

Lavora meglio  
con l'intelligenza artificiale

# **LAVORA MEGLIO CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE**

12 problemi. 200 soluzioni. 0 tecnicismi.  
Con area digitale esclusiva.

FABRIZIO MAZZEI

Lavora Meglio con l'Intelligenza Artificiale  
12 problemi. 200 soluzioni. 0 tecnicismi.

© 2026 Fabrizio Mazzei  
Tutti i diritti riservati.

Prima edizione: marzo 2026

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso scritto dell'autore.

Le opinioni, i metodi e gli esempi presentati in questo libro sono frutto di elaborazione personale dell'autore e non rappresentano la posizione di alcuna organizzazione con cui l'autore abbia rapporti professionali. I casi d'uso e gli esempi sono generici e non si riferiscono a situazioni, processi o dati di specifiche aziende.

L'autore ha fatto uso di strumenti di intelligenza artificiale come supporto alla scrittura. Tutti i contenuti sono stati verificati, rivisti e approvati dall'autore.

<https://www.fabriziomazzei.it/libro>

# SOMMARIO

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| INTRODUZIONE .....              | 1   |
| LE BASI .....                   | 11  |
| CAPITOLO 1 - RIMBALZI .....     | 33  |
| CAPITOLO 2 - BARRIERE .....     | 69  |
| CAPITOLO 3 - CAOS.....          | 95  |
| CAPITOLO 4 - BLOCCO.....        | 127 |
| CAPITOLO 5 - NOIA.....          | 157 |
| CAPITOLO 6 - SILENZIO .....     | 191 |
| CAPITOLO 7 - ERRORI .....       | 231 |
| CAPITOLO 8 - SIGNIFICATO .....  | 269 |
| CAPITOLO 9 - LAMENTELE.....     | 289 |
| CAPITOLO 10 - TEMPO .....       | 311 |
| CAPITOLO 11 - RIPETIZIONE ..... | 339 |
| CAPITOLO 12 - AUTONOMIA.....    | 371 |
| CONCLUSIONE .....               | 406 |
| RINGRAZIAMENTI .....            | 410 |
| INDICE DEI PROMPT .....         | 412 |
| SULL'AUTORE.....                | 418 |

# INTRODUZIONE

Ti sei mai chiesto se questa storia dell'intelligenza artificiale faccia davvero per te?

È una domanda che in tanti si fanno, anche se pochi la dicono ad alta voce. Magari te la sei fatta dopo aver provato ChatGPT e aver ottenuto risposte che non servivano a niente. O dopo aver visto un collega entusiasta mentre tu non capivi nemmeno di cosa stesse parlando. O semplicemente perché ti sembra tutto troppo tecnico, troppo veloce, troppo lontano dal lavoro che fai ogni giorno.

Se quella domanda ti è passata per la testa anche solo una volta, questo libro è per te.

E la risposta, per la cronaca, è sì. Fa per te. Devi solo capire come.

Non è colpa tua se l'AI ti ha deluso. È che nessuno ti ha spiegato come usarla davvero. Tutti parlano di intelligenza artificiale, pochi ti dicono cosa farci concretamente il lunedì mattina quando hai una pila di email da smaltire, un report da sintetizzare e una presentazione da preparare per il giorno dopo.

Questo libro esiste per quello.

---

## **Per chi è questo libro**

Lasciami essere chiaro fin da subito: questo libro non è per esperti del settore, non è per sviluppatori, non è per chi mastica machine learning a colazione.

È per tutti gli altri.

È per te che ogni giorno affronti problemi quotidiani, email che ti fanno perdere tempo, report da sintetizzare, presentazioni da preparare, dati da capire, e ti barcameni come puoi.

È per te che hai sentito parlare di ChatGPT, Claude, Gemini, e ti sei chiesto se potevano aiutarti ma non sapevi da dove partire.

È per te che sei scettico.

E sai cosa? Gli scettici li adoro.

Perché lo scetticismo significa che hai un cervello che funziona, che non ti bevi qualsiasi cosa ti vendano. Il problema è quando lo scetticismo diventa paralisi, quando ti impedisce anche solo di provare.

È per te che ci hai provato e non ci sei riuscito. Hai fatto qualche tentativo, hai ottenuto risultati deludenti, e hai concluso che non faceva per te. Ti capisco. Anch'io all'inizio ottenevo risposte inutili. Poi ho capito che il problema non era lo strumento, era come lo stavo usando.

È per te che pensi che costi troppo o sia troppo complicato. Spoiler: la maggior parte delle cose che ti mostro in questo libro le puoi fare gratis o quasi. E di complicato non c'è nulla, se qualcuno ti spiega le cose nel modo giusto.

È per te che sei un imprenditore, un manager, un responsabile di qualcosa, e sai che “va fatto qualcosa” con questa AI ma non hai idea di cosa. Ti arrivano input dai giornali, dai competitor, dai dipendenti, tutti che parlano di intelligenza artificiale, e tu ti senti in ritardo senza sapere bene rispetto a cosa.

E non importa neanche in quale settore lavori. Manifatturiero, tessile, agenzia di comunicazione, studio professionale, commercio, logistica, sanità privata, pubblica amministrazione... le cose che leggerai funzionano ovunque. L'unico requisito è che il tuo lavoro preveda di stare davanti a

un computer. Se scrivi email, gestisci documenti, analizzi dati, prepari presentazioni, questo libro fa per te. Il settore è irrilevante. I problemi sono gli stessi.

Infine, è per te che sei un operativo, uno che le cose le fa, e ti arrivano richieste vaghe tipo “dobbiamo usare l'AI anche noi”, “guarda cosa ha fatto il competitor tal dei tali”, “trova il modo di essere più efficiente”. E tu pensi: ok, ma concretamente?

Ecco. Concretamente. Questa è la parola chiave. **Questo libro è concreto. Ti dice cosa fare, come farlo, e ti dà gli strumenti per farlo subito.**

---

## **Per chi NON è questo libro**

Voglio essere onesto anche su questo, così non perdi tempo.

Se cerchi un corso di programmazione, non è questo. Non scriviamo codice (o quasi, e quando lo facciamo, te lo spiego in maniera semplice, perché è così che l'ho imparato io).

Se vuoi capire come funzionano le reti neurali, come vengono addestrati i modelli, cosa sono i transformer e l'attention mechanism, non è questo. Esistono libri eccellenti su quegli argomenti, scritti da persone molto più competenti di me.

Se cerchi ispirazioni filosofiche sul futuro del lavoro, riflessioni esistenziali sull'AI che ci ruberà il posto, scenari distopici o utopici, non è questo. Qui si lavora. Si risolvono problemi. Si risparmia tempo.

**Questo libro è un manuale pratico. Si sporca le mani.** E se questo è quello che cerchi, allora siamo sulla stessa lunghezza d'onda.

---

## Chi sono io per parlarti di queste cose

Mi chiamo Fabrizio, e non sono uno sviluppatore. Non sono un tecnico puro. Non ho studiato informatica.

Vengo dal marketing digitale e dall'analisi dei dati. Per anni ho fatto quello che forse fai anche tu: creare presentazioni, gestire campagne, analizzare numeri, preparare report, scrivere email, cercare di capire cosa funziona e cosa no. Lavoro operativo, concreto, con le mani nella marmellata.

Poi è arrivata l'AI generativa, e ho fatto quello che fanno tutti: ho provato. All'inizio con risultati modesti. Risposte generiche, output inutilizzabili, la sensazione di perdere tempo invece di guadagnarlo.

Ma invece di mollare, ho insistito. Ho sperimentato. Ho sbagliato tanto. Ho trovato quello che funziona e quello che non funziona. E a un certo punto ho iniziato a costruire cose: flussi di lavoro automatizzati, strumenti interni, dashboard che prima non esistevano. Non perché sono un genio, non lo sono, ma perché sono curioso e ho capito il metodo.

Nel frattempo, ho iniziato a fare formazione agli altri. Workshop pratici su come usare l'AI per lavorare meglio. E ho scoperto due cose: primo, che mi piaceva farlo; secondo, che c'è un bisogno enorme. **Le persone vogliono capire, ma nessuno gli spiega davvero le cose in modo pratico.**

Così ho deciso di scrivere questo libro. Per fare “più in grande” quello che facevo in quelle sessioni di formazione. Per raggiungere più persone. Per mettere nero su bianco tutto quello che ho imparato.

Non ho la scienza infusa sull'AI. Nessuno ce l'ha, il campo cambia ogni settimana. Non ti insegno “gli strumenti migliori” perché tra sei mesi potrebbero non essere più i migliori. Ti

condivido metodi che funzionano, approcci che restano validi anche quando cambiano i tool.

Per un tecnico serio, alcune cose di questo libro potrebbero sembrare “basic”. Ed è ok così. Non scrivo per impressionare i tecnici. Scrivo per aiutare tutti gli altri.

Sono una figura ponte: sto in mezzo tra chi usa la tecnologia e chi la costruisce. Se sai già programmare, forse sai fare molte delle cose che spiego. Se non sai programmare, questo libro ti dimostra che puoi farle comunque.

---

## **Perché ho scritto questo libro**

Non c'è un motivo unico. Ce ne sono tanti, e sono tutti veri.

Avevo troppe cose in testa che volevo mettere da qualche parte. Idee, metodi, trucchi che uso ogni giorno e che mi sembrava stupido tenere per me. Un libro mi sembrava il modo giusto per organizzarle, condividerle e trasmetterle.

Ecco, mi piace trasmettere conoscenza. L'ho scoperto facendo formazione. Quando vedi qualcuno che capisce qualcosa grazie a te, che risolve un problema che aveva da mesi, che ti dice “wow, questo mi aiuterà davvero!”, quella sensazione vale più di qualsiasi altra cosa.

Vorrei abbattere un po' di scetticismo. Non lo scetticismo sano, quello tienitelo, è prezioso. Parlo dello scetticismo che diventa muro, che ti impedisce di provare, che ti fa perdere opportunità. L'AI non è magia e non risolve tutto, ma può aiutarti davvero, se sai come usarla.

E poi, soprattutto, vorrei far capire a tutti che non serve essere “del mestiere” per fare grandi cose. Non devi essere uno sviluppatore o un ingegnere informatico. Non devi avere una

laurea. Le cose che ti mostro in questo libro le ho imparate facendole, sbagliando, riprovando. **Se ce l'ho fatta io, puoi farcela anche tu.**

Non voglio fare il guru. Non voglio salire su un palco e predicare. Voglio essere il collega che ti dice “ehi, guarda questa cosa, secondo me ti può servire”. Tutto qui.

---

## Cosa troverai in questo libro

Partiamo dai numeri, così sai già cosa ti aspetta.

**Più di 200 prompt pronti da copiare e adattare.** Non teoria, non principi astratti: istruzioni concrete che puoi usare subito. Li ho testati tutti. Funzionano.

**12 capitoli per 12 attività reali** che probabilmente affronti anche tu tutti i giorni o quasi:

- Email da inviare.
- Traduzioni da fare.
- Documenti da sintetizzare.
- Idee nuove da trovare.
- Presentazioni noiose da fare o ascoltare.
- Contenuti social da creare.
- Excel complicato da maneggiare.
- Grafici da creare o interpretare.
- Feedback da gestire.
- Fare formazione per rimanere aggiornati.
- Processi scomodi e lenti da automatizzare.
- Strumenti e siti web, magari, da costruire.

**Un percorso progressivo** studiato di proposito. Si parte dalle cose semplici, scrivere un'email migliore, e si arriva a

quelle complesse, automatizzare processi interi, costruire tool personalizzati o addirittura un sito web con l'AI.

Non ti butto nel vuoto. Ti accompagno passo dopo passo.

È il primo manuale pratico italiano che ti accompagna dal primo prompt all'automazione completa. Non un libro su “cos'è l'AI”, di quelli ce ne sono già troppi. Un libro su come usarla davvero, ogni giorno, nel tuo lavoro.

Il libro è organizzato in quattro parti:

**SCRIVI** (capitoli 1-3): le basi quotidiane. Email che chiudono al primo invio, messaggi che funzionano in qualsiasi lingua, documenti lunghi trasformati in sintesi utili.

**CREA** (capitoli 4-6): output strutturati. Idee quando ti servono e non quando arrivano per caso, presentazioni che non fanno addormentare nessuno, contenuti social che funzionano.

**ANALIZZA** (capitoli 7-9): il mondo dei dati. Formule Excel senza impazzire, grafici che capisci in trenta secondi, feedback e lamentele trasformati in azioni concrete.

**COSTRUISCI** (capitoli 10-12): il livello sistema. Formarsi in metà tempo, automazioni che lavorano mentre dormi, strumenti che ti costruisci da solo senza dipendere da nessuno.

In ogni capitolo troverai scenari familiari, concetti chiave spiegati semplici, tante situazioni pratiche con prompt pronti, gli errori tipici da evitare, e una checklist finale per verificare di aver capito tutto.

---

## Come usare questo libro

Il libro è pensato per essere letto in ordine. C'è una progressione: ogni capitolo costruisce su quello precedente, i concetti si accumulano, le competenze crescono.

**Se parti dal Capitolo 1 e arrivi al Capitolo 12, alla fine saprai fare cose che oggi ti sembrano impossibili.**

Detto questo, puoi anche usarlo come un manuale di consultazione. Hai un problema con le email? Vai al Capitolo 1. Devi preparare una presentazione? Capitolo 5. Ti serve automatizzare qualcosa? Capitolo 11. Ogni capitolo è abbastanza autonomo da essere utile anche da solo.

I capitoli si parlano tra loro. Troverai riferimenti del tipo “come abbiamo visto nel Capitolo 3” o “questo concetto tornerà nel Capitolo 8”. Non è un caso: i problemi reali sono collegati, e le soluzioni pure.

La mia idea, o, in altre parole, **la “mission” di questo libro, è che tu lo tenga sempre sulla scrivania, a portata di mano. Quando hai un problema, lo sfogli, trovi il capitolo giusto, prendi l'idea che ti serve.**

È un libro da usare ogni giorno, non da leggere una volta e poi riporre in libreria. Non rischia di prendere polvere.

Una nota pratica: ogni capitolo ha la stessa struttura. Scenario, concetto, situazioni pratiche, errori tipici, checklist. Una volta che ne leggi uno, sai come funzionano tutti. Questo è voluto: ti permette di navigare velocemente anche quando hai fretta.

Prima dei 12 capitoli troverai una sezione chiamata “Le Basi”. È un'introduzione teorica minima, e sottolinea minima, per chi parte proprio da zero. Se sai già cosa sono token e API puoi saltarla. Se invece ti senti un po' perso, inizia da lì.

---

## L'area digitale e le password nascoste

Il libro ha un problema: la carta non si aggiorna. I tool cambiano, i modelli evolvono, quello che funziona oggi potrebbe funzionare diversamente tra sei mesi. Non volevo scrivere un libro che invecchia.

Così **ho creato un'area digitale solo per chi acquista il cartaceo**. Un posto online dove trovi tutti i prompt del libro in formato copiabile (così non devi riscriverli a mano), strumenti interattivi che ti guidano passo dopo passo, estensioni gratuite per il browser e contenuti extra che non stavano nel libro.

Ma non volevo che fosse un'area aperta a tutti. Volevo che fosse riservata a chi il libro lo legge davvero, non a chi solo lo sfoglia.

Quindi **ho nascosto delle password**.

Ogni capitolo contiene una parola nascosta nel testo. Non è difficile da trovare, non è un gioco di enigmistica, sono semplicemente lì nel testo ad aspettarti e devi solo leggere per trovarle. Le 12 parole formano una frase. Quando le hai tutte, puoi accedere all'area completa.

Sì, è un po' un gioco. Ma è anche un modo per premiarti se leggi tutto. E per sbloccare **un tredicesimo capitolo segreto che esiste solo online**.

L'area digitale è anche il mio modo per tenerti aggiornato. Quando esce un nuovo modello, quando cambiano le funzionalità, quando scopro trucchi nuovi, li metto lì. Il libro ti dà le fondamenta; l'area digitale le tiene solide nel tempo.

---

## Una nota importante prima di iniziare

Quello che leggerai è il mio punto di vista.

È quello che ho provato, scoperto, apprezzato. Quello che consiglio e quello che sconsiglio. Non è la verità assoluta. Non è l'unica via. Non è l'unica strada.

Ci sono persone più esperte di me che hanno provato molti più strumenti di me. Ci sono tecnici veri, quelli che lavorano con machine learning, reti neurali, pesi, vettori, embedding, per loro questo libro potrebbe sembrare una favoletta per bambini. Va bene così.

Quello che mi interessa trasmettere non è “fai esattamente come dico io”. È il metodo. L'approccio. La voglia di provarci.

Se qualcosa che ti mostro non funziona per te, cambialo. Se trovi un modo migliore, usalo. Se un prompt ti sembra stupido, modificalo. L'importante è partire e sperimentare, trovare il tuo modo.

Le opinioni, i metodi e gli esempi che troverai sono frutto della mia elaborazione personale. Non rappresentano nessuna organizzazione, nessuna azienda, nessun ente. I casi che descrivo sono generici, pensati per essere utili a chiunque, non riferiti a situazioni specifiche.

---

## **È ora**

Ok, basta parlare di me, del libro, di come usarlo. È ora di mettersi al lavoro.

Se parti da zero e vuoi un minimo di contesto teorico, vai alla sezione “Le Basi”. Troverai quello che ti serve sapere prima di iniziare, senza perderti in tecnicismi.

Se invece hai già familiarità con questi strumenti e vuoi andare dritto al sodo, salta pure al Capitolo 1 e inizia a sporcarti le mani.

# LE BASI

## *Inizia da qui*

Questa breve parte iniziale, che mi piace immaginare come il capitolo 0, è facoltativa. Se vuoi passare subito al dunque, salta pure avanti. Ti aspetta il libro più pratico sull'AI che troverai sul mercato: niente teoria, solo soluzioni che puoi usare oggi.

Ma se preferisci avere un'infarinatura generale su cos'è l'intelligenza artificiale, come funziona e chi sono i protagonisti, e come funziona l'area riservata online, continua a leggere. Non fa mai male.

Nota importante: i modelli cambiano, le aziende evolvono, le funzionalità si aggiornano. L'AI, ormai, è già dentro la tua casella email, il tuo browser, il tuo foglio di calcolo. Queste funzionalità integrate sono comode per il lavoro rapido e ripetitivo. Ma per le cose che contano, come un'email a un cliente importante, una traduzione per un partner strategico, una sintesi per il CEO, e così via, il metodo che impari in questo libro fa la differenza tra “accettabile” ed “eccellente”.

L'AI integrata è il pilota automatico. Questo libro ti insegna a pilotare.

---

## **Cos'è l'AI generativa**

Partiamo dalle basi. Quando parlo di “intelligenza artificiale” in questo libro, mi riferisco a un tipo specifico: **l'AI generativa**.

È quella che genera cose: testi, immagini, codice, musica. ChatGPT, Claude, Gemini, sono tutti AI generative.

La differenza con l'AI “classica” è importante. L'AI classica segue regole: se succede X, fai Y. È quella del termostato intelligente, del filtro antispam, del sistema che ti consiglia cosa guardare su Netflix. Funziona bene, ma fa sempre la stessa cosa.

L'AI generativa invece **crea**. Gli dai un'istruzione (il famoso “prompt”) e lei produce qualcosa di nuovo. Non copia, non cerca in un database, non segue un copione. Genera.

Come fa?

In sintesi estrema: è stata addestrata su quantità enormi di testo (libri, siti web, documenti, conversazioni). Da questo addestramento ha “imparato” gli schemi del linguaggio: come le parole si collegano tra loro, come si costruiscono frasi, come si sviluppano ragionamenti. Quando le chiedi qualcosa, non cerca la risposta in memoria, la ricostruisce parola per parola, scegliendo ogni volta il termine più probabile dato il contesto.

Ecco perché a volte sbaglia, a volte è geniale, e a volte ti sorprende. Non sta seguendo uno script. Sta generando.

## **Per darti un'idea...**

Se vuoi un'immagine concreta, pensa all'intelligenza artificiale come a uno stagista molto speciale.

È appena arrivato in azienda. Ha tante lauree, parla praticamente tutte le lingue, ha letto praticamente tutto quello che è stato pubblicato su internet. Sa scrivere, analizzare, programmare, tradurre. Sulla carta è un genio.

Ma non sa niente del tuo lavoro. Non conosce i tuoi clienti. Non sa come funzionano i vostri processi. Non sa che Marco del magazzino va in pausa alle 10:30 e dopo è intrattabile. Non sa

che il report del lunedì va mandato al CEO in formato diverso rispetto a quello per il team.

Se gli dici “scrivi un'email”, scriverà un'email corretta ma generica. Se gli dici “scrivi un'email al nostro fornitore storico che ha ritardato la terza consegna consecutiva, mantieni un tono fermo ma non aggressivo perché ci lavoriamo da otto anni”, scriverà qualcosa di molto più utile.

La differenza tra un'AI inutile e un'AI potente sta tutta lì: nel contesto che le dai. Esattamente come con lo stagista: se lo molli da solo il primo giorno, combinerà poco. Se gli spieghi come funzionano le cose, dopo una settimana ti sorprende.

Tutto il libro si basa su questo principio. Ogni prompt, ogni tecnica, ogni trucco che leggerai serve a dare contesto all'intelligenza artificiale nel modo più efficiente possibile.

---

## **Il glossario essenziale**

Prima di andare avanti, mettiamo in chiaro alcuni tra i termini più importanti di questo mondo. Non serve memorizzarli tutti, molti torneranno nei capitoli quando serviranno. Altri non li riuserò più, ma ci tengo a lasciarti questo piccolo specchietto.

### **LLM (Large Language Model)**

“Modello linguistico di grandi dimensioni”. È il tipo di intelligenza artificiale con cui parliamo in questo libro. ChatGPT è un LLM. Claude è un LLM. Gemini è un LLM. Sono AI addestrate su enormi quantità di testo che “capiscono” e generano linguaggio. Dopo questa spiegazione, continuerò a dire semplicemente “AI” perché è il termine più diffuso, ma quando senti “LLM” in giro, sai di cosa si parla.

## Prompt

L'istruzione che dai all'AI. Quello che scrivi nella chat. “Scrivimi una mail di sollecito” è un prompt. “Traduci questo testo in inglese” è un prompt. “Analizza questi dati e dimmi cosa emerge” è un prompt. Tutto il libro è pieno di prompt pronti da usare. Sono centinaia e puoi usarli in due modi.

Potresti copiarli così come sono oppure potresti adattarli. Cambia i dettagli. Modifica il tono. Aggiungi il contesto che serve a te. Personalizzali. Ricordati che il tuo lavoro è diverso dal mio. Le tue email sono diverse. I tuoi dati, i tuoi colleghi, i tuoi clienti sono diversi.

Il mio obiettivo è ispirarti, mostrarti cosa è possibile fare, darti un punto di partenza.

## Output

La risposta dell'AI. Quello che ti restituisce dopo che hai mandato il prompt. A volte lo chiamerò anche “risultato”, sono intercambiabili.

## Token

L'unità di misura dell'AI. Ogni parola, pezzo di parola o simbolo che l'AI legge o scrive conta come uno o più token. Una parola comune come “casa” è un token. Una parola più lunga come “incontrovertibilmente” può essere 3-4 token. Perché ti interessa? Perché più token usi, più “consumi”. I piani a pagamento hanno spesso limiti sui token.

## Finestra di contesto (o context window)

La “memoria” della conversazione. Tutto quello che l'intelligenza artificiale “ricorda” mentre parli con lei. Ha un limite: se la conversazione diventa troppo lunga, le cose dette all'inizio escono dalla finestra e l'AI le “dimentica”. È per questo che a volte devi ripetere informazioni che avevi già dato all'inizio di una chat lunga.

## Modello

La versione specifica di un'AI. Ogni AI ha diversi modelli: alcuni più potenti (e costosi), altri più veloci (e leggeri), altri ancora specializzati per certi compiti. I nomi dei modelli cambiano continuamente e quello che oggi è l'ultimo e più performante, domani sarà certamente superato. Nel libro eviterò quasi sempre di citare versioni specifiche proprio per questo motivo.

## Allucinazioni

Quando l'AI inventa informazioni false presentandole come vere. Succede, e succede più spesso di quanto vorresti. Ecco perché una regola d'oro è: **verifica sempre quello che l'intelligenza artificiale produce**, soprattutto dati, date, nomi e fatti.

## RAG (Retrieval-Augmented Generation)

Una tecnica per rendere l'AI più accurata. Invece di rispondere “a memoria”, prima cerca informazioni in documenti specifici, poi genera la risposta basandosi su quelli. È quello che succede quando carichi un PDF in Claude o ChatGPT e gli chiedi di rispondere basandosi su quello.

## **Fine-tuning**

L'addestramento aggiuntivo di un modello su dati specifici. Non lo farai tu (richiede competenze tecniche e risorse), ma è bene sapere che esiste. Alcune aziende fanno fine-tuning per avere AI specializzate nel loro settore.

## **Multimodale**

Un'AI che capisce e genera più tipi di contenuto: testo, immagini, audio, video. Le AI più recenti sono quasi tutte multimodali: puoi caricare un'immagine e chiedere di descriverla, o chiedere di generare un'immagine da un testo.

## **Temperatura**

Un parametro numerico che va da 0 a 1 e che controlla quanto l'AI è “creativa” o “prevedibile”. Normalmente temperatura bassa = risposte più coerenti e ripetibili, mentre temperatura alta = risposte più creative e varie. Non sempre puoi controllarla direttamente, ma alcuni strumenti te lo permettono.

## **API**

Il canale tecnico che permette di usare un'intelligenza artificiale fuori dalla sua interfaccia standard. Esempio: usi ChatGPT su chatgpt.com, ma con le API potresti usarlo dal tuo sito, dalla tua app, dal tuo foglio Excel. Nei capitoli 11 e 12 vedremo meglio come usarle senza essere programmatori.

## Agente (AI Agent)

Un'AI che non si limita a rispondere, ma agisce. Può navigare siti web, compilare form, eseguire operazioni, coordinare altre AI. Insomma, AI che non solo pensano, ma fanno.

---

## La velocità del cambiamento

Per capire quanto è cambiato tutto, pensa a questo.

Solo qualche anno fa, Gemini non esisteva. Si chiamava Google Bard, usava un modello diverso, e le risposte erano talmente altalenanti che molti lo avevano già liquidato.

Microsoft Copilot si chiamava ancora Bing Chat, un nome che non ispirava esattamente fiducia. NotebookLM era un progetto sperimentale che quasi nessuno conosceva.

ChatGPT non ti permetteva nemmeno di caricare un file. Volevi fargli leggere un PDF? Dovevi copiare e incollare il testo a mano.

Le immagini generate dall'AI sembravano dipinte da qualcuno con una vaga idea di quante dita abbia una mano. I modelli non ragionavano, non cercavano informazioni online, non eseguivano codice.

**Se dicevi a qualcuno “ho scritto questa email con l'A”, ti guardavano come se avessi confessato un peccato. Oggi è la normalità.**

Se volevi creare un'app o uno strumento con l'AI, significava una cosa sola: copiare e incollare codice a mano da una chat a un editor, pregando che funzionasse. Oggi ci sono ambienti integrati che scrivono, testano e correggono il codice per te, in tempo reale.

Le protezioni dei modelli erano così fragili che bastava chiedere a ChatGPT di comportarsi come la tua cara nonnina per aggirare qualsiasi restrizione.

Le allucinazioni erano la norma, non l'eccezione. E solo Perplexity aveva pensato di far cercare informazioni aggiornate sul web all'AI, un'idea che oggi è standard ovunque.

Non esistevano i thinking models, quelli che “ragionano” prima di rispondere. Non esisteva ChatGPT Enterprise. Non esisteva la possibilità di creare agenti AI che lavorano in autonomia. Non esisteva la generazione video.

Tutto questo è successo in pochissimo tempo.

Se stai leggendo questo libro e ti sembra di essere “in ritardo”, sappi che praticamente tutti lo sono. Il ritmo è così veloce che anche chi lavora nel settore fatica a stare dietro a tutto. Non è un motivo per non iniziare, anzi. È il motivo per cui **ha senso concentrarsi sui principi e sui metodi, non sui singoli strumenti**. Gli strumenti cambieranno. I metodi che impari in questo libro, molto meno.

Ed è anche il motivo per cui questo libro ha un'area online aggiornata. Le cose che leggi qui potrebbero diventare obsolete, ma sul mio sito trovi sempre gli aggiornamenti.

---

## I protagonisti

Chi sono quindi le aziende e gli strumenti che dominano il mercato al momento? Ecco una panoramica rapida.

## **OpenAI e ChatGPT**

Sono quelli che hanno fatto scoppiare tutto. ChatGPT, lanciato a fine 2022, ha portato l'intelligenza artificiale generativa nelle mani di tutti. OpenAI è l'azienda dietro, fondata nel 2015 e guidata da Sam Altman. I loro modelli GPT sono tra i più usati al mondo. ChatGPT è disponibile gratis con limiti, oppure a pagamento con funzionalità avanzate. È probabilmente il primo strumento AI che hai provato, e resta un riferimento per potenza e versatilità. Punto di forza: capacità di ragionamento, generazione di codice, integrazione con tantissimi servizi.

## **Anthropic e Claude**

Anthropic è stata fondata nel 2021 da ex-ricercatori di OpenAI, tra cui Dario e Daniela Amodei. Il loro modello si chiama Claude, e ha una filosofia diversa: punta molto sulla sicurezza, sull'affidabilità e sul seguire bene le istruzioni. Claude è spesso preferito per testi lunghi, analisi approfondite e compiti che richiedono precisione. Punto di forza: conversazioni lunghe, scrittura di qualità, rispetto delle istruzioni complesse.

## **Google e Gemini**

Google non poteva restare a guardare. Gemini (che prima si chiamava Bard) è la risposta di Google a ChatGPT. Ha un vantaggio enorme: l'integrazione con tutto l'ecosistema Google, Gmail, Docs, Sheets, Calendar. Se lavori già con Google Workspace, Gemini diventa naturale. I modelli Gemini sono multimodali e possono gestire contesti molto lunghi (fino a milioni di token). Punto di forza: integrazione con Google, capacità multimodali, contesto lunghissimo.

## **Meta e Llama**

Meta (la società di Facebook, Instagram e WhatsApp) ha scelto una strada diversa: ha reso i suoi modelli Llama open-source. Significa che chiunque può scaricarli, modificarli, usarli. Questo ha creato un ecosistema enorme di sviluppatori che costruiscono sopra Llama. Per l'utente finale non cambia molto (probabilmente non userai Llama direttamente) ma è importante sapere che esiste questa alternativa libera. Punto di forza: modelli aperti, personalizzabili, gratuiti.

## **xAI e Grok**

L'azienda di Elon Musk, fondata nel 2023. Il loro modello si chiama Grok ed è integrato in X (ex Twitter). La particolarità è l'accesso in tempo reale ai dati di X, il che lo rende utile per analisi di trend e conversazioni social. Ha anche un tono più “disinibito” rispetto ad altri modelli. Punto di forza: dati in tempo reale da X, ragionamento avanzato, tono diretto.

## **Mistral AI**

Startup francese fondata nel 2023 da ex-ricercatori di Google e Meta. Ha fatto parlare di sé per modelli molto efficienti: prestazioni alte con costi più bassi. Offre sia modelli open-source che commerciali. È la dimostrazione che non serve essere una big tech americana per competere. Il loro chatbot si chiama Le Chat. Punto di forza: efficienza, rapporto qualità-prezzo, opzioni open-source.

## **Perplexity**

Non è un modello, è un motore di ricerca. Perplexity combina intelligenza artificiale e ricerca web: gli fai una domanda, lui cerca sul web, legge le fonti e ti dà una risposta sintetizzata con le citazioni. È utilissimo per ricerche veloci quando vuoi risposte con fonti verificabili. Gestisce milioni di ricerche al giorno. Punto di forza: risposte con citazioni, ricerca web integrata, affidabilità delle fonti.

## **DeepSeek**

Azienda cinese che ha fatto scalpore nel 2025 con modelli potentissimi a costi bassissimi. DeepSeek ha dimostrato che si può competere con i giganti americani spendendo molto meno. I loro modelli sono open-source e vengono usati come base da molti altri progetti. Punto di forza: prestazioni elevate, costi minimi, modelli aperti.

## **AI per immagini: Midjourney, DALL-E, Stable Diffusion**

Non solo testo. L'AI sa anche generare immagini partendo da descrizioni scritte. Ecco i principali strumenti:

- Midjourney resta il riferimento per qualità artistica e impatto visivo. Produce immagini con uno stile distintivo, quasi cinematografico, ma è solo pagamento. Funziona via Discord e via web.
- DALL-E è di OpenAI ed è integrato direttamente in ChatGPT. È forse il più semplice da usare: scrivi cosa vuoi, lui lo genera. Ottimo per chi cerca praticità e già usa ChatGPT.

- Nano Banana è invece la proposta di Google, ed è il nome del modello di generazione immagini integrato nella chat di Gemini. È gratuito nella versione base, eccellente per editing di foto esistenti e per mantenere coerenza visiva tra immagini diverse (utile per serie di contenuti o personaggi ricorrenti).
- Flux è la novità che sta crescendo rapidamente. Produce immagini fotorealistiche di altissima qualità, spesso superiori ai concorrenti. È open-source, quindi puoi anche farlo girare sul tuo computer se hai l'hardware giusto.
- Stable Diffusion resta l'opzione open-source più flessibile. Richiede più competenze tecniche, ma ti dà controllo totale e costa zero (se lo fai girare in locale).
- Adobe Firefly è la scelta per chi lavora in contesti aziendali dove la sicurezza legale conta. Adobe garantisce che le immagini generate siano utilizzabili commercialmente senza rischi di copyright.
- Ideogram ha una caratteristica unica: è il migliore in assoluto per generare testo leggibile dentro le immagini come in caso di loghi, poster e grafiche con scritte.
- Leonardo.ai offre 150 immagini gratuite al giorno ed è ottimo per mantenere coerenza visiva tra immagini diverse (utile per personaggi, brand, serie di contenuti).

In estrema sintesi: Midjourney per l'arte, Flux per il realismo, DALL-E per la semplicità, Firefly per la sicurezza legale, Ideogram per il testo nelle immagini.

## Altri strumenti che incontrerai

**NotebookLM** (Google): trasforma documenti in podcast, riassunti, Q&A. Lo vedremo bene nel capitolo 10. **Copilot** (Microsoft): AI integrata in Office, Windows e browser Edge.

**Gamma:** crea presentazioni partendo da testo, e te ne parlerò nel capitolo 5. **Cursor, GitHub Copilot:** AI per programmatori. **Make, Zapier, n8n:** piattaforme di automazione che si integrano con AI. Per questi ultimi 6 invece, ti aspetto al capitolo 12.

---

## I limiti (quello che l'AI non sa fare)

Ora le noti dolenti, ma che sono fondamentali da sapere in partenza. L'intelligenza artificiale generativa ha limiti seri. Conoscerli ti evita delusioni e ti fa usare lo strumento meglio.

### Le allucinazioni: quando l'AI mente

L'ho già menzionato, ma vale la pena ripeterlo. L'AI a volte inventa informazioni, citazioni, dati, persone. E lo fa con totale sicurezza, come se fosse verissimo. Non lo fa per cattiveria, semplicemente “genera” quello che sembra plausibile, anche se non esiste.

Esempi reali: avvocati citati per aver usato sentenze inventate da ChatGPT. Giornalisti che hanno riportato storie mai accadute. Studenti bocciati per bibliografie inesistenti. La regola è semplice: **se un dato è importante, verificalo sempre.**

### Bias: i pregiudizi nascosti

L'AI è stata addestrata su testi scritti da esseri umani. E gli esseri umani hanno pregiudizi. Di conseguenza, anche l'AI li ha. Può riprodurre stereotipi di genere, etnia, cultura. Può avere una visione del mondo sbilanciata verso certi punti di vista (tipicamente occidentali, anglofoni, maschili).

Le aziende lavorano per ridurre questi bias, ma non li hanno eliminati. Tienine conto soprattutto quando usi l'intelligenza artificiale per valutare persone, scrivere contenuti pubblici o prendere decisioni che impattano altri.

## **Knowledge cutoff: la data di scadenza**

Ogni modello ha una “data di scadenza” delle conoscenze. È stata addestrata fino a una certa data, e di quello che è successo dopo non sa nulla (a meno che non abbia accesso a internet in tempo reale). Se chiedi a un modello con cutoff a gennaio 2024 chi ha vinto le elezioni americane di novembre 2024, non lo sa. O peggio: inventa.

Alcuni strumenti (come Perplexity, o ChatGPT con la navigazione attiva) aggirano questo limite cercando informazioni online. Ma la maggior parte delle volte, l'AI risponde “a memoria”.

## **Non ragiona davvero**

Ecco la verità scomoda da ammettere: l'AI non “capisce” nel senso umano. Non ragiona come noi. Predice parole. È bravissima a farlo, tanto brava che sembra intelligente.

Ma se le dai un problema che richiede vera logica, vera comprensione del mondo, vera creatività... può fallire in modi sorprendenti. Può risolvere equazioni complesse e poi sbagliare un calcolo aritmetico banale. Può scrivere un saggio brillante e poi non capire una battuta. È uno strumento potentissimo, ma non è una mente.

## Mai due risposte uguali

C'è una cosa che sorprende chi inizia a usare l'intelligenza artificiale: **fai la stessa domanda due volte e ottieni due risposte diverse**. A volte leggermente diverse, a volte completamente.

Non è un bug. È il modo in cui funziona. L'AI non recupera risposte da un archivio, le genera ogni volta da zero, parola per parola, scegliendo tra le opzioni più probabili. E ogni volta le probabilità producono combinazioni diverse.

Nella pratica, questo significa tre cose. Se la prima risposta non ti convince, chiedi di nuovo, potresti ottenere qualcosa di migliore. Se trovi una risposta perfetta, salvala, perché non è detto che la otterrai identica una seconda volta. E soprattutto: non confrontare l'AI con un motore di ricerca. Google ti dà spesso la stessa lista di risultati. L'AI ti dà ogni volta una risposta nuova. Sono strumenti diversi, con logiche diverse.

## Memoria corta

La finestra di contesto ha un limite. Anche se alcuni modelli arrivano a milioni di token, nella pratica le conversazioni molto lunghe degradano. L'AI “dimentica” quello che hai detto all'inizio. Perde il filo. Per questo conviene iniziare nuove chat per nuovi argomenti, e ripetere le informazioni importanti se la conversazione è lunga.

## Le questioni etiche

L'intelligenza artificiale solleva domande serie: chi possiede i testi su cui è stata addestrata? Gli autori hanno dato il consenso? I lavori creativi generati dall'AI sono “veri” lavori? Che succede

ai posti di lavoro sostituibili? Come si evita che l'AI venga usata per disinformazione? Non ho risposte definitive. Ma è giusto che tu ci pensi, soprattutto se usi l'intelligenza artificiale per produrre contenuti pubblici o per lavoro.

## **Privacy e dati sensibili**

Quello che scrivi nelle chat AI può essere usato per addestrare i modelli futuri (a meno che non lo disabiliti nelle impostazioni).

Non condividere dati sensibili, informazioni riservate dell'azienda, dati personali di clienti. La maggior parte degli strumenti offre chat temporanee (simile alla modalità incognito di Google Chrome) e opzioni “enterprise” più sicure, ma le versioni gratuite hanno meno protezioni. Se lavori con dati sensibili, verifica sempre le policy privacy dello strumento che usi.

## **Il mio limite personale**

Se devo essere onesto c'è ancora un limite, forse personale, un caso in cui non uso l'AI. Quando pianifico un viaggio.

Sono un pianificatore maniacale. Excel con tutte le tappe, distanze calcolate, orari dei bus, dove fare colazione, sconti TheFork, biglietti comprati tutti in anticipo. Il livello di personalizzazione che mi serve l'AI non lo raggiunge, perché io customizzo su me stesso, sulle mie preferenze, su quelle della mia compagna. L'AI dà cose generiche.

Però chi odia pianificare? Chi per un viaggio si affiderebbe all'agenzia?

Ecco, per quella persona l'AI è la svolta: fa già un semilavorato solido da lavorare e rifinire ulteriormente.

Questo concetto, il semilavorato, lo ritroverai spesso. L'AI molto spesso non ti dà il prodotto finito. Ti dà una base. Il valore sta nel risparmio di tempo, non nell'output perfetto al primo colpo.

---

## Le buone abitudini prima di iniziare

Prima di tuffarti nei capitoli, cinque cose che ti faranno risparmiare tempo e frustrazione fin dal primo giorno.

**Una chat, un argomento.** Non usare la stessa conversazione per scrivere un'email, poi analizzare un Excel, poi chiedere idee per un progetto. L'AI perde il filo. Apri una nuova chat per ogni compito distinto. Se devi tornare su un argomento, riapri quella chat specifica. Costa zero, cambia molto.

**Dai contesto prima di chiedere.** “Scrivi un'email” produce risultati generici. “Scrivi un'email al fornitore che ha ritardato la consegna, siamo in buoni rapporti ma è la seconda volta” produce risultati utili. Più contesto dai, meno dovrai correggere dopo.

**Non accontentarti al primo colpo.** L'output iniziale potrebbe non essere il migliore. Chiedi modifiche, specifica meglio, itera. È normale, non è un fallimento dello strumento.

**Rileggi sempre prima di usare.** L'AI non verifica i fatti. Tu sì. Soprattutto numeri, date, nomi, citazioni. Se è importante, controlla.

**Sperimenta senza paura.** Non puoi rompere nulla. Se un prompt non funziona, prova a riformularlo. Se il risultato è brutto, chiedi di rifarlo. L'AI non si stanca e non si offende.

## **Personalizza l'AI una volta, lavora meglio per sempre**

Tutti i principali strumenti AI permettono di impostare istruzioni permanenti: informazioni su di te, il tuo ruolo, il tuo settore, il tono ideale. Così non devi ripetere le stesse cose.

Su ChatGPT, ad esempio, si chiamano “Istruzioni personalizzate” (le trovi nelle impostazioni). Praticamente ogni strumento ha il suo equivalente, ti basterà cercarlo all'interno delle configurazioni dell'account.

Esempio pratico: se scrivi “Sono un responsabile commerciale di una PMI manifatturiera, il mio tono è diretto e professionale, i miei interlocutori principali sono clienti B2B”, da quel momento ogni email, ogni analisi, ogni brainstorming sarà già calibrato sul tuo contesto. Senza doverlo rispiegare ogni volta.

È come presentarsi a un nuovo collega il primo giorno: lo fai una volta, poi lui sa già chi sei.

---

## **Ok, e adesso?**

Ecco, questo era il minimo indispensabile per capire di cosa parliamo. Non ti serve sapere di più per continuare a leggere il libro e consumarlo fino all'ultimo rigo.

Da qui in avanti, è tutta pratica. Ogni capitolo affronta un problema concreto, email, traduzioni, report, presentazioni, dati, automazioni, e ti mostra come risolverlo.

## E l'area esclusiva online?

Questo libro ha la sua versione digitale esclusiva per chi acquista la versione cartacea.



Su **[fabriziomazzei.it/libro/area-riservata](http://fabriziomazzei.it/libro/area-riservata)** troverai le porte di accesso alle risorse aggiuntive di ogni capitolo che ho creato per te: tutti i prompt già pronti da copiare, strumenti interattivi per personalizzarli, estensioni gratuite per il browser, aggiornamenti e tanto altro. Tutto quello che nel libro non poteva starci, o che cambia troppo in fretta per essere stampato.

Ma c'è un meccanismo.

Ogni capitolo ha una password nascosta, una chiave per ogni porta. Non devi cercarla, la troverai semplicemente leggendo. A un certo punto del testo, una parola sarà segnalata come “la password di questo capitolo”. Quella parola sblocca l'area riservata di quel capitolo.

Dodici capitoli, dodici password.

Nessun quiz, nessuno sforzo. Devi solo leggere.

### **Niente più teoria. Solo soluzioni.**

Se qualche termine non ti è chiaro, torna qui. Ma probabilmente non ne avrai bisogno: ho scritto i capitoli in modo da essere comprensibili anche senza questa introduzione.

Pronto? Iniziamo.

## Ti è piaciuto questo estratto?

Il libro continua con il Capitolo 1 che si chiama  
“Rimbalzi” e parla di come migliorare la  
scrittura e la gestione delle email.

Lo trovi qui su [Amazon](#).



Lavora Meglio con l’Intelligenza Artificiale

Ti aspetto

Fabrizio