



CHRONOSPACE
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Agenci AI w Pracy i Codziennym Życiu - podstawy promptowania

Numer usługi 2025/03/25/179697/2648626

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

4 960,00 PLN brutto

4 960,00 PLN netto

248,00 PLN brutto/h

248,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Programowanie
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem praktycznych umiejętności wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji zarówno w życiu zawodowym oraz w życiu codziennym, niezależnie od wcześniejszego doświadczenia technicznego. Szczególnie polecane dla pracowników, specjalistów oraz przedsiębiorców pragnących zwiększyć swoją efektywność i komfort działania dzięki zastosowaniu agentów AI.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	50
Data zakończenia rekrutacji	26-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie umiejętności korzystania z agentów AI w pracy i życiu codziennym, zwiększające efektywność zawodową oraz ułatwiające zadania osobiste. Program rozwija kompetencje w projektowaniu agentów AI,

automatyzacji procesów i stosowaniu technologii, z naciskiem na tworzenie promptów zgodnie z zasadami etyki i bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie, czym jest sztuczna inteligencja i agenci AI oraz potrafi podać przykłady ich zastosowań w pracy i życiu codziennym.	Uczestnik wskazuje poprawne definicje i przykłady zastosowań AI (np. chatboty, asystenci głosowi) spośród podanych opcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna popularne narzędzia AI (np. ChatGPT, Claude) oraz potrafi wskazać ich podstawowe możliwości i ograniczenia w porównaniu z wyszukiwarkami.	Uczestnik wybiera spośród wielu popularne narzędzia AI (np. ChatGPT, Claude) i ich kluczowe cechy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna zasady tworzenia skutecznych promptów i potrafi sformułować prosty prompt w języku naturalnym do uzyskania informacji lub tekstu.	Uczestnik wskazuje podstawowe techniki formułowania skutecznych promptów spośród podanych przykładów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zadać pytanie uzupełniające lub poprosić o zmianę stylu odpowiedzi agenta AI.	Uczestnik wybiera spośród wielu prawidłowe pytania uzupełniające do podanej odpowiedzi AI.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie, jak oceniać wiarygodność odpowiedzi AI i zna podstawowe zasady ochrony prywatności przy pracy z AI.	Uczestnik wskazuje poprawne metody oceny wiarygodności i ochrony prywatności spośród podanych opcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie, jak wykorzystać AI do organizacji kalendarza i zadań.	Uczestnik identyfikuje właściwe sposoby planowania dnia z AI spośród podanych opcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi opisać, jak AI może zaplanować podróż, i zna metody weryfikacji sugestii AI.	Uczestnik dobiera odpowiednie elementy planowania podróży z użyciem AI z listy przykładów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie, jak AI generuje jadłospis, oraz zna ograniczenia AI w kwestiach zdrowotnych.	Uczestnik wskazuje potencjalne ograniczenia AI w doradztwie dietetycznym spośród podanych opcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wie, jak AI może uprościć język prawny, i rozumie, że nie zastępuje prawnika	Uczestnik rozpoznaje prawidłowe zastosowania AI w upraszczaniu języka prawnego z dostępnych przykładów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi opisać, jak AI wyjaśnia objawy, oraz zna ryzyka związane z medycznymi odpowiedziami AI.	Uczestnik określa ryzyka związane z medycznymi odpowiedziami AI spośród podanych opcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie, jak AI streszcza dokumenty i wykorzystuje OCR do ich organizacji.	Uczestnik przypisuje odpowiednie techniki porządkowania dokumentów z AI do przykładów z listy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna kluczowe umiejętności z modułów 1–3 i potrafi je wymienić.	Uczestnik selekcjonuje kluczowe umiejętności z modułów 1–3 spośród podanych opcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie zasady etycznego korzystania z AI i potrafi je zastosować.	Uczestnik identyfikuje prawidłowe zasady etycznego korzystania z AI z dostępnych przykładów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna sposoby radzenia sobie z problemami w pracy z AI (np. błędne odpowiedzi).	Uczestnik dobiera skuteczne metody rozwiązywania problemów z AI spośród podanych opcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie kierunki rozwoju AI i potrafi podać przykłady nowych narzędzi.	Uczestnik wskazuje popularne nowe narzędzia AI (np. specjalistyczne AI dla branż) z listy przykładów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wskazać obszar zastosowania AI w swoim życiu lub pracy.	Uczestnik określa odpowiedni obszar wdrożenia AI spośród podanych opcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.

W celu skutecznego uczestnictwa w szkoleniu wymagana jest podstawowa umiejętność obsługi komputera.

- Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę dydaktyczną tj. lekcyjną (45 minut).

- Ilość przerw oraz długość ich trwania zostanie dostosowana indywidualnie do potrzeb uczestników szkolenia. Zaznacza się jednak, że łączna długość przerw podczas szkolenia nie będzie dłuższa aniżeli zawarta w harmonogramie tj. 30 minut przerwy na jeden dzień szkoleniowy. Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

- Szkolenie przeprowadzone będzie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym w liczbie 20 godzin dydaktycznych. Każdy uczestnik musi posiadać dostęp do komputera z Internetem. Uczestnikom zostanie przesłany link do wideokonferencji na platformie google meet.

Moduł 1: Wprowadzenie do agentów AI i podstawy pracy z narzędziami AI

1. Wprowadzenie do AI i agentów: Omówienie, czym jest sztuczna inteligencja i agenci AI (np. asystenci głosowi, chatboty) oraz jak zmieniają pracę i codzienność. Przykłady zastosowań AI w biurze i w domu.

2. Przegląd narzędzi AI: Prezentacja popularnych narzędzi opartych o AI (ChatGPT, Claude itp.) – ich możliwości i ograniczenia. Porównanie chatbotów AI z tradycyjnymi wyszukiwarkami.

3. Podstawy pracy z AI (promptowanie): Zasady formułowania skutecznych poleceń (promptów) dla agentów AI. Ćwiczenia: uczestnicy tworzą pierwsze prompty w języku naturalnym, aby uzyskać proste informacje lub generować krótkie teksty (np. e-mail, notatka).

4. Interakcja z agentem AI: Nauka zadawania pytań uzupełniających, proszenia o doprecyzowanie lub zmianę stylu odpowiedzi.

5. Bezpieczeństwo i etyka podstaw: Jak oceniać wiarygodność odpowiedzi AI, unikać potencjalnych błędów i dbać o prywatność (nieudostępnianie wrażliwych danych).

Moduł 2: Projektowanie prostych agentów i automatyzacja zadań w pracy z AI

1. Identyfikacja zadań do automatyzacji: Przegląd typowych rutynowych zadań w pracy (np. wysyłanie podobnych e-maili, tworzenie raportów, aktualizacja dokumentów). Dyskusja: które z nich można usprawnić za pomocą AI?

2. Projektowanie agenta AI (konceptyjnie): Omówienie, jak "zaprojektować" agenta AI do konkretnego celu – określenie roli (np. „asystent ds. raportów”), instrukcji i oczekiwanego wyniku. Tworzenie skutecznych promptów wieloczęściowych (np. najpierw poproszenie o dane, potem wygenerowanie podsumowania).

3. Narzędzia automatyzujące pracę: Prezentacja narzędzi umożliwiających automatyzację zadań: np. AgentGPT (autonomiczny agent realizujący ciąg zadań), integracje AI w narzędziach biurowych (Microsoft 365 Copilot), oraz wykorzystanie Notion AI do automatycznego tworzenia notatek czy podsumowań spotkań.

4. Analiza danych i raportowanie z AI: Wykorzystanie AI do analizy prostego zestawu danych – np. wczytanie tabeli (CSV/arkusz kalkulacyjny) do narzędzia AI i uzyskanie podsumowania w języku naturalnym. Generowanie automatycznego raportu (tekst + prosty wykres) z dostarczonych danych. Omówienie, jak ChatGPT lub Claude mogą pomóc w tworzeniu raportów biznesowych (np. wygenerowanie podsumowania sprzedaży na podstawie danych).

5. Optymalizacja i poprawa wyników: Techniki doprecyzowania poleceń gdy wynik nie jest zadowalający – iteracyjne ulepszanie promptu, dodawanie kontekstu lub przykładów. Wskazówki jak zapewnić poprawność (np. proszenie AI o wyjaśnienie toku rozumowania lub podanie źródeł).

Moduł 3: Zastosowanie AI w życiu codziennym – osobisty asystent dnia codziennego

1. Planowanie dnia z AI: Wykorzystanie asystenta AI do organizacji kalendarza i zadań. Omówienie integracji AI z aplikacjami do zarządzania czasem (np. propozycje w kalendarzach online).

2. Planowanie podróży i wyjazdów: Jak AI może pełnić rolę wirtualnego biura podróży. Przykład: uczestnicy proszą AI o ułożenie planu weekendowego wyjazdu (transport, atrakcje, restauracje) na podstawie podanych preferencji i budżetu. Dyskusja o tym, jak weryfikować otrzymane informacje (np. godzin otwarcia miejsc).

3. Personalizowane doradztwo dietetyczne: Tworzenie jadłospisu z pomocą AI. Ustalamy swoje preferencje żywieniowe lub cel (np. dieta wegetariańska 2000 kcal), a narzędzie AI generuje propozycję menu na tydzień wraz z listą zakupów. Omówienie potencjału i ograniczeń AI w kwestiach zdrowotnych (brak specjalistycznej wiedzy medycznej, konieczność konsultacji z dietetykiem przy poważnych zmianach).

4. „Osobisty prawnik” AI – pomoc w sprawach prawnych: Pokaz, jak AI może pomóc zrozumieć język urzędowy lub prawny. Tłumaczenie umowy lub pisma urzędowego na prosty język i tworzenie listy kluczowych punktów, formułowanie prostego pisma (reklamacji, odwołania) na podstawie opisu sytuacji – AI generuje wstępną wersję dokumentu. Uwaga: podkreślenie, że AI nie zastępuje profesjonalnej porady prawnej, ale może pomóc w przygotowaniu przed wizytą u prawnika.

5. Wyszukiwanie informacji medycznych: Użycie AI (np. chatbot z dostępem do bazy wiedzy) do wyjaśnienia objawów czy zaleceń lekarza w zrozumiały sposób. Przykład: uczestnik pyta AI o możliwe przyczyny łagodnego objawu lub prosi o wyjaśnienie zaleceń z ulotki leku. Uwaga: omówienie ryzyka – AI może podać niepełne lub niezwerfikowane informacje, zawsze należy konsultować się z lekarzem w poważnych sprawach. Wskazanie narzędzi dających odpowiedzi ze źródłami (np. Perplexity AI pokazujący źródła medyczne).
6. Cyfrowe porządkowanie dokumentów: Zastosowanie AI do organizacji i streszczania dokumentów osobistych. Ćwiczenie: uczestnicy wczytują dłuższy tekst (np. artykuł, instrukcję obsługi, umowę) do narzędzia AI, które generuje streszczenie lub wypisuje najważniejsze informacje. Omówienie narzędzi do skanowania dokumentów i rozpoznawania tekstu (OCR) z AI oraz automatycznego generowania odpowiedzi (np. obsługa korespondencji).

Moduł 4: Integracja AI, dobre praktyki i dalszy rozwój kompetencji

1. Przegląd i utrwalenie kluczowych wniosków: Omówienie najważniejszych nauczonych umiejętności z bloków 1–3. Lista kontrolna: o czym pamiętać przy korzystaniu z AI (np. formułowanie jasnych poleceń, weryfikacja odpowiedzi, ochrona danych).
2. Dobre praktyki i etyka AI: Zestaw zasad etycznego i odpowiedzialnego korzystania z AI w pracy i w domu. M.in. poszanowanie prywatności (swojej i innych, np. nie wprowadzanie danych osobowych cudzych osób do AI), unikanie uprzedzeń i stereotypów (świadomość, że modele mogą mieć bias), korzystanie z wiarygodnych źródeł przy weryfikacji informacji od AI. Dyskusja: jak rozpoznać, kiedy zaufać podpowiedzi AI, a kiedy potrzebna jest ludzka decyzja/specjalista.
3. Radzenie sobie z wyzwaniami: Co zrobić, gdy AI “nie działa” zgodnie z oczekiwaniami? – np. jak zadawać pytania naprowadzające, dzielić problem na mniejsze części, lub kiedy skorzystać z innego narzędzia. Omówienie typowych problemów (błędne odpowiedzi, niezrozumienie polecenia, ograniczenia wersji darmowych narzędzi). Wskazówki dotyczące rozwiązywania tych problemów.
4. Trendy i nowe narzędzia AI: Krótkie spojrzenie w przyszłość – jak rozwija się technologia agentów AI. Wspomnienie o pojawiających się narzędziach (np. specjalistyczne AI dla konkretnych branż, integracje AI z urządzeniami IoT w domu, aplikacje na smartfony wykorzystujące AI do asysty osobistej). Podkreślenie, że kompetencje zdobyte na szkoleniu pozwolą łatwiej adaptować się do nowych rozwiązań.
5. Plan wdrożenia indywidualnego: podsumowanie – każdy uczestnik wybiera jeden konkretny obszar w swojej pracy lub życiu, gdzie po szkoleniu będzie chciał wdrożyć narzędzie AI (np. “zarządzanie skrzynką mailową przy użyciu AI” albo “planowanie posiłków na tydzień”).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Moduł 1	Rafał Pelc	27-09-2025	08:00	12:00	04:00
2 z 5 Moduł 2	Rafał Pelc	27-09-2025	12:00	15:30	03:30
3 z 5 Moduł 3	Rafał Pelc	28-09-2025	08:00	12:00	04:00
4 z 5 Moduł 4	Rafał Pelc	28-09-2025	12:00	15:00	03:00
5 z 5 Walidacja efektów uczenia się - test teoretyczny online z wynikiem generowanym automatycznie	Rafał Pelc	28-09-2025	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 960,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 960,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	248,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	248,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Rafał Pelc

Wykształcenie: mgr ekonomii
Doświadczenie zawodowe: Ekspert z ponad 20-letnim doświadczeniem w grafice 3D, animacji i efektach wizualnych. Specjalizuje się w projektowaniu treści wizualnych i interaktywnych, wykorzystując nowe technologie w szczególności AI. Brał udział w projektach badawczo-rozwojowych (B+R) związanych z innowacyjnymi systemami VR i fotorealistycznymi środowiskami 3D. Laureat prestiżowych nagród za osiągnięcia w modelowaniu i wizualizacji realizując projekty z zakresu grafiki, nowych technologii, gamingu i multimedków.
Doświadczenie w zakresie prowadzenia szkoleń - przeprowadził co najmniej 100 godzin szkoleń z niniejszego zakresu w ciągu ostatnich 3 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania w wysokości 70 % i więcej szkolenie będzie zwolnione z VAT. Wówczas uczestnik otrzyma fakturę na koszt netto szkolenia.

Po zapisie prosimy o informację - od jakiego operatora regionalnego oraz w jakiej wysokości % otrzymaliście Państwo dofinansowanie.

Warunki techniczne

Wymagane:

- komputer ze stabilnym połączeniem do Internetu (min 10Mbit/s download i 1Mbit/s upload);
- przeglądarka internetowa Chrome lub Firefox;
- dobrej jakości mikrofon lub słuchawki;
- ciche miejsce, wolne od zakłóceń i hałasu zewnętrznego
- Szkolenie odbędzie się na platformie audio-video
- **Uczestnik otrzyma link do zajęć na trzy dni przed planowanym rozpoczęciem usługi; link będzie ważny przez cały okres trwania szkolenia .**

Kontakt



Anna Mitros

E-mail anna.mitros@chronospace.pl

Telefon (+48) 538 376 554