

Usare ChatGPT per trovare lavoro? Gli esperti spiegano quando l'IA aiuta e quando può penalizzare

2026-08-11 07:00:19 di Courtney Connley-Hampton

URL:<https://forbes.it/2026/08/11/ia-chatgpt-trovare-lavoro/>

Con l'intelligenza artificiale che sta diventando sempre più parte integrante del processo di selezione, chi cerca lavoro si pone una domanda fondamentale: **quanta IA è troppa quando ci si candida per un lavoro?** Dai consigli di utilizzare **ChatGPT** per migliorare curriculum e lettera di presentazione, alle affermazioni dei recruiter che si dichiarano stanchi di leggere "candidature generate dall'IA", i professionisti di oggi sono sommersi da pareri contrastanti su come questa tecnologia possa o meno aiutarli nella ricerca di lavoro. Per fare chiarezza, ho parlato con esperti di IA e responsabili delle assunzioni per capire come utilizzerebbero e non utilizzerebbero l'IA se fossero alla ricerca di un lavoro oggi. Ecco cosa mi hanno detto.

Brian Elliott, stratega del futuro del lavoro e ceo del think tank Work Forward

Elliott, che in passato ha ricoperto ruoli dirigenziali presso Google e Slack, afferma che uno dei modi principali in cui utilizzerebbe l'intelligenza artificiale, se oggi fosse alla ricerca di un lavoro, sarebbe per **fare ricerche sui potenziali datori di lavoro**. "La userei sicuramente per capire meglio un'azienda, per approfondire la sua attività e il tipo di persone che assume", afferma. "La userei per cercare di comprendere meglio le tipologie di lavoro svolte all'interno dell'azienda e il modo in cui supporta i dipendenti, perché parte di ciò che si cerca sono aziende che supportino la crescita a lungo termine e lo sviluppo delle competenze, che è ciò di cui le persone hanno veramente bisogno". Tuttavia, Elliott, inserito nella lista *Forbes* 2023 dei [50 leader che stanno ripensando il mondo del lavoro](#), afferma che non userebbe assolutamente l'intelligenza artificiale per scrivere il suo curriculum vitae o la sua lettera di presentazione. "Potrei scrivere la mia lettera di presentazione e poi elaborarla con l'intelligenza artificiale per vedere se ha suggerimenti di miglioramento, per assicurarmi di non commettere errori grammaticali o di esprimermi in modo efficace", afferma. "Abbiamo sicuramente riscontrato il problema di persone che lasciano che l'IA si occupi di tutto, dalla stesura della lettera di presentazione alla compilazione di tutte le domande di lavoro, per poi ritrovarsi in un vicolo cieco". È fondamentale sottolineare che questo consiglio va controcorrente rispetto a ciò che molti candidati fanno oggi. In un sondaggio condotto su quasi 3.300 candidati, la società di ricerca e consulenza globale [Gartner ha rilevato](#) che **quasi il 40% ha utilizzato l'IA durante il processo di candidatura**. Di questi, il 54% ha dichiarato di averla utilizzata per generare il testo del curriculum/lettera di presentazione, il 36% per generare il testo di un esempio di scrittura e il 29% per generare le risposte alle domande di un test. Di conseguenza, alcuni responsabili delle assunzioni hanno sviluppato una sorta di [paranoia indotta dall'IA](#), temendo che i candidati utilizzino lo strumento per gonfiare le proprie capacità, con il rischio di non raggiungere il livello di prestazione desiderato qualora ottenessero effettivamente il lavoro. Questo è l'ostacolo che, secondo Elliott, i candidati possono incontrare se inviano una candidatura generata dall'IA che risulta generica e poco autentica agli occhi dei datori di lavoro.

Margaret Burke, Principal, Talent Acquisition & Development Leader presso PwC

Burke afferma che persino quando parla ai suoi figli di come orientarsi nel mercato del lavoro, consiglia loro di utilizzare l'IA, ma con alcune limitazioni. "L'IA può essere utilizzata per perfezionare il curriculum e

migliorare la lettera di presentazione, ma è **fondamentale che il curriculum rifletta la propria voce e le proprie esperienze**", afferma. Inoltre, aggiunge che l'IA può essere utile per "fare ricerche sull'azienda con cui si sostiene il colloquio, per prepararsi alle possibili domande e per comprendere l'impatto del mercato sull'azienda stessa". "Credo che da questo punto di vista sia molto prezioso", aggiunge. "Tutte le cose che prima richiedevano ore di ricerca possono essere fatte in pochi minuti con l'IA". Con oltre 20 anni di esperienza nel settore delle risorse umane e dell'acquisizione di talenti, Burke afferma che se oggi fosse alla ricerca di un lavoro, uno dei suoi più grandi divieti in materia di IA sarebbe quello di utilizzarla durante il colloquio di lavoro. "Durante il colloquio bisogna parlare delle proprie esperienze reali", afferma. "L'IA può rendere le cose un po' sterili e generiche, e i selezionatori se ne accorgono subito".

Clara Shih, fondatrice e direttrice esecutiva della New Work Foundation

"Credo che l'intelligenza artificiale debba essere utilizzata in due modalità diverse", afferma [Shih, la cui organizzazione no-profit](#) si propone di fornire ai giovani lavoratori gli strumenti, le informazioni e le competenze necessarie per orientarsi in un'economia in fase di trasformazione grazie all'IA. **"C'è la modalità apprendistato e la modalità produttività"**. Shih, che in precedenza ha ricoperto il ruolo di responsabile dell'IA aziendale presso Meta, spiega che la modalità apprendistato si attiva quando si è completamente nuovi a un nuovo ambito di apprendimento. "Potrebbe trattarsi della prima lettera di presentazione, dell'apprendimento della programmazione o della scrittura creativa. Quando si è alle prime armi, il processo di apprendimento, le difficoltà e gli errori possono essere incredibilmente preziosi", afferma. Per i giovani professionisti che si affacciano al mondo del lavoro, Shih afferma che utilizzare l'IA in modalità apprendistato non è una cattiva idea, poiché "può essere un coach incredibile e fornire feedback sulla lettera di presentazione, dicendo: 'Ecco cosa c'è di buono e qui dove puoi migliorare'". Tuttavia, avverte, affidare completamente la stesura del curriculum o della lettera di presentazione all'IA, soprattutto se non si ha molta esperienza in questo campo, non è mai una buona idea. Avverte che **"i giovani dovrebbero resistere alla tentazione di delegare questa fase di apprendimento all'IA"**. Tuttavia, se si è un professionista esperto che ha scritto numerosi curriculum e lettere di presentazione nel corso della propria carriera, allora, secondo Shih, si potrebbe essere in grado di utilizzare lo strumento in modalità produttività, poiché si possiede la competenza necessaria per valutare la qualità del risultato. "Supponiamo che l'IA generi un compito di scrittura creativa o un programma software: sareste in grado di valutarlo criticamente?", chiede. "Se non siete in grado di farlo, significa che non avete ancora superato la fase di apprendistato. È molto simile a quando si entra nel mondo del lavoro. Nessuno viene assunto come responsabile di team. Non ve lo siete ancora guadagnato. Non avete nemmeno svolto il lavoro in prima persona, quindi perché delegare a una persona o a un'IA finché non lo avete fatto voi stessi e non siete in grado di criticarlo, valutarlo, rifiutarlo e giudicarlo? È così che incoraggerei le persone a pensare all'IA". Tenendo conto dei consigli di Elliott, Burke e Shih, è chiaro che ci sono alcuni segnali d'allarme e segnali positivi nell'utilizzo dell'IA nella ricerca di lavoro.

Come utilizzare l'IA nella ricerca di lavoro:

- Utilizza l'IA per fare ricerche su un'azienda.
- Utilizza l'IA per ottenere suggerimenti su errori grammaticali e su come migliorare il tuo curriculum e la tua lettera di presentazione.
- Utilizza l'IA per capire come il mercato attuale sta influenzando un'azienda.

Come non utilizzare l'IA nella ricerca di lavoro:

- Non utilizzare l'IA per scrivere il tuo curriculum e la tua lettera di presentazione.
- Non utilizzare l'IA per generare testo per un esempio di scrittura.
- Non utilizzare l'IA per generare risposte per un colloquio.