

GUIDA COMPLETA

CV E RICERCA LAVORO

con l'AI.

Supera i filtri automatici, scrivi un CV che viene letto, preparati al colloquio e negozia lo stipendio. 12 prompt pronti per ogni fase della ricerca.

Edizione 2026 · @lamarketer.ai

Perché questa guida esiste.

Il 90% delle aziende usa sistemi ATS (Applicant Tracking System) per filtrare i CV prima che un essere umano li legga. Se il tuo CV non è ottimizzato, vieni scartato da un algoritmo — non perché non sei qualificato, ma perché non hai usato le parole giuste.

Questa guida ti mostra esattamente come usare ChatGPT o Claude per battere gli ATS, scrivere un CV che viene notato e prepararti al colloquio come un professionista. I prompt sono pronti da copiare.

STRUMENTI NECESSARI

Funziona con ChatGPT (chatgpt.com), Claude (claude.ai) o Gemini (gemini.google.com).
Tutti gratuiti. Per risultati migliori usa la stessa chat per tutto il processo: l'AI ricorda il contesto delle risposte precedenti.

I 4 prompt principali

Esegui in ordine, nella stessa chat. Ognuno costruisce sul precedente.

1.

Calcola il tuo match score

Prima di mandare il CV, scopri quanto è allineato all'offerta. L'AI lo analizza come farebbe un ATS e ti dice le 5 keyword mancanti.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Agisci come un recruiter senior con 10 anni di esperienza. Analizza il mio CV rispetto a questa offerta di lavoro. Dammi un punteggio di compatibilità da 0 a 100 e dimmi le 5 parole chiave mancanti più importanti per superare i filtri ATS. [Incolla il tuo CV] [Incolla l'offerta di lavoro]"

2.

Ottimizza la sezione esperienze

Riscrivi le tue esperienze includendo le keyword identificate. Usa la formula XYZ per trasformare descrizioni generiche in dati concreti.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Riscrivi la mia sezione esperienze includendo naturalmente le keyword che hai identificato. Usa la formula XYZ per ogni punto: 'Ho ottenuto [X] misurato da [Y] facendo [Z]'. Le keyword devono fluire in modo naturale, non forzato. Concentrati su risultati misurabili."

3.

Supera il filtro ATS

Fai analizzare il CV come se fosse un sistema automatico. Ti dice i problemi di formattazione, le sezioni da correggere e cosa fare per essere letto.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Agisci come un sistema ATS. Analizza il mio CV aggiornato. Dimmi: quali sezioni un bot faticherebbe a leggere, quali problemi di formattazione causerebbero errori, cosa devo correggere per garantire compatibilità al 100%."

4.

Preparati al colloquio

Fai simulare all'AI il ruolo del hiring manager. Ti farà le 3 domande tecniche più difficili e ti darà la risposta perfetta basata sul tuo profilo.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Agisci come il hiring manager per questo ruolo specifico. Fammi le 3 domande tecniche più difficili che faresti in un colloquio. Poi dammi la risposta perfetta per ognuna basata sul mio background e sull'offerta di lavoro."

CONSIGLIO PER IL COLLOQUIO

Usa la modalità vocale di ChatGPT per simulare il colloquio ad alta voce. È molto più efficace che leggere le risposte scritte.

Esempio: prima e dopo la formula XYZ

PRIMA	DOPO
<i>"Ho gestito il team e migliorato le vendite."</i>	<i>"Ho aumentato le vendite regionali del 34% (da 2M a 2,68M€) guidando un team di 8 persone e implementando un nuovo CRM."</i>

Prompt bonus — domina la ricerca lavoro

Dopo aver ottimizzato il CV, usa questi per candidature, colloqui e negoziazione.

5.

Scrivi una lettera di presentazione che non sembra un template

Il 90% delle lettere inizia con "Mi chiamo X e sono interessata alla posizione Y". Questo prompt fa qualcosa di diverso.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Scrivi una lettera di presentazione per questa posizione che: - Apre con un hook forte che mostra che conosco le sfide dell'azienda - Evidenzia i miei 3 risultati più rilevanti - Spiega perché sono la persona giusta per questo ruolo - Chiude con una call to action chiara Massimo 250 parole. Tono umano, non AI. [Incolla l'offerta] [Incolla il tuo CV]"

6.

Ottimizza il titolo LinkedIn

LinkedIn è la prima cosa che cerca un recruiter dopo il CV. Questo prompt ottimizza il titolo per apparire nelle ricerche.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Basandoti sul mio CV e sui miei obiettivi di carriera, scrivi 5 titoli LinkedIn diversi che: - Sono sotto i 120 caratteri - Includono le keyword più cercate nel mio settore - Mi distinguono dai candidati generici - Mostrano il mio valore unico [Incolla il tuo CV] [Scrivi il ruolo che cerchi]"

7.

Scrivi il sommario LinkedIn

La sezione "Info" di LinkedIn è ignorata dalla maggior parte. Questo prompt la trasforma in uno strumento di ricerca lavoro.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Scrivi una sezione 'Info' LinkedIn che: - Racconta la mia storia professionale in tono conversazionale - Evidenzia i miei risultati più importanti - Include le keyword per il settore [SETTORE] - Chiude con una call to action per recruiter o hiring manager Massimo 200 parole. [Incolla il tuo CV]"

8.

Preparati alle domande comportamentali

Le domande comportamentali ("Raccontami di una volta che...") mettono in difficoltà quasi tutti. Questo prompt ti prepara con il metodo STAR.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Agisci come un intervistatore esperto. Basandoti sull'offerta di lavoro, dammi le 5 domande comportamentali che probabilmente mi faranno. Per ogni domanda, fornisci una risposta solida usando il metodo STAR (Situazione, Compito, Azione, Risultato) basata sul mio CV. [Incolla l'offerta] [Incolla il tuo CV]"

9.

Negozia lo stipendio

Il momento più scomodo del colloquio. Questo prompt ti prepara a rispondere senza svenderti.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Ho ricevuto un'offerta per [RUOLO] in [AZIENDA]. L'offerta è di [IMPORTO]. Basandoti sugli standard del settore, la mia esperienza e le responsabilità del ruolo, aiutami a: 1. Capire se l'offerta è equa 2. Scrivere un'email professionale di controproposta 3. Definire un range salariale realistico da chiedere [Incolla l'offerta di lavoro] [Scrivi anni di esperienza e città]"

10.

Email di follow-up post colloquio

Il 95% dei candidati non manda un'email dopo il colloquio. È un'opportunità enorme che quasi tutti sprecano.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Scrivi un'email di follow-up da mandare entro 24 ore dopo il colloquio per [RUOLO] in [AZIENDA]. Deve: - Ringraziare senza sembrare disperata - Ricordare un momento specifico del colloquio: [SCRIVI COSA VI SIETE DETTI] - Ribadire il mio interesse in una riga Massimo 120 parole. Tono professionale ma umano."

11.

Trova aziende che assumono nel tuo settore

Quando non sai da dove iniziare la ricerca. L'AI ti suggerisce aziende reali in base al tuo profilo.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Sto cercando lavoro come [RUOLO] a [CITTÀ o REMOTO]. Basandoti sulle mie competenze ed esperienze, suggerisci 15 aziende che probabilmente assumono per questo ruolo. Includi un mix di startup, aziende medie e grandi aziende. [Incolla il tuo CV o le competenze principali]"

12.

Ricerca un'azienda prima del colloquio

Arrivare al colloquio preparati sull'azienda fa una differenza enorme. Questo prompt ti dà tutto quello che ti serve in 2 minuti.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Ho un colloquio con [AZIENDA] per il ruolo di [RUOLO]. Dammi: - Un riassunto di cosa fa l'azienda - Notizie recenti o risultati importanti - La cultura aziendale e i valori - 3 domande intelligenti da fare durante il colloquio - Le sfide che l'azienda potrebbe affrontare e che posso mettere in risalto"

Il workflow completo

Segui questi passaggi in ordine per massimizzare le tue possibilità.

1 Analizza e calcola il punteggio

Usa il Prompt 1 per ottenere il match score. Identifica le 5 keyword mancanti.

2 Riscrivi e ottimizza

Usa il Prompt 2 per riscrivere la sezione esperienze. Ogni punto deve usare la formula XYZ.

3 Controlla la compatibilità ATS

Usa il Prompt 3 per trovare problemi di formattazione. Correggili prima di mandare.

4 Preparati al colloquio

Usa il Prompt 4 per le domande tecniche e il Prompt 8 per le domande comportamentali.

5 Candidati con una lettera su misura

Usa il Prompt 5 per scrivere una lettera di presentazione personalizzata per ogni offerta.

6 Fai follow-up

Usa il Prompt 10 per mandare un'email entro 24-48 ore dal colloquio.

Errori da evitare

✗ Mandare lo stesso CV per ogni offerta

✓ Personalizza il CV per ogni candidatura con il Prompt 1 e 2. Ci vogliono 5 minuti e aumenta enormemente le probabilità.

✗ Ignorare la compatibilità ATS

✓ Esegui sempre il Prompt 3 prima di mandare il CV. Tabelle, immagini e colonne multiple vengono spesso ignorati dagli ATS.

✗ Lettere di presentazione generiche

✓ Usa il Prompt 5 per una lettera su misura per ogni offerta. Le lettere generiche vengono riconosciute subito.

✗ Non prepararsi al colloquio

✓ Usa il Prompt 4 e il Prompt 8 prima di ogni colloquio. Non improvvisare.

✗ Non fare follow-up

✓ Il Prompt 10 ti dà un'email professionale in 30 secondi. Non usarla è lasciare soldi sul tavolo.

5 consigli per usare l'AI al meglio

1. Usa sempre la stessa chat

Quando ottimizzi il CV, rimani nella stessa conversazione. L'AI ricorda il tuo CV, l'offerta e le keyword già identificate.

2. Personalizza per ogni offerta

Non mandare lo stesso CV a tutti. Esegui il Prompt 1 e 2 per ogni candidatura. Ci vogliono 5 minuti.

3. Non copiare alla cieca

L'AI ti dà una base solida, ma rivedi sempre e personalizza. Aggiungi la tua voce e verifica che tutto sia accurato.

4. Salva i prompt che funzionano

Crea un documento con i prompt personalizzati per il tuo settore. Riutilizzali per ogni candidatura futura.

5. Usa la chat temporanea per dati sensibili

Se hai dubbi sulla privacy, usa la modalità chat temporanea di ChatGPT. Le conversazioni non vengono salvate.

Checklist finale

Prima di mandare la prossima candidatura, verifica di aver fatto tutto.

■ Prompt 1 eseguito — match score calcolato e keyword identificate

■ Prompt 2 eseguito — esperienze riscritte con la formula XYZ

■ Prompt 3 eseguito — compatibilità ATS verificata

■ Prompt 5 eseguito — lettera di presentazione su misura scritta

■ Prompt 6 eseguito — titolo LinkedIn ottimizzato

■ Prompt 4 e 8 eseguiti — colloquio preparato con domande tecniche e comportamentali

■ Prompt 10 pronto — email di follow-up da mandare entro 24 ore dal colloquio

***Il CV perfetto non esiste.
Esiste quello ottimizzato per il ruolo giusto.***

@lamarketer.ai — Vietata la riproduzione senza autorizzazione