



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

47 ocen

Zielone Kompetencje Cyfrowe: Sztuczna Inteligencja (AI) i Efektywność Energetyczna w Pracy i Życiu

Numer usługi 2025/10/07/187259/3062053

📍 Tychy / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 20.12.2025 do 21.12.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest przeznaczone dla osób dorosłych, zamieszkałych lub pracujących na terenie województwa śląskiego, które: 1. Chcą nabyć lub podnieść kompetencje cyfrowe (ICT) w zakresie obsługi narzędzi Sztucznej Inteligencji (AI). 2. Wykorzystają nabyte umiejętności AI do zwiększenia efektywności energetycznej, surowcowej i optymalizacji procesów w pracy lub własnej firmie (w kontekście zasobooszczędności). 3. Pełnią role decyzyjne lub operacyjne w przedsiębiorstwach i instytucjach, gdzie AI może wspierać transformację ekologiczną i cyfrową (np. menedżerowie, specjaliści, pracownicy biurowi, kadra MŚP).
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	19-12-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	16
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

Usługa przygotowuje Uczestnika do nabycia kompetencji cyfrowych (Digital Green Skills), umożliwiających wykorzystanie narzędzi Sztucznej Inteligencji (AI) do zwiększania efektywności energetycznej i surowcowej, optymalizacji procesów oraz wspierania transformacji ekologicznej w pracy i życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje kluczowe pojęcia związane ze Sztuczną Inteligencją (AI) oraz nazywa obszary, w których AI wspiera cele zasobooszczędności i transformacji ekologicznej	Wymienia co najmniej cztery obszary zastosowań AI (np. AI w Smart Home, AI w optymalizacji tras), które bezpośrednio przekładają się na oszczędność energii lub surowców.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje pojęcia "Zielone Kompetencje Cyfrowe" i "Promptowanie" w kontekście efektywnego wykorzystania ICT do celów zrównoważonego rozwoju.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik mierzy i analizuje własne procesy pracy, a następnie stosuje narzędzia AI (modele językowe, generatory grafik) do ich optymalizacji pod kątem efektywności energetycznej i zasobooszczędności.	Konstruuje co najmniej trzy skuteczne prompty, z których co najmniej jeden dotyczy generowania pomysłów na redukcję odpadów lub poprawę efektywności energetycznej w miejscu pracy/domu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Projektuje za pomocą AI (np. DALL-E) wizualizację zrównoważonego rozwiązania (np. zielony dach, niskoemisyjny system biurowy), oszczędzając czas i koszt zatrudnienia grafika.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ocenia (poprzez wybór poprawnej odpowiedzi) priorytety Lidera w sytuacji konfliktu między szybkością AI a wymogami ochrony prywatności lub etyką danych (np. wybór najbezpieczniejszej procedury).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik uzasadnia konieczność ciągłego rozwoju kompetencji cyfrowych w kontekście transformacji ekologicznej regionu oraz ocenia etyczne aspekty i bezpieczeństwo korzystania z narzędzi AI w pracy i życiu.	Uzasadnia (poprzez wybranie poprawnego wariantu) konieczność ciągłego doskonalenia kompetencji cyfrowych (AI) w kontekście rozwoju zielonych miejsc pracy i osiągania celów RIS WSL 2030 i PRT.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Instytut Rozwoju Danuta Jagusz
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program szkolenia:

Dzień 1:

- Wprowadzenie: AI, ICT i Transformacja Śląska (RIS/PRT):** AI jako kluczowy element technologii ICT (zgodność z PRT). Rola AI w budowaniu zielonej gospodarki i zwiększaniu **zasobooszczędności**.
- ChatGPT - Osobisty Asystent Efektywności:** Praktyczne zapoznanie z ChatGPT. Dyskusja, jak AI może **skrócić czas pracy** (oszczędność energii własnej) i **redukować potrzebę drukowania** (digitalizacja).
- Promptowanie na rzecz Ekologii i GOZ:** Nauka tworzenia promptów ukierunkowanych na **zielone cele**. Ćwiczenia: generowanie pomysłów na **redukcję odpadów**, skracanie łańcuchów dostaw (GOZ) lub tworzenie **planu efektywności energetycznej** dla domu/biura.
- AI dla Cyfrowej Zasobooszczędności w Biurze:** Wykorzystanie AI do błyskawicznego tworzenia **krótkich, zwężonych dokumentów** (oszczędność czasu) i redukcji konieczności spotkań. Tworzenie **cyfrowych raportów** optymalizujących zużycie papieru i energii biurowej.
- Mobilne AI: Monitoring i Optymalizacja Zasobów:** Przegląd aplikacji AI mobilnych wspierających zielone kompetencje (np. monitoring **zużycia energii**, aplikacje do **segregacji odpadów** (GOZ), nawigacja wybierająca **niskoemisyjne trasy**).
- AI w Wizualizacji Zielonych Projektów:** Wykorzystanie DALL-E/Midjourney do szybkiego generowania **wizualizacji zrównoważonych rozwiązań** (np. *zielony dach, farmy fotowoltaiczne, ekologiczne opakowania*). Oszczędność czasu i kosztów grafików.
- AI w Rozwoju Zielonych Kwalifikacji:** Wykorzystanie AI jako tutora do nauki **słownictwa i koncepcji** związanych z transformacją ekologiczną (np. *terminologia OZE, GOZ, emisja CO2*). AI jako narzędzie do tworzenia **personalizowanych ścieżek rozwojowych** w kierunku zielonych zawodów.

Dzień 2:

Integracja: Jak AI wpłynie na moją efektywność ekologiczną? Omówienie, w jaki sposób zredukowano czas/zasoby dzięki narzędziom AI.

AI dla Produktivności i Mniejszego Śladu Węglowego: Inteligentne planowanie dnia: AI jako narzędzie do **optymalizacji tras przejazdu i spotkań** (redukcja emisji z transportu).

Asystenci Głosowi w Zarządzaniu Energią: Wykorzystanie asystentów głosowych do automatycznego **wyłączania urządzeń, świateł i regulacji temperatury** (kluczowy element efektywności energetycznej).

Smart Home (Smart Green): Systemy Zarządzania Energią: Przegląd i planowanie **budżetowych rozwiązań** Smart Home z AI, które **realnie redukują zużycie energii i wody**. Planowanie własnego **Smart Green Home/Office**.

Etyka AI, Prywatność i "Cyfrowy Ślad Ekologiczny": Ochrona prywatności w AI. **Etyczne aspekty** tworzenia deepfake i dezinformacji. **Minimalizacja cyfrowego śladu ekologicznego** (zasobożerność serwerów AI).

Świadoma Rozrywka AI: Ocenianie **zasobożerności** aplikacji rozrywkowych. Wykorzystanie AI do generowania **treści promujących zrównoważony rozwój** (np. krótkie opowiadania o oszczędzaniu energii).

Strategia AI w Zrównoważonym Rozwoju Zawodowym: Trendy: AI i **zarządzanie środowiskowe** (np. AI w monitoringu zanieczyszczeń). Budowanie osobistej strategii rozwoju w kierunku **"zielonych umiejętności cyfrowych"**.

Szkolenie jest prowadzone w godz. lekcyjnych (45 min).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 5 godzin; liczba godzin praktycznych : 11 godzin

Szkolenie ma charakter warsztatowy.

Usługa z możliwością dofinansowania. Usługa prowadzi do nabycia zielonych kwalifikacji

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie , w formie zamkniętej [zdalna w czasie rzeczywistym].

Usługa zgodna z definicją "zielonych umiejętności" i „zielonych miejsc pracy” (FESL 10.17):

1. **Nabywanie Umiejętności Zawodowych:** Szkolenie rozwija **kompetencje cyfrowe (AI)**, które w obecnej gospodarce są **niezbędnym elementem umiejętności zawodowych**.
2. **Tworzenie "Zielonych Miejsc Pracy":** Choć szkolenie nie tworzy fizycznie nowych miejsc pracy, **pozwala na transformację istniejących** ról poprzez:
 - **Zwiększanie Efektywności Energetycznej i Surowcowej:** Uczy, jak używać AI do **optymalizacji zużycia zasobów, energii i czasu** (np. *Smart Home/Office, optymalizacja logistyki*), co bezpośrednio przyczynia się do **zachowania środowiska** i minimalizacji odpadów/emisji w przedsiębiorstwach.
 - **Wsparcie Transformacji:** Daje uczestnikom **narzędzia ICT** do wdrażania zaawansowanych technologicznie, **niskoemisyjnych i zasobooszczędnych** rozwiązań, czyli kwalifikacji niezbędnych w sektorze zielonej gospodarki.

Zgodność Programu AI z RIS WSL 2030 i PRT

Szkolenie **nie jest wyłącznie kursem IT, ani wyłącznie kursem ekologicznym**. Jest to program rozwoju **"Zielonych Kompetencji Cyfrowych"**, który przygotowuje kadrę województwa śląskiego do wykorzystania najbardziej zaawansowanej technologii (AI) do osiągnięcia celów **transformacji ekologicznej i zasobooszczędności**

Szkolenie realizuje dwa nadrzędne cele strategii innowacyjnej Śląska: wspiera rozwój technologii ICT (zgodnie z PRT) i ukierunkowuje je na transformację ekologiczną (zgodnie z RIS WSL 2030, Priorytet I i III).

1. Integracja ICT (Sztuczna Inteligencja) – Zgodność z PRT

Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego (PRT) promuje rozwój Technologii Informacyjnych i Komunikacyjnych (ICT). Szkolenie w pełni to realizuje, ponieważ:

Praktyczne Opanowanie AI: Szkolenie koncentruje się na praktycznym wykorzystaniu narzędzi AI (ChatGPT, DALL-E, asystenci głosowi), co bezpośrednio rozwija kluczowe kompetencje cyfrowe niezbędne w przemyśle i usługach.

Optymalizacja Procesów: Moduły o Promptowaniu, pisaniu raportów i organizacji dnia wykorzystują AI do optymalizacji procesów pracy, co jest podstawą dla wdrażania zaawansowanych systemów ICT w zarządzaniu.

Technologie w Zarządzaniu: Moduły uczą wykorzystywania AI jako narzędzia decyzyjnego (np. inteligentne planowanie, analiza danych), co jest zgodne z kierunkami PRT dotyczącymi wspomagania zarządzania.

2. Kontekst Ekologiczny (Zielone Kompetencje) – Zgodność z RIS WSL 2030

Każdy moduł AI został przekształcony w cel mający na celu wspieranie Priorytetu I (Inteligentna i zrównoważona energia) oraz Priorytetu III (Gospodarka o obiegu zamkniętym i efektywność energetyczna) RIS WSL 2030.

Szczegółowe uzasadnienie :

AI dla Optymalizacji Zasobów (Dzień 1) : **Efektywność Energetyczna i Zasobooszczędność** (Priorytet III)

AI jest używana do tworzenia **promptów na rzecz redukcji odpadów** oraz do **cyfrowej optymalizacji** dokumentów i czasu pracy, co bezpośrednio przekłada się na mniejsze zużycie surowców (papier) i energii (czas, spotkania).

Smart Home/Smart Green (Dzień 2): **Inteligentna i zrównoważona energia** (Priorytet I): Uczestnicy uczą się konfigurowania asystentów głosowych i systemów AI do **automatycznego zarządzania zużyciem energii, oświetleniem i temperaturą** w domach i biurach – to jest fundament oszczędności energetycznej w regionie.

AI w Organizacji Dnia i Transporcie (Dzień 2): **Niskoemisyjny Transport** (Priorytet I): AI jest wykorzystywana do **optymalizacji tras przejazdu i spotkań**. Redukcja czasu poświęcanego na logistykę to w praktyce minimalizacja emisji CO2 z transportu służbowego i prywatnego.

AI dla Wizualizacji Zielonych Projektów: **Zaawansowane Technologie dla Transformacji** (Priorytet V): Zdolność do szybkiego tworzenia wizualizacji *zielonych* projektów (np. *zielony dach*) za pomocą DALL-E/Midjourney wspiera **innowacyjność** i przyspiesza procesy decyzyjne związane z inwestycjami proekologicznymi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 20 Wprowadzenie: AI, ICT i Transformacja Śląska	Tomasz Gnat	20-12-2025	09:00	09:45	00:45	Tak
2 z 20 ChatGPT - Osobisty Asystent Efektywności	Tomasz Gnat	20-12-2025	09:45	10:30	00:45	Tak
3 z 20 przerwa	Tomasz Gnat	20-12-2025	10:30	10:45	00:15	Tak
4 z 20 Promptowanie na rzecz Ekologii i GOZ	Tomasz Gnat	20-12-2025	10:45	11:30	00:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 20 AI dla Cyfrowej Zasobooszcz ędności w Biurze	Tomasz Gnat	20-12-2025	11:30	13:00	01:30	Tak
6 z 20 przerwa	Tomasz Gnat	20-12-2025	13:00	13:15	00:15	Tak
7 z 20 Mobilne AI: Monitoring i Optymalizacja Zasobów	Tomasz Gnat	20-12-2025	13:15	14:00	00:45	Tak
8 z 20 AI w Wizualizacji Zielonych Projektów	Tomasz Gnat	20-12-2025	14:00	14:45	00:45	Tak
9 z 20 AI w Rozwoju Zielonych Kwalifikacji	Tomasz Gnat	20-12-2025	14:45	15:30	00:45	Tak
10 z 20 Integracja: Jak AI wpłynie na moją efektywność ekologiczną?	Tomasz Gnat	21-12-2025	09:00	09:45	00:45	Tak
11 z 20 AI dla Produktywnoś ci i Mniejszego Śladu Węglowego	Tomasz Gnat	21-12-2025	09:45	10:30	00:45	Tak
12 z 20 przerwa	Tomasz Gnat	21-12-2025	10:30	10:45	00:15	Tak
13 z 20 Asystenci Głosowi w Zarządzaniu Energia	Tomasz Gnat	21-12-2025	10:45	11:30	00:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
14 z 20 Smart Home (Smart Green): Systemy Zarządzania Energia	Tomasz Gnat	21-12-2025	11:30	12:15	00:45	Tak
15 z 20 Etyka AI, Prywatność i "Cyfrowy Ślad Ekologiczny"	Tomasz Gnat	21-12-2025	12:15	13:00	00:45	Tak
16 z 20 przerwa	Tomasz Gnat	21-12-2025	13:00	13:15	00:15	Tak
17 z 20 Świadoma Rozrywka AI	Tomasz Gnat	21-12-2025	13:15	14:00	00:45	Tak
18 z 20 Strategia AI w Zrównoważon ym Rozwoju Zawodowym	Tomasz Gnat	21-12-2025	14:00	14:45	00:45	Tak
19 z 20 walidacja	-	21-12-2025	14:45	15:00	00:15	Nie
20 z 20 egzamin	-	21-12-2025	15:00	15:30	00:30	Tak

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

W tym koszt walidacji brutto	140,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	140,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	172,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	172,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Gnat

Tomasz Gnat to projektant produktów cyfrowych (Product Designer) i przedsiębiorca z wieloletnim doświadczeniem w obszarze UX designu, e-commerce oraz wdrażania rozwiązań z zakresu sztucznej inteligencji i automatyzacji. Specjalizuje się w projektowaniu interfejsów użytkownika, optymalizacji konwersji oraz doradztwie produktowym w zakresie tworzenia i rozwoju usług cyfrowych.

Od 2019 roku prowadzi własną działalność gospodarczą w ramach agencji ECM Digital, świadcząc usługi projektowe oraz konsultingowe dla firm z sektora technologicznego i usług profesjonalnych. W pracy wykorzystuje nowoczesne narzędzia wspomagające procesy UX i AI.

Tomasz Gnat jest absolwentem Uniwersytetu SWPS w Warszawie na kierunku UX Desig. W latach 2020-2025 uczestniczył w licznych szkoleniach i warsztatach dedykowanych tematyce ekologicznej oraz zrównoważonego rozwoju, co pozwoliło jej na pogłębienie wiedzy i umiejętności w zakresie działań proekologicznych, odpowiedzialności społecznej oraz promowania ekologicznych rozwiązań w biznesie.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził kilkaset godzin szkoleniowych dla pracowników każdego szczebla obejmujące Green HR, GOZ, ESG. Doradca biznesowy w zakresie zrównoważonego rozwoju, a także w zakresie rozwoju kompetencji pracowników i liderów, wspierając firmy w realizacji celów związanych z odpowiedzialnością społeczną i ochroną środowiska. W ciągu ostatnich 5 lat zrealizował szereg zadań z zakresu zrównoważonego rozwoju, zielonej transformacji, GOZ, ESG i OZE.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wyposażenie Stanowiska Uczestnika

Każdy uczestnik ma zapewnione indywidualne stanowisko pracy wyposażone w:

- Komputer/Laptop/: Urządzenie o wysokiej wydajności z szybkim dostępem do Internetu
- Zestaw Materiałów: Długopis, notes, drukowany Skrypt Treningowy oraz Zeszyt Ćwiczeń Cyfrowych opracowany przez trenera.

Organizacja Pracy

- Metoda Case Study : Uczestnicy w małych grupach [3-os] rozwiązują realne problemy za pomocą narzędzi AI - dokonują analizy; burzy mózgów, każdy może się wypowiedzieć
- Ćwiczenia z promptowania ekologicznego i wizualizacji są realizowane w grupie ok 3 os , co sprzyja burzy mózgów i wymianie wiedzy.

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu, min 80 % uzyskanych punktów z testu [walidacja]; 80 % z egzaminu: kwalifikacje

Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje Zaświadczenie potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu tematyki objętej programem szkolenia.

- Usługa rozwojowa trwa łącznie 13 godzin zegarowych co daje 16 godzin lekcyjnych w tym 4 x przerwy 15 minutowe

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych (45 min).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 5 godzin; liczba godzin praktycznych : 11 godzin

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: Usługa zwolniona z VAT na podstawie: Zwolnienie z VAT zgodnie z art.113 ustawy o VAT

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie , w formie zamkniętej [zdalna w czasie rzeczywistym].

Egzamin potwierdza zdobycie kwalifikacji

Warunki techniczne

Walidacja w postaci testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie zostanie przeprowadzona zdalnie w czasie rzeczywistym po zakończeniu szkolenia [zgodnie z harmonogramem].

Dostęp:

<https://21wiek-kobiecym-okiem.elms.pl/next/public/login>

Adres

ul. Towarowa 23

43-100 Tychy

woj. śląskie

1 piętro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Danuta Jagusz

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536