



Creative Brand  
Mateusz Wrzesiński

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

## Szkolenie stacjonarne: Sztuczna inteligencja w praktyce – podstawy korzystania z AI dla osób nietechnicznych.

Numer usługi 2025/11/09/192199/3137132

📍 Gniezno / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 29.01.2026 do 13.02.2026

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

133,33 PLN brutto/h

133,33 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do **osób dorosłych nietechnicznych**, które chcą w praktyczny i bezpieczny sposób korzystać z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji w życiu codziennym.

W szczególności do:

- osób rozpoczynających naukę kompetencji cyfrowych,
- uczestników, którzy nie posiadają wcześniejszego przygotowania technicznego, ale są otwarci na poznanie nowoczesnych technologii.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

28-01-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

12

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do praktycznego i odpowiedzialnego korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji (AI) w życiu codziennym. Uczestnicy poznają podstawy działania AI, nauczą się tworzyć skuteczne prompty.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                  | Metoda walidacji                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Uczestnik definiuje podstawowe pojęcia związane ze sztuczną inteligencją i rozróżnia jej główne zastosowania.             | Poprawnie przyporządkowuje przykłady narzędzi AI do odpowiednich obszarów zastosowań. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik identyfikuje możliwości i ograniczenia wykorzystania AI w życiu codziennym.                                     | Wskazuje przykłady użycia AI oraz analizuje potencjalne ryzyka i ograniczenia.        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik stosuje wybrane narzędzia AI (np. ChatGPT, Perplexity, Ideogram, NotebookLM) w prostych zadaniach praktycznych. | Dobiera odpowiednie narzędzie do danego celu i ocenia jego przydatność.               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik formułuje skuteczne prompty i ocenia ich wpływ na jakość uzyskiwanych wyników.                                  | Tworzy poprawne zapytania i porównuje uzyskane odpowiedzi pod kątem trafności.        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik analizuje przykłady etycznego i bezpiecznego korzystania z AI w życiu                                           | Wskazuje działania zgodne i niezgodne z zasadami etycznymi i ochrony danych.          | 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

## Dzień 1

- 1. Wprowadzenie do sztucznej inteligencji – podstawowe pojęcia, historia, przykłady zastosowań w codziennym życiu i pracy.
- 2. Sztuczna inteligencja a człowiek – rola AI w życiu, wpływ na efektywność i komunikację.
- 3. Możliwości i ograniczenia AI – przykłady praktyczne, analiza mitów i faktów.
- 4. Etyka i bezpieczeństwo w korzystaniu z AI – prywatność, dane, odpowiedzialność, wpływ na środowisko.
- 5. Pierwsze kroki z ChatGPT – interfejs, konfiguracja konta, tworzenie pierwszych zapytań.
- 6. Ćwiczenia praktyczne – wykorzystanie ChatGPT do pisania tekstów, pomysłów, analiz i organizacji pracy.
- 7. Tworzenie skutecznych promptów – struktura, kontekst, precyzja komunikatu.

## Dzień 2

- 1. Narzędzia wspierające pracę z AI – przegląd i testowanie wybranych aplikacji: Perplexity, Ideogram, NotebookLM.
- 2. Dobór narzędzi do celu – jak ocenić przydatność różnych rozwiązań w zależności od potrzeb.
- 3. Ćwiczenia praktyczne – wykorzystanie AI do tworzenia treści, analiz danych i generowania pomysłów.
- 4. AI i kompetencje cyfrowe – jak rozwijać umiejętność korzystania z technologii w sposób świadomy i efektywny.
- 5. Zielone kwalifikacje w kontekście AI – odpowiedzialne korzystanie z technologii, ograniczanie śladu środowiskowego, cyfrowa efektywność.
- 6. Walidacja – test teoretyczny z automatycznym wynikiem.

## Metody pracy

Prezentacje trenerskie, ćwiczenia praktyczne na rzeczywistych narzędziach, studia przypadków, pytania i odpowiedzi, refleksja indywidualna i grupowa.

## Liczba godzin dydaktycznych

12 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut), w tym 45 minut walidacja.

## Walidacja

Test teoretyczny sprawdzający wiedzę z wynikiem generowanym automatycznie.

Przerwy nie wliczają się w czas szkolenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                      | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 10</div> Wprowadzenie do sztucznej inteligencji – pojęcia, historia, zastosowania. Rola AI w życiu. | Mateusz Wrzesiński | 29-01-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| <div>2 z 10</div> Możliwości i ograniczenia AI – przykłady praktyczne, analiza mitów i faktów.               | Mateusz Wrzesiński | 09-02-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                  | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 10</b> przerwa kawowa                                                                             | Mateusz Wrzesiński | 09-02-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>4 z 10</b> Etyka i bezpieczeństwo w korzystaniu z AI – prywatność, dane, wpływ na środowisko.         | Mateusz Wrzesiński | 09-02-2026            | 12:15               | 13:45               | 01:30         |
| <b>5 z 10</b> Pierwsze kroki z ChatGPT – interfejs, konta, zapytania, ćwiczenia praktyczne.              | Mateusz Wrzesiński | 13-02-2026            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <b>6 z 10</b> przerwa kawowa                                                                             | Mateusz Wrzesiński | 13-02-2026            | 11:30               | 11:45               | 00:15         |
| <b>7 z 10</b> Tworzenie skutecznych promptów i analiza wyników.                                          | Mateusz Wrzesiński | 13-02-2026            | 11:45               | 13:15               | 01:30         |
| <b>8 z 10</b> przerwa kawowa                                                                             | Mateusz Wrzesiński | 13-02-2026            | 13:15               | 13:30               | 00:15         |
| <b>9 z 10</b> Narzędzia wspierające pracę z AI – Perplexity, Ideogram, NotebookLM, zielone kwalifikacje. | Mateusz Wrzesiński | 13-02-2026            | 13:30               | 14:15               | 00:45         |
| <b>10 z 10</b> Walidacja – test teoretyczny                                                              | -                  | 13-02-2026            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 600,00 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 600,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 133,33 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 133,33 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Mateusz Wrzesiński

Mateusz to ekspert z blisko 20-letnim doświadczeniem w pracy z menedżerami i zespołami, który rozumie ich codzienne wyzwania z poziomu operacyjnego, projektowego i zarządczego.

Wspierał i rozwijał liderów przeprowadzając ich przez zmiany, ewolucje zespołów czy codzienne wyzwania operacyjne.

Łączy strategiczne spojrzenie z praktycznym podejściem i narzędziami, które natychmiast przekładają się na skuteczność liderów.

Dzięki połączeniu strategicznego myślenia z praktycznym doświadczeniem

i umiejętnością tworzenia prostych, ale skutecznych narzędzi, pomaga liderom działać pewniej, efektywniej i z większą samodzielnością.

Działa konkretnie, bez zbędnej teorii –

jest doświadczonym marketingowcem, specjalistą od e-commerce oraz AI w biznesie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Wymagany poziom obecności na zajęciach min. **80% czasu szkoleniowego**.

2. Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).

#### Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne - skrypt szkoleniowy w wersji elektronicznej,
- b) prezentacja, która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,

### Warunki uczestnictwa

Wymagania w zakresie uczestnictwa to:

Szkolenie przeznaczone jest dla osób zainteresowanych praktycznym wykorzystaniem sztucznej inteligencji (AI) w życiu codziennym.

Nie jest wymagana wiedza techniczna ani doświadczenie w pracy z AI.

Uczestnik powinien posiadać:

- podstawową umiejętność obsługi komputera i przeglądarki internetowej,
- mikrofon i kamerę (zalecane dla aktywnego udziału w zajęciach online).

## Adres

ul. Spichrzowa 4a  
62-200 Gniezno  
woj. wielkopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



Zdjęcie  
PAULINA  
ŻUROWSKA-  
WRZESIŃSKA

**PAULINA ŻUROWSKA-WRZESIŃSKA**

**E-mail** paulina.zurowska.wrzesinska@creativebrand.pl

**Telefon** (+48) 506 000 945