



Energia Dla Biznesu
Krystyna Żmijewska

★★★★★ 4,9 / 5

68 ocen

Podstawy CzatGPT - praktyczne szkolenie krok po kroku - jak ułatwić sobie życie dzięki sztucznej inteligencji i zmniejszyć ślad węglowy

Numer usługi 2025/06/04/149371/2792906

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 06.09.2025 do 07.09.2025

1 999,00 PLN brutto

1 999,00 PLN netto

99,95 PLN brutto/h

99,95 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do pracodawców, pracowników biurowych, administracyjnych, księgowych, marketingowców, specjalistów ds. obsługi klienta, nauczycieli, edukatorów, trenerów, programistów, freelancerów oraz osób samozatrudnionych. Udział mogą wziąć również osoby bezrobotne oraz poszukujące pracy, które chcą zdobyć nowe umiejętności i zwiększyć swoje kompetencje na rynku pracy. Program jest przeznaczony dla wszystkich, którzy chcą nauczyć się praktycznego wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji, takich jak ChatGPT, w codziennych obowiązkach. Usługa adresowana również dla uczestników projektu: • Kierunek - Rozwój WUP Toruń, • Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"; • Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i dla Uczestników Projektu NSE;
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę na temat najnowszych rozwiązań generatywnej sztucznej inteligencji, jej zastosowań w przestrzeni biznesowej oraz w ochronie środowiska. Pokazanie AI w pracy w firmie jako asystent, nauka jak wykorzystać narzędzia AI do tworzenia treści marketingowych, ofert, zarządzania w organizacji oraz budowania relacji z klientami. W jaki sposób za pomocą AI można obliczać ślad węglowy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobywa wiedzę z obsługi ChatuGPT	Uczestnik rozwiązuje test teoretyczny	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia wyjaśnia rolę promptu w interakcji z sztuczną inteligencją	Uczestnik samodzielnie projektuje polecenia do różnych celów, optymalizując ich skuteczność	Test teoretyczny
Uczestnik praktycznie wykorzystuje narzędzie AI w tym Chat GPT do tworzenia dokumentów i projektów	Uczestnik samodzielnie tworzy ofertę obliczania śladu węglowego	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

Program

Dzień 1

Moduł 1: Wprowadzenie do świata AI i Czat GPT.

- Co to jest AI.
- Zakładanie konta i pierwsze logowanie.
- Pierwsza rozmowa z czatem.
- Jak pisać skuteczne polecenia (prompty).
- Ćwiczenia praktyczne.

Moduł 2: Czat GPT w codziennym życiu i pracy.

- Planowanie i organizacja zadań.
- Pomoc w pisaniu tekstów.
- Wsparcie przy gotowaniu, podróżach, zakupach.
- Rozwiązywanie problemów i burza mózgów.
- Praca z dokumentami.
- Obliczanie śladu węglowego za pomocą AI
- Efektywne wykorzystanie AI w sposób optymalizujący zużycie energii i minimalizujący cyfrowy ślad węglowy.
- Zrównoważone generowanie treści – Tworzenie wartościowych materiałów bez nadprodukcji danych i przeciążania serwerów.
- Zabawa i relaks.
- Ćwiczenia praktyczne.

Moduł 3: Czat GPT jako osobisty asystent.

- Pisanie CV i listów motywacyjnych z pomocą AI.
- Czat GPT jako trener rozwoju osobistego.
- Tworzenie pomysłów na posty, produkty, projekty.
- Pytania i analiza danych.
- Tworzenie checklist i instrukcji krok po kroku.
- Ćwiczenia praktyczne.

Dzień 2

Moduł 4: Pułapki i mądre korzystanie z Czatu GPT.

- Czego czat GPT nie potrafi.
- Bezpieczeństwo danych i prywatność.
- Ograniczenia wersji darmowej i płatnej.
- Etyczne używanie AI.
- Jak zadawać trudne pytania.
- Praca z różnymi stylami: bajka, poradnik, instrukcja.
- Etyczne korzystanie z AI – Jak unikać marnowania zasobów poprzez świadome generowanie treści oraz odpowiedzialne wykorzystanie technologii.
- Minimalizm cyfrowy – Jak ograniczyć liczbę zbędnych zapytań i zoptymalizować pracę z AI, aby nie generować niepotrzebnego zużycia energii.
- Ekologiczne zastosowanie AI w biznesie – Praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji do usprawnienia pracy bez negatywnego wpływu na środowisko.
- Zielona komunikacja cyfrowa – Jak prowadzić zrównoważoną komunikację online i promować ekologiczne rozwiązania przy użyciu AI.
- Ćwiczenia praktyczne.

Moduł 5: Twój projekt AI - podsumowanie i prezentacje.

- Powtórzenie najważniejszych zasad pracy z Czatem GPT.
- Inspiracje; jak inni korzystają z AI.
- Tworzenie własnego projektu.
- Prezentacja projektów.
- Sesja pytań i odpowiedzi.
- Podsumowanie.

Szkolenie obejmuje 20 godzin dydaktycznych, z czego 8h to teoria, natomiast 12h to zajęcia praktyczne. 1 godzina dydaktyczna to 45 min.

Aby ukończyć szkolenie, uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% godzin szkoleniowych oraz pozytywnie zdać test (poprawne odpowiedzi w co najmniej 80%).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Moduł 1	Monika Żmijewska	06-09-2025	08:00	11:00	03:00
2 z 6 Moduł 2	Monika Żmijewska	06-09-2025	11:00	14:00	03:00
3 z 6 Moduł 3	Monika Żmijewska	06-09-2025	14:00	18:00	04:00
4 z 6 Moduł 4	Monika Żmijewska	07-09-2025	08:00	13:00	05:00
5 z 6 Moduł 5	Monika Żmijewska	07-09-2025	13:00	17:30	04:30
6 z 6 Walidacja	-	07-09-2025	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,95 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Żmijewska

Wieloletnie doświadczenie w zakresie doradztwa gospodarczego, przygotowywaniu wniosków o dotacje, biznes planów, szkoleniowicz z zakresu przedsiębiorczości. Prowadziła wiele wykładów z zakresu opłacalności w przedsiębiorstwie. Była kwalifikowanych trenerem w PARP z zakresu przedsiębiorczości, innowacji i wdrażania nowych technologii. Jest ekspertem w Narodowym Centrum Badań i Rozwoju z zakresu projektów badawczych. Jest również ekspertem oceniającym projekty w Komisji Europejskiej z zakresu zielonych technologii, OZE oraz opłacalności biznesowej przedsięwzięć. Przez 10 lat była w Komisji Oceniającej Biznes Plany dla Start Upów. Prowadziła wiele spółek jako prezes zarządu, odpowiedzialny za rozwój kadry, ekonomikę przedsięwzięć i wdrożenie innowacyjnych technologii. Współpracuje w firmami w zakresie zwiększania ich zyskowności oraz optymalizacji kosztów poprzez inwestycje w kadry oraz technologie.

Ukończyła kursy:

Rozwój zasobów ludzkich w przedsiębiorstwie, Audyt wewnętrzny w firmie, Broker innowacji, Manager innowacji, przygotowanie biznes planów, przygotowanie studiów wykonalności inwestycji, analizy opłacalności ekonomicznej, analizy DGC opłacalności ekologicznej, Manager Projektów w Horyzont EUROPA i wiele innych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -skrypt szkoleniowy w wersji online
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia.

Wszystkie materiały zostaną wysłane uczestnikom szkolenia w wersji elektronicznej ma adres mailowy podany przez uczestnika podczas rejestracji.

Warunki uczestnictwa

Aby skorzystać ze szkolenia, uczestnik powinien znać podstawy obsługi komputera.

Aby ukończyć szkolenie, uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% godzin szkoleniowych oraz pozytywnie zdać test (poprawne odpowiedzi w co najmniej 80%).

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Zawarto umowę z MP w Krakowie w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1".

Warunki techniczne

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy);

- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10),

Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

- Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

- kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja Klikmeeting/ZOOM lub inna w zależności do platformy szkoleniowej. Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Kontakt



Monika Żmijewska

E-mail energiabiznesu@gmail.com

Telefon (+48) 505 027 741