



## Wykorzystywanie narzędzi sztucznej inteligencji (Microsoft Copilot, ChatGPT) w pracy i życiu codziennym

Numer usługi 2025/08/20/15085/2948717

2 200,00 PLN brutto  
2 200,00 PLN netto  
137,50 PLN brutto/h  
137,50 PLN netto/h

CENTRUM  
NAUCZANIA "LET'S  
GO" Nazwa  
skrótowa CN " LET'S  
GO" KACPRZAK  
MIROSLAWA

★★★★★ 4,6 / 5  
53 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 16 h  
📅 18.11.2025 do 29.11.2025

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla osób chcących zintegrować nowoczesne technologie z codziennymi zadaniami, co przyczyni się do zwiększenia efektywności i jakości ich pracy

Szkolenie jest przeznaczone dla osób pracujących na co dzień przed komputerem, którzy posiadają dobrą znajomość podstawowych narzędzi internetowych i którzy potrzebują wykorzystywać potencjał AI w swojej pracy. Szczególnie pomocne będzie szkolenie dla pracowników biurowych, zespołów sprzedażowych i marketingu, nauczycieli, freelancerów, specjalistów IT oraz osób chcących usprawnić codzienną pracę i organizację życia prywatnego..

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu " Kierunek – Rozwój", "Fundusz Szkoleniowy II ", " Zachodniopomorski bon szkoleniowy "

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

5

### Data zakończenia rekrutacji

14-11-2025

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

16

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa przygotowuje do praktycznego wykorzystania AI w pracy oraz życiu codziennym .  
Po zakończonym szkoleniu uczestnik będzie planował, przygotowywał oraz wdrażał wykorzystanie AI (Copilot, ChatGPT) do zadań zawodowych i prywatnych, usprawniając produktywność, jakość treści oraz bezpieczeństwo pracy z danymi.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                           | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Charakteryzuje podstawowe pojęcia związane ze sztuczną inteligencją .<br><br>Opisuje podstawy działania generatywnej AI i zasady bezpieczeństwa danych | Wymienia i definiuje kluczowe pojęcia związane z AI.           | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                        | Wyjaśnia znaczenie AI w różnych dziedzinach życia i gospodarki | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                        | Wyjaśnia ograniczenia modeli                                   | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                        | sporządza listę zasad pracy z danymi                           | Test teoretyczny                     |
| Przygotowuje i iteruje skuteczne prompty do copilota/chat GBT                                                                                          | wymienia generalne zasady tworzenia poleceń                    | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                        | Wyszukuje dane i tworzy polecenia przy pomocy Copilot          | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                        | Tworzy 3 wersje promptu i uzasadnia wybór najlepszej           | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Opracowuje bibliotekę poleceń do zadań powtarzalnych                                                                                                   | Przedstawia repozytorium 5-10 promptów z opisem zastosowań     | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Przygotowuje osobiste workflow AI do życia codziennego                                                                                                 | Prezentuje plan tygodnia, listy i szablony do własnego użytku  | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Sporządza szkic polityki AI i standardy jakości treści                                                                                                 | Oddaje dokument polityki AI z listą ról i zasad GA             | 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**

Szkolenie jest adresowane dla osób pracujących na co dzień przed komputerem, którzy posiadają dobrą znajomość podstawowych narzędzi internetowych i którzy potrzebują wykorzystywać potencjał AI w swojej pracy. Realizowane będzie w jednej grupie szkoleniowej w formie zdalnej. Każdy uczestnik będzie pracował przy swoim stanowisku komputerowym i będzie miał dostęp do jednej modelki. Łączna liczba godzin szkolenia zawiera 16 h dydaktycznych ( 1 h dydaktyczna = 45 minut ) - 6 h zajęć teoretycznych i 10 h zajęć praktycznych . Po każdych 2 h zajęć przewidywana jest przerwa -15 minut , nie wliczana do czasu zajęć. Po zakończonym szkoleniu odbędzie się test składający się z pytań zamkniętych opracowanych przez zewnętrznego egzaminatora. Czas trwania testu - 45 minut. Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia :

Moduł 1: Podstawy AI i higiena pracy z modelami (2 h)

Cele szczegółowe (uczestnik): opisuje czym są modele generatywne; rozróżnia przypadki użycia; przygotowuje brief i zasady bezpieczeństwa danych; identyfikuje ograniczenia i ryzyka.

Zakres merytoryczny:

- Czym jest generatywna AI; różnice: asystent, wyszukiwarka, automatyzacja.
- Zasady R.A.G., prompt engineering, chain-of-thought – w praktyce biznesowej.
- Bezpieczeństwo: dane wrażliwe, RODO/GDPR, klauzule, polityki organizacji.
- Dobre praktyki: kontekst, rola, format wyjścia, walidacja wyników.

Praktyka:

- Opracowanie osobistej „karty zasad” pracy z AI (checklista bezpieczeństwa).
- Przygotowanie 3 przykładowych briefów do zadań firmowych.

Moduł 2: Microsoft Copilot w ekosystemie 365 (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Teams) (4 h)

Cele szczegółowe (uczestnik): planuje i przygotowuje szablony poleceń do Copilota; tworzy, streszcza i edytuje dokumenty; opracowuje analizy w Excelu; przygotowuje prezentacje; skraca pracę z pocztą i spotkaniami.

Zakres merytoryczny:

- Copilot w Word: generowanie szkiców, redakcja.
- Copilot w Excel: zapytania w języku naturalnym, podsumowania, formuły, wykresy.
- Copilot w PowerPoint: slajdy z dokumentu, konspekt.
- Najczęstsze błędy i jak je korygować (iteracja promptów, walidacja danych).

Praktyka:

- Word: przygotowanie wzoru procedury i oferty handlowej z Copilotem.
- Excel: analiza zestawu danych, pytania w języku naturalnym, wizualizacja..

Moduł 3: ChatGPT w codziennej pracy wiedzo–twórczej (4 h)

Cele szczegółowe (uczestnik): opracowuje zestaw promptów do researchu, pisanie i analizy; przygotowuje konspekt, brief i wersje A/B treści; buduje „bibliotekę poleceń” do zadań stałych.

Zakres merytoryczny:

- Strategie promptowania: rola, kontekst, ograniczenia, styl, kryteria oceny.
- Research i synteza informacji; tworzenie konspektów i checklist.
- Tworzenie treści: e-maile, artykuły, posty, oferty, FAQ, polityki wewnętrzne.
- Jakość i zgodność: cytowanie, ton marki, kontrola faktów, ryzyko halucynacji.

Praktyka:

- Stworzenie 5-elementowej biblioteki promptów (research, pisanie, edycja, skracanie, ton).
- Ćwiczenie A/B: dwie wersje tej samej treści i wybór na podstawie kryteriów.

Moduł 4: AI w życiu codziennym – organizacja, nauka, kreatywność (4 h)

Cele szczegółowe (uczestnik): przygotowuje osobiste workflow z AI; tworzy plan nauki, listy zakupowe/posiłków, harmonogramy; opracowuje kreatywne materiały (listy, konspekty, skrypty).

Zakres merytoryczny:

- Planowanie dnia i tygodnia, nauka języków, organizacja domowa.
- Pomysły na posiłki/zakupy, planowanie budżetu domowego, podróże.
- Kreatywność: konspekty scenariuszy, teksty okolicznościowe, pomysły prezentowe.

Praktyka:

- Warsztat: stworzenie własnego „centrum dowodzenia” – szablony promptów i checklisty do codziennych zadań.

Moduł 5: Standardy, etyka i wdrożenie w organizacji (1 h)

Cele szczegółowe (uczestnik): opracowuje zasady odpowiedzialnego użycia AI; przygotowuje wzory disclaimers; sporządza mini-politykę AI dla zespołu i plan wdrożenia szkoleń uzupełniających.

Zakres merytoryczny:

- Etyka i bias: jak rozpoznawać i ograniczać uprzedzenia modelu.
- Odpowiedzialność, prawa autorskie, jawność użycia AI w materiałach.
- Governance: role, uprawnienia, repozytorium promptów, standardy QA.

Praktyka:

- Przygotowanie planu komunikacji i szkoleń follow-up.

Walidacja efektów szkolenia – test teoretyczny i obserwacja w warunkach rzeczywistych - 1 h

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

| Przedmiot / temat zajęć                                                | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 13</b> Podstawy AI i higiena pracy z modelami                   | Rafał Przybył | 18-11-2025            | 16:15               | 17:45               | 01:30         |
| <b>2 z 13</b> przerwa                                                  | Rafał Przybył | 18-11-2025            | 17:45               | 18:00               | 00:15         |
| <b>3 z 13</b> Microsoft Copilot w ekosystemie 365                      | Rafał Przybył | 18-11-2025            | 18:00               | 19:30               | 01:30         |
| <b>4 z 13</b> Microsoft Copilot w ekosystemie 365                      | Rafał Przybył | 24-11-2025            | 16:15               | 17:45               | 01:30         |
| <b>5 z 13</b> przerwa                                                  | Rafał Przybył | 24-11-2025            | 17:45               | 18:00               | 00:15         |
| <b>6 z 13</b> ChatGPT w codziennej pracy wiedzo–twórczej               | Rafał Przybył | 24-11-2025            | 18:00               | 19:30               | 01:30         |
| <b>7 z 13</b> ChatGPT w codziennej pracy wiedzo–twórczej               | Rafał Przybył | 25-11-2025            | 16:15               | 17:45               | 01:30         |
| <b>8 z 13</b> przerwa                                                  | Rafał Przybył | 25-11-2025            | 17:45               | 18:00               | 00:15         |
| <b>9 z 13</b> AI w życiu codziennym – organizacja, nauka, kreatywność  | Rafał Przybył | 25-11-2025            | 18:00               | 19:30               | 01:30         |
| <b>10 z 13</b> AI w życiu codziennym – organizacja, nauka, kreatywność | Rafał Przybył | 29-11-2025            | 08:30               | 10:00               | 01:30         |
| <b>11 z 13</b> PRZERWA                                                 | Rafał Przybył | 29-11-2025            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| <b>12 z 13</b> Standardy, etyka i wdrożenie w organizacji              | Rafał Przybył | 29-11-2025            | 10:15               | 11:00               | 00:45         |
| <b>13 z 13</b> TEST TEORETYCZNY                                        | -             | 29-11-2025            | 11:00               | 11:45               | 00:45         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 137,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 137,50 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Rafał Przybył

Trener szkoleń z zakresu IT i social mediów. Jest kreatywną osobą z pozytywnym nastawieniem do ludzi. Czuję się dobrze w nowoczesnych technologiach, w marketingu, prezentacjach, budowaniu strategii. Jest również grafikiem, specjalizującym się w technice photobashing. Lubi wykorzystywać najnowsze rozwiązania i technologie do pokonywania zawodowych wyzwań.

W ostatnich 2 latach przeprowadził kilkanaście szkoleń grupowych (grupy od 3- 6 osób) z zakresu marketingu internetowego i sztucznej inteligencji.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe obejmujące ćwiczenia i zagadnienia programowe w wersji elektronicznej.

### Warunki uczestnictwa

Dostawca usługi zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027

### Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

Zapisując się na usługę uczestnik wyraża zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Ocena efektów uczenia się prowadzona jest za pośrednictwem testu dostępnego online, a wynik jest generowany automatycznie bez udziału człowieka -> warunek rozdzielności procesów szkolenia i walidacji jest zachowa

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek- Rozwój, oraz WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Usługa prowadzona jest w przeliczeniu: 1 godzina zegarowa = 45 minut dydaktycznych.

Link do szkolenia będzie udostępniony 5 dni przed rozpoczęciem szkolenia

## Warunki techniczne

Szkolenie będzie odbywać się w formie on-line za pomocą platformy Google Meet

1. W celu prawidłowego i pełnego korzystania z platformy Uczestnik powinien dysponować:

urządzeniem mającym dostęp do sieci Internet (komputer, smartfon, tablet),

zdolnym do odbioru i przekazu dźwięku (głośniki, słuchawki, mikrofon), przeglądarką Windows: Edge 12+, Firefox 27+, Chrome30+,Mac:Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+,

kamerką internetową.

2. Minimalna wymagana szybkość połączenia internetowego w celu korzystania z webinarów wynosi 2 Mb/s (zalecane połączenie szerokopasmowe).

3. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska w oknie logowania.

4. Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

link: [meet.google.com/ies-yusk-caz](https://meet.google.com/ies-yusk-caz)

## Kontakt



**Mirosława Kacprzak**

**E-mail** [cn.centrum@gmail.com](mailto:cn.centrum@gmail.com)

**Telefon** (+48) 513 104 504