



TEB EDUKACJA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ
★★★★★ 4,8 / 5
23 oceny

AI bez tajemnic – praktyczny kurs dla osób 45+

Numer usługi 2025/04/01/28897/2663671

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
500,00 PLN brutto/h
500,00 PLN netto/h

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 18.09.2025 do 19.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Grupa docelowa usługi	- Osoby 45+ zainteresowane nowymi kompetencjami cyfrowymi. - Osoby przygotowujące się do zmiany zawodu lub rozwoju kariery. - Każdy, kto chce „oswoić” AI i wykorzystywać ją w życiu codziennym na własnych warunkach.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	30-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do korzystania ze sztucznej inteligencji w praktyce, z naciskiem na jej codzienne zastosowania. Przygotuje do korzystania z narzędzi graficznych oraz ChatGPT w celu tworzenia treści, pisania maili czy planowania zadań.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
definiuje czym jest AI i rozróżnia przykładowe obszary jej zastosowań	obsługuje AI w typowych sytuacjach	Test teoretyczny
	obsługuje AI w organizacji dnia pracy oraz generowaniu tekstów i wiadomości	Test teoretyczny
obsługuje ChatGPT i inne proste narzędzia AI	obsługuje funkcje AI w połączeniu z gotowymi szablonami	Test teoretyczny
	projektuje estetyczne materiały wizualne w Canva+	Test teoretyczny
definiuje treści i planuje zadania z pomocą AI	wykonuje zadania z wykorzystaniem AI	Test teoretyczny
	projektuje polecenia oraz przykładowe prompty	Test teoretyczny
nadzoruje bezpieczeństwo z korzystania z zasobów AI	nadzoruje zasady bezpiecznego korzystania z AI	Test teoretyczny
	monitoruje potencjalne zagrożenia	Test teoretyczny

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

Kurs adresowany jest zwłaszcza do osób 45+ zainteresowanych nowymi kompetencjami cyfrowymi, które chcą „oswoić” AI i wykorzystywać ją w codziennym życiu zawodowym.

Usługa prowadzona jest w systemie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczone są w całkowity czas trwania usługi.

Walidacja przeprowadzona jest po przeprowadzeniu całości szkolenia w formie testu teoretycznego.

Dzień 1

1.Sztuczna inteligencja – czym jest i jak ją rozumiemy?

- Podstawowe pojęcia i przegląd możliwości AI
- Wpływ AI na rynek pracy i codzienne życie

2.Jak działa ChatGPT? Konto, interfejs, komunikacja

- Zakładanie konta i podstawy obsługi
- Zasady efektywnej komunikacji z AI

3.Praktyka: tworzenie treści, pisanie maili, planowanie zadań

- Ćwiczenia w generowaniu tekstów i wiadomości
- Wykorzystanie AI do organizacji dnia pracy

4.Wprowadzenie do Canva + AI – tworzenie grafik w prosty sposób

- Tworzenie estetycznych materiałów wizualnych
- Łączenie funkcji AI i gotowych szablonów

Dzień 2

5.AI jako asystent – tworzenie harmonogramów, pomysłów, planów

- Jak uprościć sobie życie dzięki AI?
- Ćwiczenia w generowaniu kreatywnych koncepcji

6.Tworzenie promptów – jak „rozmawiać” z AI, żeby uzyskać to, czego chcemy?

- Zasady formułowania pytań i poleceń
- Przykładowe prompty i ich zastosowanie

7.Bezpieczeństwo i etyka – czego unikać, jak chronić dane?

- Zasady bezpiecznego korzystania z narzędzi AI
- Rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń i nadużyć

8.Miniwarsztat: własne zastosowanie AI w życiu lub pracy

- Przygotowanie indywidualnych pomysłów na korzystanie z AI
- Konsultacje z trenerem i wymiana doświadczeń

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Sztuczna inteligencja – czym jest i jak ją rozumiemy?	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	18-09-2025	15:00	15:45	00:45
2 z 10 Jak działa ChatGPT? Konto, interfejs, komunikacja	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	18-09-2025	16:00	16:45	00:45
3 z 10 Praktyka: tworzenie treści, pisanie maili, planowanie zadań	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	18-09-2025	17:00	17:45	00:45
4 z 10 Praktyka: tworzenie treści, pisanie maili, planowanie zadań	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	18-09-2025	18:00	18:45	00:45
5 z 10 Wprowadzenie do Canva + AI – tworzenie grafik w prosty sposób	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	18-09-2025	19:00	19:45	00:45
6 z 10 AI jako asystent – tworzenie harmonogramów, pomysłów, planów	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	19-09-2025	15:00	15:45	00:45
7 z 10 Tworzenie promptów – jak „rozmawiać” z AI, żeby uzyskać to, czego chcemy?	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	19-09-2025	16:00	16:45	00:45
8 z 10 Bezpieczeństwo i etyka – czego unikać, jak chronić dane?	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	19-09-2025	17:00	17:45	00:45
9 z 10 Miniwarsztat: własne zastosowanie AI w życiu lub pracy	IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA	19-09-2025	18:00	19:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 10 walidacja -test teoretyczny	-	19-09-2025	19:45	20:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	500,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	500,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

IZABELA GRAJEK-CZABAJSKA

Certyfikowana trenerka biznesu, doświadczona managerka marketingu i PR, ekspertka wizerunkowa, wykładowca akademicki, a także mentorka z ponad 25-letnim doświadczeniem w zarządzaniu, sprzedaży, marketingu i public relations. Jako ekspertka w dziedzinie budowania marek oraz zarządzania ich wizerunkiem, współpracuje najczęściej z zarządami firm i instytucji, jak również z zespołami komunikacji, marketingu, PR, sprzedaży i HR. Specjalizuje się w tworzeniu marketingu marek i firm z sektora MŚP (w tym firm rodzinnych i startupów) oraz w personal branding. Jej wiedza i praktyczne doświadczenie przyczyniły się do rozwoju wielu znaczących projektów – od kształtowania produktów i usług, poprzez strategię marketingowe i komunikacyjne, aż po efektywne wdrożenia działań marketingowych i PR dla znanych marek obecnych dziś na polskim rynku. Entuzjastka nowych technologii i ich zastosowania w szeroko pojętym obszarze budowania marek, w szczególności zaś rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji. Prowadzi szkolenia i warsztaty, podczas których uczy, jak efektywnie wykorzystywać AI w marketingu, komunikacji czy sprzedaży, aby wspierać rozwój biznesu i osiągać wymierne rezultaty

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje

Arkusze ćwiczeń

Pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie

materiały wliczone w cenę kursu

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem kursu może zostać każda osoba która jest pełnoletnia, ze szczególnym uwzględnieniem osób 45+

Wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i internetu

Szkolenie przebiega w przyjaznej atmosferze, bez użycia skomplikowanego języka technicznego, z wykorzystaniem praktycznych przykładów i ćwiczeń

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość uzyskania dofinansowania szkolenia w wysokości do 95% wartości w ramach programu:

Agencja Rozwoju Pomorza S.A. (lider projektu) realizuje projekt „WEKTOR. Metropolitalny System Finansowania Kształcenia.”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027.

Więcej o projekcie : <https://www.arp.gda.pl/2506,o-projekcie>

Adres

ul. Romana Dmowskiego 16A

80-264 Gdańsk

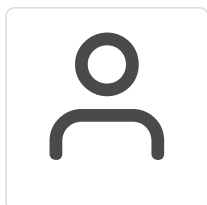
woj. pomorskie

zajęcia będą się odbywać w siedzibie palcówki w Gdańsku Wrzeszczu przy ul. Dmowskiego 16 A
lub al. Grunwaldzkiej 103

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Roksana Bęben

E-mail roksana.beben@teb-edukacja.pl

Telefon (+48) 571 312 548