



## AI - Sztuczna inteligencja w biznesie i rozwoju osobistym - praktyczne wprowadzenie z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kompetencji/

Numer usługi 2025/06/25/30963/2836759

5 000,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
125,00 PLN brutto/h  
125,00 PLN netto/h

OŚRODEK  
SZKOLENIA  
DOKSZTAŁCANIA I  
DOSKONALENIA  
KADR KURSÓR  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

358 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 16.09.2025 do 30.09.2025

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

### 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
- Usługi rozwojowe województwa śląskiego
- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

08-09-2025

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do świadomego i odpowiedzialnego korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji w rozwoju osobistym i zadaniach zawodowych, z naciskiem na samodzielne projektowanie rozwiązań, integrację cyfrowych narzędzi z codzienną organizacją pracy oraz wspieranie zrównoważonego rozwoju.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                               | Metoda walidacji                                      |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Rozróżnia kluczowe koncepcje AI i GenAI oraz ich zastosowania w biznesie     | Uczestnik wymienia i opisuje podstawowe koncepcje AI i GenAI. Uczestnik rozpoznaje różne zastosowania AI w różnych obszarach biznesu poprzez analizę case studies.                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Definiuje i projektuje efektywne prompty (prompt engineering) do narzędzi AI | Uczestnik definiuje jak tworzyć poprawne prompty i optymalizuje je dla różnych zastosowań. Uczestnik wyjaśnia techniki prompt engineeringu i unikanie halucynacji.                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Obsługuje narzędzia AI do generowania treści, grafiki, dźwięku i wideo.      | Uczestnik opisuje proces wykonania zadania z użyciem narzędzi AI i prezentuje wyniki. Uczestnik wyjaśnia działanie narzędzi takich jak ChatGPT, Midjourney, Dall-E, Runway i inne. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Monitoruje i analizuje procesy wdrażania AI w projektach biznesowych.        | Opisuje sposób tworzenia planu zarządzania projektami AI i monitoruje postępy. Wskazuje jak analizować i oceniać efektywność wdrożeń AI w biznesie.                                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje etyczne i prawne aspekty stosowania AI w biznesie.            | Uczestnik wymienia i opisuje najważniejsze kwestie etyczne związane z AI. Uczestnik stosuje regulacje prawne dotyczące AI w kontekście biznesowym.                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                            | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                          | Metoda walidacji                                      |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Integruje zielone kwalifikacje z zastosowaniem AI w biznesie. | Uczestnik identyfikuje zrównoważone praktyki w wykorzystaniu AI, optymalizuje procesy biznesowe pod kątem efektywności energetycznej i minimalizacji odpadów. | 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 to obejmuje kompleksowy program rozwojowy skierowany do osób zainteresowanych wykorzystaniem sztucznej inteligencji w codziennej pracy, komunikacji, planowaniu działań oraz osobistym rozwoju kompetencji zawodowych i miękkich.

Program pozwala uczestnikom poznać i zastosować narzędzia AI w praktyczny sposób – zarówno w kontekście indywidualnym, jak i zawodowym, z naciskiem na produktywność, odpowiedzialne zarządzanie informacją, efektywne działanie w środowisku cyfrowym oraz wspieranie celów zrównoważonego rozwoju.

#### Kurs obejmuje również:

##### Zielone kompetencje

- 1. Optymalizacja zużycia papieru:** Uczestnik kursu uzyska wiedzę i umiejętności jak może wykorzystać AI do cyfryzacji dokumentów, co zmniejszy konieczność drukowania. Na przykład, AI może pomóc w automatycznym przetwarzaniu i archiwizowaniu dokumentów, redukując potrzebę przechowywania fizycznych kopii.
- 2. Zmniejszenie śladu węglowego w korespondencji:** Uczestnik kursu uzyska wiedzę i umiejętności jak może wdrożyć AI do automatyzacji korespondencji cyfrowej, eliminując potrzebę drukowania i wysyłki fizycznych listów. Na przykład, AI może pomóc w automatycznym generowaniu e-maili oraz dokumentów, które są od razu przesyłane cyfrowo, co ogranicza zużycie papieru i zmniejsza emisję związaną z transportem korespondencji tradycyjnej.

##### Cyfrowe kompetencje

- 1. Korzystanie z form e-learningu** - Uczestnik uzyska wiedzę i umiejętności jak może rozwijać umiejętności związane z AI poprzez dostęp do kursów online i samodzielne korzystanie z zasobów takich jak platformy e-learningowe, co umożliwia ciągły rozwój

kompetencji cyfrowych.

2. **Zarządzanie dokumentacją cyfrową** AI może być wykorzystywane do automatyzacji procesów zarządzania dokumentacją, w tym przesyłania dokumentów online, co pozwala firmom na oszczędność czasu i poprawę efektywności operacyjnej. Przykładem jest automatyczne wypełnianie dokumentów dzięki systemom opartym na AI.

#### **Dlaczego warto skorzystać z naszej usługi:**

##### **Praktyczne umiejętności:**

- Program szkolenia jest nastawiony na praktyczne ćwiczenia i studia przypadków, co pozwala uczestnikom na zastosowanie zdobytej wiedzy w realnych sytuacjach. Praktyczne podejście gwarantuje, że uczestnicy będą gotowi do efektywnej pracy od razu po ukończeniu szkolenia.

##### **Interaktywna forma zdalna:**

- Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pomocą platformy Zoom. Umożliwia to uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i koszty związane z dojazdami. Interaktywne sesje wideo, współdzielenie ekranu i chat pozwalają na aktywny udział i bieżącą komunikację z prowadzącymi oraz innymi uczestnikami.

##### **Dostępność kurs do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami**

- **Wsparcie techniczne:** Zapewniamy wsparcie techniczne dla uczestników, którzy mogą potrzebować pomocy w obsłudze platformy szkoleniowej lub dostępu do materiałów.
- **Sesje Q&A:** sesje pytań i odpowiedzi, gdzie uczestnicy mogą zadawać pytania w czasie rzeczywistym, również poprzez czat tekstowy, co jest pomocne dla osób, które mogą mieć trudności z komunikacją werbalną.
- platforma ZOOM, na której prowadzone jest szkolenie, jest zgodna z międzynarodowymi standardami dostępności,
- takimi jak WCAG 2.1.
- elastyczny harmonogram szkolenia, aby dostosować tempo nauki do indywidualnych możliwości uczestników.

##### **Godziny realizacji szkolenia:**

- Szkolenie obejmuje 40 godzin zajęć edukacyjnych tj. 30 godzin zegarowych.
- Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut.
- walidacja wliczona jest w czas trwania usługi

##### **Przerwy:**

- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

##### **Metody pracy:**

- Zajęcia prowadzone są metodą ćwiczeniową, połączoną z rozmową na żywo oraz współdzieleniem ekranu. Warunkiem niezbędnym do osiągnięcia celu szkolenia jest samodzielne wykonanie wszystkich ćwiczeń zadanych przez trenera.

##### **Harmonogram szkolenia:**

Szczegółowy harmonogram zajęć, uwzględniający podział na dni i godziny oraz przerwy, zostanie ustalony i uzupełniony na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR. Będzie on dostosowany do preferencji czasowych uczestników.

**Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu prosimy o kontakt w celu określenia preferowanych godzin szkolenia.**

- Szkolenie może być realizowane zarówno raz jak i kilka razy w tygodniu w trybie dziennym, umożliwiając intensywną naukę i skoncentrowane zajęcia lub popołudniowym, co pozwala uczestnikom z innymi obowiązkami dostęp do wartościowej edukacji.
- Dodatkowo, istnieje opcja organizacji zajęć w formie weekendowej, co sprawia, że szkolenie staje się bardziej elastyczne i dostosowane do różnych harmonogramów życia.
- **w związku z powyższym nie wskazano szczegółowego harmonogramu** - jesteśmy gotowi dostosować się do potrzeb całej grupy zapisanych osób, tworząc harmonogram, który uwzględni zróżnicowane preferencje czasowe uczestników.
- Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu, zależnie od czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych ćwiczeń i zdolności przyswajania materiału przez uczestników, zgodnie z ich indywidualnym tempem nauki

##### **Doświadczeni prowadzący:**

- Informacje o osobach prowadzących szkolenie, w tym imiona, nazwiska, kwalifikacje oraz doświadczenie, zostaną podane na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z wymogami regulaminu BUR. Trenera prowadzący usługę oraz osoba walidująca będzie posiadała doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

## **Certyfikat ukończenia:**

- Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

## **Weryfikacja efektów uczenia się:**

- Program obejmuje weryfikację efektów uczenia się poprzez test teoretyczny, który pozwala na ocenę zdobytej wiedzy i umiejętności. Taki system oceny gwarantuje, że uczestnicy faktycznie przyswoili potrzebne informacje i są gotowi do ich praktycznego zastosowania.

## **Program szkolenia**

### **Moduł 1: AI – technologia, która zmienia sposób, w jaki działasz**

- Czym różni się AI od GenAI i w jakich obszarach życia codziennego już dziś działa nieświadomie?
- Przegląd aktualnych zastosowań AI w biznesie i przestrzeni osobistej.
- Wpływ AI na kompetencje przyszłości: cyfrowe, społeczne i środowiskowe.
- Ćwiczenie: „AI w moim dniu” – analiza potencjału automatyzacji własnych zadań.

### **Moduł 2: Przekształcanie nawyków pracy – AI jako asystent produktywności**

- AI jako narzędzie organizacji czasu, priorytetów i planowania celów.
- Tworzenie notatek, uporządkowanych list, streszczeń i zadań przy użyciu AI.
- Zastosowanie AI do tworzenia harmonogramów, podsumowań, powiadomień.
- Ćwiczenie: przygotowanie tygodniowego planu działań z wykorzystaniem AI.

### **Moduł 3: Komunikacja i współpraca – jak AI może ułatwić interakcje**

- Zastosowanie modeli językowych do przygotowania komunikatów pisemnych: propozycje, zaproszenia, ogłoszenia, opinie.
- Styl, intencja i kontekst – jak wpływają na jakość przekazu?
- Przekształcanie informacji w formy dopasowane do różnych odbiorców (techniczni, klienci, zespół).
- Ćwiczenie: stworzenie i dostosowanie jednej wiadomości do 3 typów odbiorców.

### **Moduł 4: Inteligentne zarządzanie dokumentami i informacją**

- Porządkowanie treści: jak uzyskać klarowny i uporządkowany przekaz z rozbudowanych danych?
- Tworzenie wersji skróconych, alternatywnych, edytowalnych dla współdzielonych plików.
- Identyfikowanie nieścisłości i błędów w zapisach przy użyciu AI.
- Ćwiczenie: rewizja dokumentu roboczego i przygotowanie dwóch wersji – roboczej i finalnej.

### **Moduł 5: Rozwój osobisty z AI – świadome wspieranie własnych kompetencji**

- Narzędzia AI wspomagające refleksję, feedback i analizę decyzji.
- Wzmacnianie autorefleksji – AI jako lusterko, nie tylko kalkulator.
- Przykłady zastosowań: przygotowanie do rozmowy, analiza mocnych stron, budowanie nowych nawyków.
- Ćwiczenie: stworzenie osobistego profilu rozwoju wspieranego przez AI.

### **Moduł 6: Twórcze możliwości – generowanie grafiki, dźwięku i wideo**

- Wprowadzenie do prostych interfejsów graficznych: Canva, DALL-E, Firefly.
- Generowanie głosu i treści audio – podstawy narzędzi głosowych.
- Tworzenie narracji wizualnej na potrzeby prezentacji osobistej i biznesowej.
- Ćwiczenie: przygotowanie prezentacji „Mój pomysł na usprawnienie pracy przy wsparciu AI”.

### **Moduł 7: Etyka, odpowiedzialność i zdrowe nawyki cyfrowe**

- Jakie są granice automatyzacji? Gdzie AI nie powinno zastępować człowieka?
- Odpowiedzialność za wygenerowane treści – kto ponosi konsekwencje?
- Higiena cyfrowa i przeciwdziałanie przeciążeniu informacyjnemu.
- Ćwiczenie: analiza dwóch przypadków nadużycia AI – co poszło nie tak?

### **Moduł 8: Ekologiczna wartość cyfryzacji – AI jako element zrównoważonego działania**

- Jak AI może wspierać ograniczanie zużycia papieru, zasobów i energii?
- Zastosowania AI w praktykach zrównoważonego zarządzania.
- Tworzenie komunikatów ESG wspieranych przez AI – spójność i autentyczność.

- Ćwiczenie: stworzenie 3 praktyk „zielonego biura” z wykorzystaniem AI.

#### Moduł 9: Rozpoznawanie trendów i uczenie się z AI

- AI jako doradca w wyborze kursów, planów rozwoju, trendów branżowych.
- Monitorowanie informacji branżowych i technologicznych z pomocą AI.
- Budowanie planu aktualizacji własnych kompetencji.
- Ćwiczenie: stworzenie rocznego planu samorozwoju z narzędziami AI.

#### Moduł 10: Projekt końcowy – AI w moim rozwoju lub pracy

- Opracowanie wdrożenia AI w jednym z obszarów:
  - produktywność osobista,
  - organizacja pracy zespołu,
  - zarządzanie dokumentacją,
  - rozwój umiejętności miękkich.
- Prezentacja i omówienie wyników, inspiracje wdrożeniowe.
- Feedback trenera i grupy.

Usługa adresowana również dla uczestników projektu:

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń
- Usługi rozwojowe województwa śląskiego
- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

## 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                 | 125,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 125,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Jan Kinal

### Wykształcenie:

- Szkoła Przywództwa Instytutu Wolności (styczeń 2023 - czerwiec 2023)
- Sichuan University Fellowship in Chinese Language in School of Overseas Education (2018)
- Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu Licencjat, Zarządzanie (2010 - 2013)

### Doświadczenie:

- (2009 - obecnie) założyciel Setugo.pl - Agencja content marketingu, Poznań Founder, CEO - Specjalizacja w tworzeniu treści marketingowych, grafiki oraz zarządzaniu mediami społecznościowymi.
- (2015 - obecnie) współwłaściciel giellatekstow.ai, Poznań Co-Owner
- (marzec 2019 - grudzień 2022) HealthyBranding.pl, Poznań Partner Wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań medycznych na rynek polski.
- (maj 2014 - maj 2016) The Platta Law Firm, Nowy Jork Marketing Manager

### Wybrane publikacje:

- Czy Chiny mogą być dla nas inspiracją w zakresie rozwoju i regulowania sztucznej inteligencji? Instytut Spraw Obywatelskich · 29 sie 2023  
<https://instytutsprawobywatelskich.pl/czy-chiny-moga-byc-dla-nas-inspiracja-w-zakresie-rozwoju-i-regulowania-sztucznej-inteligencji/>
- Jak działa ChatGPT? W jaki sposób korzystać z tego narzędzia? magazyn justgeek.it · 31 lip 2023  
<https://geek.justjoin.it/jak-dziala-chatgpt/>
- Jak analizować performance treści? Jak analizować performance treści? Semstorm.com · 1 lut 2023  
<https://www.semstorm.com/pl/blog/content-marketing/jak-analizowac-performance-tresci>

Prowadzi również kanał na YouTube: <https://www.youtube.com/@giellatekstowai>

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie nagrań z zajęć będą udostępnione uczestnikom na 5 dni po zakończeniu szkolenia.

Nagrania umożliwią powrót do przekazywanych informacji, które pojawiły się podczas realizacji usługi, co zapewni pełną dostępność szkolenia dla każdego zainteresowanego uczestnika, w tym osób ze szczególnymi potrzebami.

W celu otrzymania dostępu do materiałów, konieczne jest posiadanie aktywnego adresu poczty elektronicznej z domeną @gmail.com

### Warunki uczestnictwa

Aby skorzystać ze szkolenia "Sztuczna Inteligencja w Biznesie", uczestnik powinien znać podstawy obsługi komputera.

## Informacje dodatkowe

Podczas szkolenia obowiązkowe jest korzystanie z kamery internetowej przez uczestników.

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

**Zawarto umowę WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój**

**„Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu.**

Ośrodek Szkolenia Doksztalcania i Doskonalenia Kadr Kursor Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością świadczy usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie Art. 43., ust. 1. Ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 r.

## Warunki techniczne

**Warunki techniczne szkolenia na platformie Zoom:**

1. Sprzęt komputerowy:
  - Wymagany komputer z dostępem do internetu wraz z kamerą oraz kamerą.
2. Przeglądarka internetowa
  - Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
3. Stabilne połączenie internetowe:
4. Platforma Zoom:
  - Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
  - Aktywne konto Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).
5. Dźwięk i słuchawki:
  - Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
  - Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.
6. Przygotowanie przed sesją:
  - Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
  - Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.
7. Zaplanowane przerwy:
  - Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestnika

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikiem

## Kontakt



**Aleksandra Wróbel**

**E-mail** a.wrobel@kursor.edu.pl

**Telefon** (+48) 535 170 007