

Digitālie rīki darbam

Zoom / Teams • Mākslīgā intelekta rīki

Pieredzes jauda: Sievietes 50+ Rīgas darba tirgū un uzņēmējdarbībā

1. Videokonferences: Zoom un Teams

Abi rīki ļauj tikties attālināti — ar video, mikrofonu un ekrāna koplietošanu. Zoom ir populārāks ārpus darba, Teams — biroja vidē ar Microsoft rīkiem.

Trīs soļi, ko vajag zināt

Pievienoties	Saņem saiti e-pastā → noklikšķini → atver pārlūkā vai lietotnē. Nav jāreģistrējas, lai pievienotos kāda cita sapulcei.
Mikrofons/kamera	Poga apakšā pa kreisi. Sarkans = izslēgts. Pirms sapulces pārbaudi, vai darbojas.
Ekrāna koplietošana	Poga "Share screen" — parādi prezentāciju vai dokumentu visiem dalībniekiem.

Noderīgās saites

Zoom (bezmaksas)	https://zoom.us
Microsoft Teams	https://teams.microsoft.com
Zoom lietotne mob.	https://zoom.us/download#mobile_app

Padoms:

Ja sapulcei pievienojas pirmo reizi — ienāc 5 min. agrāk, lai pārbaudītu skaņu un kameru. Austiņas ar mikrofonu ievērojami uzlabo skaņas kvalitāti.

2. Mākslīgā intelekta rīki — pārskats

AI rīki ir programmas, kas saprot cilvēka valodu un palīdz ar tekstu, attēliem, tulkošanu un daudz ko citu. Lielākā daļa ir bezmaksas vai ar bezmaksas versiju, un neviens no tiem nav paredzēts tikai ekspertiem.

Attēlu un video ģenerēšana

Adobe Firefly firefly.adobe.com • Bezmaksas (25 att./mēn.)

Ko prot: Ģenerē attēlus no teksta apraksta, maina fonu esošam foto, veido tekstu ar mākslinieciskiem efektiem. Droši autortiesību ziņā — var izmantot komerciāli.

Piemēri latviski: "sieviete strādā pie datora, mājīgs birojs, silta gaisma" · "Rīgas vecpilsēta pavasarī, fotogrāfisks stils"

Microsoft Designer designer.microsoft.com • Bezmaksas ar MS kontu

Ko prot: Attēlu ģenerēšana + sociālo tīklu dizains vienā rīkā. Darbojas ar DALL-E dzinēju. Labs, ja jau lieto Outlook vai Teams.

Piemēri latviski: "profesionāls portrets, gaišs fons, moderns" · "ziedu kompozīcija, akvarels"

Google Gemini — attēli gemini.google.com • **Bezmaksas ar Gmail**

Ko prot: Ģenerē attēlus tieši sarunā — apraksti, ko vēlies, un Gemini izveido attēlu. Var arī rediģēt: 'nomaini fonu uz biroju'. Ja jau lieto Gmail — tas pats konts, nav jāreģistrējas.

Piemēri latviski: "sieviete strādā pie datora, mājīgs birojs, silta gaisma" · "pavasara ziedu pušķis, fotogrāfisks stils"

Teksta rakstīšana un rediģēšana**ChatGPT** chat.openai.com • **Bezmaksas (GPT-4o mini)**

Ko prot: Raksta e-pastus, uzlabo CV, atbild uz jautājumiem, tulko, apkopo dokumentus, izdomā idejas. Visplašāk izmantotais AI rīks pasaulē. Promptus var rakstīt latviski.

Piemēri latviski: "Uzlabo šo teikumu manā CV: ..." · "Uzraksti pieklājīgu e-pastu klientam par tikšanos"

Google Gemini gemini.google.com • **Bezmaksas ar Gmail**

Ko prot: Iebūvēts Gmail un Google Docs — palīdz uzrakstīt e-pastu, apkopo garu dokumentu, atbild uz jautājumiem. Labi integrējas ar Google rīkiem.

Piemēri latviski: "Apkopo šo e-pastu 3 teikumos" · "Piedāvā tēmas mana bloga rakstam par ..."

Microsoft Copilot copilot.microsoft.com • **Bezmaksas**

Ko prot: Iebūvēts Word, Outlook un Teams. Raksta dokumentus, apkopo e-pastus, ģenerē prezentācijas. Ja lieto Windows datoru — tas jau ir tur.

Piemēri latviski: "Uzraksti projekta pārskatu par ..." · "Sagatavo atbildi uz šo e-pastu"

Prezentāciju veidošana**Canva** canva.com • **Bezmaksas (pamata)**

Ko prot: Vizuālo materiālu rīks ar iebūvētu AI. Veido prezentācijas, plakātus, sociālo tīklu ierakstus, vizītkārtes. Ir latviešu valoda. Viegla pārvaldība iesācējiem.

Piemēri latviski: "Izveido LinkedIn ierakstu ar tekstu: ..." · "Prezentācija par ..."

Gamma gamma.app • **Bezmaksas (ierobežots)**

Ko prot: Veido prezentācijas automātiski no teksta apraksta. Pietiek ar vienu teikumu — AI izveido slaidus ar struktūru, attēliem un dizainu.

Piemēri latviski: "Izveidoj prezentāciju par manu uzņēmumu, kas sniedz grāmatvedības pakalpojumus"

Tulkošana**DeepL** deepl.com • **Bezmaksas (pamata)**

Ko prot: Labākais tulkošanas rīks tiešsaistē — ievērojami precīzāks par Google Translate, īpaši latviešu valodai. Var tulkot arī dokumentus (PDF, Word).

Piemēri latviski: Ievadi tekstu tieši lapā — nav jāraksta nekāds prompts. Tulko dokumentus ar pogu "Translate files".

3. Kā runāt ar AI — promptu pamati

Prompt ir tas, ko tu ieraksti AI rīkā. Jo konkrētāks, jo labāks rezultāts. Šeit ir vienkārša formula:

[Ko vēlies?] + [Kādam mērķim?] + [Kādā stilā/tonā?]

Piemērs: "Uzraksti īsu, draudzīgu e-pastu klientam, lai atgādinātu par tikšanos ceturtdien"

Praktiski piemēri darbam

E-pasts	"Uzraksti profesionālu e-pastu, lai piedāvātu savas grāmatvedības pakalpojumus jaunam klientam"
CV	"Uzlabo šo CV teikumu, lai izklausītos pārliecinošāk: [ielīmīni tekstu]"
Sociālie tīkli	"Uzraksti īsu LinkedIn ierakstu par manu jauno pakalpojumu latviešu valodā"
Idejas	"Piedāvā 5 idejas, kā reklamēt manu frizētavu Instagram"
Tulkošana	"Iztulko šo tekstu angļiski, saglabājot profesionālu toni: [teksts]"
Attēli	"Sieviete pie klēpjatora mājīgā kafejnīcā, silta gaisma, profesionāls foto" (Firefly)

Svarīgi atcerēties:

- ✓ AI var kļūdīties — vienmēr pārslasi rezultātu pirms nosūtīšanas
- ✓ Ja rezultāts nepatīk — precizē vai papildini savu jautājumu
- ✓ Nepublicojiet konfidenciālu informāciju (personas datus, līgumu saturu) AI rīkos

4. Visi rīki — ātrā uzziņa

Rīks	Ko dara	Cena	Adrese
Adobe Firefly	Attēlu ģenerēšana	Bezmaksas*	firefly.adobe.com
MS Designer	Attēli + dizains	Bezmaksas	designer.microsoft.com
Google Gemini (att.)	Attēli + teksts sarunā	Bezmaksās	gemini.google.com
Midjourney	Augstvērtīgi attēli	No \$10/mēn.	midjourney.com
ChatGPT	Teksts, idejas, tulkošana	Bezmaksas*	chat.openai.com
Google Gemini	Teksts + Google rīki	Bezmaksas	gemini.google.com
MS Copilot	Teksts + Office rīki	Bezmaksas*	copilot.microsoft.com
Canva	Dizains + prezentācijas	Bezmaksas*	canva.com
Gamma	Prezentācijas no teksta	Bezmaksas*	gamma.app
DeepL	Tulkošana	Bezmaksas*	deepl.com
Zoom	Videokonferences	Bezmaksas*	zoom.us
Microsoft Teams	Videokonferences + darbs	Bezmaksas*	teams.microsoft.com

* Bezmaksas versija ar ierobežojumiem; pilna funkcionalitāte ar maksas plānu.

Labākais veids, kā apgūt AI rīkus — vienkārši izmēģini!

Sāc ar vienu rīku, vienu uzdevumu. Kļūdīties ir normāli — AI ir pacietīgs.

Projekts "Pieredzes jauda: Sievietes 50+ Rīgas darba tirgū un uzņēmējdarbībā"