

VETech

Digitális készségfejlesztés
a jövő kkv-inek

2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

Erasmus+ kisléptékű partnerség
a szakképzési szektorban
(KA210-VET)



DIGITÁLIS ESZKÖZTÁR KIS- ÉS KÖZÉPVÁLLALKOZÁSOK SZÁMÁRA (KKV) SZINT: KEZDŐ

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA
- ChatGPT használata az üzleti életben -



Erasmus+



Az Európai Unió
támogatásával

- **Célkitűzések** 3. oldal
- **ChatGPT frissítése** 4. oldal
- **A VETech eszköztár felépítése** 5. oldal
- **Fogalommeghatározás – AI** 6. oldal
- **AI előnyei-hátrányai** 7-8. oldal
- **Az AI relevanciája** 9. oldal
- **AI-eszközök** 10-12. oldal
- **Fogalommeghatározás – ChatGPT** 13. oldal
- **A ChatGPT előnyei-hátrányai** 14. oldal
- **A ChatGPT relevanciája** 15. oldal
- **A prompt és promptolási checklista** 16-18. oldal
- **Biztonságos használat** 19. oldal
- **A ChatGPT hallucinációja** 20. oldal
- **A ChatGPT használata** 21-37. oldal
- **ChatGPT használati példák** 38-45. oldal



A VETech eszköztár célja:

A szakképzésben tanulók és oktatók digitális kompetenciáinak erősítése, valamint a kis- és középvállalkozások digitális fejlődésének támogatása olyan térítésmentesen, online elérhető tananyagok révén, amelyek hozzájárulnak a készségek bővítéséhez, és elősegítik, hogy a képzés során elsajátított tudás igazodjon a munkaerőpiac elvárásaihoz.

A Mesterséges Intelligencia - ChatGPT használata az üzleti életben című, KKV-k számára készült tananyag célja:

Ez az online tananyag segítséget nyújt, hogy tudatosan és hatékonyan építhessék be a mesterséges intelligencia (adott esetben a ChatGPT) **alapszintű alkalmazását** a kis- és középvállalkozások a mindennapi munkafolyamataikba, legyen szó marketingtevékenységről, adminisztrációról, elemzésről stb.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

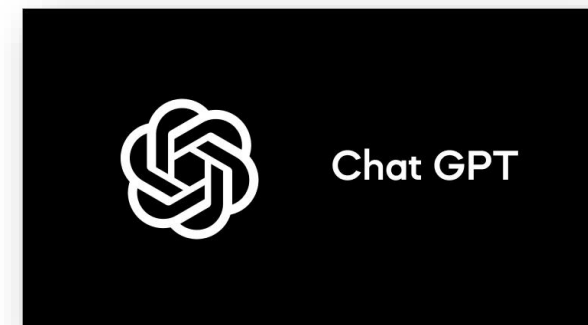


freepik.com

Felhívjuk figyelmét, hogy az OpenAI, mint a ChatGPT fejlesztője folyamatosan frissíti a ChatGPT felületét, ezért előfordulhat, hogy bizonyos funkciók máshol találhatóak a felületen, vagy újabb funkciók nem jelennek meg a tananyagban, amikor Ön azt tanulmányozza.

Ugyanakkor ez a tananyag kiváló lehetőség biztosít a **ChatGPT alapvető alkalmazását** ismertető információk elsajátítására.

A tananyag készítésének időpontja: 2025. augusztus



Az eszköztár három célcsoportot céloz, amelyek:

Szakképzésben tanuló diákok

Szakképzésben oktatók
és duális képzők

Kis- és középvállalkozások

Mindhárom célcsoport az alábbi három témában talál célzott tananyagot:

Mesterséges intelligencia

Online kollaboráció

Online tartalomkészítés

Minden tananyag felépítése az alábbi:

1. Információs adatlap (általános összefoglaló)
2. PowerPoint prezentáció a részletes tananyaggal
3. Feladatlap a tananyag gyakorlati elsajátítására (gyakorlati feladat)
4. Ellenőrző kérdések (teszt)

MI A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA?

A mesterséges intelligencia (MI vagy angolul AI, azaz Artificial Intelligence), egy technológiai forradalom. Olyan számítógépes rendszerek, programok összessége, amelyek képesek emberi gondolkodáshoz hasonló módon működni.

Ez azt jelenti, hogy az AI rendszerek képesek

- tanulni információkból, példákból, mintákból (gépi tanulás),
- felismerni mintákat (pl. képekben vagy szövegekben),
- döntéseket hozni (adatok alapján),
- problémákat és feladatokat megoldani, és
- emberi nyelvet értelmezni és használni (pl. beszélgetni egy chatboton, ChatGPT-n keresztül).



freepik.com

Figyelmet kívül hagyása nem lehetséges, ma már szinte az élet minden területét átszövi.

Egyre gyorsabban fejlődik, egyre olcsóbbá és pontosabbá válik.



A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA ELŐNYEI

- ✓ gyorsaság – az AI pillanatok alatt elvégez olyan feladatokat, amit az emberek órákig vagy napokig végeznének;
- ✓ 0-24 elérhetőség;
- ✓ költségmegtakarítás – mivel kevesebb emberi munkaidőt és erőforrást igényel, így csökkenti a költségeket (akár egy vállalkozásban, akár otthoni feladatoknál);
- ✓ Személyre szabhatóság – magánéleti / üzleti céljainkat, feladatainkat támogathatja;
- ✓ kényelem – hatalmas információhalmazból dolgozik, amivel segítheti, támogathatja a döntéshozatalt a magán- és az üzleti életben is.



A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA HÁTRÁNYAI

- ✓ nem tévedhetetlen, nem “tud” a klasszikus emberi értelemben, hanem a tanult mintákból, betáplált információkból következtet és ad válaszokat;
- ✓ Nem értjük, hogyan dönt, mi alapján ad választ, így nem tudjuk, hogy igazságos-e (pl. hitelkérelem elbírálás, pályázatelbírálás, egészségügyi félrediagnosticsztizálás stb.)

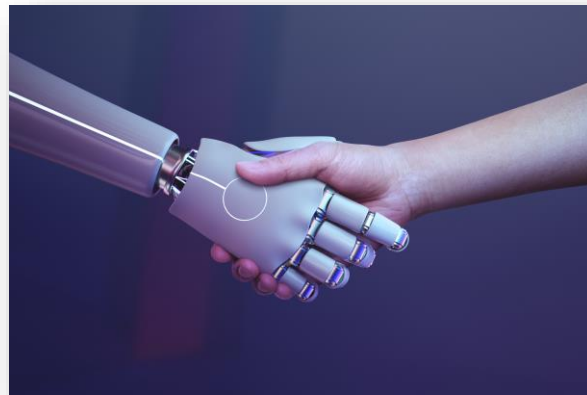
Ezen helyzetek kezelését célozza az EU AI rendelete: emberi felügyelet szükséges a veszélyesebb MI-rendszerek esetén;

- ✓ bármit el tud készíteni, amit az ember el tud képzelni és az etikátlan is lehet, pl. deepfake /mesterségesen generált kép/hang/;
- ✓ számos szakma teljes vagy részleges megszűnését hozza magával;
- ✓ visszaélésekre ad lehetőséget (biztonsági kockázatot jelenthet).



PÉLDÁK AZ AI ALKALMAZÁSI TERÜLETEIRE A KKV-K ÉLETÉBEN:

- ✓ **Folyamatok automatizálása:** adminisztratív feladatok (számlázás, adatrögzítés stb.) automatizálása.
- ✓ **Ügyfélélmény növelése:** ügyfélszolgálati chatbotok alkalmazása
- ✓ **Adataalapú döntéshozatal:** segítség piackutatásban, kereslet-előrejelzésben
- ✓ **Marketing és értékesítés támogatása:** személyre szabott ajánlatok és hirdetések készítése



freepik.com

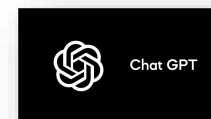
- ✓ **Költségcsökkentés, hatékonyságnövelés:** hibák csökkentése minőségellenőrző algoritmusokkal
- ✓ **Innováció:** új termék- vagy szolgáltatásötlet generálása
- ✓ **HR és munkaerő-menedzsment támogatása:** önéletrajzok gyors szűrése, interjúfolyamat támogatása
- ✓ **Fenntarthatóság és energiahatékonyság:** energiafogyasztás optimalizálása
- ✓ stb.

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA ESZKÖZÖK AZ ÜZLETI ÉLET TÁMOGATÁSÁRA:

Ügyfélszolgálat és kommunikáció

- ✓ ChatGPT – Szövegírás, ügyfélkérdések megválaszolása, kreatív tartalom generálása;
- ✓ Microsoft Copilot – Dokumentum- és táblázatkezelés AI alkalmazással;
- ✓ Intercom – Chat-, e-mail- és automatizációs funkciók;
- ✓ Google Gemini – Szövegalkotás, információkeresés, tartalom-összefoglalás és kreatív feladatok támogatása.





INTERCOM

Marketing és tartalomkészítés

- ✓ Jasper AI – Blogcikkek, hirdetések (seo optimalizálás), e-mailek, közösségi média posztok generálása;
- ✓ Copy.ai – Gyors marketing szövegírás;
- ✓ Canva Magic Studio (Canva) – Képek és grafikai tartalmak AI-alapú szerkesztése;
- ✓ Lumen5 – Blogcikk, hírlevél vagy bármilyen szöveg automatikus átalakítása videóvá.









MESTERSÉGES INTELLIGENCIA ESZKÖZÖK AZ ÜZLETI ÉLET TÁMOGATÁSÁRA:

Projektmenedzsment és produktivitás

- ✓ Notion AI – Jegyzetek, dokumentumok rendszerezése és összefoglalása, ötletgenerálás;
- ✓ ClickUp AI – Feladat- és projektkezelés AI-támogatással;
- ✓ Slack GPT – Okos információkeresés és gyors válaszgenerálás csapatkommunikációban.



Pénzügy és adminisztráció

- ✓ QuickBooks (AI-funkciókkal) – Könyvelés, számlázás és pénzügyi riportok automatizálása;
- ✓ Xero (AI-funkciókkal) – Online könyvelés, banki adatok automatikus szinkronizálása, AI javaslatok pénzügyi döntésekhez;
- ✓ Expensify – Költségek felismerése és kategorizálása fotóról, a költségek gyorsabb és pontosabb nyomon követésének és elszámolásának támogatása.






QuickBooks.






Expensify

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA ESZKÖZÖK AZ ÜZLETI ÉLET TÁMOGATÁSÁRA:

HR és toborzás

- ✓ Workable – AI-alapú toborzási és munkaerő-felvételi platform, segíti a megfelelő jelöltek megtalálását, értékelését és a felvételi folyamatok egyszerűsítését; 
- ✓ HireVue – AI-alapú videóinterjú és tehetségfelmérő platform, támogatja a toborzási folyamatok hatékonyságának növelését; 
- ✓ Deel (AI funkciókkal)– Munkavállalói és szabadúszó menedzsment platform. 

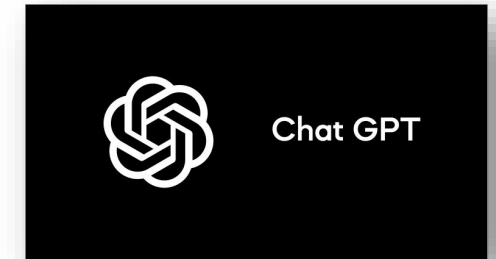
Adat- és üzleti elemzés

- ✓ Power BI (AI-funkciókkal) – A Microsoft üzleti intelligencia (BI) és adatvizualizációs platformja, amely AI-funkciókat is integrál a vállalati adatok elemzéséhez és döntéstámogatáshoz; 
- ✓ Tableau GPT – Interaktív jelentések AI-támogatással; 
- ✓ MonkeyLearn – Szöveges adatok (pl. ügyfélvélemények) elemzése. 

Kreatív és vizuális tartalom

- ✓ DALL·E – Egyedi képek generálása - pl. marketinganyagokhoz - szöveges leírások alapján. 

MI A ChatGPT?



A ChatGPT egy mesterséges intelligencia alapú nyelvi modell.

Lényege, hogy természetes nyelven kommunikál az emberekkel, és képes szöveget értelmezni, generálni, magyarázni vagy kreatívan átalakítani. Működésének alapja a statisztikai mintázatok felismerése.

Nem “tud” a klasszikus emberi értelemben, de képes előre jelezni, hogy egy adott szövegkörnyezetben milyen szavak vagy kifejezések következhetnek.

Alkalmazási területei: a hatalmas tanulási adattárnak köszönhetően rendkívül változatos feladatokat tud ellátni: tanácsadás, kreatív írás, programkód írása, nyelvtanulás segítése, szövegek összefoglalása, fordítás, történetek kitalálása, piackutatás, képgenerálás, pályázatírás, jegyzőkönyvírás stb.

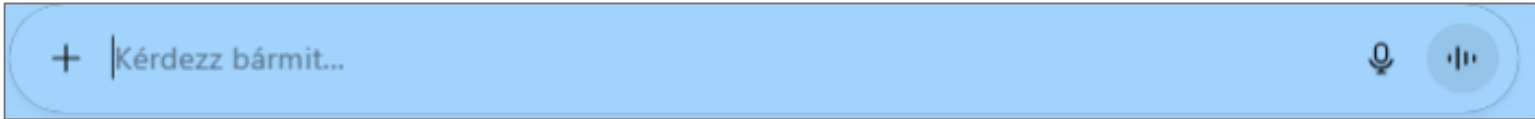
ELŐNYÖK	HÁTRÁNYOK
Gyors	Gyakori téves vagy pontatlan információk.
Többnyelvű	Nem érti a nagyon specifikus, kontextusfüggő helyzeteket.
Sokoldalú	Gyakori hallucináció (fiktív információt ad).
24/7 elérhetőség	Válaszai csak a betanított adatokra alapozódnak.
Egyszerű használat	Ismerni szükséges a helyes promptolás szabályait.
Gyors ütemű fejlődés	Nem helyettesíti az emberi szakértelmet.
Ingyenes verzió (regisztráció ajánlott)	Érzékeny adatokat nem ajánlott megosztani vele.

PÉLDÁK A ChatGPT ALKALMAZÁSI TERÜLETEIRE A KKV-K ÉLETÉBEN:



freepik.com

- ✓ **Ügyfélszolgálat és kommunikáció:** A ChatGPT képes azonnali, 24/7 ügyféltámogatást biztosítani weboldali chatfelületeken, közösségi médián vagy e-mailben.
- ✓ **Marketing és tartalomkészítés:** Professzionális hirdetésszövegek, blogcikkek, közösségi média posztok és e-mail kampányok generálása lehetséges percek alatt.
- ✓ **Marketing és tartalomkészítés:** Professzionális hirdetésszövegek, blogcikkek, közösségi média posztok és e-mail kampányok generálása lehetséges percek alatt.
- ✓ **Piackutatás és döntéstámogatás:** Nyilvános forrásokból gyorsan gyűjt információkat, strukturált formában adja át, és segít alternatív megoldások kidolgozásában. Ez lehetővé teszi az adatalapú, megalapozott döntéshozatalt.
- ✓ **Oktatás és képzés:** Testreszabott tanulási anyagokat és útmutatókat képes készíteni pl. új munkatársak betanításához vagy a munkatársak készségeinek fejlesztéséhez.
- ✓ Stb.



A prompt utasítás vagy **felkérés**, amit a ChatGPT-nek adunk, hogy elmondjuk, mit szeretnénk tőle.

Minél pontosabb és részletesebb a prompt, annál nagyobb az esélye, hogy pontosan azt a választ kapjuk, amit szeretnénk, ezért a jó **prompt három összetevője**:

1. SZEREP: megadja, hogy milyen szerepben válaszoljon az AI. Irányt adunk a stílusnak, a szókincsnek és a szemléletmódnak.

Olyan, mintha megmondanánk egy színésznek, milyen karaktert alakítson.

Példa: „*Te egy tapasztalt történelemtanár vagy...*” vagy „*Viselkedj úgy, mint egy profi marketinges...*”

2. FORMÁTUM: ez határozza meg, hogy milyen szerkezetben, megjelenési formában adja a választ az AI.

Példa: „*Táblázatos formában add meg...*” vagy „*Adj 5 pontos listát...*” vagy „*Írj egy rövid, 3 bekezdéses esszét...*”

3. KONTEXTUS: ez adja meg a háttérinformációkat, hogy az AI pontosan tudja, milyen helyzetre vagy feladatra kell választ adnia.

Nélküle csak általános választ kaphatunk, nem személyre szabottat.

Példa: „*A diákok 10 évesek, és most tanulják a bolygókat.*” vagy „*Ez a szöveg egy ügyfélszolgálati e-mail része.*”



Ez egy jó prompt.





*Képzeld magad tapasztalt történelemtanárnak! (**szerep**) Kérlek, foglald össze a második világháború legfontosabb eseményeit 5 pontban, kronológiai sorrendben (**formátum**), úgy, hogy középiskolás diákok számára, akik az érettségire készülnek, érthető legyen.” (**kontextus**)*

- ✓ Mi a céloom? (pl. poszt, e-mail, ötlet, jelentés értékelése)
- ✓ Kinek szól? (célközönségem)
- ✓ Milyen stílus szükséges? (pl. formálisinformális stb.)
- ✓ Terjedelem / formátum? (lista, bekezdés stb.)
- ✓ Van kontextus? (minél többet, annál jobb)
- ✓ Tartalmaz érzékeny információt?
- ✓ Elég világos és konkrét a kérésem?
- ✓ Testre szabtam (nem csak bemásoltam)?
- ✓ Hozzáadtam a saját tudásomat / nézőpontomat / preferenciáimat stb.?



Mit ne osszunk meg a ChatGPT-vel (AI-val):

- ✗ személyes adatokat (pl. ügyfélnevek, elérhetőségek, egészségügyi adatok stb.);
- ✗ üzleti titkokat (stratégiák, szerződéses adatok stb.);
- ✗ jelszavakat, belépési adatokat;
- ✗ nem publikus pénzügyi adatokat.



Amikor a ChatGPT választ ad, gyakran előfordulhat, hogy úgymondván hallucinál, azaz olyan választ ad, ami

- tartalmilag logikusnak tűnik,
- nyelvtanilag helyes,
- **DE NEM FELEL MEG A VALÓSÁGNAK.**

Hogyan lehet megbizonyosodni a válasz helyességéről?

- ✓ Ha nem tettük meg, kérdezzünk pontosabban, azaz helyezzük az AI-t szerepbe és kontextusba.
- ✓ Kérhetjük a ChatGPT-től, hogy jelölje meg az internetes forrásokat az adott válaszhoz.
- ✓ A válaszra és az abban lévő kulcsgondolatokra közvetlenül indíthatunk keresést az interneten.
- ✓ Megkérdezhetünk más mesterséges intelligenciát.
- ✓ Véleményt kérhetünk személytől.



freepik.com

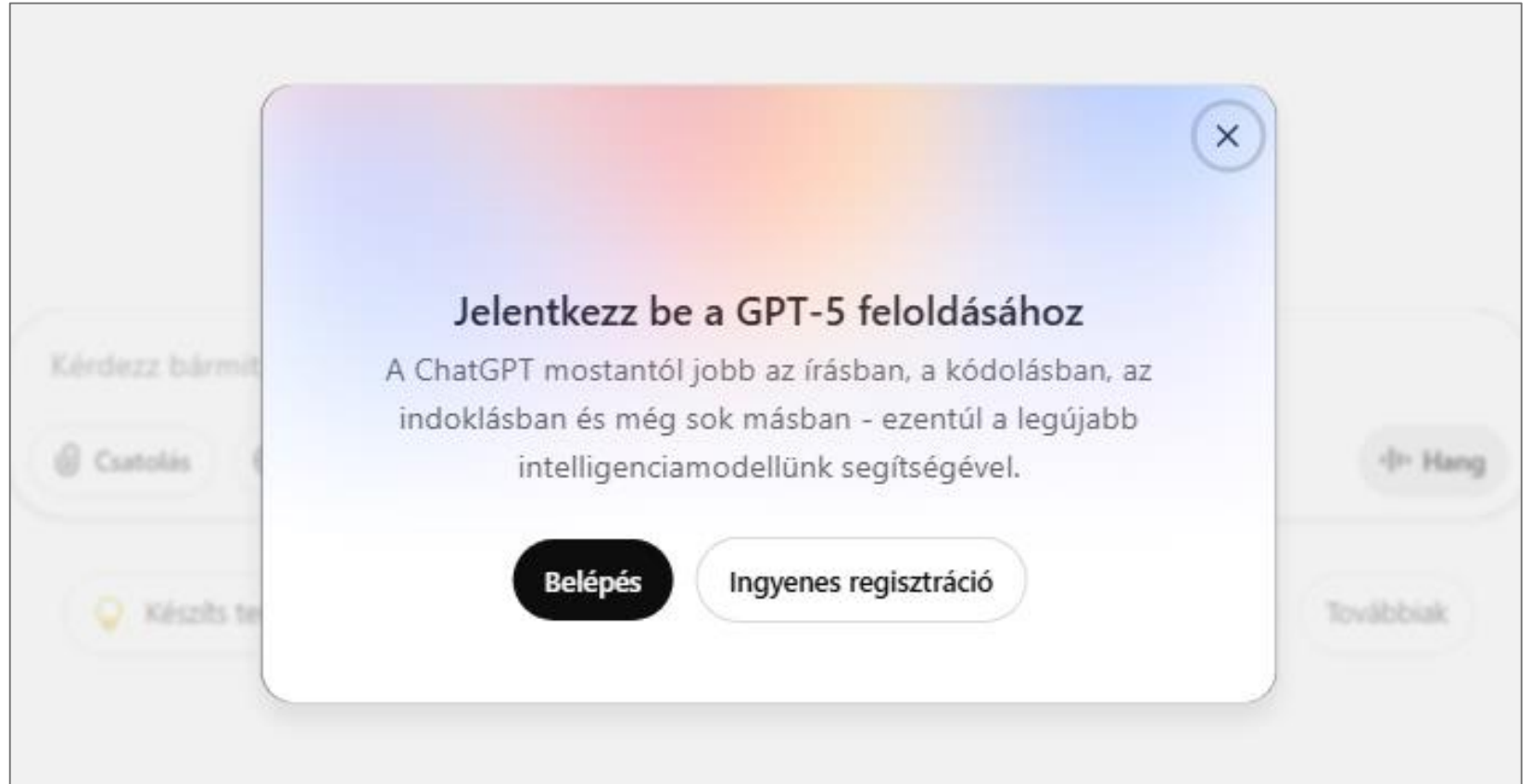
!!! Javasolt a fenti lehetőségek kombinációját alkalmazni, ha gyanú merül fel az AI hallucinációjára.

KEZDŐOLDAL: www.chatgpt.com

Felhasználási lehetőségek:

- Regisztráció nélkül
- Ingyenes regisztrációval
- Előfizetéssel

Legalább az ingyenes regisztráció ajánlott, mert több funkció válik vele elérhetővé, és így sokkal hatékonyabb használatra van lehetőség, mint regisztráció nélkül. Továbbá ...



Szempont	Használat regisztrációval	Használat előfizetéssel (Plus)	Használat előfizetéssel (Pro)
Modellverzió	ChatGPT 5	ChatGPT 5 fejlettebb indoklással	ChatGPT 5 profi indoklással
Sebesség és elérhetőség	Korlátozott, lassabb működés (pl.) képgenerálás.	Gyors, kiterjesztett és gyorsabb képkészítés.	Korlátlan és gyorsabb képkészítés.
Funkciók	Alap szövegchat funkció, előzmények mentésre kerülnek, visszakereshetők. Korlátozott fájlfeltöltés. Korlátozott memória és kontextus.	Kiterjesztett üzenetküldés és feltöltések. Kiterjesztett memória és kontextus. Projektek, feladatok és egyéni GPT-k, SORA videógenerálás.	Korlátlan üzenetek és feltöltések. Maximum memória és kontextus. Kiterjesztett projektek, feladatok és egyéni GPT-k. Kiterjesztett Sora videógenerálás.
Minőség és megbízhatóság	Korlátozott mélykutatás, gyakori hallucináció.	Kiterjesztett mély kutatás és ügynök mód, kevésbé jellemző hallucináció.	Maximális mély kutatás és ügynök mód.

A fentiek a személyes használat lehetőségeit mutatják, azonban létezik vállalkozások számára is előfizetés.

Forrás: <https://chatgpt.com/#pricing>


Fiók létrehozása


E-mail-cím


Tovább


Van már fiókod? [Belépés](#)

VAGY

 Folytatás a Google-lal

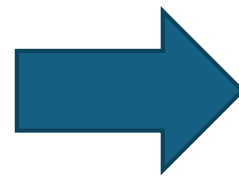
 Folytatás Microsoft-fiókkal

 Folytatás az Apple-lel

 Folytatás telefonnal




[Általános szerződési feltételek](#) | [Adatvédelmi irányelvek](#)

Bejelentkezést követően megjelenő ablak



ChatGPT

Tippek a kezdő lépésekhez

-  **Nyugodtan kérdezhetsz**
A ChatGPT megválaszol kérdéseket, segít a tanulásban, a kódírásban, az ötletelésben és még sok minden másban.
-  **Ne ossz meg bizalmas információkat**
A csevegési előzményeket ellenőrizhetjük, és felhasználhatjuk modelljeink betanítására. További információt a választásaiddal kapcsolatban a [Súgóközpontban](#) találsz.
-  **Ügyelj a tényellenőrzésre**
Ugyan érvényben vannak védelmi intézkedések, előfordulhat, hogy a ChatGPT pontatlan információkat közöl. A szolgáltatásnak nem célja a tanácsadás.

Ok, kezdjük

Eloolvasás után az „Ok, kezdjük” gombra kattintás.

Előfizetési lehetőség → [+ Előfizetés a Plusra](#)

Új csevegés → Új beszélgetés indítható

Csevegések keresése → Korábbi beszélgetésekben folytatható keresés

Könyvtár → Korábban generált vizuális anyagok (pl. képek) elérhetősége

Sora

GPT-k

Az OpenAI nyelvi modelljeinek generációi, amelyek a ChatGPT mögött dolgoznak.

Prompt beírási lehetőség (kérdés, kérés, utasítás)

Diktálásra ad lehetőséget (mikrofont engedélyezni szükséges)

Miben segíthetek?

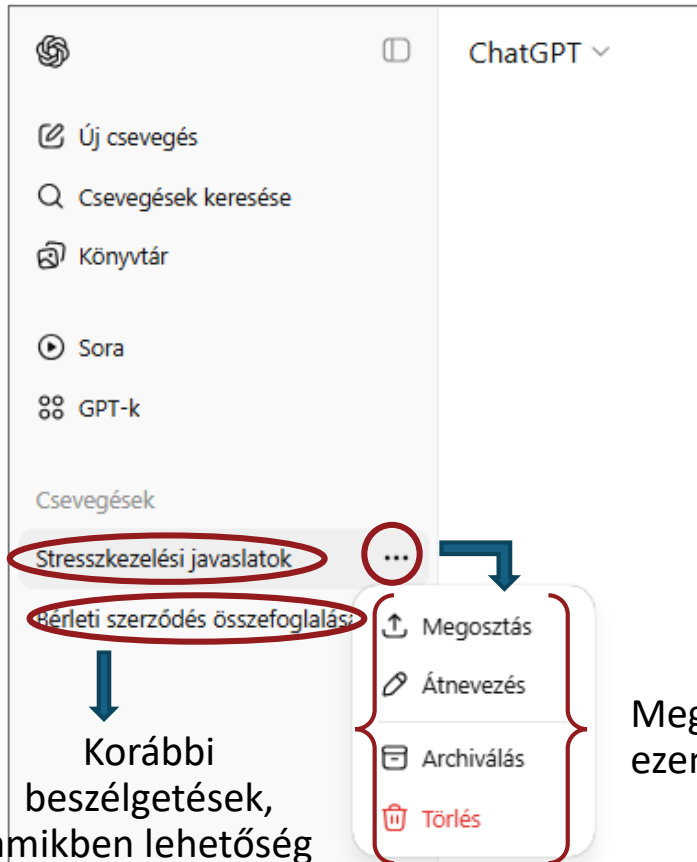
+ Kérdezz bármit...

Kép létrehozása | Segíts megírni | Lepj meg | Adatok elemzése | Továbbiak

Különböző lehetőségek, amelyekhez instant segítséget nyújt.

Bal oldali menüsor

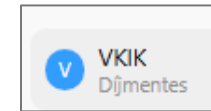
Felül:



Korábbi beszélgetések, amikben lehetőség van keresést indítani.

Megjeleníthető ezen 4 lehetőség.

Alul:

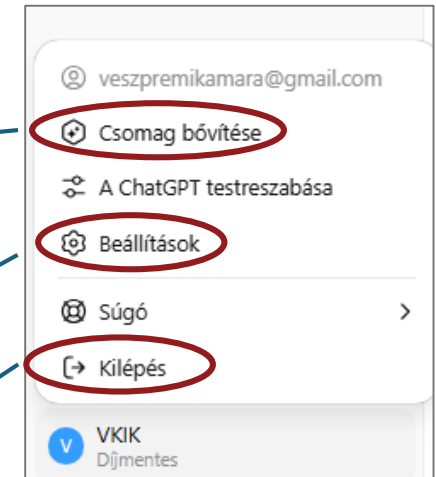


A bal alsó sarokban a fiókra kattintva megjelenik az alábbi menüsor:

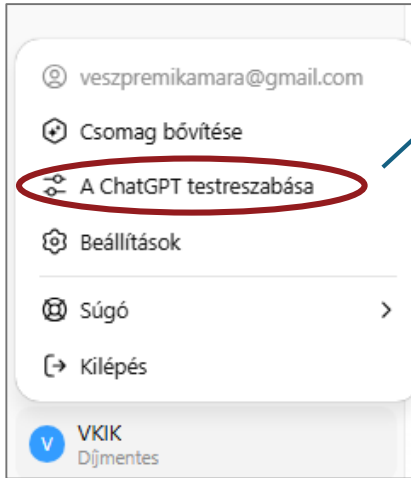
Előfizetésre váltás

Biztonsági beállítások, értesítések stb.

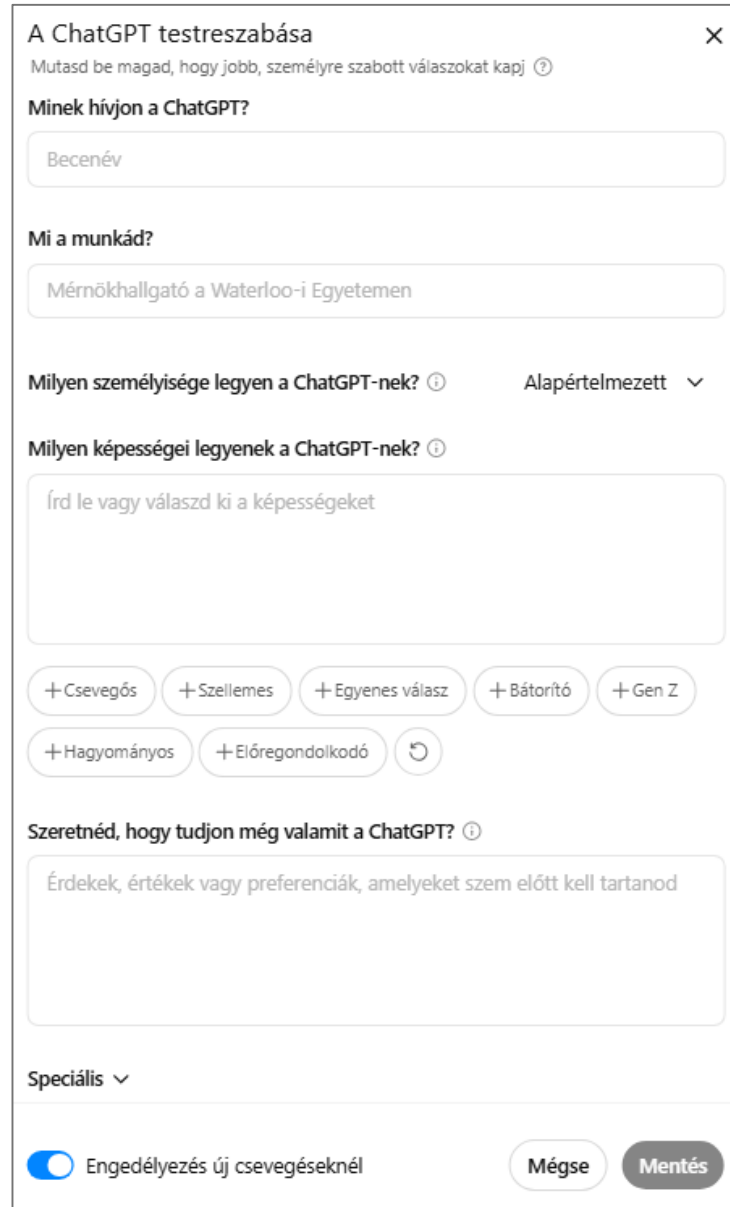
Kijelentkezés a fiókból



Bal oldali menüsor alul:



A ChatGPT testreszabása lehetővé teszi, hogy a felhasználó egyedi igényeket állítson be, és így a beszélgetés még inkább személyre szabott lesz.



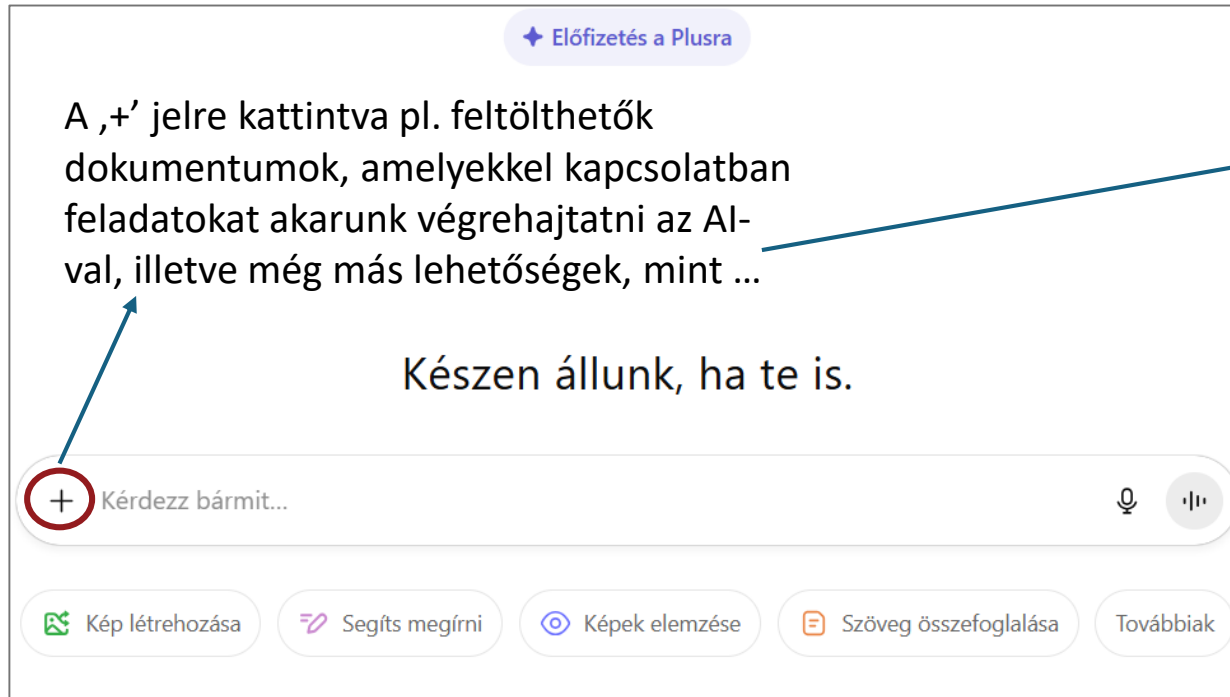
The image shows the 'A ChatGPT testreszabása' (Customize ChatGPT) settings page. It includes a title bar with a close button, a subtitle 'Mutasd be magad, hogy jobb, személyre szabott válaszokat kapj', and several input fields and buttons for customization. The 'Milyen személyisége legyen a ChatGPT-nek?' section has a dropdown menu set to 'Alapértelmezett'. The 'Milyen képességei legyenek a ChatGPT-nek?' section has a text input field with the placeholder 'Írd le vagy válaszd ki a képességeket'. Below this are several buttons for personality traits: '+ Csevegős', '+ Szellemes', '+ Egyenes válasz', '+ Bátorító', '+ Gen Z', '+ Hagyományos', and '+ Előregondolkodó'. The 'Szeretném, hogy tudjon még valamit a ChatGPT?' section has a text input field with the placeholder 'Érdekek, értékek vagy preferenciák, amelyeket szem előtt kell tartanod'. At the bottom, there is a 'Speciális' dropdown menu, a toggle for 'Engedélyezés új csevegéseknél', and 'Mégse' and 'Mentés' buttons.

A testreszabás során beállítható többek között:

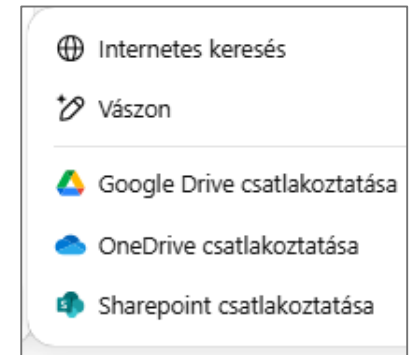
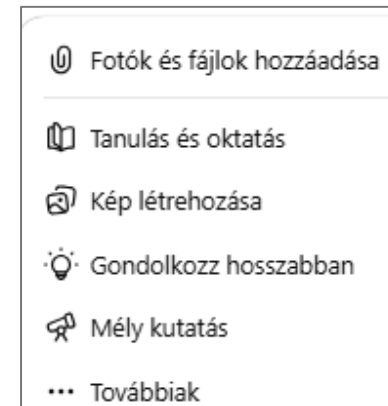
Téma és stílus: milyen típusú válaszokat szeretnénk kapni (pl. formális, laza, humoros, könnyed stb.).

Munka és érdeklődési körök: ezek megadásával segíthetjük az AI-t, hogy jobban megértse, mi érdekel minket, így a válaszok személyre szabottabbak lesznek.

Memória: ha engedélyezzük, a ChatGPT emlékezhet a korábbi beszélgetésekre, és figyelembe veheti azokat a jövőbeni válaszokban, hogy gördülékenyebb és kontextushoz illeszkedőbb legyen a beszélgetés.

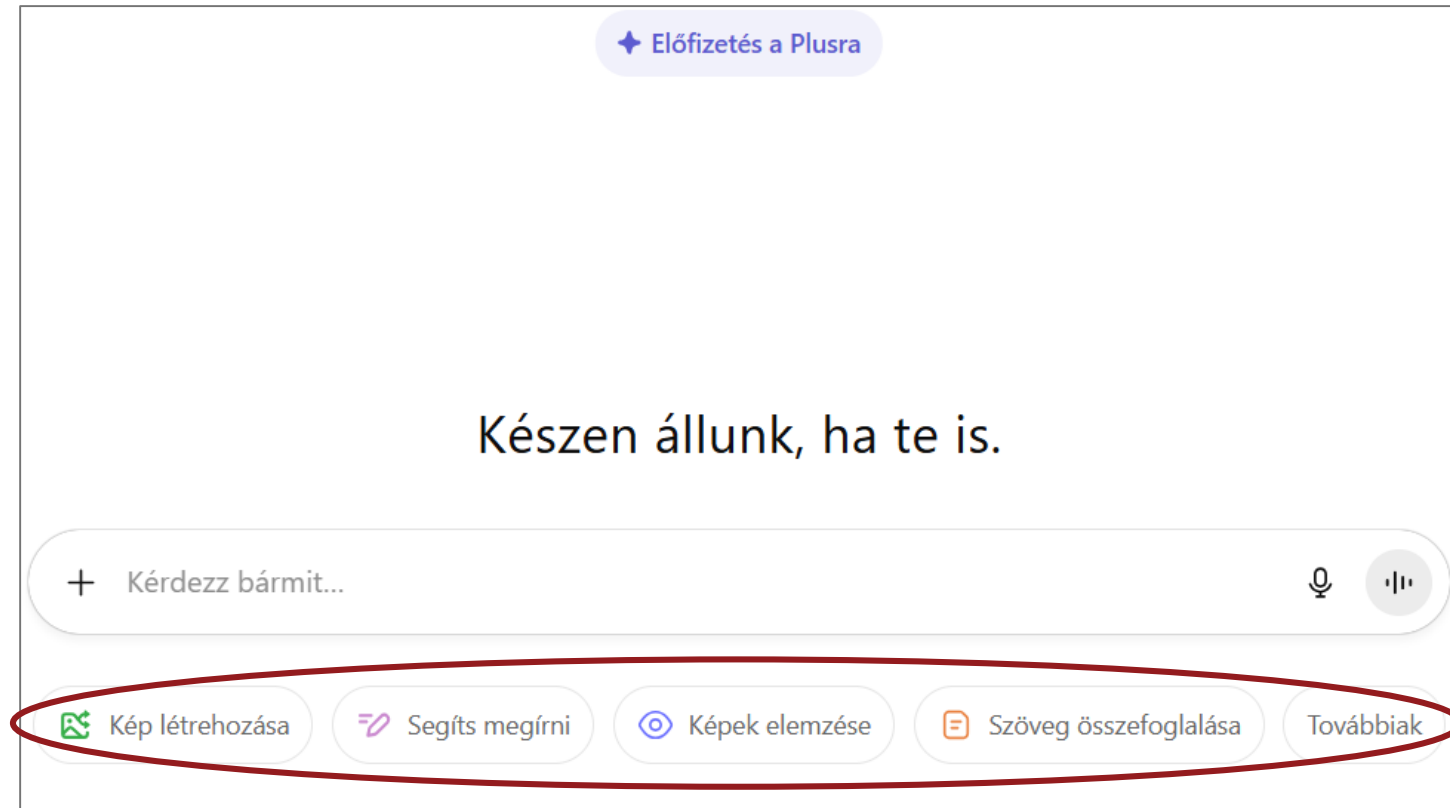


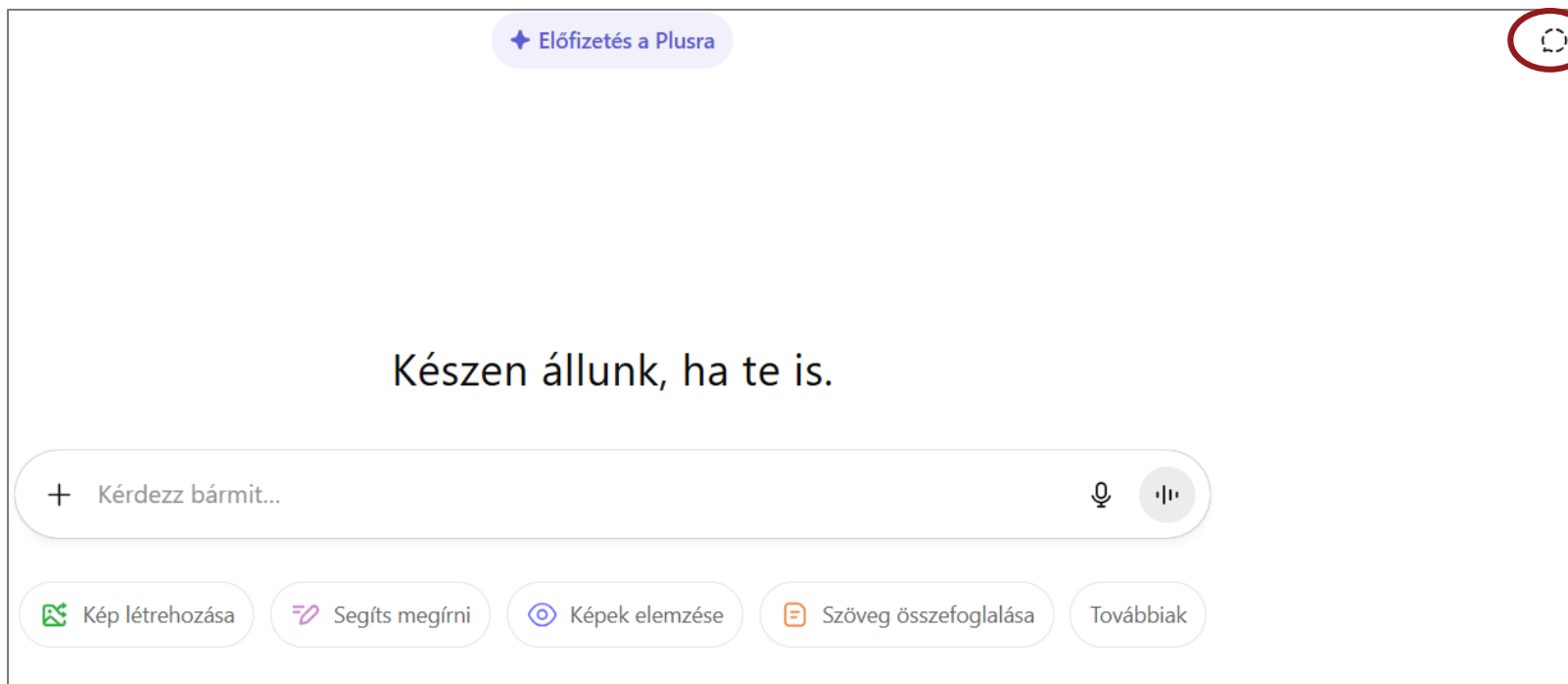
Megjelenő lehetőségek:



Gyorsfunkciók:

Az új beszélgetés indításakor a prompt alatt felajánlott lehetőségek segítenek abban, hogy gyorsan megtaláljuk a kívánt beszélgetési irányt.





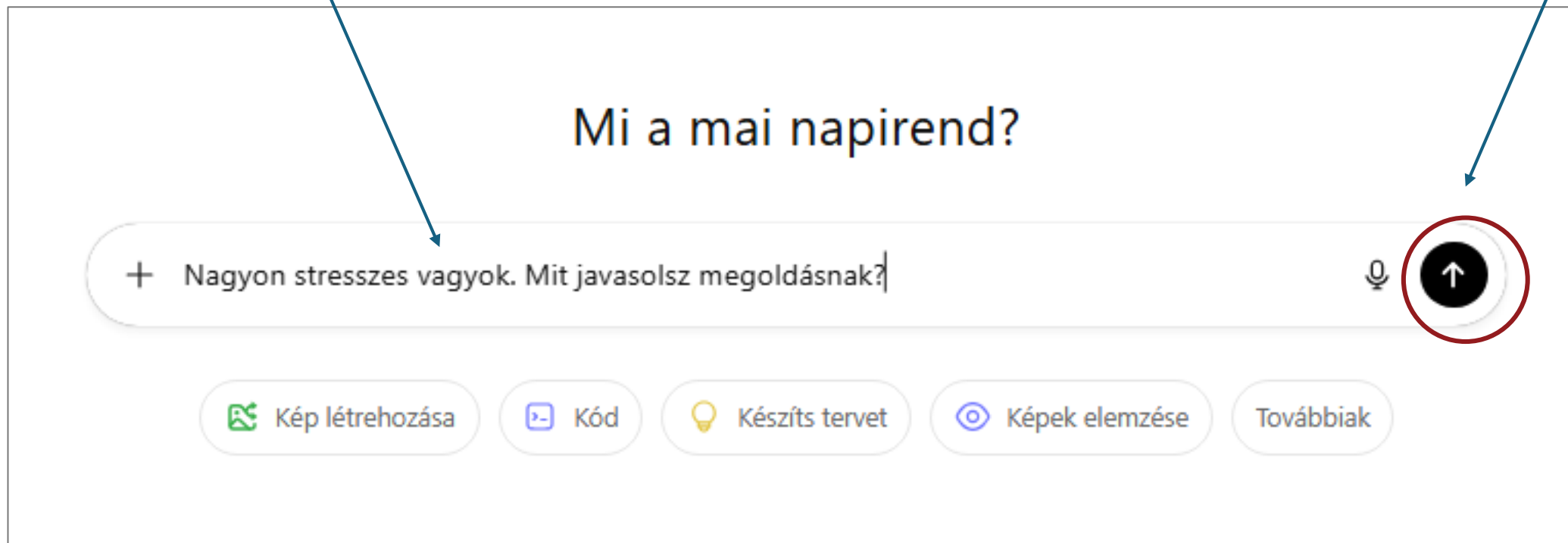
→ Ideiglenes beszélgetés (inkognitó mód) lehetősége, azaz:

- A beszélgetés nem kerül elmentésre az előzményekbe.
- Nem használják tréningre a modell fejlesztéséhez.
- 30 nap után törlődik a rendszerből (csak visszaélés ellenőrzés céljából maradhat rövid ideig).

- Új beszélgetés indítása esetén ha visszakérdezzünk egy korábbi beszélgetésre, akkor nem fogja az AI tudni az előzményeket. A beszélgetések függetlenek egymástól. Ha egy korábbi beszélgetésből szeretnénk valami felidézni, akkor a bal oldali menüsorban a „Csevegések keresése” lehetőséget választhatjuk.

Prompt beírása: „Nagyon stresszes vagyok. Mit javasolsz megoldásnak?”
(ez egy gyenge minőségű prompt, nincsen se szerep, se kontextus, se formátum.)

Enter, azaz a prompt jóváhagyása.



↑ Megosztás

Nagyon stresszes vagyok. Mit javasolsz megoldásnak?

Sajnálom, hogy így érzed.
A stressz kezelésére több irány is van, és érdemes olyat választani, ami neked személyesen működik. Itt van néhány bevált módszer:

1. Gyors, azonnali stresszcsökkentők:

- **Légzőgyakorlat:** Próbáld a 4-7-8 technikát (4 mp belégzés, 7 mp levegő bent, 8 mp kilégzés). Ez nyugtatja az idegrendszert.
- **Rövid séta:** 5–10 perc mozgás már érezhetően leviszi a feszültséget.
- **Izomlazítás:** Feszíts meg tudatosan minden izomcsoportot pár másodpercig, majd engedd el.

2. Hosszabb távú megoldások:

- **Rendszeres testmozgás:** Napi 20-30 perc séta, futás, jóga vagy bármi, ami átmozgat.
- **Stressznapló:** Írd le, mi okozza a stresszt, és milyen érzéseid vannak. Így tisztábban látod a mintákat.
- **Határok kijelölése:** Tanulj nemet mondani, ha túl sok feladatot vállalsz.
- **Relaxációs rutin:** Meditáció, mindfulness vagy nyugtató zene beiktatása napi 10-15 percre.

3. Mentális hozzáállás finomhangolása:

- **Reális elvárások:** Nem kell mindent tökéletesen csinálni.
- **Fókusz a jelenen:** Ne próbáld egyszerre a múltat és a jövőt is megoldani.
- **Pozitív kis célok:** Adj magadnak apró sikereket minden nap.

Ha a stressz nagyon erős és tartós, érdemes szakemberrel is beszélni — egy pszichológus vagy coach célzott stratégiákat adhat.

Szeretnéd, hogy most adjak neked egy 2 perces nyugtató gyakorlatot, amit azonnal kipróbálhatsz?
Ez egy "mini stressz-reset" lenne.

*Válaszadás/kérdés,
a beszélgetés folytatása.*

A ChatGPT hibázhat. Fontold meg a fontos információk ellenőrzését. Lásd [Cookie beállítások](#).

Általános választ adott az AI a gyenge prompt miatt!

Reakciólehetőségek:

- Válasz másolása
- Kedvelés
- Nem kedvelés
- Felolvasás (felolvassa az adott választ)
- Szerkesztés vászonban: egy beszélgetésből vagy tartalomból átviszünk valamit egy külön, szerkeszthető felületre.
- Megosztás
- Újrapróbálkozás (újra válaszkérés)

Prompt, amelyben meghatározzuk a SZEREPET:

„Viselkedj úgy, mint egy házi orvos, és ennek tekintetében adjál választ!”

A válasz már pontosabb, orvosi szempontból megközelített. ...

... Sőt, meg is tartja ezt a szerepet, a válasz végén már orvos szerepben tesz fel kérdést, nyújt segítséget.

Viselkedj úgy, mint egy házi orvos, és ennek tekintetében adjál választ.

Értem. Akkor házi orvosként, szakmai szempontból így válaszolnék:

A stressz önmagában egy természetes reakció, de ha tartósan fennáll, testi és lelki tüneteket is okozhat, például alvászavart, fejfájást, szívdobogásérzést, gyomorpanaszokat, ingerlékenységet vagy koncentrációs nehézséget.

Általános javaslataim:

- **Rendszeres testmozgás:** Napi séta, kerékpározás vagy úszás segít a feszültség levezetésében.
- **Megfelelő alvás:** Próbálgjon minden nap nagyjából azonos időben lefeküdni és felkelni.
- **Kiegyensúlyozott étrend:** Kerülje a túlzott koffeint, alkoholt és a késő esti nehéz ételeket.
- **Relaxációs technikák:** Mélylégzés, meditáció, jóga vagy progresszív izomlazítás.
- **Stresszforrások áttekintése:** Érdemes végiggondolni, pontosan mi okozza a feszültséget, és hol lehet változtatni a mindennapi rutinon.

Mikor érdemes továbblépni orvosi irányba:

- Ha a stressz miatt tartós alvászavar, szorongás, pánikszerű tünetek, mellkasi panaszok, magas vérnyomás vagy emésztési gondok jelentkeznek.
- Ha a feszültség hosszabb ideje fennáll, és a mindennapi életet, munkát vagy családi kapcsolatokat is jelentősen rontja.

Ilyen esetben javasolom, hogy személyesen is keresse fel a házi orvosát. Lehetőség van laborvizsgálatra, szükség esetén pszichológushoz, pszichiáterhez irányításra, és megbeszélhetjük, szükséges-e gyógyszeres segítség (pl. enyhe nyugtató, alvást segítő készítmény).

Szeretném, hogy adjak egy konkrét, rövid napi rutint, amit házi orvosként gyakran javasolok stresszcsökkentésre?

Is this conversation helpful so far?

+ Kérdezz bármit...

Prompt, amelyben **MÁS SZEREP**et adunk neki, de a témát megtartjuk:

„Most dietetikusként adjál tanácsot!”

A válasz most dietetikus szempontjából született. ...

... Itt is megtartja a szerepet, a válasz végén már dietetikus szerepben tesz fel kérdést/nyújt segítséget.

Most dietetikusként adjál tanácsot.

Értem, akkor dietetikusként adok tanácsot a stressz kezeléséhez.

A táplálkozásnak nagy szerepe van abban, hogyan reagál a szervezet a feszültségre. Bizonyos ételek és szokások fokozhatják, míg mások segíthetnek csökkenteni a stresszt.

Mit érdemes előnyben részesíteni:

- **Komplex szénhidrátok:** Teljes kiőrlésű kenyér, zab, barna rizs, bulgur – segítik a szerotonin termelést, ami nyugtató hatású.
- **Magnéziumban gazdag ételek:** Diófélék, tökmag, spenót, hüvelyesek – a magnézium támogatja az idegrendszert.
- **Omega-3 zsírsavak:** Lazac, makrél, lenmag, chia mag – jótékony hatásúak a hangulatra.
- **C-vitamin források:** Citrusfélék, paprika, kivi – csökkenthetik a stresszhormon (kortizol) szintjét.
- **B-vitaminok:** Teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, tojás – fontosak az idegrendszer megfelelő működéséhez.
- **Folyadékpótlás:** Legalább 1,5–2 liter víz naponta, mert a dehidratáltság fokozhatja a fáradtságot és a feszültséget.

Mit érdemes kerülni vagy mérsékelni:

- **Túl sok koffein:** Kávé, energiaital, erős tea – fokozhatja a szorongást, alvászavart.
- **Túlzott cukorbevitel:** Gyors vércukor-ingadozást okoz, ami rontja a koncentrációt és növeli az idegességet.
- **Alkohol:** Rövid távon nyugtatónak tűnhet, de hosszú távon ronthatja az alvást és a hangulatot.
- **Erősen feldolgozott élelmiszerek, transzzsírok:** Növelhetik a gyulladást és negatívan hatnak a hangulatra.

Gyakorlati tanács:

- Egyen rendszeresen, ne hagyjon ki főétkezést, mert a vércukoringadozás fokozza a feszültséget.
- Tartson mindig kéznél egy marék olajos magvat vagy gyümölcsöt, hogy elkerülje a nassolási rohamokat.
- Estére válasszon könnyű vacsorát (pl. zöldséges hal, párolt zöldségek teljes kiőrlésű körettel), mert a túl nehéz ételek rontják az alvást.

Szeretnéd, hogy összeállítsak neked egy minta egynapos étrendet stresszcsökkentésre?

+ |Kérdezz bármit...

A ChatGPT hibázhat. Fontold meg a fontos információk ellenőrzését. Lásd [Cookie beállítások](#).

Új prompt új témával, amelyben meghatározzuk a **FORMÁTUM**ot:

„Összefüggő szöveg,
maximum 2000 karakter”

Betartja a terjedelmet, és egy összefüggő szöveggel válaszol.

A válasz végén ismét kérdést tesz fel, amelyre kérhetjük a választ, vagy írhatunk új promptot.

Írj egy összefüggő szöveget arról maximum 2000 karakterben arról, hogy mik az elektromos kerékpárok erősségei és gyengeségei és mik a hagyományos kerékpárok erősségei és gyengeségei.

Az elektromos kerékpárok és a hagyományos kerékpárok egyaránt népszerű közlekedési eszközök, de eltérő előnyöket és hátrányokat kínálnak. Az e-bike-ok egyik legnagyobb erőssége, hogy megkönnyítik a közlekedést: a beépített elektromotor támogatása csökkenti a fizikai megterhelést, így hosszabb távok is könnyebben teljesíthetők, illetve meredek emelkedők sem jelentenek akkora kihívást. Ez különösen előnyös azok számára, akik nem rendelkeznek kiemelkedő erőnléttel, vagy akik munkába járásra használják a kerékpárt, és szeretnék kevésbé megizzadva megérkezni. További erősségük, hogy alternatívát nyújtanak az autóhasználattal szemben, csökkentve a környezeti terhelést és a városi forgalmat. Hátrányuk viszont a magas beszerzési ár, a súlyosabb szerkezet és a rendszeres akkumulátor-töltési igény, ami logisztikai és költségbeli nehézséget jelenthet. Emellett az akkumulátorok élettartama korlátozott, cseréjük pedig drága és környezeti szempontból is problémás lehet.

A hagyományos kerékpárok fő erőssége a egyszerűségükben és fenntarthatóságukban rejlik: nincs szükség áramra vagy akkumulátorra, karbantartásuk olcsóbb, élettartamuk pedig jellemzően hosszabb. Könnyű szerkezetük miatt jobban szállíthatók és kezelhetők, ráadásul intenzívebb testmozgást biztosítanak, ami hozzájárul a fitnesshez és az egészség megőrzéséhez. Ugyanakkor korlátozó tényezőjük, hogy nagyobb fizikai erőfeszítést igényelnek, ami hosszabb távon vagy nehezebb terepen fárasztó lehet. Ezért nem mindenki számára alkalmasak mindennapos közlekedési eszközként, különösen hegyvidéki területeken vagy forró nyári napokon.

Összességében tehát az elektromos kerékpár kényelmesebb és sokoldalúbb választás lehet városi közlekedésre és hosszabb távokra, míg a hagyományos kerékpár a gazdaságosság, a fenntarthatóság és a sportérték terén mutat föl előnyöket. A választás elsősorban az egyéni igényektől és életmódtól függ.

Szeretném, hogy beleszójek néhány konkrét példát (pl. városi közlekedés, túrázás, sport) a különbségek érzékletesebb bemutatásához?



+ Kérdezz bármit...

Prompt, amelyben változtatjuk a **FORMÁTUM**ot, de a kérés tárgya nem változik:

„táblázatos szemléltetés”

Az előnyöket és hátrányokat táblázatosan szemléltesd!

Íme egy áttekintő táblázat az elektromos és a hagyományos kerékpárok erősségeiről és gyengeségeiről:

Típus	Erősségek	Gyengeségek
Elektromos kerékpár	<ul style="list-style-type: none">- Motoros rásegítés csökkenti a fizikai megterhelést- Hosszabb távok könnyebben teljesíthetők- Emelkedők, szembeszél kevésbé megterhelő- Autó helyett kényelmes alternatíva városban	<ul style="list-style-type: none">- Magasabb beszerzési ár- Nehezebb, kevésbé hordozható- Akkumulátor töltést és időnként cserét igényel- Környezeti terhelést okoz az akkumulátor gyártása és hulladéka
Hagyományos kerékpár	<ul style="list-style-type: none">- Olcsóbb, alacsonyabb fenntartási költség- Könnyű és jól szállítható- Nem igényel áramot, fenntarthatóbb- Jobb edzésérték, hozzájárul az egészséghez	<ul style="list-style-type: none">- Nagyobb fizikai erőfeszítést igényel- Hosszabb távon fárasztóbb- Emelkedők és nehezebb terep kihívást jelenthet- Kényelmetlenebb lehet napi ingázásra melegben vagy távolságban

Szeretném, hogy a táblázatot vizuálisan is megformázzam (pl. PDF-be rendezve vagy infografika jelleggel)?



A válasz végén ismét kérdést tesz fel, amelyre kérhetjük a választ, vagy írhatunk új promptot.

HA **„IGEN”** választ írunk ...

Beszélgetés tárgyának összefoglalása pdf-ben és letöltés

Szeretnéd, hogy a táblázatot vizuálisan is megformázzam (pl. PDF-be rendezve vagy infografika jelleggel)?

📄 👍 🗨️ 🔊 🗑️ ↻

igen

Elkészült a táblázatos összefoglaló PDF formátumban:

📄 **Letöltés: kerekparok_elonyok_hatran yok.pdf**

Szeretnéd, hogy készítsek belőle egy látványos infografikát is képi formában? </>

📄 👍 🗨️ 🔊 🗑️ ↻

Is this conversation helpful so far? 👍 🗨️ ✕

+ Kérdezz bármit... 🔊

A válasz végén ismét kérdést tesz fel, amelyre kérhetjük a választ, vagy írhatunk új promptot.

HA **IGEN** választ írunk ...

Beszélgetés tárgyának vizualizálása infografikában:

Lehetőségek:

- Kedvelés
- Nem kedvelés
- Letöltés

Szeretnéd, hogy készítsek belőle egy látványos infografikát is képi formában?

igen

Elektromos kerékpár

ERŐSSEGEK

- ✓ Motoros rásegítés csökkenti a fizikai megterhelést
- ✓ Hosszabb távok könnyebben teljesíthetők
- ✓ Emelkedők, szembejél kevésbé megterhelő
- ✓ Autó helyett kényelmes alternatíva városban

GYENGESÉGEK

- ✓ Magasabb beszerzési ár
- ✓ Nehezebb, kevésbé hordozható
- ✓ Akkumulátor töltést és időnként cserét igényel
- ✓ Környezeti terhelést okoz az akkumulátor gyártása

Hagyományos kerékpár

GYENGESÉGEK

- ✗ Olcsóbb, alacsonyabb fenntartási költség
- ✗ Könnyű és jól szállítható
- ✗ Nem igényel áramot, fenntarthatóbb
- ✗ Jobb edzésérték, hozzájárul az egészséghez

GYENGESÉGEK

- ✗ Nagyobb fizikai erőfeszítést igényel
- ✗ Hosszabb távon fárasztóbb
- ✗ Emelkedők és nehezebb terep kihívást jelenthet
- ✗ Kényelméletlenebb lehet napi ingázásra melegbe vagy távolosan

Letöltés

+ Kérdezz bármit...

Megosztás

IDEGEN NYELVŰ MEGFOGALMAZÁSOK



Az üzleti élet megkívánja a professzionális kommunikációt minden nyelven.

Idegen nyelvű kommunikáció esetén a megfelelő szókincs hiányában a ChatGPT átalakítja a kívánt üzenet stílusát, vagy – magyar szöveg esetén - le is fordítja a kívánt nyelvre.

Példák:

Magyar szöveg	Egyszerű angol megfogalmazás	Üzleti angol megfogalmazás
További kérdés esetén forduljon hozzám bizalommal.	Let me know if you have any questions.	Should you have any further questions or require clarification, please don't hesitate to reach out.
Elnézést a késlekedésért. Dolgozunk rajta, hamarosan jelentkezünk.	Sorry for the delay. We're working on it and will get back to you soon.	We sincerely apologize for the delay and appreciate your patience. Please be assured that our team is actively working to resolve the issue and we will be in touch with you shortly.
Szeretnénk ajánlatot kérni az Önök szolgáltatására. Kérem, küldjenek részletes információt az árakról.	We'd like to request a quote for your service. Please send us more information about the pricing.	We are reaching out to kindly request a detailed quotation for your services. We would appreciate it if you could provide further information regarding your pricing structure and available packages. Thank you in advance.

SOCIAL MEDIA BEJEGYZÉSEK MEGFOGALMAZÁSA

A ChatGPT segít kreatív és célcsoporthoz illő posztok megfogalmazásában megfelelő prompt esetén. Előnye az időmegtakarítás a tartalomtervezésben, a kampányötletekben és a szövegírásban rejlik.



Kérhető egyszerre több verzió is, különböző stílusokban, eltérő terjedelemben stb. Ha nem vagyunk elégedettek az eredménnyel, kérhetők újabb ötletek, vagy akár a már kapott ötleteket is kérhetjük kombinálva.

Példák:

Facebook poszt (kicsit hosszabb, informatívabb):

☀️ Nyár, kánikula, forróság – te viszont hűvösben pihensz! ❄️

Fedezd fel a legújabb energiatakarékos légkondicionálóinkat, amelyek nemcsak a hőmérsékletet, hanem a levegő minőségét is tökéletesen szabályozzák. 🌿

- ✅ Csendes működés
- ✅ Energiahatékonyság
- ✅ Modern design

Ne hagyd, hogy a hőség elrontsa a mindennapjaidat! 📩 Kérj ajánlatot most, és élvezd az otthonodban a frissítő kényelmet.

☎️ [Telefonszám]

🌐 [Weboldal link]

Facebook poszt – könnyed, játékos stílus

☐ Ha úgy érzed, a nyár legjobb barátja egy jeges limonádé és egy ventilátor... ideje szintet lépni!

❄️ A mi klímáinkkal nem csak hűvöset kapsz, hanem **nyugalmat és igazi komfortot** is.

➡️ Halk, energiatakarékos és még jól is mutat a lakásban.

➡️ Te csak dőlj hátra, mi pedig gondoskodunk a friss levegőről.

📩 Ne várd meg, míg a meleg legyőz – hűtsd le az otthonod velünk!

☎️ Hívj minket: [telefonszám]

🌐 Részletek: [weboldal]

SOCIAL MEDIA BEJEGYZÉSEK MEGFOGALMAZÁSA

A ChatGPT segít kreatív és célcsoporthoz illő posztok megfogalmazásában megfelelő prompt esetén. Előnye az időmegtakarítás a tartalomtervezésben, a kampányötletekben és a szövegírásban rejlik.

Kérhető egyszerre több verzió is, különböző stílusokban, eltérő terjedelemben stb. Ha nem vagyunk elégedettek az eredménnyel, kérhetők újabb ötletek, vagy akár a már kapott ötleteket is kérhetjük kombinálva.

Példák:



Instagram poszt (rövidebb, vizuálisabb, hashtag-ekkel):

❄️ Cool vibes only!

Mondj búcsút a hőségnek, és enged be az otthonodba a frissességet. 🏡

👉 Stílus, kényelem, energiatakarékosság – mind egyben!

#klíma #légkondi #nyár2025 #hűvösotthon #komfort

Szeretném, hogy készítsék hozzá **különböző hangvételű variációkat** is (pl. elegánsabb B2B, fiatalosabb közönséghez, vagy akciós promócióra kihegyezve)?



Instagram poszt – trendi, lifestyle stílus

☀️ Nyár ON, forróság OFF.

❄️ Kapcsold be a hűvös életérzést – ahol a stílus találkozik a kényelemmel.

🌟 Modern design

🌟 Halk működés

🌟 Mindig friss levegő

Készen állsz, hogy az otthonod legyen a kedvenc nyári helyed? 🏡🗨️

#coolvibes #summerready #klíma #komfort #hűsotthon




SZÖVEGEK ÖSSZEFOGLALÁSA


A ChatGPT képes hosszabb szövegeket gyorsan és érthetően összefoglalni. Ez különösen hasznos, ha nincsen időnk mindent részletesen átolvasni.

Példák:

- ✓ **Piackutatás:** egy 10 oldalas piackutatási anyagból rövid, kivonatot készít.
- ✓ **Szakmai cikk:** egy szakmai cikkből kiemeli a legfontosabb trendeket, amelyek relevánsak az adott iparág számára.
- ✓ **Marketingtevékenység előkészítése:** egy új termékről szóló dokumentációból rövid bemutatót készít a marketingcsapatnak.
- ✓ **Versenytárs elemzés:** több weboldal vagy termékleírás alapján rövid összehasonlító összefoglalót készít.
- ✓ **Jogszabályok, rendeletek:** összetett hivatalos szövegből kiemeli a vállalkozást érintő kulcspontokat.
- ✓ **Meeting jegyzetek:** egy többoldalas megbeszélési emlékeztetőből pár soros akciólistát készít.
- ✓ **Ügyfélvélemények:** összefoglal sok visszajelzést röviden, kiemelve pl. a leggyakoribb pozitívumokat és problémákat.
- ✓ **Pályázati kiírások:** tömören összefoglalja a főbb feltételeket és határidőket.

Sok információ → Lényegre törő kivonat

 Hosszú dokumentumok
 Kutatások
 E-mailek
Stb.

ChatGPT feldolgozás
 Elemzés & kivonat

Könnyen érthető összefoglaló
Kulcspontok
Lényeg

ADATVIZUALIZÁCIÓ

Képes nagy mennyiségű **adatot** (pl. kérdőívek, riportok, mérőszámok) **gyorsan feldolgozni és vizuálisan megjeleníteni.**

Azonosítja a főbb mintázatokat, és kiemeli a kulcsfontosságú adatpontokat. Ezekből grafikonokat, diagramokat és infografikákat képes generálni, amelyek **szemléletesen mutatják be az eredményeket.**

A vállalkozásnak idő takarít meg, segít a vezetőségnek és a kollégáknak az adatok gyors feldolgozásában, megértésében, és támogatja a döntéshozatalt az információk komplex, de transzparens megjelenítésével.

Hogyan kérjünk adatvizualizációt?

1. Lépés: a megválaszolt kérdőíveket tartalmazó dokumentum feltöltése a ChatGPT felületére.
2. Lépés: prompt megadása (milyen adatokat milyen formában akarok kinyerni).
3. Lépés: az AI által elkészített, letölthető adatvizualizáció (táblázat, diagram, grafikon stb.) letöltése.



freepik.com

ADATVIZUALIZÁCIÓ

ChatGPT válaszai az adatok elemzése után:

Kérdőíves felmérés összefoglalása

Téma: *Munkatársak elégedettsége a belső kommunikációval*

Beérkezett válaszok száma: 120 fő

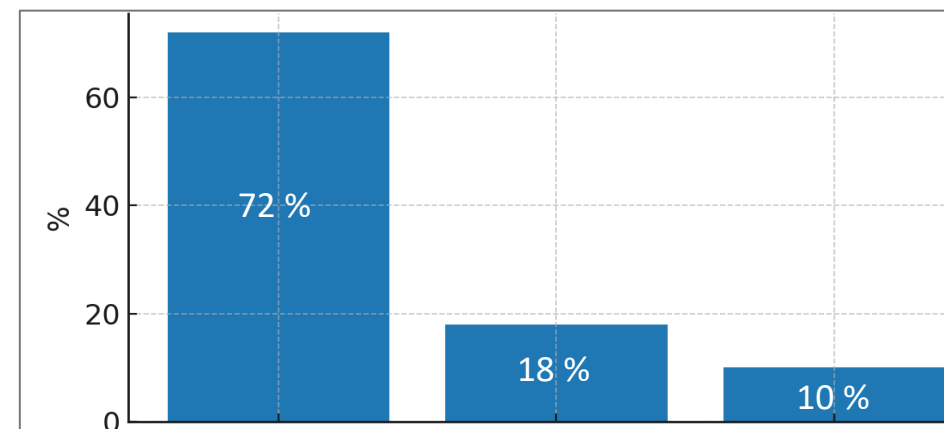
Fő megállapítások (ChatGPT kivonata):

- 72% elégedett az információk gyorsaságával
- 18% szerint néha hiányzik a részletesség
- 10% kifejezetten elégedetlen, főleg a visszajelzések lassúsága miatt

Összefoglaló mondat:

👉 A többség alapvetően elégedett a belső kommunikációval, de a részletezés és a visszajelzési idők javítása erős igényként merült fel.

ChatGPT által generált diagramok:



Munkatársak elégedettsége a belső kommunikációval

Kérdőíves felmérés – ChatGPT összegzése

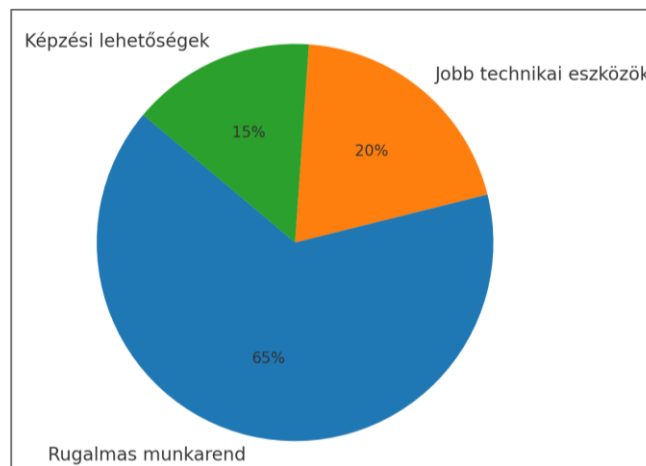
Kérdés: *Milyen tényezők segítik leginkább a munkavégzést?*

Főbb eredmények:

- 65%: rugalmas munkarend
- 20%: jobb technikai eszközök
- 15%: képzési lehetőségek

ChatGPT-kivonat:

👉 A munkatársak többsége a rugalmas munkarendet tartja a legfontosabbnak, miközben az eszközök fejlesztése és képzések biztosítása szintén erős igényként jelent meg.



Milyen tényezők segítik leginkább a munkavégzést?

ADATTISZTÍTÁS

Az adatrendezés és adattisztítás szükségessége abból adódik, a vállalkozáshoz beérkező nyers adatok sokszor hibásak, pontatlanok, vagy hiányosak.

A ChatGPT képes egyedi sorokból azonos mintázatokat felismerni és egységes formátumot készíteni.

Az alábbi esetekben hasznos az adattisztítás:

- **Megrendelések feldolgozásakor:** pl. az ügyfelek eltérően írják be az adatokat (pl. „Budapest 11 ker.” vs. „Budapest XI. kerület”), a telefonszámok nem egységesek (+36 / 06 / zárójel / szóköz).
- **Rendezvény- és eseményregisztrációknál:** a jelentkezők eltérően adják meg a címüket, adószámukat, e-mail címüket.
- **Marketingkampányokhoz:** a pontos telefonszám és e-mail formátum alapvető a sikeres hírlevél-küldéshez vagy SMS kampányhoz.
- **Riportokhoz és döntéstámogatáshoz:** ha a vezetőségnek tiszta, egységes adatokat mutatunk, megbízhatóbb döntéseket tud hozni.
- **Pénzügyi, jogi vagy adózási kötelezettségekhez:** pl. az adószám formátuma kritikus: ha hibás, a számlázórendszer nem fogadja el.
- Stb.

📄 Példa – Rendezvényregisztrációs adatok (nyers adatok)

Név	Telefonszám	Cím	Adószám
Kiss Anna	+36-30/1234567	Budapest XII kerulet	12345678-1-42
Kovács Béla	06301234567	Debrecen, 4032	12345678142
Szabó Márta	(30)123-4567	Szeged utca 12 Szeged	HU-12345678
Tóth László	30 123 4567	Miskolc, Petofi ut 5	12345678

🔧 Adattisztítási lépések:

1. Telefonszámok egységesítése: +36 XX XXX XXXX formátumba hozva.
2. Címek szabványosítása: hiányzó írásjelek, irányítószámok pótlása.
3. Adószám normalizálása: 8 számjegy + „-1-42” formátumra alakítva.

✅ Tisztított táblázat

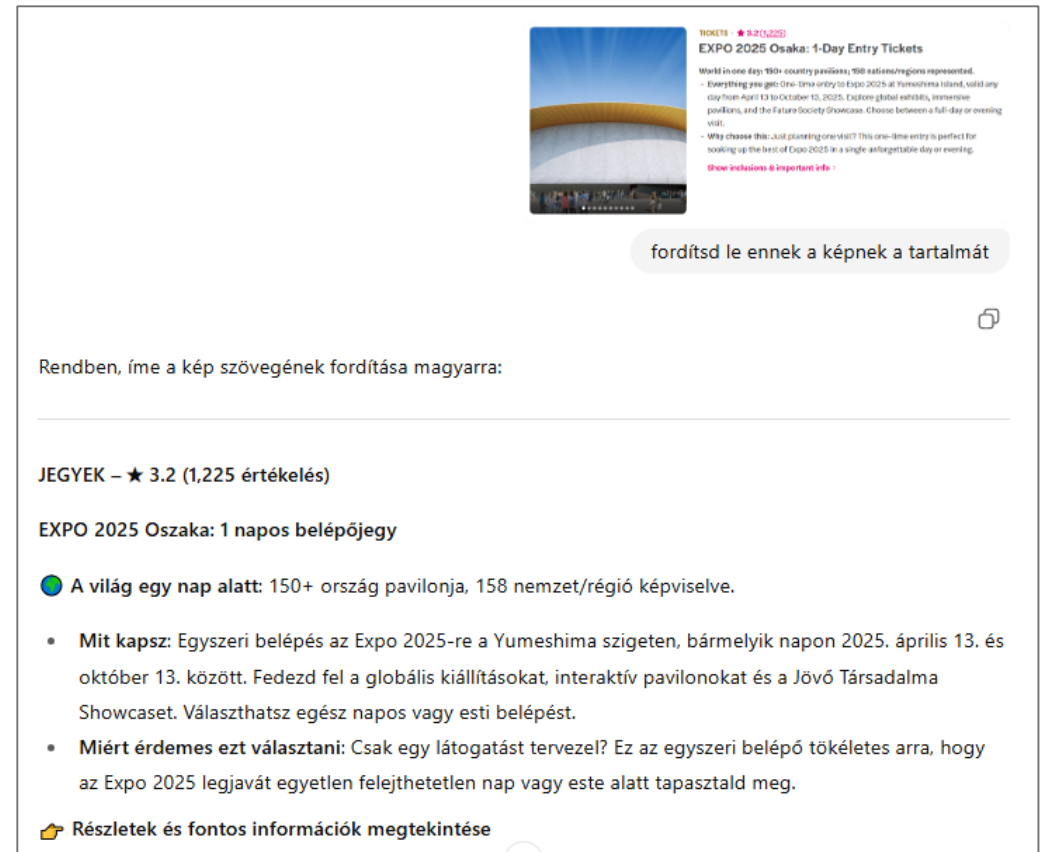
Név	Telefonszám	Cím	Adószám
Kiss Anna	+36 30 123 4567	1122 Budapest, XII. kerület	12345678-1-42
Kovács Béla	+36 30 123 4567	4032 Debrecen	12345678-1-42
Szabó Márta	+36 30 123 4567	6720 Szeged, Szeged utca 12	12345678-1-42
Tóth László	+36 30 123 4567	3525 Miskolc, Petófi út 5	12345678-1-42

IDEGEN SZÖVEG ÉRTELMEZÉSE KÉP ALAPJÁN

A ChatGPT gyorsan, pontosan és **mindenki számára érthetővé tud tenni idegen nyelvű információt** akkor is, ha írott szöveg nem áll rendelkezésre, hanem például a tartalom kép formátumban adott.

Hogyan?

1. A felhasználó készít egy fényképet (pl. dokumentumról, plakátról, idegen nyelvű e-mailről stb.).
2. Feltölti a ChatGPT-re és promptban kéri, hogy értelmezze.
3. A ChatGPT képes OCR (optikai karakterfelismerés) segítségével kiolvasni a képen lévő szöveget.
4. Az idegen nyelvű tartalmat lefordítja és összefoglalja, így könnyen értelmezhetővé válik.



TICKETS - ★ 3.2 (1,225 értékelés)

EXPO 2025 Osaka: 1-Day Entry Tickets

World in one day: 150+ country pavilions, 158 nations/regions represented.

- Everything you get: One-time entry to Expo 2025 at Fushimi Island, visit any day from April 13 to October 13, 2025. Explore global exhibits, immersive pavilions, and the Future Society Showcases. Choose between a full-day or evening visit.
- Why choose this: Just planning one visit? This one-time entry is perfect for soaking up the best of Expo 2025 in a single unforgettable day or evening.

[Show inclusions & important info](#)

fordítsd le ennek a képnek a tartalmát

Rendben, íme a kép szövegének fordítása magyarra:

JEGYEK – ★ 3.2 (1,225 értékelés)

EXPO 2025 Oszaka: 1 napos belépőjegy

- **A világ egy nap alatt:** 150+ ország pavilonja, 158 nemzet/régió képviselve.
- **Mit kapsz:** Egyszeri belépés az Expo 2025-re a Yumeshima szigeten, bármelyik napon 2025. április 13. és október 13. között. Fedezd fel a globális kiállításokat, interaktív pavilonokat és a Jövő Társadalma Showcaset. Választhatsz egész napos vagy esti belépést.
- **Miért érdemes ezt választani:** Csak egy látogatást tervezel? Ez az egyszeri belépő tökéletes arra, hogy az Expo 2025 legjavát egyetlen felejthetetlen nap vagy este alatt tapasztald meg.

[Részletek és fontos információk megtekintése](#)

Köszönjük
a figyelmet,
további jó tanulást
kívánunk.

Erasmus+



Az Európai Unió
támogatásával



VESZPRÉM VÁRMEGYEI
KERESKEDELMI ÉS
IPARKAMARA



EQUALINE



PERSONAL
training



VETech

Digitális készségfejlesztés a jövő kkv-inek
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830