



FIRMA FASTRYGA
Lubow Jankowicz

Brak ocen dla tego dostawcy

Zostań specjalistą AI – praktyczne wykorzystanie Czat GPT i sztucznej inteligencji w pracy i życiu codziennym.

Numer usługi 2025/07/16/181399/2882244

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 02.09.2025 do 30.09.2025

7 500,00 PLN brutto

7 500,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla wszystkich dorosłych osób, które chcą nauczyć się praktycznego wykorzystywania sztucznej inteligencji do ułatwienia pracy, codziennych zadań i realizacji własnych pomysłów.

To idealna propozycja dla tych, którzy chcą tworzyć treści (np. posty, oferty, e-booki), planować działania, organizować swoją pracę, szukać inspiracji i oszczędzać czas, korzystając z narzędzia, które może stać się codziennym wsparciem – osobistym asystentem, doradcą i kreatywnym pomocnikiem.

Szkolenie sprawdzi się również w firmach i organizacjach, które chcą rozwijać cyfrowe kompetencje swoich pracowników i wdrażać nowoczesne rozwiązania oparte na AI w codziennej pracy zespołów.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

01-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Nauka praktycznego wykorzystania darmowej wersji Chat GPT – od zadawania trafnych pytań (promptów), przez tworzenie gotowych treści, takich jak posty, ogłoszenia, e-booki, oferty i strategie, aż po generowanie pomysłów i planów działania. Uczestnik dowie się, jak przekształcać swoje pomysły w konkretne działania z pomocą sztucznej inteligencji. Uczestnik nauczy się przekształcać myśli w konkretne treści i działać szybciej, łatwiej, skuteczniej – z osobistym asystentem AI.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia zapoznaje się z tematem sztucznej inteligencji	Kursant definiuje czym właściwie jest Chat GPT	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia wyjaśnia rolę promptu w interakcji z sztuczną inteligencją	Uczestnik samodzielnie projektuje polecenia do różnych celów, optymalizując ich skuteczność	Test teoretyczny
Kursant samodzielnie stosuje Chat GPT	Beneficjent tworzy prezentacje	Test teoretyczny
Uczestnik praktycznie wykorzystuje narzędzie AI w tym Chat GPT do tworzenia dokumentów i projektów.	Uczestnik samodzielnie tworzy ofertę	Test teoretyczny
	Kursant samodzielnie przygotowuje content na media społecznościowe wykorzystując Chat GPT .	Test teoretyczny
Uczestnik planuje działania i strategie (np. marketingowe, zawodowe) przy wsparciu AI.	Uczestnik opracowuje przykładową strategię marketingową przy wsparciu narzędzia ChatGPT (np. plan postów, kampanii, działań promocyjnych).	Test teoretyczny
Wykorzystuje ChatGPT do organizacji pracy i codziennych zadań.	Uczestnik opracowuje z pomocą ChatGPT plan dnia, tygodnia lub checklistę zadań dopasowaną do swoich potrzeb zawodowych lub prywatnych	Test teoretyczny
Kursant dobiera odpowiednią rolę i styl wypowiedzi AI do konkretnej potrzeby (np. coach, doradca, copywriter)	Uczestnik przygotowuje prompt, w którym nadaje AI konkretną rolę (np. doradcy, copywritera, trenera) i określa styl komunikacji zgodny z celem wypowiedzi.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi szukać inspiracji i rozwiązań z pomocą AI w różnych obszarach życia i pracy.	Uczestnik samodzielnie formułuje zapytanie do ChatGPT, prowadzące do uzyskania inspiracji lub rozwiązania konkretnego problemu (np. organizacyjnego, zawodowego, kreatywnego).	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



DZIEŃ 1 – Wprowadzenie do AI i ChatGPT

Cel: Zrozumienie czym jest AI, jak działa ChatGPT i jak może pomagać w codziennych sytuacjach

Moduły dnia:

1. Czym jest sztuczna inteligencja i ChatGPT?

- AI w życiu codziennym: mity vs. fakty
- Różnice między wersją darmową a Plus
- Co potrafi darmowy ChatGPT – konkretne przykłady

2. Zakładanie konta, konfiguracja, interfejs

- Rejestracja, logowanie, język, ustawienia
- Wskazówki techniczne dla początkujących

3. Pierwsze prompty i rozmowy z ChatGPT

- Jak zadawać pytania, żeby uzyskać konkretne odpowiedzi
- Błędy w komunikacji z AI – jak je poprawiać
- Ćwiczenia: proste zapytania związane z codziennością, gotowaniem, hobby

4. Jak ChatGPT rozwiązuje nasze problemy techniczne

- „Nie mogę zapisać pliku” – jak AI prowadzi krok po kroku
- Pytania o funkcje w telefonie, przeglądarce, programach – bez instalowania czegośkolwiek

5. Ćwiczenie praktyczne – codzienne problemy rozwiązane z AI

- Każdy uczestnik opisuje swój problem z życia/pracy → wspólnie tworzymy prompty, które dają rozwiązanie



DZIEŃ 2 – Mistrzostwo w pisaniu promptów + AI jako asystent

Cel: Nauczyć się zadawać trafne pytania i korzystać z AI jako osobistego pomocnika

Moduły dnia:

1. Sztuka pisania promptów

- Prosty język → konkretne wyniki
- Różne style: zadanie, polecenie, scenariusz, analiza
- Ćwiczenia: poprawianie gotowych promptów

2. Tworzenie własnych „osobowości” AI

- Coach, mentor, asystent, copywriter, korektor, przyjaciel – jak nadać rolę ChatGPT
- Tworzenie promptów typu „Od teraz jesteś...”
- Ćwiczenia: Każdy wybiera i tworzy własnego wirtualnego pomocnika

3. AI w organizacji życia i pracy

- Tworzenie planów tygodniowych, checklist, harmonogramów
- Porządkowanie celów i zadań
- Jak AI może wspierać produktywność

4. Ćwiczenie: „Plan tygodnia z AI”

- Każdy tworzy plan dnia/tygodnia do konkretnego celu – zawodowego lub prywatnego

DZIEŃ 3 – Tworzenie treści z ChatGPT: ebooki, artykuły, ogłoszenia

Cel: Pokazać, jak AI wspiera kreatywność i pisanie – nawet jeśli nigdy nic nie publikowałeś

Moduły dnia:

1. AI jako twój copywriter

- Struktura treści, wstępy, zakończenia, tytuły, akapity
- Styl formalny, luźny, promocyjny – jak go ustawić

2. Tworzenie e-booka, wpisu blogowego, oferty

- Od pomysłu do publikacji
- Tematyka edukacyjna, sprzedażowa, lifestylewa
- AI jako redaktor i korektor

3. Tworzenie tekstów użytkowych

- Ogłoszenia, zaproszenia, wiadomości do klientów
- Regulaminy, instrukcje, podziękowania

4. Ćwiczenie: Twój pierwszy e-book / tekst z pomocą AI

- Uczestnicy tworzą fragment ebooka, wpis na bloga lub inną treść gotową do publikacji

DZIEŃ 4 – Social Media z ChatGPT: od strategii do gotowych postów

Cel: Nauczyć się używać AI do budowania obecności w mediach społecznościowych

Moduły dnia:

1. AI w planowaniu strategii social media

- Jak stworzyć strategię publikacji z pomocą AI
- Plan roczny, kwartalny, miesięczny – jak zapytać o strukturę

2. Tworzenie pomysłów na posty

- AI jako generator tematów
- Rodzaje postów: edukacyjne, angażujące, sprzedażowe, inspirujące
- CTA, hasztagi, język korzyści

3. Tworzenie treści krok po kroku

- Jeden prompt = gotowy post z tytułem, treścią i hasztagami
- Dostosowywanie tonu do odbiorcy

4. Ćwiczenie: Twój własny plan postów na 7 dni

- Uczestnik tworzy swój kalendarz publikacji i przykładowe posty

DZIEŃ 5 – Projekt końcowy + inspiracja do dalszej pracy z AI

Cel: Utrwalenie wiedzy, tworzenie własnych rozwiązań i motywacja do dalszej nauki

Moduły dnia:

1. Powtórka najważniejszych umiejętności + Q&A

- Co zapamiętać, co warto utrwalić
- Otwarta sesja pytań i odpowiedzi

2. Projekt końcowy: Mój AI w akcji
 - Każdy uczestnik tworzy coś przydatnego dla siebie:
 - mini e-book, plan działania, kalendarz postów, strategia treści, checklisty
3. Walidacja + feedback
 - Test wiedzy i podsumowanie szkolenia
 - Informacja zwrotna dla każdego
4. Inspiracja i kolejne kroki: „Co jeszcze możesz z AI?”
 - Lista pomysłów na rozwój:
 - Szukanie dotacji
 - Tworzenie kursów
 - Planowanie podróży
 - Nauka języków
 - Pomoc przy wychowywaniu dzieci
 - Jak trenować ChatGPT i nie przestać się rozwijać

Szkolenie obejmuje 40 godzin dydaktycznych, z czego 25h to teoria, natomiast 15h to zajęcia praktyczne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Dzień 1	Lubow Jankowicz	02-09-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 6 Dzień 2	Lubow Jankowicz	09-09-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 6 Dzień 3	Lubow Jankowicz	16-09-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 6 Dzień 4	Lubow Jankowicz	23-09-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 6 Dzień 5	Lubow Jankowicz	30-09-2025	09:00	14:00	05:00
6 z 6 Test wiedzy, walidacja	-	30-09-2025	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 500,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lubow Jankowicz

Od ponad 10 lat prowadzę własną działalność gospodarczą w branży tapicerskiej i usługowej, a od kilku lat dzielę się swoją wiedzą jako trenerka i edukatorka. Prowadziłam zajęcia teoretyczne z tapicerstwa dla uczniów szkoły zawodowej oraz w formie warsztatów w mojej pracowni. Mam również doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu mediów społecznościowych, budowania marki osobistej oraz podstaw marketingu internetowego dla właścicieli mikrofirm. Szkolenia te miały charakter praktyczny i były realizowane zarówno stacjonarnie, jak i w formule indywidualnych konsultacji. Moje podejście opiera się na prostym, zrozumiałym przekazie oraz wsparciu uczestników w przekładaniu wiedzy na konkretne działania. Łączę wiedzę marketingową z doświadczeniem osoby, która sama prowadzi firmę i zna realne wyzwania małych przedsiębiorców. Specjalizuję się we wspieraniu osób chcących rozpocząć profesjonalną obecność online i budować silną, autentyczną markę osobistą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie obejmuje 40 godzin dydaktycznych, czyli 30 godzin zegarowych. W czasie szkolenia uwzględnione są przerwy kawowe i organizacyjne.

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej lub elektronicznej (w tym przykładowe prompty, notatki, ćwiczenia oraz checklisty do dalszej pracy z ChatGPT).

Zajęcia prowadzone są w przyjaznej, warsztatowej formie – z naciskiem na praktykę i działanie w czasie rzeczywistym. Uczestnicy pracują na własnych kontach w darmowej wersji ChatGPT (konto zakładane na początku szkolenia).

Szkolenie nie wymaga wcześniejszej wiedzy technicznej – wszystko tłumaczone jest prostym, zrozumiałym językiem, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczestników.

Istnieje możliwość uzgodnienia indywidualnych terminów szkolenia – w przypadku braku dostępności wskazanych dat, prosimy o kontakt w celu dopasowania dogodnego terminu.

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 jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy) 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



Lubow Jankowicz

E-mail fastryga@onet.pl

Telefon (+48) 507 700 712