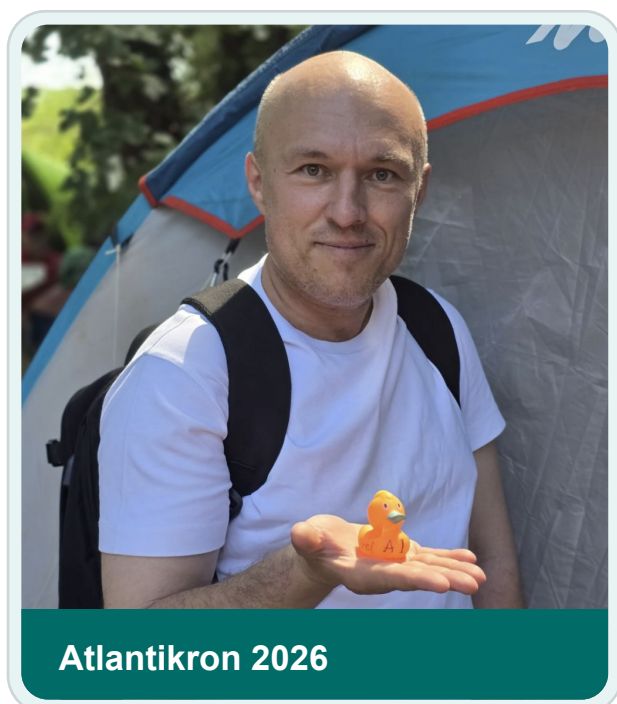


PRIMUL TĂU AGENT AI

Ghidul practic pentru primul tău coleg digital



Un ghid gratuit oferit cu drag de

Viorel Spînu

<https://viorelspinu.com/>

<https://www.linkedin.com/in/viorelspinu>

Ce vreau eu de la tine cu PDF-ul ăsta

După un workshop, oamenii pleacă acasă entuziasmați și convinși că vor folosi AI-ul. Când se întorc la birou, revin însă la vechiul mod de lucru.

Se întâmplă din multe motive: frica de a greși, obișnuința, zona de confort, lipsa unui prim pas clar și inerția programului zilnic.

Singura șansă să schimbi ceva este ca, de luni, să faci lucruri concrete. Tu. Acest document a fost scris ca să te ajute să începi.

-
- PARTEA 1** Recomandări: ce este un agent, ce vrea de la tine, ce instrumente să folosești și cum să lucrezi cu el.
- PARTEA 2** Exercițiul practic. Fă-l neapărat. Aici începi să folosești efectiv agentul.

Urmează instrucțiunile din PDF. Pentru că știu că uneori pot fi vag în instrucțiuni, dacă ceva îți este neclar, îți sugerez să încarci ghidul în Codex sau Claude Cowork și să întrebi agentul ce a vrut să zică poetul.

Folosește mereu un plan plătit cu model de top

Nu folosi planuri gratuite. Îți pierzi vremea fără sens.

Nu, nu primesc comision de la OpenAI sau Anthropic. Încerc doar să te ajut să nu-ți pierzi vremea. În 2026, modelele gratuite nu mai sunt suficiente pentru muncă reală.

CONFIGURAȚIA MINIMĂ

- un plan plătit OpenAI sau Anthropic — începe de la 20 € pe lună;
- modelul Sol în Codex sau Opus 5 în Claude;
- aplicația desktop instalată — vezi paginile următoare;
- un folder cu copii ale câtorva documente neconfidențiale, pentru început.

Dacă ai deja un cont plătit ChatGPT sau Claude, nu mai trebuie să cumperi alt abonament. Codex este inclus în ChatGPT, iar Claude Cowork este inclus în Claude.

Chatbot și agent

Până în 2026, chatbotul a fost interfața principală. În 2026, pentru aproape orice task cu fișiere și pași, merită să folosești un agent.

CHATBOT

NU ȚI-L MAI RECOMAND ACUM DECÂT
PENTRU ÎNTREBĂRI PUNCTUALE

- îl folosești în browser;
- primește întrebări și produce răspunsuri;
- tu muți informația între aplicații;
- tu execuți pașii.

Exemple: chatgpt.com · claude.ai · gemini.google.com/app

AGENT

ASTA ÎȚI RECOMAND
ÎN AUGUST 2026

- primește un obiectiv;
- lucrează în folderele permise;
- folosește instrumente;
- creează livrabile și rulează verificări.

Exemple: OpenAI Codex · Claude CoWork (îți explic mai jos ce și cum)

În august 2026, folosește agentul pentru sarcini reale. Păstrează chatbotul pentru întrebări punctuale.

Instalează aplicația pe calculator. Nu lucra în browser

În browser, AI-ul îți răspunde, iar tu execuți. În aplicația instalată, agentul poate lucra efectiv cu fișierele de pe calculator.

CE POATE FACE APLICAȚIA INSTALATĂ PE CALCULATORUL TĂU

Orice sarcină pe care o poate face un programator bun pe PC-ul tău. Pe bune. Nu este o metaforă.

Asta pentru că agentul face EXACT ce ar face un programator: scrie cod și microaplicații care rezolvă problemele pe care i le dai.

- deschide și analizează fișierele din folderul ales;
- creează documente, tabele și alte livrabile;
- scrie și execută cod, folosește instrumente și rulează verificări.

Tu alegi folderul în care lucrează.

Agentul poate vedea și modifica numai fișierele din folderul pe care i-l deschizi. Pentru început, folosește un folder separat cu copii; originalele rămân intacte.

Aplicația este pe calculator, dar modelul AI rulează de obicei pe serverele furnizorului; fișierele pot fi procesate acolo.

Agentul general este băiatul de la IT

Știe programare, fișiere, Excel și aplicații. Dar nu știe ce înseamnă pentru tine o factură corectă, cum verifici un bilanț sau cum construiești o ofertă de vânzare.

CUM ÎL ÎNVEȚI PE BĂIATUL DE LA IT

Îl așezi lângă tine și deschizi un caz real. Lucrezi normal și îi spui cu voce tare la ce te uiți, ce decizie iei și de ce.

Următorul caz îl face el, iar tu stai lângă el. Îl lași să întrebe. Când greșește, nu reparați în tăcere: îi arăți ce ai observat și cum ai verificat.

La final îl rogi să scrie, în cuvintele lui, cum ar repeta procesul mâine. Citești notițele și completezi ce a uitat.

A doua zi îi dai un caz asemănător și îl lași să lucreze singur. Dacă se blochează, actualizați notițele. Repetați până când rezultatul este corect fără tine.

NU ESTE O METAFORĂ. ESTE PROCESUL REAL.

Îi arăți agentului cum lucrezi (adică îi spui să facă ceea ce ai face tu în mod normal), rezolvați cazuri împreună, îl corectezi și îl pui să-și actualizeze notițele. Când notițele sunt bune, ele devin rețeta taskului — un skill reutilizabil.

Construiești un agent pentru un task

Nu ai nevoie de o rețetă perfectă ca să începi. Alegi o problemă reală și o rezolvi împreună cu agentul.

Îi arăți problema și materialele. Agentul pune întrebări și propune o soluție. Tu îi răspunzi, îl corectezi și îi explici ce urmărești.

Îl lași să încerce. Îl corectezi și îl pui să verifice. Continuați împreună până când obții un rezultat pe care îl poți folosi.

Nu trebuie să știi dinainte ce va conține rețeta. În funcție de task, ea poate păstra pași, reguli, exemple, verificări, unelte sau orice altceva a fost important.

Abia după ce procesul funcționează, îi ceri agentului să recitească tot ce ați făcut și să scrie rețeta pe calculator, ca data viitoare să poată lucra singur.

Rețeta nu se inventează înainte. Se extrage dintr-un proces care a produs deja un rezultat bun. Este echivalentul notițelor pe care și le ia băiatul de la IT.

Ce este, concret, un agent?

Un agent de uz general este o aplicație software care execută sarcini pe calculatorul tău.

LLM-UL ESTE „CREIERUL”

Înțelege cererea, analizează situația și decide ce pași trebuie urmați.

UNELTELE ÎI PERMIT SĂ ACȚIONEZE

Poate citi și scrie fișiere, își poate scrie și executa propriul cod și poate folosi alte instrumente necesare pentru a obține rezultatul.

UN AGENT ESTE UN LLM PLUS UNELTE.

În workshop îți propun OpenAI Codex și Claude Cowork. Sunt la fel de buni; alege-l pe cel inclus în contul plătit pe care îl ai deja.

Codex și Cowork sunt deja agenți. Dar sunt agenți de uz general: știu să folosească un calculator, însă nu cunosc procedura ta pentru o sarcină anume.

Când îi adaugi rețeta ta, agentul de uz general devine un agent dedicat acelui task. Asta vom construi în continuare.

„Rețeta” nu este un buton

Nu căuta în Codex sau Cowork un buton numit „Creează rețetă”, pentru că nu există.

Gândește-te la un ghid tipărit pentru secretară.

Pregătiți împreună o ofertă. Ea notează de unde ia prețurile, ce model folosește, ce completează, cum verifică totalul și când trebuie să te întrebe. Notițele devin ghidul ei. Data viitoare repetă procesul fără să-i explici totul din nou.

Cu agentul se întâmplă exact același lucru. Lucrați împreună, îl corectezi, iar la final îi ceri să-și scrie singur ghidul de lucru din tot ce a învățat cu tine.

PE CALCULATOR, REȚETA ARATĂ AȘA

reteta_oferte/

SKILL.md — ghidul scris în limba română

exemplu_oferta.pdf — un rezultat bun

verifica_total.py — verificarea creată de agent

Sunt fișiere text, în limba română. Agentul le scrie; tu le poți deschide, citi și corecta.

Cum faci o rețetă și cum o execuți

Rețeta apare după ce ai rezolvat un task o dată împreună cu agentul.

CUM CREEZI REȚETA

Lucrezi cu agentul, îl corectezi și verifici rezultatul. Când procesul funcționează, îi spui:

„Scrie acum rețeta acestui task în folderul X. Folosește tot ce am învățat împreună.”

CUM O EXECUȚI DATA VIITOARE

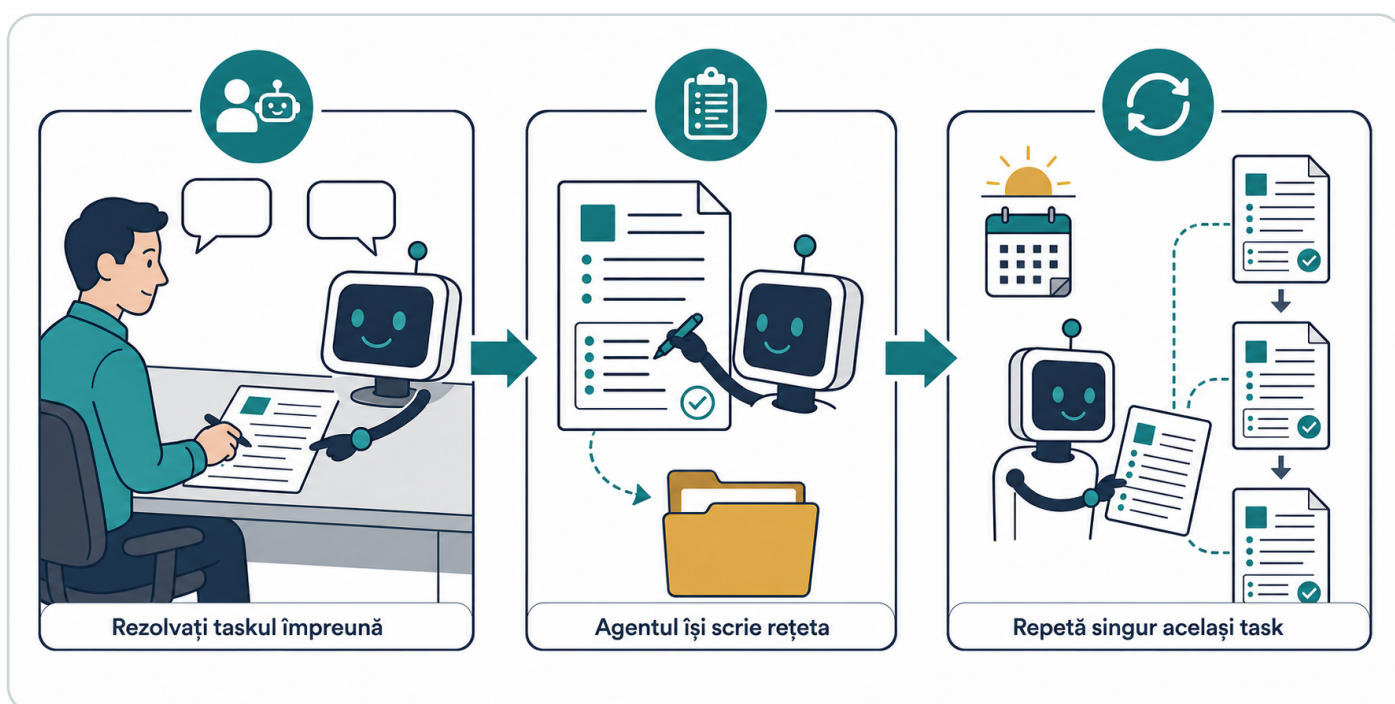
Deschizi agentul și îi spui:

„Citește rețeta din folderul X și execut-o pentru fișierele din folderul Y.”

Agentul scrie rețeta. Nu cauți un buton și nu o redactezi de la zero. Promptul complet este la pagina 18.

De la primul task la un proces reutilizabil

Rețeta apare din lucrul făcut împreună cu agentul, nu dintr-o procedură inventată înainte.



Prima dată, îi arăți agentului o problemă reală și o rezolvați împreună. Îl corectezi până când rezultatul este bun și verificat. Abia atunci îi ceri să-și scrie singur rețeta din tot ce a învățat.

Data viitoare nu mai pornești de la zero. Îi spui să citească rețeta și să execute același task pentru noile fișiere. Agentul repetă procesul, iar verificarea din rețetă rulează de fiecare dată.

Alege aplicația și modelul

DACĂ AI CHATGPT PLĂTIT

Folosește OpenAI Codex

Instalează aplicația ChatGPT, deschide Codex și alege modelul Sol.

<https://chatgpt.com/download>

DACĂ AI CLAUDE PLĂTIT

Folosește Claude Cowork

Instalează aplicația Claude, deschide Cowork și alege modelul Opus 5.

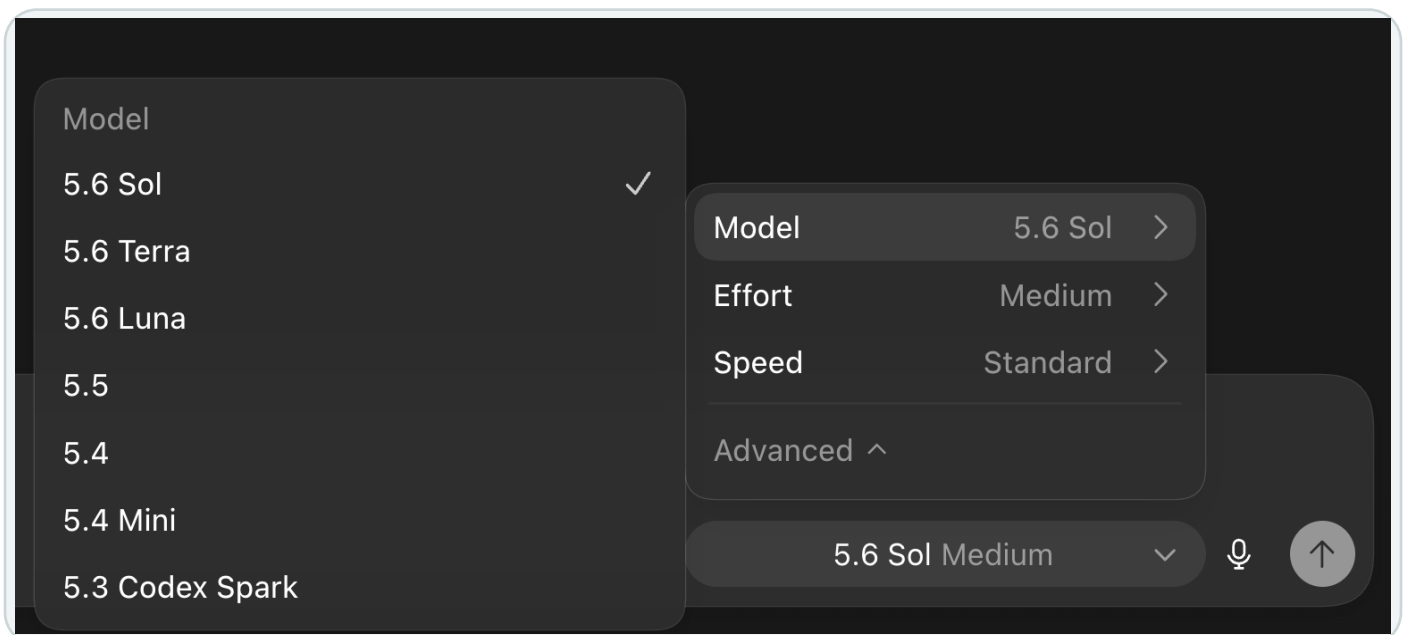
<https://claude.ai/download>

Este suficient unul dintre ele: folosește-l pe cel pentru care plătești deja.

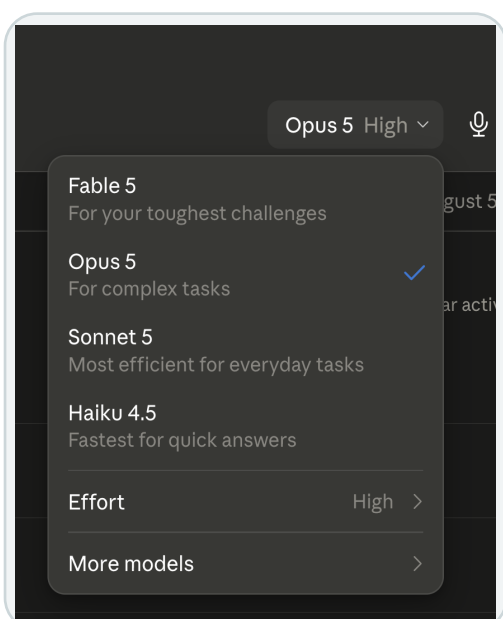
Alege un model de top. Mereu!

În Codex, selectează 5.6 Sol. În Claude Cowork, selectează Opus 5.

Codex → 5.6 Sol



Claude Cowork → Opus 5



Dacă nu lucrezi pe Sol sau Opus 5, probabil vei rămâne cu impresia „AI-ul e varză!”

Verifică modelul selectat înainte să începi exercițiul.

Nu sări peste partea practică

Citind ghidul, poți avea impresia că ai înțeles. Dar modul de lucru se schimbă numai când deschizi aplicația, alegi un folder, discuți cu agentul și verifici un rezultat real.

În exercițiul următor vei crea un agent care știe să sorteze fișiere.

Pregătești copii sigure ale fișierelor, îi explici agentului rezultatul dorit, îl lași să propună soluția, aprobi planul și îi ceri să demonstreze că nu s-a pierdut nimic.

Urmează instrucțiunile din PDF. Știu că uneori pot fi vag în instrucțiuni. Dacă ceva îți este neclar sau te blochezi, atunci încarcă ghidul în Codex sau Claude Cwork și întreabă agentul.

DACĂ TE BLOCHEZI, ÎNCARCĂ GHIDUL PDF ÎN AGENT ȘI ZI-I:

„Am încărcat ghidul Atlantikron. Sunt la partea practică. Citește instrucțiunile și ghidează-mă pas cu pas. Dacă ceva nu este clar pentru mine, explică-mi exact ce trebuie să fac. Nu modifica niciun fișier fără aprobarea mea.”

Copiază folderul Descărcări

Nu da agentului acces direct la Downloads / Descărcări. Lucrează pe o copie, ca să nu strice fișierele originale.

- 1 Pe Desktop, creează un folder nou numit TEST_DOWNLOADS.
- 2 Deschide folderul Downloads / Descărcări.
- 3 Selectează tot: Ctrl+A pe Windows sau Cmd+A pe Mac.
- 4 Copiază: Ctrl+C pe Windows sau Cmd+C pe Mac.
- 5 Deschide TEST_DOWNLOADS și lipește: Ctrl+V sau Cmd+V.
- 6 În Codex sau Cowork, selectează numai folderul TEST_DOWNLOADS.

Originalele rămân în Descărcări. Agentul lucrează numai pe copia din TEST_DOWNLOADS.

Lasă agentul să propună soluția

Nu este necesar să-i dai din prima un prompt lung. Arată-i problema și construiește soluția prin conversație.

TU

Ce fișiere vezi în acest folder? Nu modifica nimic.

TU

E cam haos aici, nu? Cu ce m-ai putea ajuta?

TU

Ce soluții propui? Ce ai schimba și cum aș verifica rezultatul?

TU

Scrie tu planul. Nu executa încă.

Discută planul până când îl înțelegi. Abia apoi îi permiți să lucreze pe copia folderului.

Cere rezultatul și dovada că nu s-a pierdut nimic

REZULTATUL

1

Agentul organizează copia folderului conform planului aprobat.

VERIFICAREA

2

Agentul propune și implementează o metodă care demonstrează că niciun fișier nu s-a pierdut sau modificat.

Spune-i: „Demonstrează că 100% dintre fișierele inițiale sunt prezente și identice. Propune metoda și planul înainte să execuți.” Orice lipsă sau modificare = FAIL. Nimic nu se șterge.

Transformă notițele într-o rețetă (skill)

După ce sarcina a fost executată o dată, spune-i agentului:

Ține cont de tot ce am învățat astăzi împreună.

Vreau ca, în fiecare zi, să poți executa singur acest proces, fără mine și fără să-ți explic din nou.

Gândește-te profund la tot ce ai putea avea nevoie. Extrage din conversația noastră modul de lucru, deciziile, regulile, exemplele și verificările pe care le-am folosit.

Scrive toate acestea într-o rețetă reutilizabilă (skill) și salvează-o în SKILL.md.

Înainte să finalizezi, spune-mi ce informații lipsesc și pune-mi toate întrebările necesare.

După ce răspund, completează rețeta și propune un test pe un caz nou.

Rețeta (skill-ul) este un fișier cu instrucțiuni reutilizabile. Nu modifică modelul AI.

LLM-ul poate halucina. Noi îl putem pune să verifice ce face. Mereu!

Poate produce un răspuns fluent, convingător și greșit. Modelele mai bune reduc riscul, dar nu îl elimină complet.

Asta nu înseamnă că nu putem folosi AI-ul când o greșeală costă timp, bani sau reputație.

Înseamnă că rezultatul nu trebuie acceptat fără o verificare potrivită.

REZULTATUL AGENTULUI + VERIFICARE = LIVRABIL

Soluția nu este să-i spui „fii atent”. Cere-i să propună o verificare reală și aprobă planul înainte să execute.

Verifici deja munca oamenilor

Nu presupunem că rezultatul este corect când primim un livrabil de la un coleg, așa e? Îl verificăm.

Când primești o prezentare, o deschizi și te uiți dacă textul încape, dacă imaginile apar și dacă mesajul se înțelege. La o ofertă, verifici produsele, cantitățile, prețurile, discounturile și datele clientului. La un raport, compari totalurile cu sursa și cercetezi diferențele. Înainte să trimiți un email, verifici destinatarul, numele, sumele, datele și atașamentele.

Nu verifici toate rezultatele în același fel. Alegi verificarea potrivită pentru ceea ce ai primit.

La fel procedezi și cu agentul: deschizi ce a produs și verifici dacă este corect. Sau — și asta te învață să faci — îl înveți să se verifice singur, iar ție să îți livreze rezultatul împreună cu dovada că totul este în regulă.

Exemple de verificări clare

IBAN-ul, CNP-ul, balanța, bilanțul și totalul unei facturi au reguli care pot fi verificate exact. Sunt doar câteva exemple. Pentru cazul tău, tu și agentul puteți găsi verificări similare, care să producă un rezultat clar: PASS sau FAIL.

IBAN

Are structură și o verificare matematică numită mod 97. O cifră greșită sau două cifre inversate sunt, de regulă, detectate.

CNP

Trebuie să aibă 13 cifre, o dată posibilă și o cifră finală calculată din celelalte. Asta detectează multe erori de copiere.

BALANȚĂ

Totalul sumelor debitoare trebuie să fie egal cu totalul sumelor creditoare. Diferența arată că ceva lipsește sau a fost preluat greșit.

BILANȚ

Activele trebuie să fie egale cu datoriile plus capitalurile proprii. Ecuația contabilă trebuie să se închidă.

BON / FACTURĂ

Aduni pozițiile, recalculezi TVA-ul și verifici că subtotalul plus TVA este egal cu totalul.

Agentul poate implementa aceste verificări în cod. Același input produce mereu același PASS sau FAIL.

Nu-i spune doar „verifică”

„Verifică rezultatul” este prea vag. Cere-i agentului să proiecteze controale reale înainte să execute.

Înainte să începi, spune-mi cum putem verifica pe bune că rezultatul este corect.

Propune verificări independente. Pentru fiecare, explică:

- ce eroare poate detecta;
- cum se execută concret;
- ce înseamnă PASS și ce înseamnă FAIL;
- dacă poate fi automatizată.

Caută metode care nu se bazează doar pe o a doua citire făcută de AI. Dacă există verificări exacte, alege singur uneltele potrivite și implementează-le. Spune clar ce trebuie verificat vizual de un om.

Nu executa încă. Așteaptă să aprob planul de verificare.

Tu ceri dovada și aprobi planul. Agentul găsește metoda, alege uneltele și implementează verificările.

Rezultatul și verificarea intră în rețetă

Rețeta are două blocuri funcționale: cum ajunge agentul la rezultat și cum demonstrează că rezultatul este corect.

1 · REZULTATUL

Describe cum se execută procesul și ce trebuie să livreze agentul.

2 · VERIFICAREA

Spune ce controale rulează, ce înseamnă PASS sau FAIL și ce trebuie verificat vizual de un om.

Agentul trebuie să îți livreze rezultatul și dovada că rezultatul este corect.

Fără practică, AI-ul rămâne doar o idee vagă

Poți citi toate explicațiile și poți urmări toate demonstrațiile. Dacă nu folosești însă agentul chiar tu, nu vei învăța să lucrezi cu el.

Trebuie să experimentezi, să te joci, să greșești, să corectezi și să încerci din nou. Așa descoperi ce poate face agentul, ce trebuie să îi explici și cum îi verifici rezultatul.

Fără să pui în practică, nu vei învăța niciodată să folosești AI-ul.

Curs complet despre AI și agenți, gratuit, prin email

Înveți să treci de la conversații cu un chatbot la taskuri executate de un agent: cum alegi sarcina, cum descrii procedura și cum verifici rezultatul.

COMPLET GRATUIT. PENTRU TOTDEAUNA. Nu este trial, nu expiră și nu va deveni ulterior contra cost.

DE CE MERITĂ SĂ TE ÎNSCRII

- parcurgi ideile într-o ordine clară;
- vezi exemple complete, nu doar prompturi izolate;
- înveți să alegi un task potrivit pentru un agent;
- înveți să definești rezultatul și să aprobi planul și verificările propuse de agent;
- poți reveni la material când ai nevoie.

Primești lecțiile prin email și le parcurgi în ritmul tău.

[Înscrie-te aici la cursul complet, gratuit, prin email](#)

Linkuri utile

CURSUL COMPLET · GRATUIT · PRIN EMAIL

curs.viorelspinu.com

CHATGPT DESKTOP

chatgpt.com/download

CLAUDE DESKTOP

claude.ai/download

CHATGPT ÎN BROWSER

chatgpt.com

CLAUDE COWORK

claude.com/product/cowork

Linkurile și butoanele din document sunt active.