foto-fabbrica.jpg

Guarda questa foto e descriva
en detagl tge che ti vesas.

Jau ves duas paraids pittgiradas
da nov alv, ur nettas, socals
protegids, ina finiziun uniforma
e premurusa...



copia e encolla en Claude

C Claude

3 publicaziuns prontas:

- 1 · Superbia — «Anc ina stanza
surdada impeccabla...»
- 2 · Cussegl — «Per mantegnair la
colur sco nova, evitai...»
- 3 · Invit — «Dumondai ussa vossa
offerta senza obligaziun»



1 foto → 3 posts — ina emna da cuntegn

FIGURA 3.3 Sequenza: la foto chargiada si en Gemini e la descripziun ch'el dà; lura las 3 publicaziuns che Claude scriva a partir da quella.
· visur illustrativ

Recept 4 — Translatar mantegnend tes tun (RM ↔ DE ↔ IT)

Cura: il client è d'in'autra part da la Svizra e ti vuls scriver en sia lingua senza sunar sco ina translaziun automatica. **Utensil:** Claude (tun) → Gemini (segunda opiniun).

PROMPT

Translatescha quest messadi en [tudestg / franzos / talian]. El va d'in pitschen affar ad in client. Mantegna in tun cordial e professiunal, natiral per la Svizra. Na translatescha betg pled per pled – adattescha per che quai sunia bain.

Text: [encolla tes text en rumantsch]

Il tric: per texts impurtants, encolla la translaziun en Gemini e dumonda: *«Ma mussa quai che na suna betg natiral per in Svizzer tudestg e curregia quai. Sche tut è en urden, ma di quai.»* E tegna ina glista dals plets da tes affar (materials, servetschs) adina translatads a la medema moda — tes **glossari**.
Uschia restas ti adina coerent.

Translaziun en tes tun

RM → DE, per in client da Berna

RM

Hoi! Qua è l'offerta
en agiunta. Per dumondas
sun jau qua.

DE

Grüezi! Anbei erhalten Sie
die Offerte. Bei Fragen
melden Sie sich gerne.

✓ Gemini: «suna natiral per la Svizra tudestga»



segunda opiniun: in translatescha, l'auter conferma

FIGURA 3.4 Il text rumantsch e la translaziun sper el, cun la remartga da Gemini che conferma ch'i suna natiral. · visur illustrativ

Recept 5 — Ina conversaziun WhatsApp damenta ina glista d'incumbensas

Cura: la gruppa dal team ha 40 messadis e ti vuls mo savair tge ch'i sto vegnir fatg damaun. **Utensil:** ChatGPT u Claude.

Attenziun a la regla d'aur: avant ch'encollar, **stizza nums e datas persunalas**. Mida «il signur Fernandes da la Rue du Midi» en «Client A». Jau declar quai meglier en il proxim chapitel.

Qua è ina conversaziun dal team. Ma fa ina
glista clera d'incumbensas:
tge ch'i sto vegnir fatg, tgi ch'al fa
(sch'els al din) e cura.
Ignorescha discurs ordaifer il tema.
Sch'insatge n'è betg decidì,
marchescha quai cun "DA DECIDER".

Conversaziun:

[encolla qua, già senza nums vairs e senza
datas persunalas]

Il tricc: il «DA DECIDER» a la fin ta mussa immediat tge
ch'è anc avert. E fa attenziun: qua has ti già stuì
nettegiar las datas persunalas avant ch'encollar.
Quai è fastidius e facil d'emblidar — e perquai è
quai, per tes urari e tes team, pli segir da duvrar
in'app che fa quai **sin tes telefonin**, senza encollar
insatge en insanua (chapitel 7).

Client A vul la stanza per ven.

senza nums ✓

Tgi prenda la stgala gronda?

Jau poss ir la damaun — R.

(nums remplazads cun «Client A» avant copiar)



encolla en l'IA, la glista

Incumbensas per damaun

- ☐ Finir la stanza — Client A (venderdi)
- ☐ Purtar la stgala gronda — R., damaun
- ☐ Empustar colur per la proxima fabrica

DA DECIDER



il «DA DECIDER» mussa immediat tge che resta avert

FIGURA 3.5 La conversaziun encollada (cun ils nums gia midads en «Client A») e la glista d'incumbensas che l'IA dà enavos, cun in element marcà «DA DECIDER». · visur illustrativ

Recept 6 — La brev che ti na chapeschas betg

Cura: i arriva ina brev da l'administraziun da taglia, da la vischnanca, da la cassa AVS u da l'assicuranza, en tudestg u en talian (u en in linguatg uffizial grev), e ti na chapeschas betg bain tge ch'els vulan da tai.

Utensil: Claude u ChatGPT.

Avant ch'encollar: stizza quai che identifitgescha persunas — tes num e tia adressa, ils numers da client, da contract, da polissa u AVS/AHV, il num da quel che suttascriba e da mintga altra persuna, e tut quai che tracta da sanadad. Sche la brev ha in cedel da pajament, al lascha d'avent: el cuntegna numers da conto da banca. Il num da la vischnanca u da l'interpresa po restar — uschia sa l'IA tgi che trametta la brev. Vuls ti trametter ina foto? Cuvra questas parts avant che fotografar.

Jau hai survegnì questa brev en [tudestg / talian] e na la chapesch betg bain. Ma respunda en rumantsch dal mintgadi, en puncts:

- tgi che la trametta;
- tge ch'els vulan che jau fetschia;
- fin cura;
- sch'i dat raps da pajar, quants;
- tge che ma capita sche jau na respond betg.

Sper mintga data e mintga summa, copiescha exactamain la frasa da la brev nua che quai cumpara. Sch'ina part è illegibla u pauc clera, m'avisescha enstagl d'engiavinar.

Brev: [encolla il text u aggiunta la foto, gia senza nums, adressas e numers persunals]

Il tric: dumandar la **frasa originala** sper mintga data e mintga summa. Quella frasa è tia cumprova: la tschertga en la brev da palpiri. Sch'ella è là, controllescha la cifra cun tes agens egls. Sche ti na la chattas betg, na ta fida betg — l'IA po avoir legì mal u inventà. **Avant che pajar u responder, vala quai che stat en la brev, betg quai che l'IA ha ditg.**

Ina chaussa seriusa — ina multa, in cumond da pajar da l'uffizi da scussiun (Betreibungsamt), in'inspecziun da tes affar? Na la lascha betg per pli tard: tschertas da questas brevs dattan mo 10 dis per reagir. L'IA ta

gida a chapir; la decisiun prendas ti suenter avair discurrì cun insatgi che sa da la materia — il servetsch ch'ha tramess la brev, tes contabilist u in advocat.

Recept 7 — Emprender insatge nov, en tes ritmus

Cura: ti vuls emprendre insatge che ta manca en l'affar — far ils quints dal mais en ina tabella da calcul, ils plets da tia professiun en franzos, la nova app dal terminal da pajament — e ti n'has ni temp ni pazienza per in curs. **Utensil:** ChatGPT u Claude. Sche quai ta gida, discorra enstagl da scriver (il microfon sper la chascha da scriver).

Jau vi emprender a [tge che ti vuls savair far] per [per tge che quai ta serva]. Jau sun [tia professiun] e cumenz dal zero. Sajas mes magister:

- in pass suenter l'auter, cun frastas curtas; a la fin da mintga

pass, fa pausa e spetga che jau scrivia "vinavant";

- fa cumparegliaziuns cun mia professiun;

- sch'in'explicaziun daventa lunga, fa ina tabella u in schema;

- cur che jau scriv "test", ma fa 3 dumondas, ina suenter l'autra,

e ma di pir suenter mia risposta sch'ella è gista.

Il tric: a la fin **declera ti**, cun tes agens plets, e dumonda: «*Curregia quai ch'è fauss e ma di tge che ma mancava.*» Uschia resta quai en il chau — tadlar na basta betg, ti stos al dir.

Anc tschintg cussegls:

- **Cumenza cun insatge che ti vegns a duvrar questa emna.** Emprender «Excel» en general fa stanchel; far la tabella dals quints da quest mais dat gust da cuntinuar.
- **Suonda tia curiositad.** In pled che ti n'has betg chapì? Dumonda. In dubi che para tup? Dumonda tuttina — naging na ri da tai.

- **Dumonda omaduas varts.** En in tema nua che la glieud n'è betg d'accord — avrir la sonda, engaschar insatgi u dar la lavur vinavant ad in'autra firma — dumonda ils megliers arguments da mintga vart. L'IA metta en urden las ideas; quel che decida es ti.
- **Es ti bloccà?** Fa in maletg dal visur u copiescha il messadi d'errur e dumonda tge far. Avant, cuvra quai che mussa datas da clients (chapitel 4).
- **Fida ta tenor quai ch'è en gieu.** Per emprender na fa in pitschen sbagli da l'IA nagin donn — ti al remartgas baud u tard. Per raps, contracts e reglas svizras (TPV, AVS, permissiuns), controllescha sin `ch.ch` u cun insatgi che sa da la materia.

E cur ch'i na fa betg pli plaschair, smetta. Damaun datti dapli — diesch minutas cun gust valan dapli ch'in'ura cun stenta.

La tabella da giaglioffa (tegna quai)

Tia incumbensa	Utensil	Il tric d'orchestraziun
Offerta svelta	Claude → ChatGPT	Dumonda ina tabella; pretschs en [xxx] ; controllescha a maun
Admoniziun da pajament	Claude	3 grads da fermezza en ina giada
Publicaziun a partir d'ina foto	Gemini → Claude	1 foto → 3 publicaziuns
Translaziun RM/DE/IT	Claude → Gemini	Tegna in glossari da tes affar
Resumar WhatsApp	ChatGPT u Claude	Stizza las datas personalas avant ch'encollar
Chapir ina brev difficila	Claude u ChatGPT	Stizza tias datas; dumonda la frasa per mintga data e summa
Emprender insatge nov	ChatGPT u Claude	In pass suenter l'auter; a la fin declera ti e dumonda ch'ella ta curregia

Trais trics per ir pli lunsch

Sche ti cumenzas pir, sursiglia quai senza mala conscienza — ti turnas qua cur ch'ils receipts survart èn gia ina disa. Quests trais trics prendan bler dapli or dals medems utensils gratuits.

1. Emprènda a l'IA tgi che ti es (mo inà giada). En ChatGPT ed en Claude datti in lieu en las configuraziuns — «instrucziuns persunalisadas» en ChatGPT, las preferenzas u ils «Projects» en Claude — nua che ti memoriseschas il context da tes affar: *«Jau sun il patrun da Picturas Martins, a Sion, team da 3. Respunda adina en rumantsch, tun cordial ed onest, senza exageraziuns.»* A partir da lura na stoss ti betg repeter quai en mintga conversaziun — ella al sa gia. (Na metta là naginas datas da clients: quai resta memorisà sin lur servers.)



FIGURA 3.6 Il lieu en las configuraziuns (exempel da ChatGPT): ti scrivas ina giada tgi che ti es e co ti vuls las respostas — tut las conversaziuns al san lura. · visur illustrativ

2. Fa in «prompt da basa» da tes affar. Scriva **ina giada** in bloc cun l'essenzial — num, servetschs, moda da preschentar ils pretschs ([xxx]), tes tun ed il glossari RM/DE/IT dal Recept 4 — e memorisescha quai en las notizias da tes telefonin. Ti encollas quel bloc al cumenzament da mintga conversaziun e l'IA parta gia savend tut. Quai è tia furma, adina la medema.

3. Collia las incumbensas en ina suletta dumonda. Enstagl da trais conversaziuns, dumonda la

sequenza: «1) *legia questa descripziun da lavur*; 2) *fa l'offerta en tabella cun ils pretschs en [xxx]*; 3) *scriva l'e-mail curt che va cun ella. Fa tuts trais, en quest urden.*» Damain ir e vegnir, il medem resultat.

La regola da quest chapitel resta valaivla: era sche l'IA è fitg bain raffinada, sa sbaglia ella cun tut la persvasiun. Controllescha adina cifras, nums e datas cun tes agens egls avant che trametter.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: sboz en in, megliar en in auter, **controllar adina cun tes agens egls**. Set receipts prontos a duvrar — e, per quels che vulan dapli, trais trics avanzads. Quai è la disa che ta dat enavos uras.

CHAPITEL 4

Sfera privata: quai che ti na dastgas mai encollar en quests utensils

Quai è il chapitel il pli impurtant. Legia cun atenziun.

Cur che ti scrivas insatge en in'IA gratuita, va quest text **davent da tes computer** e vegn sin ils servers da l'interpresa (che sa chattan, per gronda part, ordaifer la Svizra). En las versiuns gratuitas stoss ti supponer che **quai che ti scrivas po vegnir memorisà e duvrà per meglierar l'utensil** — mintgantant vegn quai era guardà da personas. Quai n'è betg malizia; uschia funcziunan quests servetschs gratuits. Ma quai ha ina consequenza seriosa per tai.

La regola d'aur

Mai encollar datas persunalas da terzas personas en in'IA gratuita.

En concret, **mai** encollar:

- **Nums da clients ensemen cun adressas, numers da telefon u e-mails.**
- **Numer AVS/AHV** (il numer da segirtad sociala svizzer).

- **IBAN, datas bancaras, numers da carta.**
- **Contracts, quints cun datas persunalas, documents d'identitad.**
- **Datas da sanadad u insatge sensibel davart insatgi.**
- **Curriculum vitae da personas che s'annunzian per ina plazza e las datas da tes team (salaris, absenzas, valitaziuns).**
- **Fotos, maletgs dal visur u PDFs cun questas datas.** L'IA legia tut quai che cumpara là: sche ti chargias si la foto d'in quint, van il num e l'adressa dal client cun. Ed era quai che ti dis en il microfon quinta: quai vegn transformà en text ed entra en la conversaziun, sco sche ti l'avessas scrit.

Pertge? Duas raschuns:

1. **Quai n'è betg tes per dar davent.** Las datas da tes clients èn vegnidas confidadas a tai. Las dar ad in servetsch ester, senza ch'els al sappian, n'è betg endretg — e po ta purtar problems.
2. **La lescha svizra spetga premura.** La **revDSG** (la lescha svizra revedida davart la protecziun da datas) t'oblighescha da tractar las datas persunalas cun responsabladad. Encollar datas

da clients en in utensil ester e gratuit è, il minimum, ristgus.

Attenziun era a quai

La regla d'aur tracta da quai che ti encollas. Ma i dat datas che van davent senza che ti encollias nagut, ed i dat datas ch'èn mo tias. Trais premuras:

- **Laschar entrar l'IA en tes e-mail u en tes ordinaturs.** Tscherts utensils s'offran da sa colliar cun tia posta u cun ils documents che ti memoriseschas en l'internet — Gemini, per exempel, cun Gmail e Google Drive. Quai para pratic. Ma a partir da lura po l'IA avrir tut quai ch'è là: l'offerta cun l'adresa dal signur Fernandes, il quint cun l'IBAN da la communitad da proprietaris. E quai che l'IA va a prender là entra en la conversaziun, che po restar memorisada sco tut quai che ti scrivas. Sche ti retschaivas là dumondas da clients u memoriseschas là quints, na collia betg. Sch'igl è gia collià, separa la colliaziun.
- **Cundivider ina conversaziun cun in link.** Quests utensils ta laschan crear in link (in'adresa d'internet) che mussa la conversaziun ad in'autra persuna. Sche ti al mettas en la gruppa WhatsApp dal team, legian tuts en la gruppa l'entira

conversaziun — ed era tgi ch'al survegn tramess vinavant. Il link funcziuna fin che ti al stizzas, e stizzar mo la conversaziun na basta forsa betg. Avant che cundivider, legia la conversaziun anc ina giada da sisum fin giudim.

- **Tes codes e tes documents.** Il PIN da la carta u dal TWINT, il code che la banca ta trametta per SMS, il pled-clav da l'e-mail, ina foto dal passaport u da la permissiun da dimora. Quai è quai ch'ils engianaders emprovan da ta trair ora per telefon. Ni la banca ni TWINT na ta dumondan quests codes per telefon u per messadi. Sche ti na dis quai betg ad in nunenconuschent, na scrivas ti quai er betg en ina conversaziun che resta memorisada.

Quai che ti pos encollar senza problem

- Descripziuns da lavurs **senza** nums («picturar 45 m², duas chombras»).
- Tes agens texts, ideas, sbozs da marketing.
- Dumondas generalas («co scriv jau in e-mail d'admoniziun decis?»).
- Tut cun ils nums midads en «Client A», «Lavur 1» — midads **da tai, avant** ch'encollar. Dumandar l'IA da stizzar ils nums na serva a nagut: en quel mument als has ti gia tramess.

Has ti encollà quai che ti na duevas betg?

Quai capita. Ti has encollà en prescha in quint entir e pir suenter has ti vis ch'i stevan là l'adressa e l'IBAN dal client. U tes pled-clav è vegnì cun in text copià. I na dat nagin buttun per annullar, ma i dat trais chaussas da far, en quest urden:

- 1. Era là in da tes plects-clav** (da l'e-mail, da la banca)? Al mida anc oz. Eran quai ils numers da tia carta u da tes conto da banca? Telefonescha a la banca e declera tge ch'è capità.
- 2. Stizza quella conversaziun.** L'interpresa na la stizza betg immediat da ses servers, ma cun quai cumenza ins. Sche ti has cundividì ses link cun insatgi, stizza era il link: en tscherts utensils na svanescha el betg cun la conversaziun.
- 3. Avra la memoria da l'utensil** (jau declar immediat qua suenter tge che quai è) e stizza là il num dal client, sch'el è restà là.

La proxima giada, mida emprim ils nums en «Client A» u «Lavur 1», sco ti has vis survart.

Per la proxima giada: tschintg minutas en las configuraziuns

Ils nums dals menus midan da temp en temp.

Tschertga tenor l'idea, betg tenor il pled exact, e fa

quai en mintga utensil che ti dovras.

1. Deactivescha il trenament. *Trenar* vul dir che l'interpresa dovrà tias conversaziuns per instruir l'IA, in pau sco in emprendist che porta copias da tias offertas a chasa per studegiar. En las configuraziuns, va a la part da la sfera privata u da las datas e deactivescha l'opziun che discorra da «meglierar» (lur configuraziuns n'èn betg disponiblas en rumantsch: sin in telefonin en tudestg *tschertga* «verbessern»). En Gemini *tschertga* pli gugent il pled «actividad» (en tudestg «Aktivitäten»): sche ti la deactiveschas, na vegnan las novas conversaziuns era betg pli memorisadas en tia cronologia. E sche l'app ta dumonda in di d'acceptar novas reglas, turna là e controllescha ch'i è anc adina deactivà.

2. Guarda tge che l'utensil sa gia da tai. *Tscherts* prendan notizias sezs per las proximas conversaziuns, sco il camarier dal café che ta porta gia quai dal solit senza dumandar. Quai numnan els *memoria* (quai n'è betg la memoria dal computer da la quala jau discuro en il chapitel 5). Sche las configuraziuns han ina part per la memoria, l'avrà e stizza là tut quai che cuntegna nums da clients u da collegas.

Quai gida, ma la regla d'aur na mida betg. Era cun tut deactivà va quai che ti scrivas anc adina davent da tes apparat sin ils servers da l'interpresa. Sche ti das ina nota ad ina risposta (il polesch ensi u engiu), po quella conversaziun tuttina servir per trenar. La «conversaziun temporara» (en tscherts utensils «incognito») na cumpara betg en tia glista da conversaziuns — ma quai è tut: l'interpresa la po tegnair in tschert temp. Ed era la versiun a pajament na schlia betg il problem: las datas da tes clients n'èn anc adina betg tias per dar davent.

Il tric simpel

Avant ch'encollar tge ch'i saja, fa questa dumonda: **«Sche quai cumparess en ina gasetta, fiss insatgi en mala vista?»** Sche la risposta è gea, stizza emprim las datas persunalas — u n'encolla betg.

E qua è il punt a l'ultima part da questa guida. I dat incumbensas — tes **urari da team**, las **quotas da la communitad da proprietaris u dal club**, tes **quints**, tes **clients** — ch'èn plainas da datas persunalas e che ti fas mintg'emna. Per quellas è nettegiar las datas a maun mintga giada fastidius e privlus (i vegn adina emblidà in num). La soluziun dretga n'è betg l'IA sin ils servers. Quai è da duvrar utensils che memoriseschan las datas **sin tes telefonin**, senza che

ti encollias insatge en in'IA da dador — e da savair, app per app, tge che resta sin l'apparat e tge che va davent. Da quai tracta il chapitel 7.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: l'IA gratuita serva per texts ed ideas, betg per datas da clients. La regla d'aur: mai encollar datas persunalas da terzas persunas. Deactivescha oz, en Claude, en ChatGPT ed en Gemini, l'opziun che lubescha a l'interpresa d'instruir l'IA cun tias conversaziuns. Quai gida, ma na mida betg la regla d'aur. Per quai che cuntegna datas sensibilas → utensils sin tes telefonin.

IA sin tes agen computer (avanzà, per ina sfera privata totala)

Avis: quai è il chapitel il pli tecnic da la guida. La gronda part da la glied na va betg per qua — e quai n'è betg grev, ti pos sursigliar al chapitel 6 senza perder l'essenzial. Ma sche ti es curius e vuls il **nivel maximal da protecziun**, paja quai fitg. Qua vivan tias datas **sin tes computer e mo sin tes computer**.

Ta regordas da la regla d'aur dal chapitel 4? *Mai encollar datas da clients en in'IA gratuita*. Nums cun adressa, AVS, IBAN, contracts — tut quai ch'era ristgus da trametter sin ils servers.

Qua sa **volva** questa regla. Pertge? Perquai che l'IA curra ussa **entaifer** tes computer. Nagut na va davent da là — i na dat nagin server ester, i na dat nagin internet tranteren. Quella resumaziun da la conversaziun dal team *cun ils nums vairs*, quell'offerta *cun l'adressa dal client*, quel document cun datas veras — chaussas ch'ils chapitels precedents t'obligavan da nettegiar avant ch'encollar — qua pos ti las duvrar uschia sco ellas èn. Il computer è tes; las datas restan tias.

Il pretsch da pajar: quai dat dapli lavur d'installar, ed ils models che ti fas ir a chasa èn **pli pauc pussants** che Claude u ChatGPT. Guardain sche quai paja per tai — e, sche gea, co far senza sbagls.

Emprim: tge vul dir il «B» (e pertge che tia memoria decida)

Ti vegns a vesair ils models descrits cun ina cifra suandada d'in «**B**»: Gemma 4B, Qwen 7B, Llama 70B. Quel «B» vegn da l'anglais e vul dir **milliardas da parameters** — pensa a quai sco a la «grondezza dal tscharvè» dal model. Dapli parameters = en general dapli capabel, ma era **pli pesant**: el dovra dapli memoria per funcziunar.

E qua è la regla che decida tut: **in model sto star en la memoria da lavur da tes computer**. Betg sin il disc dir (nua ch'el vegn memorisà, e nua ch'i dat adina plaz), mabain en la **memoria viva** — la **RAM**; u, sche ti has ina carta grafica separada, en la memoria da quella (la **VRAM**).

Regla approximativa (per il format «cumprim») ch'ils programs dovran sco standard):

Per mintga milliarda da parameters, quinta cun var 0,7 GB da memoria. In model da 7B dumonda ~5 GB. In da 14B ~9 GB. In da 70B ~40 GB. E ti stos anc laschar reserva per il rest dal sistem.

RAM u carta grafica — tge quinta?

- **Mac modern (Apple Silicon — M1, M2, M3...):** la memoria è cuminaivla. La RAM che ti vesas è quella che quinta. Simpel.
- **PC Windows/Linux cun carta grafica separada (Nvidia/AMD):** per la **sveltezza** decida la memoria da la carta (VRAM). Sch'il model na stat betg en la carta, curra el en la RAM ed en il processur — quai funcziuna tuttina, ma **bler pli plaun**.
- **PC normal, senza carta grafica separada:** el curra en la RAM ed en il processur. Quai va, ma è plaun — resta tar ils models pitschens.

Buna nova: **ti na stos betg far quests quints.** Il program che ti vegns a duvrar ta di immediat sch'in model stat en tia maschina. Ma i paja da chapir il pertge.

La tabella: tge che ti pos far

ir cun la memoria che ti has

Memoria (RAM / VRAM)	Tge che va bain (format cumprimi)	Tge che ti sentas en la pratica
4 GB	1-3B — Gemma 3 (1B/4B), Llama 3.2 (1-3B), Qwen (1,5-3B)	Basic e plaun. Serva per reformular e resumar texts curts.
8 GB	3-7B — Llama 3.1 8B u Qwen 7B (stretg, ~5 GB)	Di per di: e-mails, resumaziuns, translaziuns simplas.
12 GB	7-8B cun reserva	Scriver e resumar cun confort.
16 GB	8-14B — Qwen 14B (~9 GB)	Bun equilibr. S'avischina ad in assistent «decent» dals servers.
24 GB	14B senza problem, 32B stretg	Texts pli pretensius cumenzan a funenziunar bain.
32 GB	32B — Qwen 32B (~20 GB)	Buna qualidad, util per lavur seriusa.
48 GB	32B facil, 70B stretg (~40 GB)	Bunamain il maximum da quai ch'i va a chasa.

Memoria (RAM / VRAM)	Tge che va bain (format cumprimi)	Tge che ti sentas en la pratica
64 GB	70B — Llama 3.3 70B (~40 GB)	Il meglier a chasa. El va sper in bun model <i>mesaun</i> dals servers — anc adina sut il piz (Claude, ChatGPT u Gemini en lur meglras versions).

Ils nums e las versiuns midan svelt (Qwen, Gemma, Llama, Mistral, Phi, DeepSeek...). **N'emprenda betg ordador** — il catalog da LM Studio mussa adina ils pli novs e ti di quals che stan en. E legia bain l'ultima colonna: era il pli grond model da chasa resta, en general, **sut il piz dals servers**. Il barat è cler ed onest: **ti perdas in pau pussanza, ti gudognas ina sfera privata totala.**

Il program che jau recumond: LM Studio

I dat duas vias enconuschentas per far ir IA locala — **LM Studio** ed **Ollama**. Per quels che na san betg da la materia recumond jau senza dubi **LM Studio** (lmstudio.ai):

- Tut va **cun fanestras e buttuns** — ti na scrivas nagin cumond.
- El ha in **catalog da models** cun tschertga e, sper mintgin, ti di **sch'el stat en tes computer** (quai

schlia immediat il dubi da la tabella survart).

- Ti telechargias cun **in clic** e discurras en ina fanestra sumeglianta a quella da ChatGPT.

Ollama (ollama.com) è l'autra via. El ha ussa era **in'app cun fanestra da conversaziun** (el n'è betg pli mo per la lingia da cumond), el è pli lev e pli simpel — el mo na ta di betg uschè bain sco LM Studio quals models che stan en tia macchina. Per cumenzar senza dubis, resta tar LM Studio; pli tard, sche ti vuls insatge pli lev, prova Ollama.

«Ma il program resta serrà en in lieu u tutga el il computer entir?»

Quai è ina buna dumonda, e la risposta mida la moda co ti patratgas da quai. Ni LM Studio ni Ollama na «van a tutgar» tes computer. Els **vesan mo quai che ti als das**: il text che ti scrivas en la fanestra, u ina datoteca che ti sez tiras là. Els na legian betg tes e-mails, n'avran betg tes documents, na tschertgan betg enturn. Ils models telechargiads vegnan memorisads en in lieu determinà (che ti pos era tscherner en las configuraziuns da LM Studio), ma quai è mo **urden** — quai n'è betg ina dumonda da segirezza.

Quai vul dir: la sfera privata da l'IA locala **na vegn betg dal fatg ch'ella è serrada en in lieu**. Ella vegn

d'insatge bler pli ferm — **nagut da quai che ti scrivas na va davent da tes computer**. Senza internet tranteren, senza servers. Quai è la vaira garanzia. Ed, en contrast a l'IA sin ils servers, questa pos ti era **cumprovar** — immediat qua sunter.

Pass per pass (LM Studio)

1. Va sin `lmstudio.ai`, telechargia ed installescha (Mac u Windows). Quai è sco installar mintg'auter program.



FIGURA 5.1 Pagina da LM Studio cun il buttun da telechargiar en evidenza. · visur illustrativ

2. Avra il program e va a la **tschertga da models**.
Scriva, per exempel, `Qwen` u `Gemma`. Fa

attenziun a l'etichetta sper mintga model che di sch'el **stat en** tia macchina — tscherna in che stat en cun reserva.



FIGURA 5.2 Catalog da models da LM Studio, cun l'etichetta «stat en tia RAM» marcada tar in model. · visur illustrativ

3. Clicca sin telechargiar e spetga (quai èn plirs GB — prenda in café).
4. Va al register da **conversaziun**, tscherna il model sisum e scriva. Pront: ti discurras cun in'IA che viva sin tes computer.



FIGURA 5.3 Fanestra da conversaziun da LM Studio, cun il model local che respunda. · visur illustrativ

El vesa era maletgs: prender il text or d'ina foto

Tscherts models locals na san betg mo text — els «**vesan**» era maletgs. En il catalog da LM Studio tschertga quels ch'han «*vision*» u «*VL*» en il num (per exempel Qwen-VL, Gemma u Llama Vision). Cun in da quels tiras ti ina foto en la conversaziun e dumondas, per exempel:

- «*Copiescha tut il text da quest maletg.*» — in quint, ina quittance, in feagl scrit a maun.

- «Resumescha quest quint en ina lingua: furnitur, valor e data.»

Quai è **renconuschientscha da text (OCR) e lectura da documents, 100% senza internet**. Quai è prezius: quella quittance u quel quint cun datas dal client — che ti na duessas mai trametter sin ils servers — qua al pos ti tractar senza ch'el vegnia davent da tes computer. Ils models cun vista paisan in pau dapli, perquai quinta cun in stgalim dapli da memoria che en la tabella survart.



FIGURA 5.4 Ina foto d'in quint tirada en la conversaziun ed il text ch'il model extira da quella. · visur illustrativ

La cumprova ch'i è propi privat (fa quest test)

Vuls ti la segirtad che nagut na va davent da tia maschina? **Serra il WiFi.** Taglia l'internet entir. Ussa scriva ina dumonda al model. Sch'el respunda tuttina — ed el respunda — è quai cumprovà: quai curra **100% sin tes computer**, senza discurren cun il mund dador.



FIGURA 5.5 Il model che respunda cun il WiFi serrà — la cumprova ch'i è local. · visur illustrativ

Qua sa volva la regla d'aur. Cun l'internet serrà ed in model local pos ti finalmain encollar senza ristg quella resumaziun da la conversaziun dal team **cun ils nums vairs**, u l'offerta **cun l'adressa dal client**. Quai è la super-pussanza da quest chapitel.

E sin il telefonin? (là vegns ti probablmain a far quai)

La gronda part da nus viva sin il telefonin — e gea, era là va quai da far ir l'IA locala, senza internet. I dat mo ina differenza: ils telefonins han **damain memoria** (in iPhone modern ha var 6–8 GB) e vegnan pli svelts chaus, perquai restas ti tar **models pitschens** (1 fin 4B). Els bastan bain per reformular, resumar e translatar texts curts, e tscherts «vesan» era fotos. Quai è pli plaun e maglia battaria — ma quai è 100% privat.

Co far, gratuitamain:

- **iPhone:** installescha in'app sco **PocketPal AI** (gratuita; ella ha en sasez in catalog da models per telechargiar). Ti avras, tschernas in model pitschen, telechargias e discurras — sumegliant a ChatGPT, ma senza internet. Alternativas: *LLM Farm*, *Private LLM*. L'iPhone modern porta ultra da quai l'**Apple Intelligence**, integrada en il sistem. Ina part d'ella lavura mo sin l'apparat. Ma betg tut resta sin il telefonin: tschertas dumondas pli pesantas pon ir sin servers d'Apple. Ed i dat assistants da dadur, sco ChatGPT, che entran mo sche ti als activeschas en las configuraziuns.
- **Android:** **PocketPal AI** dat i era; e Google ha in'app uffiziala, l'**AI Edge Gallery**, per far ir il

model *Gemma* localmain sin il telefonin.

Il test dal WiFi vala era qua: serra las datas mobilas ed il WiFi e guarda ch'el cuntinuescha a responder. (Ils nums da las apps midan — controllescha en l'App Store / Play Store tschertgond «lA locala» u «offline AI».)

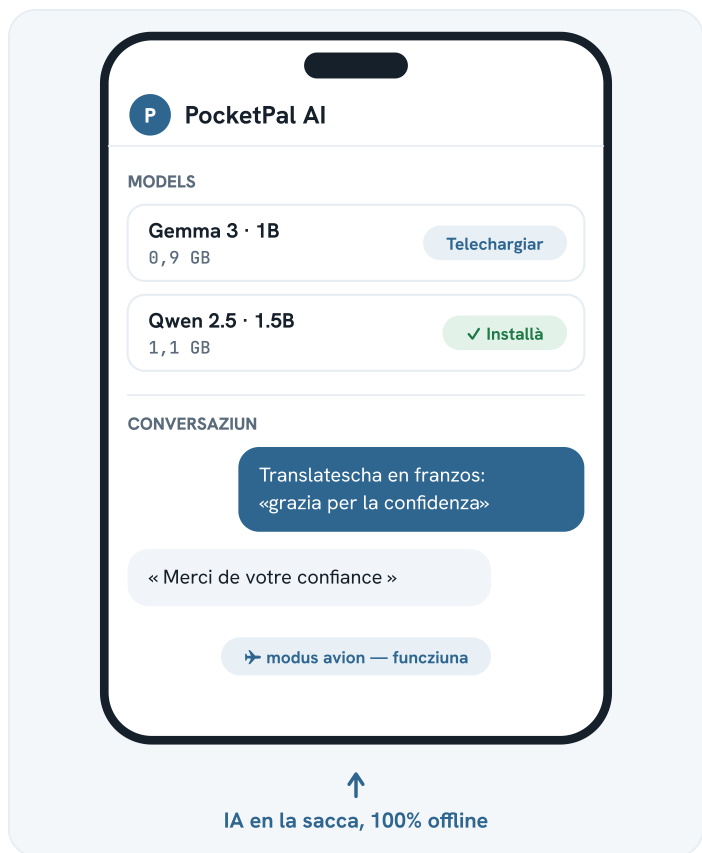


FIGURA 5.6 L'app PocketPal AI sin il telefonin: il catalog da models per telechargiar ed ina conversaziun senza internet. · visur illustrativ

Las premuras (paucas, ma impurtantas)

- **Telechargia models mo dad entaifer LM Studio u Ollama.** Els van als tschertgar en in catalog da confidenza (Hugging Face). **Mai** telechargiar ina datoteca da model (`.gguf`) d'ina pagina che cumpara en Google — quai po vegnir cun

surpraisas. La porta segira è il catalog dal program sez.

- **Era l'IA locala sa sbaglia.** La regla da controllar cun tes agens egls resta valaivla (chapitel 3). Ch'ella è privata na la fa betg pli exacta.
- **Ella na sa betg las novitads.** In model local «sa» mo fin a la data ch'el è vegnì trenà e **n'ha betg internet** — n'al dumonda betg il curs dad oz u novitads actualas.
- **Ella maglia batteria e vegn chauda.** Far ir IA locala tira sin il processur. Sin in laptop sa vesa quai a la batteria — per sesidas lungas, collia il laptop cun la current.

Stos ti propi installar tut quai?

Sajas onest cun tatez: per 9 da 10 incumbensas dal di per di bastan ils trais utensils gratuits + la regla d'aur perfetgamain. L'IA locala paja sche ti has savens da far cun datas sensiblas e vuls las duvrar **senza las nettegiar**, u sche ti na vuls, per princip, che **nagut da tes** vegnia sin ils servers.

Ma fa attenziun a quai che quest chapitel t'ha dumandà: installar programs, chapir da memoria, tscherner models, configurar. Quai dat lavur. Per las incumbensas che ti fas mintg'emna — l'urari dal team, las quotas dal club, ils quints — datti ina via pli

curta: apps fatgas mo per quella incumbensa, che memoriseschan las datas sin tes telefonin. Il tric è da las enconuscher. Da quai tracta il proxim chapitel.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: i va da far ir IA 100% sin tes computer (LM Studio u Ollama) **ed era sin il telefonin** (p.ex.: PocketPal AI) — senza internet, e tscherts models legian era il text da fotos (OCR privat). Il model sto **star en tia memoria** (~0,7 GB per mintga milliarda da parameters; il program t'avisescha). Qua sa **volva** la regla d'aur: nagut na va davent da l'apparat. E sche ti n'has betg gust d'installar insatge: per incumbensas concretas datti apps che memoriseschan las datas sin il telefonin — il chapitel 7 ta mussa co ti las enconuschas.

Metta tut ensemen: tia emna cun l'IA

Memia blers utensils senza disa na servan a nagut. Faschain da quai ina rutina leva, da **15 minutas il di**. Nagina revoluziun — mo pitschens gests che s'accumuleschan.

La rutina da las 15 minutas

Glindesdi — planisar (15 min). Avra la resumaziun dals messadis dal team (Recept 5, senza datas persunalas) e transfurma l'emna en ina glista d'incumbensas. Ti sas immediat tge che vegn.

Durant l'emna — responder (5 min per giada).

Mintga giada ch'arriva ina dumonda d'offerta u ina dumonda d'in client, dovra il Recept 1 u 2. Sboz en l'IA, ti controllaschas, ti tramettas. Quai na daventa betg pli «jau stoss ma seser la saira per quai».

Gievgia u venderdi — marketing (15 min). Prenda ina foto d'ina lavur da l'emna e fa las 3 publicaziuns (Recept 3). Ti planiseschas u publiteschas.

Preschientscha sin las raits socialas senza suffrientscha.

Cur ch'i dovra — translatar e chapir (2 min). Client d'in'autra lingua? Recept 4. Brev che ti na

chapeschas betg? Recept 6. Senza stress.

Ina giada l'emna — employer (10 min). Tscherna ina pitschna chaussa che ti vulestas savair e dumonda l'IA da ta mussar quai, pass per pass (Recept 7). Suentar in mais èn quai quatter chaussas novas.

Ina nova premura: era ils engianaders dovran l'IA

La medema IA che ta spargna temp gida era quels che ta vulan engianar. Tegna questas trais disas:

- **Enconuscher la vusch na basta betg pli.** L'IA sa imitar ina vusch cun mo in curt toc registrà. In video da tai sin la pagina da tes affar po bastar. Imagescha: tgi che fa ils pajaments per tai survegn in clom «da tai» che dumonda da pajar immediat ad in nov furnitur. Cunvegna cun la famiglia e cun il team: ina dumonda da raps ordaifer il solit? Metta giu e telefonescha ti sez al numer che ti has gia da quella persuna. Sco rinforz, in **pled secret** mo per vus. Senza il pled, na vegn nagut pajà.
- **IBAN nov, quint tramess anc ina giada u quint QR che ti na spetgavas betg?** L'e-mail po schizunt vegnir dal conto vair dal furnitur, sch'insatgi è entrà senza permissiun en quel conto. Avant che pajar, telefonescha ti sez al numer che ti avevas

gia. Mai a quel dal messadi, e mai cun responder al messadi.

- **In messadi senza sbagls na cumprova nagut pli.**

L'IA scriva bain en rumantsch, tudestg u talian.

Quai che tradescha anc adina blers engianaders è la prescha ed il secret: «quai sto esser oz», «na di quai a nagin».

La glista da controlla per stampar ed encollar a la paraid

PROMPT

MIA EMNA CUN L'IA

- [] Contos: Claude · ChatGPT · Gemini
- [] Glossari da l'affar cumenzà
- [] Glindesdi: messadis → incumbensas
- [] Offertas: l'IA sbozza, jau met
las cifras
- [] 1 foto da l'emna → 3 publicaziuns
- [] Translaziuns cur ch'i dovra
- [] 10 min l'emna: emprender
- [] Mintga mais: controllar ils links
cundividids e la memoria da l'IA
- [] Trenament deactivà en tuts trais
- [] Pled secret cunvegñi

REGLA D'AUR

Mai encollar datas da clients
(nums+adresa, AVS, IBAN, contracts).

Dumonda da raps u IBAN nov:
telefonesch al numer che jau hai gia.

Controllar ADINA cun mes agens egls
avant che trametter.

Fa quai duas emnas ed i na vegn betg pli ad esser
sforz — quai vegn ad esser la moda normala da
lavurar. E ti vegns ad avertir ina chaussa: ti has
temp ch'avanza.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: 15

minutas il di, cun ina rutina simpla, bastan per gudagnar uras l'emna. Stampa la glista da controlla. Ed en cas da prescha u d'in IBAN nov, telefonescha ti sez al numer che ti avevas gia.

E las incumbensas cun datas veras?

Ti es arrivà a la fin da la part da l'IA gratuita. Ti has avertì il patrun: ella è eccellente per **texts ed ideas**, ma i dat in mir mintga giada ch'i cumparan **datas veras** — ils nums da tes team, las adressas dals clients, las summas dals quints. Là è encollar sin ils servers fastidius e ristgus.

En il chapitel 5 has ti vis ina via: l'IA sin tes agen apparat. Quai dat ina sfera privata totala, ma quai dat lavur d'installar. Per las incumbensas che ti fas mintg'emna datti in'autra via, pli simpla: **apps fatgas per ina suletta incumbensa, che memoriseschan las datas sin tes telefonin**. Ma i n'è betg facil da las distinguer da las autras — da dador paran ellas tuttas egualas.

Co enconuscher in'app che respecta tias datas

Tschintg controllas, avant che metter là las datas d'insatgi:

1. **Legia l'etichetta en l'App Store.** Sin la pagina da mintga app, scrolla engiu fin a la part da la protecziun da datas — sin in telefonin en tudestg «**App-Datenschutz**» (l'App Store n'è betg

disponibel en rumantsch). La meglra risposta è «**Keine Daten erfasst**» (naginas datas rimnadas). Sch'i cumparan datas colliadas cun tai u duvradas per ta fastizar d'in'app a l'autra, legia la glista cun calma. Attenziun: tgi che fa l'app emplenescha sez l'etichetta. Quai è sia atgna indicaziun, betg ina controlla d'Apple — ella serva sco emprim filter, betg sco garanzia.

2. **Guarda sche l'app t'oblighescha da crear in conto.** Sche l'app lavura senza e-mail e senza pled-clav, i na dat nagin conto da tai sin in server. In conto opziunal, mo per quels ch'al vulan (per duvrar l'app sin dus apparats, per exempel), è era en urden.
3. **Fa il test dal modus aviun.** Activescha il modus aviun (sin in iPhone en tudestg: «Flugmodus») e dovra l'app. Sch'ella cuntinuescha a lavurar, vegn la lavur fatga sin il telefonin. Mo quai che dovra propi l'internet duess smetter da funcziunar: trametter in messadi, tschertgar in curs.
4. **Dumonda nua che las copias da segirezza van.** Il meglier è sch'ellas van en **tes** conto iCloud u en ina datoteca che ti tegnas sez. Sch'ellas van sin ils servers da quel che fa l'app, duessas ti savair pertge.

5. Sche l'app ha IA, guarda nua ch'ella lavura.

Tschertga en la descripziun plets sco «auf dem Gerät» (sin l'apparat) u «on-device». L'Apple Intelligence, per exempel, ha ina part che lavura mo entaifer il telefonin (chapitel 5).

Nagina controlla na cumprova tut suletta. Tuttas tschintg ensemen ta din bler — e quai dura duas minutas.

Mias apps

Jau fatsch era apps uschia: pitschnas, mintgina per in problem concret. Ti na stos betg crair quai che jau di — fa las tschintg controllas cun ellas.

- **Send Planning** — ils uraris d'in pitschen team; el trametta a mintga persuna ses agen urari, per WhatsApp, SMS u e-mail.
- **QR Quota** — QR-facturas svizras per incassar quotas ed expensas cuminaivlas: associaziun, communitad da proprietaris, club.
- **Volta** — in cudeschet da bord per quels che investeschan cun la strategia «wheel» d'opziuns. El registrescha ed organisescha; el na dat betg cussegls — las decisiuns èn tias.

Sch'ina da quell'as ta serva, tschertga il num en l'App Store e guarda sch'ella è gia là.

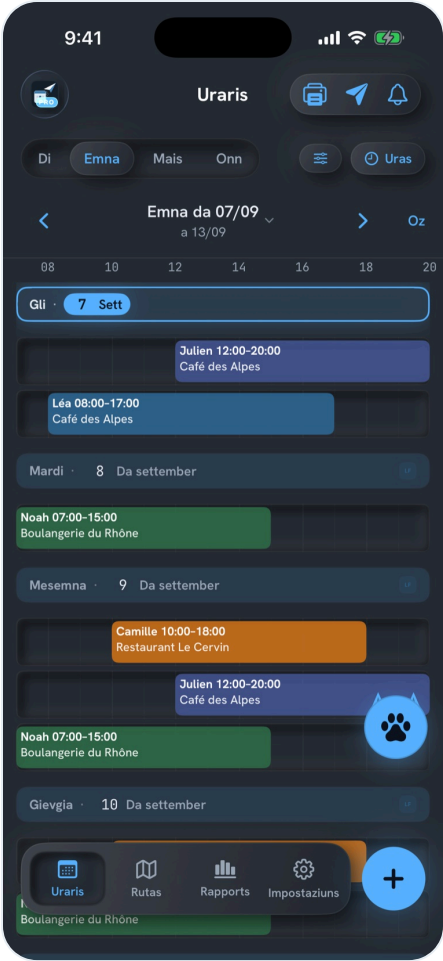


FIGURA 7.1 Send Planning: l'emna dal team fatga, pronta a vegnir tramessa a mintga persuna. · visur real, datas d'exempel

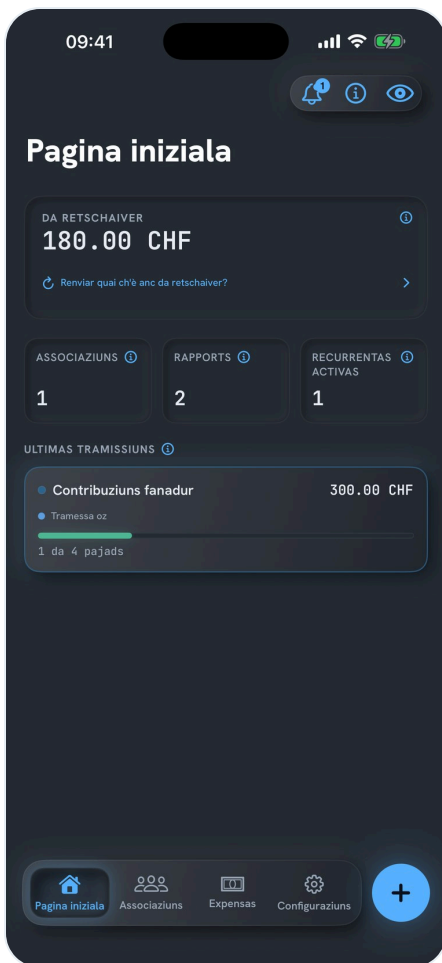


FIGURA 7.2 QR Quota: il panel dal cassier — quant ch'i manca anc da retschaiver e tgi ch'ha gia pajà. · visur real, datas d'exempel

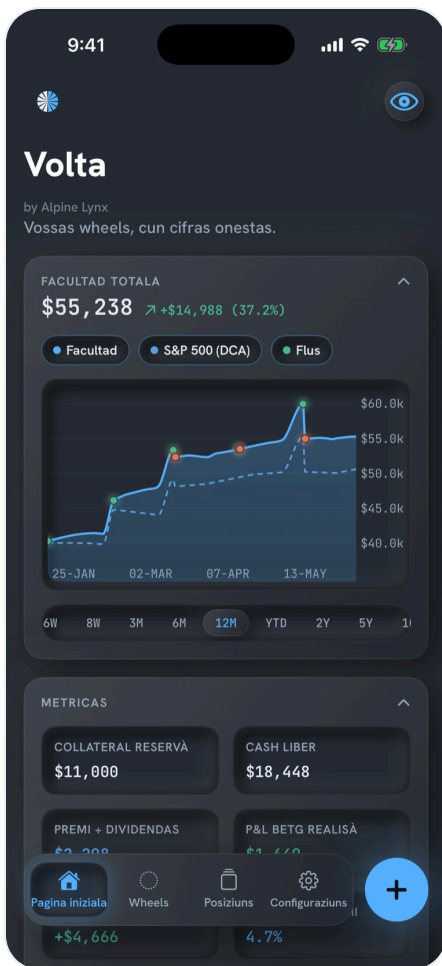


FIGURA 7.3 Volta: il maletg dal portfolio, sin tes apparat. · visur real, datas d'exempel

Grazia fitg

Grazia fitg per avair legì fin qua. Ina dumonda, in'idea u in sbagli che ti has chattà? Scriva a mai a info@alpinelynx.ch.

Sche ti vuls survegnir las novitads d'Alpine Lynx (novas apps, guidas ed utensils, cussegls), lascha tia adressa dad e-mail sin alpinelynx.ch/rm/ebook. Quai è facultativ, e ti pos annullar l'annunzia cun in clic.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: per incumbensas cun datas sensibilas, dovra apps che memoriseschan tut sin il telefonin. Avant che metter là las datas d'insatgi, fa las tschintg controllas: la part «App-Datenschutz» en l'App Store, il conto, il modus aviun, las copias da segirezza e nua che l'IA lavura. Quai vala era per mias apps — tschertga las tenor il num en l'App Store.

In ultim pled

Sche ti prendas mo ina chaussa cun tai da questa guida, lura questa: **ti na stos betg far tut sulet**. Ti has ussa trais agids gratuits per ils texts e las ideas, ed apps che sbrigan il rest senza ta prender la sfera privata. Il temp che ti gudognas è tes — per l'affar, per ta relaschar, per la famiglia.

Cumenza pitschen. Tscherna in recept da questa guida ed al dovra questa emna. Mo in. Cur che ti vesas ch'el funcziuna, vegn il rest sez.

Buna fortuna — e quinta cun mai.

— *Alpine Lynx* info@alpinelynx.ch · alpinelynx.ch

Appendix A — Biblioteca da prompts (copiescha ed adattescha)

Tuts prunts per encollar. Nua che ti vesas [...], remplazza cun tia infurmaziun. Ta regorda da la regla d'aur: **naginas datas persunalas da terzas personas.**

Offertas e propostas

PROMPT

Scriva in'offerta professiunala e simpla en rumantsch, en ina tabella (descripziun, quantitat, pretsch per unitad, total), cun ils pretschs en [xxx] per che jau als empleneschia. Lavor: [descripziun senza nums]. Affar: [num]. Validitad 30 dis. N'inventa ni pretschs, ni termins, ni garanzias.

PROMPT

Transfurma questa offerta en ina proposta cun 3 opziuns (basica, recumandada, cumpletta), per ch'il client tschernia. Mantegna ils pretschs en [xxx]. Offerta: [encolla qua].

E-mails e messadis a clients

PROMPT

Scriva in e-mail curt e curtais en rumantsch per [confermar in appuntament / spustar ina lavur / ma stgisar per in retard].

Context: [...]. Tun cordial e professional.

Ma dà duas versiuns: ina pli formala ed ina pli informala.

PROMPT

Admoniziun per in quint betg pajà, en rumantsch. Ma dà 3 versiuns, da la pli dultscha a la pli decisa. Quint da [valur] CHF, scadi avant [nr.] dis, ref. [xxx].

Raits socialas

PROMPT

Sin basa da questa descripziun d'ina foto d'ina lavur: [descripziun].

Scriva 3 publicaziuns curtas en rumantsch per l'affar [num]:

(1) luschezza da la lavur, (2) cussegl util per il client, (3) invit da dumandar in'offerta. Tun onest, 3-4 hashtags simplas per mintgina.

PROMPT

Ma dà 10 ideas da publicaziuns per in affar
da [bransch] en Svizra,
che jau poss far cun fotos dal di per di.
Curtas e realísticas.

Translaziuns

PROMPT

Translatescha en [tudestg/franzos/talian],
adattond per che quai sunia
natural en Svizra (betg pled per pled). Quai
va d'in affar ad in client,
tun cordial e professiunal. Text: [en
rumantsch].

PROMPT

Ma mussa quai che na suna betg natural per in
[Svizzer tudestg /
Svizzer franzos], curregia quai e declera
pertge en 1 lingua. Sche
tut è en urden, ma di quai.
Text: [...].

Brevs difficilas

PROMPT

Jau hai survegnì questa brev en [tudestg / talian]. Ma di, en rumantsch dal mintgadi ed en puncts: tgi che la trametta, tge ch'els vulan che jau fetschia, fin cura, quant che jau stoss pajar (sch'i dat da pajar) e tge che capita sche jau na respund betg. Sper mintga data e summa, copiescha la frasa da la brev. Sch'insatge n'è betg cler, m'avisescha enstagl d'engiavinar. Brev: [SENZA nums da personas, adressas u numers persunals]

Organisaziun

PROMPT

Resumescha questa conversaziun en ina glista d'incumbensas (tge, tgi, cura). Marchescha quai ch'è restà avert cun "DA DECIDER". [Encolla SENZA nums e senza datas persunalas.]

PROMPT

Ma gida a preparar l'emna: organisescha questas incumbensas tenor prioritad e propona sin tge di far mintgina. Incumbensas: [glista].

Emprender

PROMPT

Jau vi emprender a [tge che ti vuls savair far] per [per tge che quai ta serva]. Jau sun [tia professiun] e cumenz dal zero. Ma declera in pass suenter l'auter, cun cumparegliaziuns da mia professiun, e spetga che jau scrivia "vinavant".

PROMPT

Jau ta decler cun mes agens pleds quai che jau hai emprendì davart [tema]. Curregia quai ch'è fauss e ma di tge che ma mancava. Lura ma fa 3 dumondas, ina suenter l'autra, per vesair sche quai è restà. Explicaziun: [tia explicaziun]

Appendix B — Glossari (1 lingia per term)

- **IA (Intelligenza Artificia):** programs che scrivan, resumeschan e translateschan a partir da tias instrucziuns.
- **Prompt:** l'instrucziun che ti scrivas a l'IA. Pli clera ch'ella è, pli buna è la risposta.
- **Conto gratuit:** versiun senza custs, cun limits d'utilisaziun.
- **Orchestrasiun:** duvrar plirs utensils ensemen — sboz en in, meglierar en in auter, controllar.
- **revDSG:** la lescha svizra davart la protecziun da datas. Ella t'oblighescha da tractar datas persunalas cun premura.
- **Sin l'apparat / sin il telefonin:** datas che restan sin tes apparat e na van betg sin servers.
- **Glossari da l'affar:** tia glista da terms adina translatads a la medema moda.
- **Parameters (il «B»):** la «grondezza dal tscharvè» d'in model, quintà en milliardas. Dapli = pli capabel, ma pli pesant.
- **RAM / VRAM:** la memoria da lavur dal computer (RAM) u da la carta grafica (VRAM). Là sto il model star en.

- **IA locala:** in model che curra sin tes computer u telefonin, senza internet — nagut da quai che ti scrivas na va d'avent da l'apparat.
- **Model cun vista (multimodal):** in model che «vesa» era maletgs — ti al mussas ina foto ed el legia il text u la descriva.
- **OCR:** prender il text or d'in maletg (foto d'in quint, quittance, fegl scrit a maun).
- **Instrucziuns persunalisadas:** in lieu en las configuraziuns da l'IA nua che ti memoriseschas tgi che ti es e co ti vuls las respostas, per betg repeter il context en mintga conversaziun.
- **Prompt da basa:** in bloc pront cun il context da tes affar che ti encollas al cumenzament da las conversaziuns, adina il medem.
- **Trenament:** cur che l'interpresa che posseda l'utensil dovra las conversaziuns per instruir l'IA. Era las tias pon servir per quai, sche questa opziun è activada en las configuraziuns (da controllar en mintga utensil).
- **Memoria (da l'IA):** quai che tscherts utensils memoriseschan sezs davart tai, d'ina conversaziun a l'autra. Quai n'ha nagut da far cun la RAM dal chapitel 5.

Appendix C — Links utils

- Claude — claude.ai
- ChatGPT — chatgpt.com
- Gemini — gemini.google.com
- LM Studio (IA sin il computer — il pli facil; ti di sch'il model stat en) — lmstudio.ai
- Ollama (IA sin il computer — alternativa pli leva, era cun app) — ollama.com
- PocketPal AI (IA locala sin il telefonin — iPhone ed Android) — App Store / Play Store
- Google AI Edge Gallery (IA locala sin Android — model Gemma) — Play Store
- Reglas svizras (TPV, AVS, permissiuns, termins) — il portal uffizial ch.ch e la pagina d'internet da tes chantun
- Engianaders sin l'internet u per telefon: avertiments e nua als annunziar — bacs.admin.ch (l'uffizi federal da cybersegirezza)
- Mias apps — **Send Planning** · **QR Quota** · **Volta** — tschertga il num en l'App Store
- Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch

*Guida gratuita da l'Alpine Lynx. Ti pos la cundivider
cun tgi che ti vuls — tgi che maina in pitschen affar
engrazia. Tias datas èn tias; ch'i restia uschia.*