



AlpineLynx

GUIDA PRATICA · GRATIS

La tua prima conversazione con l'IA

**Per chi non l'ha mai provata —
e vuole iniziare senza paura.**

In 20 minuti metti un aiutante gratis a scrivere messaggi, preventivi ed email al posto tuo.
Senza niente di tecnico.

Prima di iniziare (leggi questo, è 1 minuto)

Questa guida parte da zero assoluto. Non devi sapere niente. Non devi essere "bravo con i computer". Se sai mandare un messaggio su WhatsApp, sai fare tutto quello che c'è qui.

Non installerai niente di complicato, non pagherai niente, e non c'è modo di rovinare qualcosa. Promesso.

Quello che farai: avere la tua **prima conversazione** con un assistente di intelligenza artificiale gratis — e metterlo a scrivere al posto tuo le cose noiose della giornata. Un messaggio a un cliente. Un preventivo. Un testo per i social.

In 20 minuti metti un aiutante gratis a scrivere messaggi, preventivi ed email al posto tuo. Senza niente di tecnico.

Apri la guida accanto al telefono e vai avanti man mano che leggi. È così che funziona.

Andiamo.

Cos'è questa IA (detto in parole semplici)

Lascia che ti tolga subito un peso dalle spalle: **l'IA non è roba da geni della tecnologia**. È uno strumento per scrivere, come la calcolatrice è uno strumento per i conti.

Funziona così: tu scrivi una richiesta — *"scrivimi un preventivo per pitturare un salotto"* — e lei ti restituisce un testo pronto, in pochi secondi. Puoi chiedere di cambiare, accorciare, tradurre. È come avere uno stagista molto veloce e volenteroso, disponibile a qualsiasi ora, che non si stanca mai. (E che ogni tanto sbaglia — ci arriviamo.)

Le uniche tre parole "tecniche" di questa guida: *IA* è l'assistente che scrive per te. *Prompt* è la richiesta che gli fai — più è chiara, meglio viene. *Account* è la tua registrazione, fatta con un'email, gratis. Solo questo. Il resto si impara facendo.

E perché interessa a te, che hai un'attività da mandare avanti? Pensa al tempo che spendi in cose che non sono il tuo vero lavoro:

- Scrivere il **preventivo** per il signore che ha chiamato ieri.
- Rispondere all'**email** del cliente che vuole cambiare la data.
- Fare quel **post** per i social (che alla fine non esce mai).
- **Tradurre** un messaggio perché il cliente è di Berna.

Un imbianchino che conosco, a Martigny, ha calcolato che perdeva **un pomeriggio a settimana** solo tra preventivi e messaggi. È quel tempo che l'IA ti restituisce: lei fa la bozza, tu confermi e mandi.

Cosa porti a casa da questo capitolo: l'IA è uno strumento per scrivere, non è magia né un mostro. Scrivi una richiesta, lei ti restituisce un testo pronto. Serve proprio per i compiti che ti mangiano i pomeriggi.

CAPITOLO 2

La tua prima conversazione (10 minuti, davvero)

Useremo **un solo** strumento: **ChatGPT** — il nome che quasi sicuramente hai già sentito al telegiornale. Ce ne sono altri simili (Claude, Gemini), ma oggi non ti servono: uno basta. Meno è meglio.

Passo dopo passo (fallo adesso, con il telefono in mano)

1. Vai su `chatgpt.com` dal telefono o dal computer — oppure installa l'app "ChatGPT" (quella ufficiale, di OpenAI; attento alle imitazioni). È gratis e non chiede la carta.

App Store

risultati per «chatgpt»



ChatGPT

OpenAI

Gratis

quella ufficiale ✓

Ottieni



Chat AI — Assistente Bot

AI Apps Studio Ltd.

CHF 4.99/settimana dopo la prova

imitazione ✕



controlla il creatore sotto il nome: OpenAI

FIGURA 2.1 Nell'App Store, quella ufficiale dice **OpenAI** sotto il nome. Le imitazioni a pagamento appaiono accanto — scappa da quelle. · schermata illustrativa

2. Crea l'account con la tua email. Ci vogliono 2 minuti, come creare un account su un sito qualsiasi.

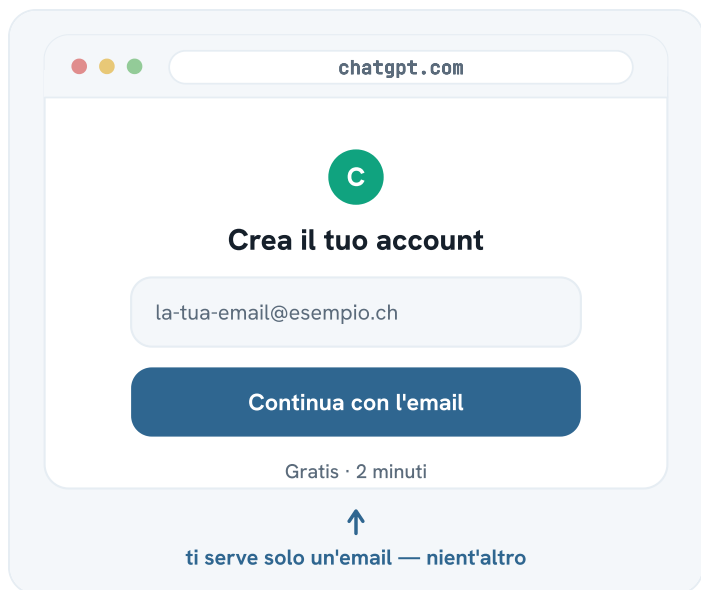


FIGURA 2.2 La schermata di creazione dell'account: campo per l'email e pulsante per continuare. È tutto qui. · schermata illustrativa

3. In basso vedrai un **riquadro per scrivere**, come quando mandi un messaggio a qualcuno. È lì che gli parli. Scrivi (o copia) questo e invia:

PROMPT

Scrivi un messaggio breve e cordiale su WhatsApp per avvisare un cliente che arriverò in ritardo di circa 15 minuti al cantiere. Tono vicino ed educato.

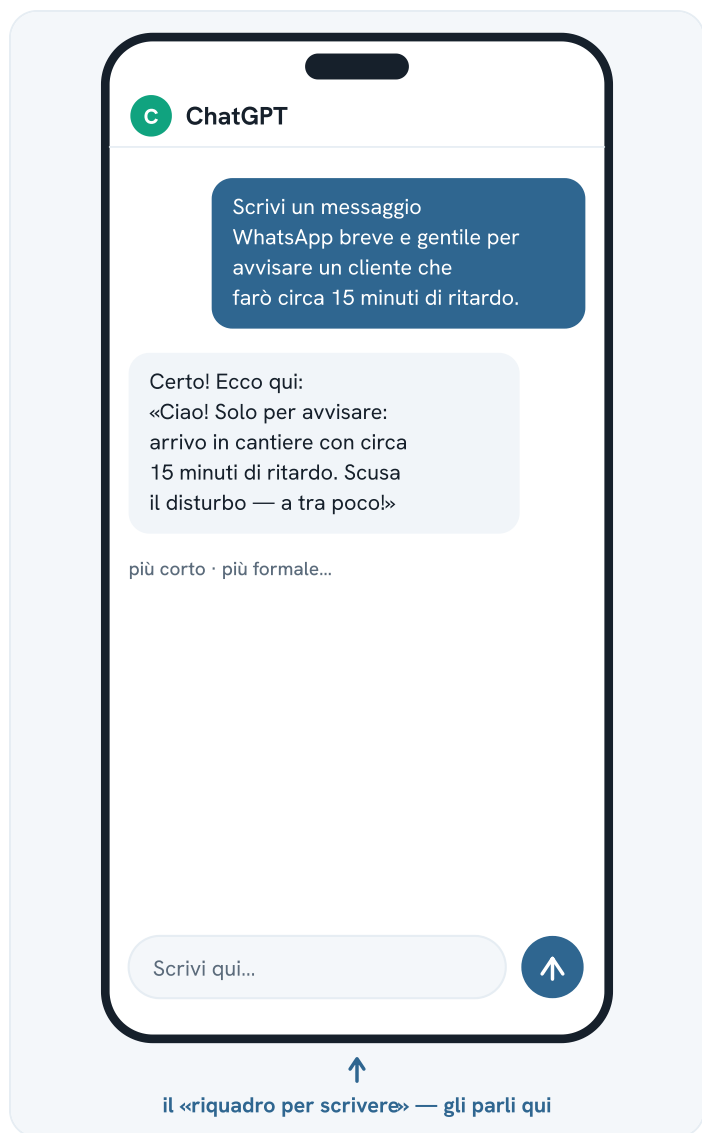


FIGURA 2.3 Il riquadro per scrivere di ChatGPT sul telefono, con il primo messaggio inviato e la risposta sotto. · schermata illustrativa

Leggi la risposta. Non è proprio quello che volevi?

Continua la conversazione — scrivi solo **più corto** o **più formale** e invia di nuovo; lo rifà sul momento.

Tre trucchi che aiutano subito:

- **Non hai voglia di scrivere? Parla.** Tocca il microfono accanto al riquadro per scrivere (o quello della tastiera del telefono) e detta la tua richiesta. Quello che dici appare scritto; controlla e invia. Se comincia a risponderti ad alta voce, hai toccato il pulsante della conversazione a voce: chiudila e usa il microfono. Ma mai mentre guidi. E quello che dici va sui computer dell'azienda, proprio come quello che scrivi.
- **Solo una parte non va?** Scrivi **cambia solo l'ultima frase, il resto resta uguale**. Così tieni quello che andava già bene (rileggi comunque: a volte cambia anche qualcos'altro).
- **Argomento nuovo, conversazione nuova.** In una conversazione molto lunga, può cominciare a fare confusione. Hai finito un argomento? Apri una conversazione nuova per il prossimo (il pulsante di solito è in alto sullo schermo).

E stai tranquillo: **non c'è modo di rovinare niente.**

Questa è una conversazione, non un programma che si rompe. Puoi cancellare tutto e ricominciare da capo tutte le volte che vuoi. Nessuno ti dà un voto né ride di te. (Solo una cosa: non scriverci i dati dei clienti — nel Capitolo 4 vedi perché.)

Chiedere, leggere, aggiustare. **Ecco fatto — hai appena parlato con un'IA.** Il resto di questa guida è fare esattamente la stessa cosa, per cose sempre più utili.

Cosa porti a casa da questo capitolo: parlare con un'IA è scrivere in un riquadro, leggere la risposta e chiedere di aggiustarla. Niente di più. E non si può sbagliare.

CAPITOLO 3

Mettila al lavoro (3 ricette per questa settimana)

Ora che sai conversare, andiamo al sodo: **ricette pronte** per la tua attività. Copia, incolla, cambia quello che sta tra [...] con la tua situazione, e invia.

Una regola prima di tutte: **l'IA a volte sbaglia con tutta sicurezza**. Rileggi sempre il testo con i tuoi occhi prima di mandarlo a qualcuno. Lei fa la bozza; chi firma sei tu.

E doppia attenzione quando le chiedi delle regole — IVA, contributi AVS, autorizzazioni, scadenze.

Siccome le scrivi in italiano, può darti le regole di un altro paese, per esempio quelle dell'Italia. Perciò, comincia col dirle *"Sono in Svizzera, nel cantone [...]"*. E verifica la risposta sul sito ufficiale: **ch.ch** (il portale delle autorità svizzere) o il sito del tuo cantone.

Ricetta 1 — Il messaggio difficile da scrivere

Quando: devi dare una notizia scomoda (rimandare un lavoro, scusarti per un ritardo, correggere un errore) e resti mezz'ora a fissare lo schermo.

Scrivi un messaggio breve ed educato, in italiano, per [rimandare un lavoro alla settimana prossima / scusarmi per un ritardo nella consegna].

Contesto: [spiega in 1-2 righe cosa è successo].

Tono calmo e professionale. Dammi due versioni: una più formale, una più vicina.

Il trucco: chiedi sempre **due versioni**. Scegli quella che suona più tua — e ti fai un'idea del tono che preferisci.

Ricetta 2 — Il preventivo a partire da 3 righe

Quando: il cliente ha descritto il lavoro e tu devi mandare un preventivo con un bell'aspetto.

Scrivi un preventivo professionale e semplice, in italiano, a partire da questo: [descrivi il lavoro in 2-3 righe, es.:

"pitturare due stanze di un appartamento, circa 45 m², pareti e soffitti, pittura bianca"].

La mia attività: [nome]. Presenta in tabella: descrizione, quantità, prezzo unitario, totale. Lascia i prezzi con [xxx] così li compilo io.

Aggiungi una validità di 30 giorni e una frase cordiale alla fine.

Non inventare prezzi, tempi né garanzie.

C ChatGPT

Sei il mio assistente d'ufficio.
Preventivo professionale:
pitturare due stanze, 45 m², a
Sion. In tabella, prezzi in [xxx].
Non inventare prezzi.

Preventivo — Pitture Martins

Descrizione	Qtà	Prezzo
Pittura pareti e soffitti	45 m ²	[xxx]
Preparazione e protezione	1	[xxx]
Pittura bianca, 2 mani	45 m ²	[xxx]
Totale		[xxx]

Validità: 30 giorni. Grazie per la fiducia!



i prezzi [xxx] li metti tu — mai l'IA

FIGURA 3.1 La richiesta incollata e il preventivo in tabella che restituisce — con i prezzi in [xxx], da compilare tu. · schermata illustrativa

Il trucco: i prezzi restano [xxx] e i numeri li metti tu. **Non lasciare mai che l'IA inventi le cifre** — l'attività è tua, i prezzi sono tuoi.

Ricetta 3 — Il post che non esce mai

Quando: hai finito un bel lavoro e vorresti mostrarlo sui social, ma non sai mai cosa scrivere.

Scrivi un post breve per i social della mia attività [nome].

Ho appena finito questo lavoro: [descrivi in 1-2 righe, es.: "pittura completa di un salotto, pareti e soffitto, finitura impeccabile, cliente contento"].

Tono orgoglioso ma onesto, senza esagerazioni. Con 3 hashtag semplici alla fine.

Il trucco: descrivi tu il lavoro in due righe — l'IA fa il resto. Un lavoro a settimana basta per avere presenza sui social.

Cosa porti a casa da questo capitolo: tre ricette — il messaggio difficile, il preventivo, il post. Copia, adatta quello che sta tra [...] , rileggi con i tuoi occhi, invia. Comincia da UNA questa settimana.

La regola d'oro (leggi questo prima di continuare)

Questo capitolo è corto — ed è il più importante della guida.

Quando scrivi su ChatGPT (o su una qualsiasi IA gratis), il testo **esce dal tuo telefono** e va sui computer dell'azienda, all'estero. Nelle versioni gratis, parti dal presupposto che **quello che scrivi lì possa restare salvato**. Non è cattiveria — è come funziona il "gratis". Ma ha una conseguenza seria:

Non incollare mai i dati personali dei tuoi clienti in un'IA gratis.

In concreto, **non** scrivere mai lì:

- Nomi di clienti insieme a indirizzi, telefoni o email.
- Numero **AVS** (il numero della previdenza sociale).
- **IBAN**, dati bancari, numeri di carta.
- Contratti, fatture con dati, documenti d'identità.
- Il **tuo** PIN della carta o di TWINT, le tue password e i codici di conferma che ti arrivano via SMS.

- **Foto** di fatture, lettere o documenti con questi dati. L'IA legge tutto quello che appare nell'immagine, perfino l'indirizzo nell'angolo di una lettera o l'IBAN in fondo a una fattura QR. E anche la foto stessa può restare salvata.

E cosa **puoi** scrivere tranquillamente? Tutto ciò che è generico: *"pitturare un salotto di 20 m²", "un cliente è in ritardo con il pagamento", "scrivi un post su una cucina rinnovata"*. Se devi parlare di qualcuno, cambia il nome: **"Cliente A"**.

Questo cambio fallo **tu**, prima di inviare. Mandare il testo con il vero nome della Sig.ra Rochat e chiedere *"togli i nomi"* non serve. Quando l'IA legge quella richiesta, il suo nome è già uscito dal tuo telefono.

Il test semplice, prima di incollare qualsiasi cosa: **"Se questo uscisse su un giornale, qualcuno ci farebbe brutta figura?"** Se sì — toglì prima i dati, oppure non incollare.

Due precauzioni da prendere una volta sola

Su ChatGPT: digli di non imparare dalle tue conversazioni. Nella versione gratis, l'azienda può usare quello che scrivi per migliorare ChatGPT, a meno che tu non le dica di no. Nelle impostazioni, entra in "Controlli dei dati" e disattiva "Migliora il

modello per tutti" (se il telefono è in un'altra lingua, cerca la parte sui dati). Basta una volta, dopo aver fatto l'accesso: vale sia sul telefono sia sul computer. Da lì in poi, le conversazioni nuove non servono più a questo. Ma non toccare il pollice in su o in giù sotto le risposte: quel voto può far sì che l'intera conversazione venga usata lo stesso. E disattivare non cancella niente — quello che scrivi può restare salvato. La regola d'oro non cambia.

Con la famiglia: scegliete una parola in codice.

Anche i truffatori usano l'IA: oggi imitare una voce è facile ed economico — le autorità svizzere avvertono che basta una decina di secondi di registrazione. Qualcuno della tua famiglia può ricevere una chiamata con la tua voce che chiede soldi con urgenza. Decidete la parola insieme, a voce, e non scrivetela mai in un messaggio. Una chiamata che ti mette fretta e vuole soldi? Chiedi la parola. Non arriva? Riattacca e chiama tu il numero che hai già. Per la tua attività vale lo stesso: un fornitore che "ha cambiato IBAN"? Verifica chiamando il numero di sempre, mai quello indicato nel messaggio.

E se hai già incollato quello che non dovevi? Se era una password, cambiala per prima cosa. Poi cancella la conversazione: sparisce subito dalla tua lista,

ma l'azienda può conservarla ancora per un po' di tempo.

Cosa porti a casa da questo capitolo: l'IA gratis è per testi e idee, mai per i dati dei clienti. Nomi+indirizzi, AVS, IBAN, contratti — quello non si incolla. Nel dubbio, "Cliente A". E fai subito queste due cose: nelle impostazioni di ChatGPT, non lasciare che l'azienda usi le tue conversazioni per insegnare all'IA; e scegli una parola in codice con la famiglia.

E adesso? (il passo successivo)

Se sei arrivato fin qui e hai fatto le ricette, non sei più un principiante: hai un aiutante gratis che lavora per te. Tre strade naturali da qui in poi — puoi seguirle tutte e tre.

Chiedile di insegnarti

ChatGPT non serve solo a scrivere al posto tuo. È anche un insegnante dalla pazienza infinita: non si stanca mai delle tue domande e ti rispiega, in un altro modo, tutte le volte che serve.

Comincia da una cosa che vuoi davvero fare questa settimana — i conti del mese in un foglio di calcolo, le parole del tuo mestiere in tedesco — e chiedi così:

PROMPT

Voglio imparare a [cosa vuoi saper fare], per [a cosa ti serve].
Non ne so niente. Spiegami un passo alla volta, con frasi brevi ed esempi del mio mestiere: sono [il tuo mestiere]. Dopo ogni passo, fermati e aspetta che io scriva "avanti".

Tre trucchi:

- **Non hai capito?** Chiedi un altro paragone: spiegamelo come se fossi un cuoco (o un imbianchino, o un parrucchiere — il tuo mestiere).
- **Alla fine, spiega tu.** Racconta con parole tue cosa hai imparato e scrivi correggimi. Oppure chiedi fammi 3 domande, una alla volta. È così che ti resta in testa.
- **Ti sei bloccato?** Fai una foto dello schermo e chiedi cosa fare — ma solo se non ci compaiono dati dei clienti (Capitolo 4).

Per imparare, un suo piccolo errore non fa danni. Per soldi, contratti e regole svizzere, controlla sempre con chi se ne intende. E quando smette di essere divertente, fermati — domani continui.

La guida completa (gratis, come questa)

Quando ti senti a tuo agio, c'è un fratello maggiore di questa guida: ***L'IA nella tua attività in 1 ora***. È lì che impari quello che qui non ci stava:

- I **tre strumenti** (ChatGPT, Claude, Gemini) e a cosa serve ciascuno.
- Il trucco dell'**orchestrazione**: la bozza in uno, il miglioramento in un altro, la verifica nel terzo.
- Ricette più grandi: foto che diventano post, traduzioni che suonano naturali, il WhatsApp

della squadra che diventa lista di cose da fare.

- E, per i curiosi: come avere un'IA **100% privata, sul tuo computer** — dove possono entrare anche i dati dei clienti, perché da lì non esce niente.

Scaricala su alpinelynx.ch/it/ebook — gratis, senza email.

I compiti con dati veri

Hai notato la regola d'oro: l'IA gratis alza un muro ogni volta che entrano in gioco **dati veri** — i nomi della tua squadra, gli indirizzi, le fatture. Per questi compiti ci sono app che tengono tutto **sul tuo telefono**.

Come le riconosci? Prima di installarne una, apri la sua pagina nell'App Store e scorri fino alla sezione «**Privacy dell'app**». La risposta migliore è «**Dati non raccolti**». A compilarla è chi fa l'app — quindi è un primo filtro, non una garanzia. La guida completa ti insegna altre quattro verifiche.

Anch'io faccio app così. **Send Planning**, per esempio, prepara i turni di una squadra piccola e manda a ogni persona il suo.

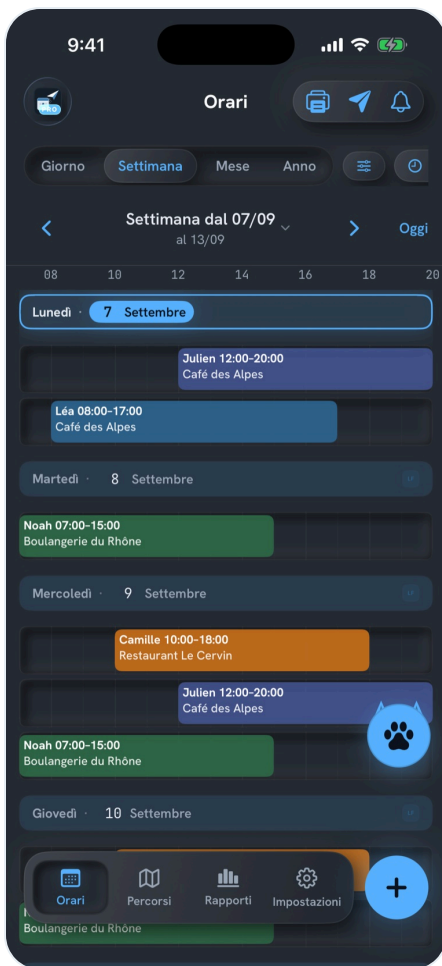


FIGURA 5.1 Send Planning: la settimana della squadra pronta, da mandare a ogni persona. · schermata reale, dati di esempio

Ce ne sono altre: **QR Quota** (fatture QR svizzere per le quote del club o del condominio) e **Volta** (per chi investe). Se una ti serve, cerca il nome nell'App Store e guarda se c'è già.

Grazie

Grazie per essere arrivato fino in fondo. Una domanda o un errore che hai trovato? Scrivimi:

info@alpinelynx.ch.

Se vuoi ricevere le novità di Alpine Lynx (nuove app, guide e strumenti, consigli), lascia la tua email su alpinelynx.ch/it/ebook. È facoltativo, e annulli l'iscrizione con un clic.

Cosa porti a casa da questo capitolo: usa l'IA anche per imparare, un passo alla volta. Il passo successivo è la guida completa (gratis, su alpinelynx.ch). Per i compiti con dati sensibili, scegli app che tengono tutto sul telefono — e guarda prima la «Privacy dell'app» nell'App Store.

Un'ultima parola

Un anno fa, "intelligenza artificiale" era roba da giornali. Oggi le hai scritto un messaggio e lei ti ha risposto — e questo ti mette davanti alla maggior parte delle persone.

Comincia in piccolo: **una** ricetta questa settimana. Quando vedrai il tempo che ti fa risparmiare, il resto viene da sé.

Buona fortuna — e conta su di me.

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

Appendice — I tuoi primi 8 prompt (copia e adatta)

Dove vedi [...], sostituisci con le tue informazioni. E ricorda: **niente dati personali dei clienti**. Nel prompt della lettera, l'IA può sbagliare una data o un importo: controllali sempre nella lettera stessa. Una cosa seria (multa, tribunale)? Decidi con chi se ne intende.

PROMPT

Scrivi un messaggio breve e cordiale per confermare un appuntamento per [giorno e ora], a un cliente. Tono vicino e professionale.

PROMPT

Un cliente mi ha scritto arrabbiato a causa di [motivo]. Scrivi una risposta calma e professionale, che si scusi senza mettermi in difficoltà. Due versioni.

PROMPT

Scrivi un preventivo semplice in tabella (descrizione, quantità, prezzo, totale) per: [lavoro in 2-3 righe]. Prezzi in [xxx] così li compilo io. Non inventare prezzi.

PROMPT

Scrivi un promemoria educato per una fattura non pagata: [importo] CHF, scaduta da [n°] giorni. Primo sollecito, tono cordiale.

PROMPT

Scrivi un post breve per i social della mia attività [nome] su questo lavoro: [descrizione]. Tono onesto, 3 hashtag semplici.

PROMPT

Traduci questo messaggio in [francese / tedesco], con un tono naturale e vicino, come se fosse scritto da uno svizzero: [testo].

PROMPT

Mi è arrivata questa lettera in [tedesco / francese]. Rispondi in italiano, con frasi brevi: cosa devo fare ed entro che giorno. Se c'è da pagare, dimmi quanto. Accanto a ogni data o importo, copia la frase della lettera dove compare. Se non c'è né data né importo, dimmelo invece di tirare a indovinare. Lettera: [incolla il testo SENZA nomi di persone, indirizzi, n° AVS né IBAN]

Ti spiego con parole mie cosa ho imparato su [argomento].

Correggi ciò che è sbagliato, con frasi brevi, e dimmi cosa mi è sfuggito. Poi fammi 3 domande, una alla volta.

Spiegazione: [la tua spiegazione]

Glossario tascabile (1 riga ciascuno)

- **IA (Intelligenza Artificiale):** l'assistente che scrive, riassume e traduce a partire dalle tue richieste.
- **Prompt:** la richiesta che scrivi all'IA. Più è chiara, migliore è la risposta.
- **Account gratis:** la tua registrazione, fatta con un'email. Ha dei limiti d'uso — bastano e avanzano per iniziare.
- **App ufficiale:** l'app vera, dell'azienda che fa lo strumento (quella di ChatGPT è di OpenAI). Ci sono imitazioni a pagamento — scappa da quelle.
- **Dati personali:** nomi con indirizzi, AVS, IBAN, contratti. È ciò che non si incolla mai in un'IA gratis.
- **Limite d'uso:** negli account gratis, lo strumento può chiederti di aspettare un po'. Normale — torna più tardi.
- **Addestramento:** quando l'azienda usa le tue conversazioni per insegnare all'IA. Su ChatGPT puoi disattivarlo nelle impostazioni (cerca l'opzione "migliora il modello"). Anche se lo disattivi, la regola d'oro non cambia.

Link

- ChatGPT — chatgpt.com (l'app ufficiale è di OpenAI)
 - Regole svizzere (IVA, AVS, autorizzazioni) — [ch.ch](https://www.ch.ch), il portale ufficiale delle autorità svizzere
 - La guida completa *L'IA nella tua attività in 1 ora* — alpinelynx.ch
 - Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch
-

Guida gratis di Alpine Lynx. Puoi condividerla con chi vuoi — chi gestisce una piccola attività ti ringrazierà. I tuoi dati sono tuoi; che così rimanga.