



Energia Dla Biznesu
Krystyna Żmijewska

★★★★★ 4,9 / 5

68 ocen

Podstawy Czat GPT - praktyczne szkolenie z zielonych i cyfrowych kompetencji krok po kroku - jak ułatwić prace biurową dzięki sztucznej inteligencji i zmniejszyć ślad węglowy.

Numer usługi 2025/06/25/149371/2835969

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 18.08.2025 do 20.08.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Osoby z podstawową znajomością obsługi komputera, otwarte na nowe technologie, zainteresowane zdobyciem praktycznej wiedzy na temat AI i jej zastosowań w biznesie, niezależnie od ich wcześniejszego doświadczenia z sztuczną inteligencją. Kurs jest skierowany do osób chcących rozwijać swoje cyfrowe i zielone kwalifikacje, aby lepiej odpowiadać na potrzeby współczesnej, zrównoważonej gospodarki, promując innowacyjność oraz odpowiedzialność środowiskową w swoich miejscach pracy.

Usługa adresowana również dla uczestników projektu:

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń,
- Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe";

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-08-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

30

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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego wdrażania rozwiązań AI w biznesie, zarządzania projektami AI, projektowania efektywnych promptów, obsługi narzędzi AI do generowania treści, analizowania danych oraz personalizacji ofert. Uczestnicy zdobędą wiedzę o etycznych i prawnych aspektach AI, co umożliwi odpowiedzialne i innowacyjne zastosowanie AI w swoich organizacjach. Dodatkowo, kurs podkreśla znaczenie rozwijania kompetencji cyfrowych i zielonych (w tym obliczeni śladu węglowego).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zdobycie ogólnej wiedzy w zakresie Sztucznej Inteligencji	Uczestnik wie, czym jest Sztuczna Inteligencja, umie przedstawić narzędzia które są wykorzystywane do obsługi AI w tym Chat GPT	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdobycie wiedzy praktycznej, jak pisać prompty i korzystać z Chat GPT	Samodzielne napisanie 5 promptów do Chat GPT	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

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.
- Ćwiczenie praktyczne.

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 24 godzin dydaktycznych, z czego 10h to teoria, natomiast 14h to zajęcia praktyczne. 1 godzina dydaktyczna to 45 min.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Moduł 1	Barbara Bazentkiewicz	18-08-2025	08:00	13:00	05:00
2 z 6 Moduł 2	Barbara Bazentkiewicz	18-08-2025	13:00	18:00	05:00
3 z 6 Moduł 3	Barbara Bazentkiewicz	19-08-2025	08:00	13:00	05:00
4 z 6 Moduł 4	Barbara Bazentkiewicz	19-08-2025	13:00	18:00	05:00
5 z 6 Moduł 5	Barbara Bazentkiewicz	20-08-2025	08:00	17:30	09:30
6 z 6 Walidacja	-	20-08-2025	17:30	18:00	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	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Bazentkiewicz

Barbara Bazentkiewicz – liderka, mentorka i ekspertka z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży marketingu, reklamy i zarządzania projektami. Specjalizuje się w tworzeniu strategii komunikacyjnych i wizerunkowych, prowadzeniu kampanii 360°, wdrażaniu innowacji oraz doradztwie dla marek w obszarze CSR, ESG i nowych technologii (AI, Chat GPT).

Jako dyrektorka wykonawcza i CEO w licznych organizacjach budowała zespoły kreatywne,

rozwijała nowe marki i wspierała firmy w budowaniu tożsamości – zarówno produktowej, jak i osobistej. Jest współzałożycielką Akademii Wellbiz, prezeską zarządu unAUTHORIZED oraz członkinią zarządu i dyrektorką komunikacji globalnej w Polish Women Chamber of Commerce.

Prowadzi szkolenia i warsztaty dla biznesu z zakresu nowoczesnego marketingu, kompetencji miękkich i przywództwa. Posiada ponad 120 godzin doświadczenia szkoleniowego zdobytego w ostatnich dwóch latach. Wspiera inicjatywy na styku biznesu, kultury i społecznej zmiany, promując zrównoważony rozwój i wartościowe przywództwo.

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 na adres mailowy podany przez uczestnika podczas rejestracji.

Warunki uczestnictwa

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

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.

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 od platformy szkoleniowej. Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępowe 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