

EBOOK GRATUITO

AI PER UNDER 25

Studia, Crea, Vivi, Lavora con l'AI

Le skill che nessuna scuola ti insegna

Le 5 I del Futuro

Studio con AI

30+ Strumenti

Giancarlo Orsini

Innovation Speaker · Training & Learning Manager

Autore di GO – Il Codice di Impatto

SERIE AI PER TUTTI
Vol. 2 · Under 25

go-impact.com

INDICE

Introduzione	Perché l'AI è il tuo superpotere – se sai usarla
Capitolo 1	Cos'è davvero l'AI – senza miti e senza paura
Capitolo 2	Studio & Apprendimento – studia meno, impara di più
Capitolo 3	Le 5 I – le skill fondamentali per il lavoro del futuro
Capitolo 4	Alimentazione & Stile di Vita – AI per stare bene
Capitolo 5	Orchestrazione AI – quale strumento usare per cosa
Capitolo 6	30+ Strumenti e App concrete per ragazzi
Capitolo 7	Il tuo futuro inizia adesso

Introduzione

Sei nato nel momento più straordinario della storia umana. Non è retorica: è un fatto. Le persone della tua generazione hanno accesso a strumenti che Einstein, Edison e Jobs non potevano nemmeno immaginare. Si chiamano Intelligenza Artificiale – e sono già nelle tue tasche.

Questo ebook non è un corso tecnico. Non devi saper programmare. Devi solo capire come usare l'AI per studiare meglio, vivere meglio, mangiare meglio e prepararti al lavoro del futuro – quello che esiste già e quello che ancora non ha un nome.

"L'ovvio di oggi è sempre stato l'impossibile di ieri. Il tuo impossibile lo costruisci adesso."

Una cosa da ricordare sempre: l'AI non è il tuo nemico, non ti ruberà il lavoro e non è più intelligente di te. È uno strumento potentissimo – come un martello. Il martello non costruisce la casa: la costruisce chi lo sa usare.

CAPITOLO 1

Cos'è davvero l'AI – senza miti e senza paura

L'intelligenza artificiale non è Terminator. Non è HAL 9000. Non è una mente soprannaturale che dominerà il mondo. È un sistema che impara dai dati – miliardi di testi, immagini, suoni – e usa quell'apprendimento per rispondere a domande, creare contenuti, risolvere problemi.

MITO	REALTÀ
L'AI pensa come un essere umano	L'AI elabora pattern statistici. Non ha coscienza, emozioni o intuizioni.
L'AI sa sempre la verità	L'AI può sbagliare e 'allucinare'. Devi sempre verificare le informazioni critiche.
L'AI sostituirà tutti i lavori	L'AI automatizza funzioni ripetitive. Crea nuovi ruoli e amplifica le persone.
Usare l'AI è barare	Usare l'AI è come usare una calcolatrice: illegale se non dichiarato, potente se ben usata.
L'AI è solo per esperti tech	ChatGPT, Canva AI, Notion AI si usano in linguaggio naturale. Zero codice.

Come funziona in 3 parole: Dati Apprendimento Predizione. L'AI ha visto miliardi di esempi e impara a predire cosa viene dopo. Ogni volta che interagisci con lei, migliora.

CAPITOLO 2

Studio & Apprendimento – Studia Meno, Impara di Più

L'AI non fa i compiti al posto tuo – o meglio, potrebbe farlo, ma ti ruberebbe l'unica cosa che conta davvero: imparare a pensare. Usata bene, però, può ridurre del 40–60% il tempo che passi sulle cose meccaniche e aumentare enormemente la profondità di quello che capisci.

COMPRESIONE

Claude, ChatGPT, Perplexity

Situazione: Hai un testo difficile da capire?

Come usare l'AI: Incollalo in Claude o ChatGPT e chiedi: "Spiegami questo come se avessi 14 anni" oppure "Dammi i 5 concetti chiave con esempi concreti". Poi prova a rispiegarlo a voce: se ci riesci, l'hai capito davvero.

SCRITTURA

Claude, Grammarly AI, Notion AI

Situazione: Hai un tema, una tesina, un saggio da scrivere?

Come usare l'AI: Non farti scrivere il testo dall'AI. Chiedile invece: "Aiutami a strutturare le idee", "Dammi 3 angolazioni diverse su questo argomento", "Correggi la mia grammatica e suggerisci miglioramenti". La voce deve restare la tua.

MATEMATICA & SCIENZE

Wolfram Alpha, Khan Academy AI, ChatGPT

Situazione: Bloccato su un problema?

Come usare l'AI: Chiedi all'AI di spiegarti il concetto, non la soluzione. "Non capisco il teorema di Pitagora – spiegamelo con un esempio visivo". Poi risolvi il problema da solo. Usa Wolfram Alpha per verificare i calcoli.

LINGUE STRANIERE

Duolingo AI, ChatGPT, DeepL

Situazione: Vuoi migliorare il tuo inglese (o spagnolo, francese...)?

Come usare l'AI: Usa ChatGPT come tutor di conversazione. Chiedi: "Parliamo in inglese, correggimi ogni errore e spiegami perché". Oppure usa Duolingo AI per sessioni quotidiane gamificate. 15 minuti al giorno cambiano tutto.

STUDIO ORALE

ChatGPT, Claude, NotebookLM

Situazione: Devi prepararti per un'interrogazione?

Come usare l'AI: Chiedi all'AI di farti domande come se fosse il professore. "Fai una simulazione di interrogazione su la Seconda Guerra Mondiale, fai domande difficili e dammi un voto alla fine". È il modo più efficace per prepararsi.

ORGANIZZAZIONE

Notion AI, ChatGPT, Todoist AI

Situazione: Non sai da dove iniziare a studiare?

Come usare l'AI: Dai all'AI il tuo programma e la data dell'esame. Chiedi un piano di studio giornaliero realistico. Usa Notion AI per organizzare note e appunti in modo automatico e strutturato.

RICERCA E APPROFONDIMENTO

Perplexity, Claude, Elicit

Situazione: Devi fare una ricerca su un argomento?

Come usare l'AI: Usa Perplexity per ricerche con fonti citate (molto meglio di Google). Poi chiedi a Claude di sintetizzare e confrontare le fonti. Non copiare mai: usa l'AI per capire, poi scrivi con parole tue.

PRESENTAZIONI

Gamma.app, Canva AI, ChatGPT

Situazione: Hai una presentazione da fare?

Come usare l'AI: Chiedi a ChatGPT la struttura e i punti chiave. Usa Canva AI per generare grafiche professionali in pochi secondi. Usa Gamma.app per creare slide complete da un testo in automatico.

NotebookLM (Google) – il tuo assistente di studio personale

Carica i tuoi appunti, i PDF del libro, i materiali del corso. NotebookLM li legge tutti e diventa il tuo tutor privato: fai domande, chiedi riassunti, fai generare quiz di autovalutazione. Completamente gratis. Cambia radicalmente il modo di studiare.

CAPITOLO 3

Le 5 I – Le Skill Fondamentali per il Lavoro del Futuro

Il mercato del lavoro sta cambiando più velocemente di qualsiasi periodo storico. Non sappiamo esattamente quali lavori esisteranno tra 10 anni – ma sappiamo con certezza quali competenze saranno sempre preziose. Le ho chiamate Le 5 I.

INTELLIGENZA INTUIZIONE IMMAGINAZIONE INTERAZIONE INIZIATIVA

1ª I – INTELLIGENZA EMOTIVA

Capire te stesso e gli altri. Gestire le emozioni – le tue e quelle di chi ti sta vicino. Empatizzare, ascoltare davvero, motivare. L'AI può analizzare dati, ma non può sentire. Non può piangere con un amico, non può ispirare una squadra, non può capire perché qualcuno è infelice.

Come allenarla:

- Esercizio: tieni un diario delle emozioni (Day One AI ti aiuta a riflettere)
- Leggi romanzi – non riassunti AI – per sviluppare empatia narrativa
- Pratica l'ascolto attivo: 2 minuti senza rispondere, solo ascoltare
- Feedback: chiedi ogni settimana a qualcuno come ti percepisce

AI che ti supporta:

L'AI che ti supporta: ChatGPT come coach emotivo, Woebot per riflessione quotidiana

Lavori che la valorizzano:

Team leader, coach, psicologo, educatore, mediatore, negoziatore

2ª I – INTUIZIONE CREATIVA

Connettere punti che sembrano distanti. Vedere soluzioni dove altri vedono solo problemi. Fare domande che nessuno ha ancora fatto. L'AI produce contenuti medi ottimi – ma il lampo creativo, la metafora inaspettata, l'idea rivoluzionaria partono sempre da una mente umana.

Come allenarla:

- Tieni un taccuino delle idee: scrivi ogni idea, anche quelle stupide
- Studia discipline diverse dalla tua – la creatività nasce dagli incroci
- Usa l'AI come sparring partner: "Dammi 20 idee su X" – poi scegli e migliora
- Fai brainstorming senza giudicare: prima quantità, poi qualità

AI che ti supporta:

L'AI che ti supporta: Midjourney per visual, Claude per brainstorming, Miro AI per mappe mentali

Lavori che la valorizzano:

Designer, architetto, pubblicitario, regista, game designer, product manager

3ª I – IMMAGINAZIONE STRATEGICA

Proiettarsi nel futuro e costruire oggi ciò che servirà domani. Pensare a sistemi, non a eventi singoli. Capire le conseguenze di secondo e terzo livello di ogni decisione. Il pensiero strategico è raro e preziosissimo – e non si impara in un'app.

Come allenarla:

- Studia la storia: ogni problema di oggi è già successo
- Pratica il pensiero controfattuale: "Cosa sarebbe successo se...?"
- Gioca a scacchi, Go, o giochi di strategia complessi
- Leggi biografie di leader e imprenditori: come pensavano, non solo cosa facevano

AI che ti supporta:

L'AI che ti supporta: Claude per scenario planning, Perplexity per analisi geopolitica

Lavori che la valorizzano:

Stratega, consulente, CEO, policy maker, analista, ricercatore

4ª I – INTERAZIONE UMANA

Comunicare con chiarezza e potenza. Parlare in pubblico senza paura. Scrivere in modo che le persone vogliano leggere. Negoziare, persuadere, vendere idee. In un mondo dove l'AI scrive testi medi per tutti, chi sa comunicare davvero diventa raro e insostituibile.

Come allenarla:

- Parla in pubblico ogni volta che puoi – anche male, anche con paura
- Scrivi ogni giorno: un paragrafo, un'email, un post – ma scrivi tu
- Studia la retorica: Aristotele aveva capito tutto sulla persuasione
- Registrati mentre parli e riascoltati: è imbarazzante ma trasformativo

AI che ti supporta:

L'AI che ti supporta: Otter.ai per analisi del tuo speaking, Claude per migliorare testi

Lavori che la valorizzano:

Speaker, giornalista, avvocato, politico, sales manager, PR, insegnante

5ª I – INIZIATIVA & CORAGGIO

Agire prima di avere tutte le risposte. Iniziare quando non sei pronto. Sbagliare, imparare, ricominciare. L'AI può darti mille piani d'azione, ma non può premere 'start' al posto tuo. Il coraggio di iniziare è la skill più rara – e la più difficile da insegnare.

Come allenarla:

- Regola dell'85%: se ti senti pronto all'85%, è già tardi. Inizia adesso
- Fail fast: fai piccoli esperimenti veloci, impara, aggiusta
- Trova un mentor: qualcuno che abbia già percorso la strada che vuoi fare
- Costruisci qualcosa: un progetto, un'app, un canale, qualsiasi cosa concreta

AI che ti supporta:

L'AI che ti supporta: ChatGPT come business coach, Notion AI per pianificare il tuo progetto

Lavori che la valorizzano:

Imprenditore, founder, innovatore, ricercatore, artista indipendente

La regola d'oro delle 5 I:

L'AI eccelle in compiti ripetitivi, analitici e predittivi. Le 5 I vivono nella zona che l'AI non raggiunge: emozione, creatività, strategia, comunicazione autentica e coraggio di agire. Più sviluppi le 5 I, più diventi insostituibile – indipendentemente dal settore.

CAPITOLO 4

Alimentazione & Stile di Vita – AI per Stare Bene

L'AI non è solo per studiare o lavorare. Può aiutarti a mangiare meglio, dormire meglio, allenarti meglio e gestire lo stress. Non per diventare un atleta o un nutrizionista – ma per fare scelte più consapevoli ogni giorno, con meno sforzo.

ALIMENTAZIONE

AREA	STRUMENTI	COSA FANNO
Pianificazione pasti	Yazio AI , MyFitnessPal AI	Piani alimentari personalizzati su età, obiettivi, preferenze
Ricette intelligenti	Samsung Food , Whisk AI	Ricette con quello che hai in frigo – zero sprechi
Conteggio nutrienti	Cronometer , MyFitnessPal	Scatta una foto al piatto e analizza macro e micro nutrienti
Intolleranze	Fig Food Scanner , Yuka	Scansiona barcode e scopri se un prodotto fa per te
Idratazione	WaterMinder , Hidrate Spark	Promemoria intelligenti e calcolo del fabbisogno giornaliero

Punto chiave: l'AI non ti dice cosa mangiare in modo assoluto. Ti dà dati. Le scelte restano tue – e devono partire dall'ascolto del tuo corpo.

SPORT & ALLENAMENTO

AREA	STRUMENTI	COSA FANNO
------	-----------	------------

Programmi di allenamento	Freeletics AI, Fitbod	Schede personalizzate su corpo, obiettivi e attrezzatura disponibile
Analisi della forma	Kemtai, Kaia Health	Webcam che analizza la postura e corregge i movimenti in real-time
Recupero	Whoop AI, Oura Ring	Monitora sonno, HRV e stress per ottimizzare i giorni di riposo
Running & ciclismo	Garmin Coach, TrainingPeaks AI	Piani di allenamento adattativi per gare e obiettivi
Yoga & meditazione	Headspace AI, Calm	Sessioni personalizzate su umore e tempo disponibile

Punto chiave: usa l'AI per ottimizzare – non per ossessionarti. Il movimento deve essere piacere, non solo performance.

SONNO & BENESSERE MENTALE

AREA	STRUMENTI	COSA FANNO
Qualità del sonno	Sleep Cycle AI, Oura	Analizza fasi del sonno e suggerisce orari ottimali per te
Gestione stress	Woebot, Wysa	Chatbot terapeutici per ansia, stress e riflessione quotidiana
Mindfulness	Headspace, Insight Timer AI	Guide meditate adattive per principianti e avanzati
Focus & produttività	Focus@Will, Brain.fm	Musica AI neuroscientificamente ottimizzata per concentrarsi
Umore	Daylio AI, Reflectly	Traccia l'umore quotidiano e identifica pattern comportamentali

Punto chiave: il benessere mentale è la skill numero zero. Nessuna AI può sostituire il supporto umano quando ne hai bisogno davvero.

CAPITOLO 5

Orchestrare AI – Quale Strumento Usare per Cosa

Esistono migliaia di strumenti AI. Il rischio è usare sempre lo stesso per tutto – o peggio, non sapere quale scegliere e non usarne nessuno. Orchestrare significa saper costruire il tuo flusso di lavoro personale, scegliendo lo strumento giusto per ogni situazione.

"Orchestrare l'AI non significa usare tanti strumenti. Significa usare quello giusto nel momento giusto."

Il tuo Hub Centrale

Ogni flusso di lavoro AI efficace ha un hub centrale – lo strumento dove passi più tempo e dove organizzi tutto. Per la maggior parte dei ragazzi, questo hub è uno tra:

ChatGPT

Il più versatile. Ottimo per conversazioni, ricerca, scrittura, coding base. Usa GPT-4o per le richieste più complesse. Il punto di partenza per quasi tutto.

Claude

Il migliore per testi lunghi, analisi approfondite, ragionamento complesso e scrittura di qualità. Ideale per tesine, saggi, ricerche e comprensione di documenti.

Notion AI

Il migliore per organizzazione. Appunti, piani di studio, progetti. Se tendi al caos organizzativo, Notion AI è il tuo migliore amico.

Perplexity

Il migliore per la ricerca con fonti. Usa Perplexity ogni volta che cerchi informazioni e vuoi sapere da dove vengono – non come Google, ma meglio.

Flussi di Orchestrazione per Situazione

SCRIVO UNA TESINA

STEP	STRUMENTO	COSA FAI
1. Ricerca	Perplexity	Trova fonti affidabili sull'argomento con link verificabili
2. Comprensione	Claude	Carica i PDF o testi e chiedi di spiegare i concetti chiave
3. Struttura	ChatGPT	Fatti aiutare a costruire l'indice e la scaletta
4. Scrittura	Tu + Claude	Scrivi tu, poi chiedi a Claude di migliorare stile e chiarezza
5. Grafica	Canva AI	Crea copertina e infografiche in pochi minuti

MI PREPARO ALL'ESAME

STEP	STRUMENTO	COSA FAI
1. Sintesi	NotebookLM	Carica tutti i tuoi appunti e chiedi un riassunto strutturato
2. Comprensione	Claude	Fai domande su tutto ciò che non è chiaro
3. Quiz	ChatGPT	Chiedi 20 domande difficili e fatti interrogare

4. Mappa mentale	Miro AI	Crea una mappa visiva di tutti i concetti collegati
5. Simulazione	ChatGPT	Simula l'interrogazione – chiedi voto e feedback

LANCIO UN PROGETTO / IDEA

STEP	STRUMENTO	COSA FAI
1. Ideazione	ChatGPT	Brainstorming: chiedi 30 varianti della tua idea
2. Validazione	Perplexity	Ricerca se esiste già e cosa fa la concorrenza
3. Piano	Claude	Costruisci un piano d'azione dettagliato step by step
4. Contenuti	ChatGPT + Canva AI	Crea testi, post social e grafiche per comunicare
5. Feedback	Claude	Presenta il progetto all'AI e chiedi critiche costruttive

CREO CONTENUTI

STEP	STRUMENTO	COSA FAI
1. Concept	ChatGPT	Genera 10 idee di contenuto su un tema che ti appassiona
2. Testo	Claude	Scrivi un draft, poi fallo migliorare dall'AI
3. Immagini	Canva AI / Midjourney	Genera grafiche originali per post e video
4. Video	CapCut AI / Runway	Monta video con AI, sottotitoli automatici, effetti
5. Voce	ElevenLabs	Crea voiceover professionali per video e podcast

CAPITOLO 6

30+ Strumenti e App Concrete per Ragazzi

Tutti gratuiti o con piano free. Tutti usabili subito, senza competenze tecniche. Livello: Facilissimo – Medio – Richiede pratica

AI PER STUDIARE E IMPARARE

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FAI CON LUI
ChatGPT	Facile	Gratuito / Plus €20/m	Tutoraggio, spiegazioni, quiz, tesine, lingue
Claude	Facile	Gratuito / Pro €18/m	Analisi testi, scrittura, comprensione profonda
NotebookLM	Facile	Gratuito (Google)	Studia dai tuoi appunti con AI personale
Perplexity	Facile	Gratuito / Pro \$20/m	Ricerca con fonti verificate, meglio di Google
Khan Academy AI	Facile	Gratuito	Tutoraggio adattivo per matematica e scienze
Wolfram Alpha	Medio	Gratuito base	Calcoli, matematica, fisica, dati scientifici
Duolingo AI	Facile	Gratuito / Plus €7/m	Lingua straniera gamificata, 15 min/giorno
Grammarly AI	Facile	Gratuito / Premium	Corregge e migliora testi in italiano e inglese

AI PER CREARE E COMUNICARE

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FAI CON LUI
Canva AI	Facile	Gratuito / Pro €13/m	Grafiche, presentazioni, post social professional
Gamma.app	Facile	Gratuito / Da \$8/m	Slide e presentazioni generate da testo in 30 sec
Midjourney	Medio	Da \$10/mese	Immagini artistiche straordinarie da testo
DALL-E 3	Facile	Incluso in ChatGPT+	Genera immagini da descrizione testuale
CapCut AI	Facile	Gratuito	Montaggio video AI, sottotitoli, effetti automatici
ElevenLabs	Medio	Gratuito (base)	Voce AI realistica per video e podcast
Runway ML	Avanzato	Da \$12/mese	Video generation e editing cinematografico AI
Suno AI	Facile	Gratuito / Pro \$8/m	Crea musica originale da un testo in secondi

AI PER ORGANIZZARSI

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FAI CON LUI
Notion AI	Facile	Gratuito / Plus €8/m+AI	Appunti, piani studio, progetti, knowledge base
Todoist AI	Facile	Gratuito / Pro €4/m	To-do list intelligente con priorità AI
Otter.ai	Facile	Gratuito / Pro \$10/m	Trascrizione automatica lezioni e riunioni
Miro AI	Facile	Gratuito (base)	Mappe mentali collaborative con AI
Fireflies.ai	Facile	Gratuito (base)	Registra e trascrive meeting e lezioni

AI PER STARE BENE

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FAI CON LUI
MyFitnessPal AI	Facile	Gratuito / Premium	Conta calorie, macro nutrienti, obiettivi
Yazio AI	Facile	Gratuito / Pro €3/m	Piani alimentari personalizzati e ricette
Headspace AI	Facile	Da \$13/mese	Meditazione guidata personalizzata, gestione stress
Sleep Cycle	Facile	Gratuito / Premium	Analizza il tuo sonno e ti sveglia al momento giusto
Woebot	Facile	Gratuito	Chatbot per benessere mentale, ansia, riflessione
Freeletics AI	Medio	Gratuito / Coach €5/w	Allenamenti personalizzati senza attrezzi
Yuka	Facile	Gratuito	Scansiona alimenti e cosmetici, valuta la qualità

AI PER IL TUO FUTURO

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FAI CON LUI
LinkedIn AI	Facile	Gratuito	Ottimizza il profilo, trova opportunità di stage
Resume.io	Facile	Gratuito base	Crea un CV professionale con AI
Coursera AI	Facile	Gratuito (audit)	Certificazioni da università top con AI coach
GitHub Copilot	Avanzato	Gratuito studenti	Impara a programmare con AI – gratis per gli studenti
Luma AI	Medio	Gratuito (base)	Crea siti web, landing page, portfolio con AI

CAPITOLO 7

Il Tuo Futuro Inizia Adesso

Ogni generazione ha avuto la sua rivoluzione. I tuoi nonni hanno visto arrivare la TV. I tuoi genitori Internet. Tu hai l'AI – e a differenza di quelle rivoluzioni, questa la puoi usare adesso, con il telefono in tasca, gratuitamente.

Non aspettare di essere pronto.

Nessuno era 'pronto' per Internet nel 1995. I più giovani erano i più veloci – e sono diventati i protagonisti. Vale anche oggi. Vale per te.

Sviluppa le 5 I ogni giorno.

Intelligenza emotiva, intuizione creativa, immaginazione strategica, interazione umana, iniziativa. Queste non si imparano in un corso online. Si costruiscono ogni giorno, con le persone, con i fallimenti, con i tentativi.

Usa l'AI come amplificatore.

Non come sostituto. Non per saltare i passaggi difficili. Ma per arrivare più lontano, più veloce, con più energia. $100\% \text{ AI} + 100\% \text{ Tu} = \text{Impatto che nessuno dei due avrebbe da solo.}$

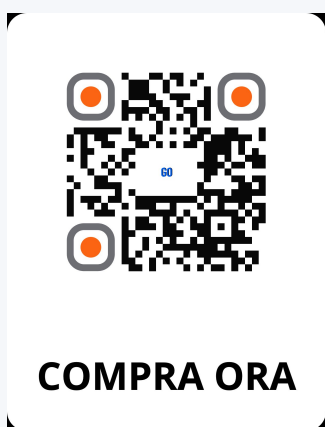
Il tuo superpotere è la curiosità.

Tutto il resto viene da lì. L'AI può rispondere a mille domande. Ma la domanda giusta, quella che nessuno ha ancora fatto, puoi farla solo tu.

Vuoi vivere queste tematiche di persona?

Partecipa al prossimo evento MEGATREND

"Il futuro non fa paura — quando lo capisci prima degli altri."



GO — Il Codice di Impatto

Il libro del sistema 4SIX e le 5 dimensioni dell'impatto. Per chi vuole lasciare un segno nel mondo — a qualsiasi età.

Disponibile su Amazon

€20 · Nardin Libri

© Giancarlo Orsini · go-impact.com · Serie AI per Tutti — Vol. 2 Under 25