



FIRMA FASTRYGA  
Lubow Jankowicz

Brak ocen dla tego dostawcy

## Podstawy Czat GPT - praktyczne szkolenie AI krok po kroku - jak ułatwić sobie pracę i życie dzięki sztucznej inteligencji. Dwudniowy warsztat.

Numer usługi 2025/07/23/181399/2898038

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.09.2025 do 06.09.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do **osób początkujących**, które **nie korzystały wcześniej z narzędzi typu ChatGPT** lub mają **bardzo podstawowe doświadczenie** z tego typu technologią.

Zajęcia przeznaczone są dla osób, które:

- **dopiero zaczynają swoją przygodę ze sztuczną inteligencją**,
- chcą zrozumieć, jak działa ChatGPT i jak bezpiecznie z niego korzystać,
- **potrzebują wsparcia krok po kroku**, bez konieczności wcześniejszej wiedzy technicznej,
- szukają sposobów na **ułatwienie codziennej pracy, życia prywatnego lub prowadzenia małego biznesu** dzięki prostym funkcjom AI.

osoby **początkujące**, które **nie korzystały wcześniej z ChatGPT**,

często **niepewnie poruszają się po narzędziach cyfrowych**,

mogą być to osoby **niezwiązane z branżą IT**,

uczą się, jak **wykorzystać AI w codziennym życiu lub pracy zawodowej**,

**nie są informatykami**, ale mogą być: krawcowymi, przedsiębiorcami, osobami na etacie, freelancerami, osobami starszymi, osobami z niepełnosprawnościami.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

## Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego korzystania z ChatGPT – prostego narzędzia opartego na sztucznej inteligencji. Uczestnik nauczy się, jak wykorzystywać je w codziennym życiu i pracy: do pisania wiadomości, tworzenia strategii, postów, ofert, planowania zadań, szukania pomysłów czy rozwiązań. Wszystko przedstawione jest krok po kroku, bez technicznego języka. Szkolenie jest skierowane do osób początkujących, które chcą zrozumieć, jak AI może ułatwiać życie.

## 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                                    | Uczestnik definiuje pojęcie sztucznej inteligencji oraz opisuje podstawowe funkcjonalności ChatGPT i jego możliwe zastosowania w życiu codziennym oraz w pracy.                                | Test teoretyczny |
| Kursant potrafi założyć konto w ChatGPT i poruszać się po jego interfejsie.                           | Uczestnik zakłada konto w aplikacji ChatGPT oraz wskazuje i opisuje elementy interfejsu użytkownika, umożliwiające korzystanie z podstawowych funkcji narzędzia.                               | Test teoretyczny |
| Uczestnik umie formułować pytania (prompty), aby uzyskiwać trafne i użyteczne odpowiedzi              | Uczestnik formułuje poprawne prompty (pytania/zapytania) dopasowane do celu rozmowy z ChatGPT, testuje ich skuteczność oraz analizuje trafność otrzymywanych odpowiedzi.                       | Test teoretyczny |
| Kursant potrafi wykorzystywać ChatGPT do tworzenia treści: maili, postów, opisów ofert, planów zadań. | Uczestnik tworzy przykładowe treści z pomocą ChatGPT – takie jak: wiadomości e-mail, posty do mediów społecznościowych, opisy ofert oraz plan działań – i prezentuje sposób ich przygotowania. | Test teoretyczny |
| Kursant umie tworzyć z pomocą AI proste strategie działania – np. komunikacji lub promocji            | Uczestnik opracowuje z pomocą ChatGPT uproszczony plan strategii działania (np. komunikacyjnej lub promocyjnej) oraz prezentuje przykładową strukturę lub harmonogram działań.                 | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                 | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik potrafi wykorzystać ChatGPT w codziennym życiu: do organizacji, planowania, nauki i inspiracji. | Uczestnik opisuje przykłady praktycznego zastosowania ChatGPT w codziennych sytuacjach, takich jak planowanie dnia, nauka, organizacja pracy lub poszukiwanie inspiracji.                            | Test teoretyczny |
| Beneficjent ma większą pewność siebie w poruszaniu się po świecie cyfrowych narzędzi.                     | Uczestnik deklaruje gotowość do dalszego samodzielnego korzystania z ChatGPT, rozpoznaje jego możliwości i ograniczenia oraz wykazuje inicjatywę w zadawaniu pytań i eksperymentowaniu z narzędziem. | 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

### PLAN SZKOLENIA – 2 dni po 8h dydaktycznych (6h zegarowych)



#### DZIEŃ 1 – Poznaj świat sztucznej inteligencji i ChatGPT od podstaw



Cel dnia:

Zrozumiesz, czym jest ChatGPT, jak z niego korzystać i jak zacząć zadawać pytania, które prowadzą do sensownych odpowiedzi.

#### 1. Wprowadzenie do AI (1h)

- Czym jest sztuczna inteligencja i jak działa?
- Do czego służy ChatGPT i jak może pomóc zwykłemu człowiekowi?

## **2. Zakładanie konta i pierwsze kroki w ChatGPT (1h)**

- Rejestracja, logowanie, wersje darmowa i płatna
- Interfejs, języki, ustawienia

## **3. Pierwsze rozmowy – co, jak i... po co? (2h)**

- Jak formułować pytania (prompty), żeby uzyskać dobre odpowiedzi
- Ćwiczenia: zapytaj o coś do pracy, życia codziennego, hobby

## **4. AI w codziennym życiu (1h)**

- Pomysły na obiady, planowanie podróży, lista prezentów, organizacja tygodnia
- Pomoc w pisaniu maili, wiadomości, postów

## **5. ChatGPT w małym biznesie (1h)**

- Jak wykorzystać AI do tworzenia postów, ofert, opisów produktów
- Tworzenie treści krok po kroku (ćwiczenie praktyczne)

## **6. Sesja Q&A + powtórzenie (1h)**

- Omówienie ćwiczeń, błędów, ciekawych rozwiązań
- Odpowiedzi na pytania uczestników



# **DZIEŃ 2 – ChatGPT jako codzienne narzędzie do pracy i kreacji treści**



## **Cel dnia:**

Nauczysz się wykorzystywać AI do planowania treści, pisania postów, organizowania życia i wspierania decyzji.

## **1. Zaawansowane prompty – jak myśleć jak AI (1h)**

- Przykłady dobrych i złych promptów
- Struktura: kto pisze, do kogo, z jakim celem?

## **2. AI do social mediów i marketingu (2h)**

- Jak generować pomysły na posty, stories, rolki
- Tworzenie kalendarza treści z pomocą ChatGPT
- Tworzenie treści do Reels/TikToka/Canvy – teksty i pomysły

## **3. AI jako asystent osobisty (1h)**

- Przypomnienia, planowanie zadań, notatki z rozmów
- Pomoc w nauce: streszczenia, tłumaczenia, repetytoria

## **4. Ćwiczenia praktyczne – Twoja sytuacja, Twój prompt (1h)**

- Praca z własnymi problemami: uczestnicy zadają swoje pytania i testują
- Grupowe omówienie efektów, poprawki, inspiracje

## **5. Twój własny mini zestaw promptów (1h)**

- Tworzymy wspólnie „ściąagę” z promptami na co dzień
- Od rodziny po reklamę: gotowe teksty do użycia

## **6. Podsumowanie, feedback, pytania (1h)**

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

| Przedmiot / temat zajęć                | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 3</div> Dzień 1               | Lubow Jankowicz | 05-09-2025            | 09:00               | 15:00               | 06:00         |
| <div>2 z 3</div> Dzień 2               | Lubow Jankowicz | 06-09-2025            | 09:00               | 14:00               | 05:00         |
| <div>3 z 3</div> Test wiedzy/walidacja | -               | 06-09-2025            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 800,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 112,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 112,50 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

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych, w tym:

- opracowane prezentacje,
- zeszyt ćwiczeń (w wersji papierowej lub online),
- checklisty wdrożeniowe,
- przykładowe prompty i inspiracje do pracy z ChatGPT,
- mini-poradnik do samodzielnego korzystania z narzędzia po szkoleniu.

Pomagamy również uczestnikom w procesie rejestracji w Bazie Usług Rozwojowych i złożeniu wniosku o dofinansowanie.

### Informacje dodatkowe

#### Informacje dodatkowe:

Szkolenie realizowane jest **w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym**, z udziałem trenera na żywo. Łączny czas trwania to **16 godzin dydaktycznych** (czyli **12 godzin zegarowych**), rozłożonych na dwa dni. W czasie tym zawarte są przerwy: jedna półgodzinna lub dwie po 15 minut dziennie – zgodnie z preferencją uczestników.

Istnieje możliwość **indywidualnego ustalenia terminu i godzin szkolenia**, a także realizacji szkolenia w trybie **1:1** po wcześniejszym uzgodnieniu. Szkolenie może zostać w pełni dostosowane do poziomu wiedzy, tempa pracy i oczekiwań uczestnika. Istnieje również możliwość opracowania indywidualnego programu szkoleniowego na podstawie potrzeb danej osoby – wystarczy skontaktować się telefonicznie lub mailowo.

Uczestnik bierze aktywny udział w ćwiczeniach i wychodzi z gotowymi materiałami oraz zestawem praktycznych promptów do dalszego wykorzystywania. Szkolenie prowadzone jest w kameralnej atmosferze, z indywidualnym podejściem i pełnym wsparciem trenera.

## Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy ClickMeeting. Uczestnik nie musi instalować żadnej aplikacji – wystarczy kliknąć w przesłany link i otworzyć go w przeglądarce internetowej (np. Chrome, Firefox). Platforma jest w języku polskim i prosta w obsłudze.

Do udziału w szkoleniu niezbędne jest:

- stabilne łącze internetowe (min. 5 Mb/s),
- komputer stacjonarny lub laptop z dostępem do internetu (uczestnictwo za pomocą telefonu nie jest zalecane),
- działająca kamera oraz mikrofon,
- aktualna wersja przeglądarki internetowej,
- adres e-mail do otrzymania linku do spotkania i materiałów szkoleniowych.

W razie trudności technicznych, uczestnik może otrzymać pomoc techniczną przed rozpoczęciem szkolenia – wystarczy skontaktować się z organizatorem. Udzielamy wsparcia przy pierwszym logowaniu oraz sprawdzeniu sprzętu i połączenia.

# Kontakt



**Lubow Jankowicz**

**E-mail** [fastryga@onet.pl](mailto:fastryga@onet.pl)

**Telefon** (+48) 507 700 712