

Οδηγός 1 σελίδας: Οι 8 ερωτήσεις στο ChatGPT και η δοκιμή 5 ημερών

Πρακτικό φύλλο αναφοράς για το γραφείο, χωρίς σκορ ή διάγνωση. Οι 5 ώρες είναι στόχος προς μέτρηση, όχι εγγύηση.

1. Τέσσερις κανόνες πριν ξεκινήσεις

- Ανωνυμία τρίτων: Δεν γράφουμε ονόματα, τηλέφωνα, email ή αυτούσια μηνύματα. Αρκούν «συνάδελφος», «προϊστάμενος» ή «πελάτης».
- Temporary Chat: Νέο chat → Temporary → Personalized ή Unpersonalized πριν από το πρώτο μήνυμα. Η δεύτερη επιλογή δεν χρησιμοποιεί μνήμη/custom instructions/plugins. Όσο μένει Temporary δεν χρησιμοποιείται για εκπαίδευση· μπορεί να κρατηθεί αντίγραφο έως 30 ημέρες για ασφάλεια. Με Save γίνεται κανονικό chat και ισχύουν οι ρυθμίσεις λογαριασμού. Δες [privacy-guide.txt](#) για feedback, οργανισμούς και Claude Incognito.
- Ελευθερία απάντησης: Απαντάμε Α/Β/Γ, με δικά μας λόγια (Δ), ή παραλείπουμε (Ε). Η παράλειψη είναι πλήρης απάντηση.
- Γεγονός και ερμηνεία: Για κάθε περιστατικό σημειώνουμε και ένα αντίθετο παράδειγμα, αν υπάρχει. Δεν επινοούμε κίνητρα.

2. Τρεις έτοιμες φράσεις ορίων

Περίσταση	Ουδέτερη φράση	Τι πετυχαίνεις
Κάτι «γρήγορο» στις 15:55, χωρίς προθεσμία	«Μέχρι πότε το χρειάζεσαι ακριβώς;»	Ξεχωρίζεις το επείγον από το απλό αίτημα.
Το πρόγραμμά σου είναι γεμάτο	«Δεν χωρά σήμερα. Μπορώ να προτείνω άλλη ώρα, π.χ. αύριο στις 11:00.»	Δίνεις σαφή εναλλακτική, χωρίς απολογία ή σύγκρουση.
Νέα εργασία πάνω σε άλλες	«Ποια προηγούμενη εργασία μετακινείται για να μπει αυτή;»	Κάνεις ορατό τον φόρτο και τη σειρά προτεραιότητας.

3. Κάρτα μικρής δοκιμής 5 εργάσιμων ημερών

Πεδίο	Η σημείωσή μου
Ημερομηνίες / περίσταση που παρατηρώ	_____
Τι θα δοκιμάσω να κάνω ή να πω	_____
Τι κατέγραψα ως παρατηρήσιμο γεγονός	_____
Πότε ξαναβλέπω σημειώσεις / πότε σταματώ	_____

4. Ημερολόγιο 5 γραμμών

Ημέρα	Τι συνέβη	Τι έκανα / είπα	Παρατήρηση
Ημέρα 1			
Ημέρα 2			
Ημέρα 3			
Ημέρα 4			
Ημέρα 5			

Κενό = άγνωστο ή δεν υπήρξε ευκαιρία, όχι 0 ή αποτυχία. Κατέγραψε χωριστά χρόνο διακοπής, μετατεθειμένης εργασίας και AI/ελέγχου: μεταφορά εργασίας δεν σημαίνει εξοικονόμηση χρόνου.

Excel: Δεδομένα → Από κείμενο/CSV → 65001 Unicode UTF-8 → Κόμμα. [korikis.com](#) · 15/10/2026