



GHIDUL MEU PERSONAL

Cum folosesc AI cu inteligență emoțională

Nume:

CÂND POT FOLOSI AI

Exemple: când am nevoie de informații rapide, clarific gânduri, caut strategii...

1. _____

2. _____

3. _____

CÂND AM NEVOIE DE OAMENI

Exemple: criză emoțională, validare autentică, relații profunde...

1. _____

2. _____

3. _____

SEMNELE DE ALARMĂ

Când opresc utilizarea AI - ex: prefer AI decât prieteni, dependență, ascund...

1. _____

2. _____

3. _____

ANGAJAMENTUL MEU

Cum mă angajez să dezvolt inteligența emoțională UMANĂ în paralel cu AI?

Semnătură: _____

Data: _____