



AWOKADO DANUTA
GOLEC

Brak ocen dla tego dostawcy

AI w pracy i życiu codziennym – automatyzacja na rzecz zielonej transformacji

Numer usługi 2025/04/04/166563/2671264

📍 Tychy / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.06.2025 do 08.06.2025

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

309,38 PLN brutto/h

309,38 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Internet
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	- osoby indywidualne chcący poszerzyć swoje kompetencje w obszarze technologii telekomunikacyjnej i informacyjnej - sztuczna inteligencja - przedsiębiorcy chcący poszerzyć swoje kompetencje w obszarze sztucznej inteligencji, AI i chcących zautomatyzować powtarzalne zadania - każda osoba, chcąca rozwijać zielone umiejętności i kompetencje ekologiczne, w celu dostosowania swoich umiejętności do zmian na rynku pracy wynikających z transformacji ekologicznej regionu oraz nowej technologii Niniejsza usługa rozwojowa dot. kształcenia zawodowego/przekwalifikowania zawodowego i prowadzi do nabycia zielonych kompetencji oraz pozyskaniu nowych umiejętności związane z nowoczesną technologią. Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych zamieszkujących lub pracujących lub uczących się na terenie całej Polski, adekwatnej usługi rozwojowej w celu zdobycia umiejętności zawodowych niezbędnych do podjęcia pracy w sektorze zielonej gospodarki.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	23-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego projektowania i wdrażania rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji, które automatyzują procesy oraz podnoszą efektywność energetyczną i materiałową organizacji. Absolwent potrafi wybrać i zintegrować narzędzia AI w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, mierzyć ich wpływ środowiskowy, a także opracować plan redukcji emisji CO₂ i zużycia zasobów. Dzięki temu rozwija zielone kompetencje i wspiera realizację celów ESG.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe pojęcia sztucznej inteligencji i ich znaczenie dla ochrony środowiska	Definiuje kluczowe terminy: model językowy, prompt, ślad węglowy, ESG	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa korzyści i potencjalne zagrożenia wynikające z wykorzystania AI w ekologicznym kontekście	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje prompt generujący podstawowy raport ESG	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zielone prompty do tworzenia raportów i rekomendacji środowiskowych	Doprecyzowuje zapytania tak, aby uwzględniały redukcję emisji, papieru i energii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Generuje krótką listę działań minimalizujących odpady	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża bezpapierowe procesy w Google Workspace	Tworzy dokument w chmurze z raportem zużycia energii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Elektronicznie podpisuje dokument	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje AI do podejmowania proekologicznych decyzji zakupowych i podróży	Korzysta z AI do wyboru produktu z certyfikatem EU Ecolabel	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje podróż o obniżonym śladzie węglowym (nocleg Green Key)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy prosty plan zdrowotny oparty na diecie planetarnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzy materiały cyfrowe o ograniczonym wpływie środowiskowym	Generuje grafikę lub film promujący zrównoważony rozwój	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kompresuje pliki w Squoosh, zmniejszając ich rozmiar bez utraty jakości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przygotowuje zestaw zielonych materiałów marketingowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Propaguje wiedzę o zrównoważonym rozwoju z wykorzystaniem AI Projektuje asystenta AI wspomagającego zielone decyzje	Opracowuje przy pomocy AI zestaw fiszek edukacyjnych „Eko-fakty”	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy listę argumentów i tez uzasadniających wprowadzenie zasad zrównoważonego rozwoju w swojej firmie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje rolę i funkcje eko-asystenta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Implementuje podstawowe scenariusze odpowiedzi ukierunkowane na redukcję CO ₂	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Testuje działanie asystenta na trzech przykładowych pytaniach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady etycznego i niskoemisyjnego korzystania z AI	Wskazuje główne ryzyka etyczne i środowiskowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje sposoby ograniczania śladu cyfrowego modeli AI	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje przykład wdrożenia AI pod kątem zgodności z ESG	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

Moduł 1: Podstawy sztucznej inteligencji – jak AI wspiera ochronę środowiska

- Czym naprawdę jest AI i jak działa w praktyce
- W jaki sposób AI sprzyja ochronie środowiska i redukcji zużycia energii
- Jak używać AI, by przestrzegać zasad zrównoważonego rozwoju
- Przegląd narzędzi AI (ChatGPT, Claude, Gemini, Perplexity, DeepSeek i PLLuM inne)
- Wersje płatne vs. darmowe - kiedy warto inwestować
- Aktualność danych w AI

Moduł 2: Zielony Prompt Engineering – jak zadawać pytania AI, by obniżyć emisje

- Podstawy formułowania promptów (rola, cel, dane wejściowe).
- Techniki precyzowania promptów w celu uzyskania jak najlepszych odpowiedzi
- Techniki tworzenia promptów proekologicznych (redukcja emisji, zużycia papieru i energii).
- Prompt jako narzędzie do szybkiego generowania raportów i rekomendacji środowiskowych.
- Tworzenie promptu, który generuje prosty raport ESG zawierający działania redukujące emisje CO₂.
- Generowanie krótkiego zestawienia pomysłów na minimalizację odpadów za pomocą AI.

Moduł 3: Biuro bez papieru – automatyzacja pracy z wykorzystaniem AI

- Ekologiczna praca w chmurze Google Drive – zero papieru
- Automatyzacja formularzy w Google Sheets z wykorzystaniem ChatGPT i Gemini
- Błyskawiczne tworzenie raportów środowiskowych w Dokumentach Google – oszczędność czasu i energii
- Google Forms – jak uniknąć drukowania ankiet
- Canvas ChatGPT – automatyczne tworzenie atrakcyjnych wizualnie dokumentów
- ChatGPT Tasks - automatyzacja codziennych zadań oszczędzająca czas i energię
- Squoosh – prosty sposób na znaczną redukcję śladu cyfrowego
- Przeglądarka Brave – ogranicz zużycie danych i przyspiesz pracę w internecie
- DocuSign – cyfrowe podpisy i obieg dokumentów bez papieru

Moduł 4: Twój ekologiczny doradca AI – inteligentne decyzje zakupowe i ekologiczny styl życia

- Planowanie podróży z minimalnym śladem węglowym
- Wyszukiwanie i porównywanie produktów z ChatemGPT i Gemini w celu wyboru tych najbardziej proekologicznych, idealnie zawierających certyfikat EU Ecolabel
- Użycie funkcji wyszukiwania ChataGPT do znajdowania noclegów zawierających certyfikat GreenKey celem redukcji emisji w trakcie podróży służbowych
- Tworzenie spersonalizowanych planów wspomagających zdrowie
- Rozmowa z AI jako prywatnym coachem, dietetykiem lub psychologiem
- Organizacja czasu i zarządzanie zadaniami

Moduł 5: AI w grafice i wideo – wizualne materiały przyjazne środowisku i automatyzacja marketingu ekologicznego

- Generowanie i edycja profesjonalnych grafik i wizualizacji
- Ocena stanu roślin i środowiska na podstawie przesłanych zdjęć celem uzyskania informacji o ich stanie i sugestii dotyczących ich pielęgnacji
- Tworzenie zielonych materiałów marketingowych
- Projektowanie wnętrz za pomocą promptów
- Generowanie proekologicznych filmów dzięki narzędziu Sora

Moduł 6: Zielone Laboratorium AI – w jaki sposób uczyć się tematów związanych z ekologią i zrównoważonym rozwojem

- Techniki efektywnego uczenia się z AI na podstawie wytycznych Uniwersytetu Oksfordzkiego (metoda Feynmana, pytania sokratejskie)
- Użycie funkcji “Deep Research” w ChacieGPT celem wyszukania wartościowych materiałów dotyczących ochrony środowiska
- Rozmowa z wirtualnym ekologiem w wybranym języku - nauka języków obcych dzięki AI
- Przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych i wystąpień publicznych

Moduł 7: Asystenci AI:

- Czym są asystenci AI i jak mogą pomóc nam na co dzień
- Tworzenie asystentów AI wspomagających podejmowanie proekologicznych decyzji

Moduł 8: Zrównoważone AI – etyka, bezpieczeństwo danych i ograniczanie śladu cyfrowego:

- Bezpieczeństwo danych, aspekty etyczne i pozostałe techniki ograniczania śladu cyfrowego
- Zasady etycznego korzystania z AI w kontekście ESG i zapobiegania greenwashingowi

Moduł 9: AI w służbie zielonych technologii – trendy i innowacje zgodne z ESG:

- Przegląd najnowszych narzędzi AI wspierających gospodarkę o obiegu zamkniętym
- Case study firm, które wdrożyły AI do redukcji emisji CO₂ i zużycia wody
- Mapowanie przyszłych kompetencji zielonych oraz kierunków rozwoju technologii AI

Moduł 10: Egzamin wewnętrzny

Zielone umiejętności i kompetencje zawarte w kursie:

- świadomość środowiskowa i umiejętność rozpoznawania wpływu technologii na klimat,
- zdolność tworzenia i wykorzystywania proekologicznych promptów w narzędziach AI,
- kompetencje w ograniczaniu emisji CO₂ poprzez planowanie podróży niskoemisyjnych,
- umiejętność analizy produktów pod kątem certyfikatów ekologicznych i wyboru rozwiązań o mniejszym śladzie środowiskowym,
- sprawność w projektowaniu i utrzymaniu biura bez papieru z użyciem chmury i e-podpisu,
- zdolność automatyzacji procesów biurowych w Google Workspace w celu redukcji zużycia zasobów,
- biegłość w generowaniu i interpretacji raportów ESG przy pomocy AI,
- umiejętność kompresji i optymalizacji plików w celu zmniejszenia śladu cyfrowego,
- kompetencje w zakresie etycznego i bezpiecznego korzystania z AI zgodnie z zasadami ESG,
- umiejętności komunikacyjne i pracy zespołowej sprzyjające wdrażaniu zielonych innowacji,
- zdolność adaptacji i rezyliencji wobec dynamicznie rozwijających się zielonych technologii,
- kreatywność w tworzeniu materiałów marketingowych promujących zrównoważony rozwój,
- umiejętność projektowania eko-asystentów AI wspierających decyzje środowiskowe,
- umiejętność organizacji czasu i zadań w sposób minimalizujący ślad węglowy spotkań i przejazdów,
- zdolność uczenia się i przekazywania wiedzy o zrównoważonym rozwoju przy wsparciu AI,
- analityczne myślenie przy ocenie efektywności energetycznej procesów i projektów,
- umiejętność przygotowywania i prezentowania zielonych strategii transformacji cyfrowej,
- zarządzanie odpadami cyfrowymi i fizycznymi poprzez automatyzację i zasady gospodarki obiegu zamkniętego,
- promowanie kultury ciągłego doskonalenia oraz rozwijanie zielonych kompetencji w miejscu pracy

TEMATYKA SZKOLENIA JEST ZGODNA Z PROGRAMEM REGIONALNYM TECHNOLOGII NA LATA 2019 -2030 W OBSZARZE TECHNOLOGIE TELEKOMUNIKACYJNE I INFORMACYJNE, OBSZAR 4.1 TECHNOLOGIE TELEKOMUNIKACYJNE F8: SZTUCZNA INTELIGENCJA I UCZENIE MASZYNOWE

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1: Podstawy sztucznej inteligencji – jak AI wspiera ochronę środowiska	Piotr ZAWIERUCHA	07-06-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 16 Przerwa Kawowa	Piotr ZAWIERUCHA	07-06-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 16 Moduł 2: Zielony Prompt Engineering – jak zadawać pytania AI, by obniżyć emisję	Piotr ZAWIERUCHA	07-06-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 16 Przerwa kawowa	Piotr ZAWIERUCHA	07-06-2025	12:15	12:30	00:15
5 z 16 Moduł 3: Biuro bez papieru – automatyzacja pracy z wykorzystaniem AI	Piotr ZAWIERUCHA	07-06-2025	12:30	14:00	01:30
6 z 16 Przerwa lunch	Piotr ZAWIERUCHA	07-06-2025	14:00	14:30	00:30
7 z 16 Moduł 4: Twój ekologiczny doradca AI – inteligentne decyzje zakupowe i ekologiczny styl życia	Piotr ZAWIERUCHA	07-06-2025	14:30	16:00	01:30
8 z 16 Moduł 5: AI w grafice i wideo – wizualne materiały przyjazne środowisku i automatyzacja marketingu ekologicznego	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 16 Przerwa kawowa	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Moduł 6: Zielone Laboratorium AI – w jaki sposób uczyć się tematów związanych z ekologią i zrównoważonym rozwojem	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	10:45	12:00	01:15
11 z 16 Przerwa kawowa	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	12:00	12:15	00:15
12 z 16 Moduł 7: Asystenci AI:	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	12:15	13:15	01:00
13 z 16 Przerwa lunch	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	13:15	13:45	00:30
14 z 16 Moduł 8: Zrównoważone AI – etyka, bezpieczeństwo danych i ograniczanie śladu cyfrowego:	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	13:45	14:15	00:30
15 z 16 Moduł 9: AI w służbie zielonych technologii – trendy i innowacje zgodne z ESG:	Piotr ZAWIERUCHA	08-06-2025	14:15	15:00	00:45
16 z 16 Moduł 10: Egzamin wewnętrzny	-	08-06-2025	15:15	16:15	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

309,38 PLN

Koszt osobogodziny netto

309,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr ZAWIERUCHA

Programista z ponad pięcioletnim doświadczeniem zawodowym w branży IT, specjalizujący się w tworzeniu zaawansowanych aplikacji w środowisku korporacyjnym. Od lat związany z grupą ING, będącą jednym z liderów i innowatorów we wdrażaniu zielonych technologii, gdzie wielokrotnie realizował projekty z wykorzystaniem najnowszych technologii, w tym sztucznej inteligencji. Jego kompetencje i zaangażowanie zostały dwukrotnie docenione prestiżową nagrodą roczną przyznawaną przez dyrektora ING.

Pasjonat nowoczesnych rozwiązań opartych na AI – wykorzystuje sztuczną inteligencję zarówno w pracy, jak i w codziennym życiu. Twórca popularnych treści edukacyjnych na platformie LinkedIn, gdzie jego posty i materiały szkoleniowe śledzi ponad 4000 obserwujących. Dzieli się wiedzą w sposób przystępny, inspirujący i zgodny z aktualnymi trendami w edukacji cyfrowej.

W roli trenera skupia się na praktycznym wymiarze zdobywanej wiedzy – jego szkolenia opierają się na realnych scenariuszach użycia AI. Posługuje się prostym i zrozumiałym językiem, dzięki czemu skutecznie dociera do osób z różnym poziomem zaawansowania technologicznego.

W swojej pracy edukacyjnej korzysta z efektywnych technik uczenia się, takich jak metoda Feynmana, Spaced Repetition i fiszki, praktyczne zadania i feedback w czasie rzeczywistym. Wspiera rozwój kompetencji cyfrowych oraz zielonych umiejętności niezbędnych do wdrażania sztucznej inteligencji zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik pracuje na przygotowanym dla niego stanowisku komputerowym z dostępem do licencjonowanej wersji CHAT GPT. Warsztat praktyczny będzie polegał na wykonywaniu ćwiczeń zadanych przez trenera.

Materiały przekazane uczestnikom: skrypty szkoleniowe w wersji elektronicznej

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego , finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Towarowa 23

43-100 Tychy

woj. śląskie

Centrum Biznesowe ATRION

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Wioletta CIMR

E-mail wioletta.cimr@awokado.com.pl

Telefon (+48) 501 481 084