

Do it now
by Klaudia Krabes-CzarnackaDO IT NOW by
Klaudia Krabes-
Czarnacka

★★★★★ 5,0 / 5

33 oceny

Inteligentne technologie dla zielonej transformacji - wykorzystanie AI w rozwoju zielonych i cyfrowych kompetencji

Numer usługi 2025/11/13/195795/3145727

📍 Wisła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, które chcą podnieść swoje kompetencje cyfrowe i nauczyć się wykorzystywać narzędzia sztucznej inteligencji w sposób praktyczny i odpowiedzialny.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, które chcą podnieść swoje kompetencje cyfrowe i nauczyć się wykorzystywać narzędzia sztucznej inteligencji w sposób praktyczny, który wspiera rozwój zielonych

kompetencji. Uczestnicy poznają możliwości AI w kontekście codziennej pracy, komunikacji, analizy danych i automatyzacji, a także dowiedzą się, jak technologia ta może wspierać działania zgodne z ideą zrównoważonego rozwoju.

Szczególny nacisk zostanie położony na praktyczne zastosowania AI w sektorze zielonej gospodarki oraz działanie w zgodzie z wartościami społecznymi i ekologicznymi.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 kursantów do samodzielnego wykorzystywania narzędzi sztucznej inteligencji (AI) w codziennej pracy zawodowej – w sposób zgodny z ideą zielonej transformacji oraz zrównoważonego rozwoju. Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie potrafił tworzyć i wdrażać własne rozwiązania wspierające automatyzację zadań, redukcję zużycia zasobów oraz cyfryzację procesów. Program szkolenia nawiązuje do priorytetów regionalnych w zakresie rozwoju kompetencji cyfrowych i technologicznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe pojęcia z zakresu sztucznej inteligencji, kompetencji cyfrowych i zielonych.	Wyjaśnia zależności między AI, transformacją cyfrową a zielonymi kompetencjami.	Test teoretyczny
Projektuje i wdraża rozwiązania z zakresu technologii informacyjnych, wspierające automatyzację pracy i zieloną transformację.	Sporządza własny zestaw promptów i workflow AI służący usprawnieniu codziennych zadań w zgodzie z zasadami odpowiedzialności środowiskowej i efektywności procesów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Interpretuje wpływ wykorzystania AI na środowisko i efektywność zasobową.	Wskazuje zastosowania AI zgodne z założeniami ESG, FERS, GreenComp.	Test teoretyczny
Wskazuje zastosowania AI zgodne z założeniami ESG, FERS, GreenComp.	Wykonuje minimum 2 korekty promptów na podstawie uzyskanych odpowiedzi.	Test teoretyczny
Sporządza dokumenty bazowe wspierające kontekstowe generowanie treści.	Przygotowuje dokument lub notatkę kontekstową do zadań z AI.	Test teoretyczny
Diagnostuje możliwości wdrożenia AI w swoim środowisku zawodowym.	Określa obszary z potencjałem automatyzacji i optymalizacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża podstawowe zasady bezpiecznego i etycznego korzystania z AI.	Wymienia ryzyka, wskazuje metody ochrony danych i komunikacji.	Test teoretyczny
Planuje własne działania rozwojowe z uwzględnieniem technologii i zrównoważonego rozwoju.	Opracowuje plan zastosowania AI zgodny z własnym kontekstem zawodowym i celami rozwojowymi.	Test teoretyczny
Loguje się do ChatGPT, rozpoznaje i stosuje jego główne funkcje.	Dobiera funkcje ChatGPT do konkretnych zastosowań: analiza, raportowanie, planowanie.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje narzędzia AI do wyszukiwania, filtrowania i analizy informacji wspierających strategię klimatyczną i środowiskową.	Wymienia narzędzia do researchu i określa ich zastosowanie w analizie ESG, emisji CO2 lub efektywności energetycznej.	Test teoretyczny

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	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program

I. Wprowadzenie i integracja

- Powiązanie z GreenComp (świadomość technologiczna i społeczna)
- Przywitanie i integracja uczestników
- Zebranie potrzeb szkoleniowych (indywidualne cele uczestników)
- Definicja kluczowych pojęć: sztuczna inteligencja, zrównoważony rozwój, zielone kompetencje.
- Ćwiczenie wprowadzające: "AI jako partner – moje oczekiwania, moje obawy" (refleksja i moderowana dyskusja)

II. Wprowadzenie do AI i jej wpływu na środowisko

Powiązanie z GreenComp (świadomość systemowa, kompetencje informacyjne), ESG (świadome zarządzanie technologią), FERS (transformacja cyfrowa i zielona), ISO 14001 (zarządzanie środowiskowe)

- Czym jest sztuczna inteligencja (AI), generatywna AI (GenAI) i uczenie maszynowe
- Jak działa AI – mechanizm uczenia modeli językowych
- AI jako narzędzie transformacji cyfrowo-ekologicznej: wpływ na zrównoważony rozwój, dekarbonizację, efektywność zasobową
- Wpływ AI na środowisko i społeczeństwo: zużycie energii, dane, emisja CO₂, etyczne wyzwania,

Przegląd praktycznych zastosowań AI:

- automatyzacja zadań administracyjnych i biurowych,
 - planowanie i zarządzanie projektami (zarządzanie harmonogramami, komunikacją zespołową),
 - analiza danych, raportowanie i mapowanie informacji,
 - wspieranie zrównoważonego rozwoju: monitorowanie emisji CO₂, zarządzanie zużyciem energii, prognozowanie obciążeń środowiskowych,
 - symulacje ekologiczne i analiza śladu węglowego,
 - optymalizacja działań w różnych sektorach gospodarki.
- Wpływ AI na rynek pracy: jakie zawody ewoluują, które zanikają, jakie kompetencje stają się kluczowe.
 - Warsztaty: trenowanie własnego modelu AI (symulacja działania algorytmu na różnych danych wejściowych)
 - Ćwiczenie refleksyjne: Jakie szanse i zagrożenia niesie AI w mojej branży? (krytyczna refleksja i świadomość wpływu technologii)

III. Podstawy komunikacji z AI – promptowanie

Powiązanie z GreenComp (kompetencje informacyjne i cyfrowe, działanie transformacyjne, świadomość wpływu technologii), FERS (rozwój kompetencji przyszłości i ekologicznej transformacji), ESCO (tworzenie zapytań, analiza danych), ESG (odpowiedzialne zarządzanie informacją), AI Act (świadome korzystanie z modeli językowych)

- Wprowadzenie do pracy z generatywną AI poprzez promptowanie – rola precyzyjnej i odpowiedzialnej komunikacji z modelem w kontekście wyzwań środowiskowych i społecznych
- Złote zasady tworzenia skutecznych promptów.
- Struktura promptu
- Typy promptów i ich zastosowania: informacyjne, kreatywne, analityczne, dialogowe.

IV. Kontekst i dokumenty bazowe – skuteczne wykorzystanie AI w praktyce

Powiązanie z GreenComp (zarządzanie informacją i zasobami, myślenie systemowe), FERS (efektywność zawodowa i transformacja cyfrowa), ESG (porządkowanie procesów i dokumentacji), ISO 50001 (efektywność energetyczna w organizacji)

- Znaczenie kontekstu w komunikacji z AI – jak wpływa na trafność, adekwatność i etyczność odpowiedzi
- Rodzaje kontekstów: systemowy, branżowy, środowiskowy – i ich wpływ na jakość generowanych treści
- Tworzenie i wykorzystywanie dokumentów bazowych – jako forma optymalizacji wiedzy i zasobów
- Narzędzia wspierające organizację wiedzy i procesów z wykorzystaniem AI
- Warsztaty: budowanie własnych dokumentów bazowych i promptów kontekstowych (np. plan komunikacji ESG, notatki z analiz środowiskowych)
- Refleksja: Jakie dane i struktury pomagają mi efektywnie i etycznie korzystać z AI? – odniesienie do GreenComp (zarządzanie zasobami, myślenie strategiczne)
- Warsztaty: tworzenie i testowanie własnych promptów na rzeczywistych przykładach – kontekst zawodowy uczestników, w tym zadania wspierające zieloną transformację (np. monitoring zużycia zasobów, komunikaty ESG, raportowanie środowiskowe)
- Refleksja: Jak prompty wspierają efektywność mojej pracy i podejmowanie świadomych decyzji środowiskowych? – odniesienie do GreenComp (działanie transformacyjne, odpowiedzialność i świadomość ekologiczną).

V. ChatGPT – praktyczne zastosowanie narzędzia

Powiązanie z GreenComp (kompetencje cyfrowe, korzystanie z technologii wspierającej zrównoważony rozwój), FERS (wzmocnienie kompetencji zawodowych i transformacja cyfrowa), AI Act (świadome użytkowanie narzędzi AI), ESCO (obsługa nowoczesnych narzędzi cyfrowych)

- Rejestracja i logowanie do ChatGPT – konfiguracja konta, interfejs użytkownika
- Różnice między wersją darmową i płatną – funkcjonalności i zasoby
- Omówienie kluczowych funkcji wspierających użytkownika (historia rozmów, zapis, tryby pracy, ustawienia prywatności)
- Praktyczne przykłady zastosowania ChatGPT w zadaniach zawodowych – tworzenie raportów, planów, analiz

- Warsztaty: samodzielne zadania z użyciem ChatGPT – rozwijanie treści na potrzeby zielonych i cyfrowych strategii. Refleksja: Jakie funkcje ChatGPT realnie wspierają moją efektywność? – odniesienie do GreenComp (działanie ukierunkowane na cel, świadomość wykorzystania technologii).

VI. Zaawansowane techniki pracy z AI

Powiązanie z GreenComp (refleksja, analiza danych, adaptacyjność), FERS (pogłębianie umiejętności cyfrowych), AI Act (świadome sterowanie AI), ISO 26000 (etyka i odpowiedzialność).

- Iteracyjne podejście do pracy z AI.
- Sekwencjonowanie promptów – budowanie logicznych ciągów instrukcji.
- Zarządzanie kontekstem rozmowy – jak utrzymać spójność i kontrolę nad wątkiem.
- Wykorzystywanie załączników – jak efektywnie pracować z plikami i danymi.
- Warsztaty: tworzenie złożonych scenariuszy promptowania z elementami wieloetapowej analizy.
- Refleksja: Jak pogłębiać współpracę z AI z zachowaniem etycznych i środowiskowych ram? – odniesienie do GreenComp i AI Act.

VII. Tworzenie własnych asystentów AI (Custom GPT, GPT Projects)

Powiązanie z GreenComp (projektowanie i innowacja), FERS (automatyzacja pracy), ESG (odpowiedzialność technologiczna), AI Act (bezpieczne wdrażanie AI)

- Czym są Custom GPT i GPT Projects – porównanie i zastosowania.
- Tworzenie własnego asystenta krok po kroku – interfejs, funkcje, ograniczenia.
- Praktyczne scenariusze użycia – automatyzacja zadań środowiskowych (np. monitoring emisji CO2), generowanie treści ESG, optymalizacja procesów.
- Warsztaty: budowa własnego asystenta AI dopasowanego do potrzeb uczestnika.
- Refleksja: Jakie zadania w mojej pracy warto zautomatyzować z użyciem AI? – analiza korzyści i ryzyk.

XVIII. Desk research i narzędzia AI do zadań specjalnych.

Powiązanie z GreenComp (zarządzanie informacją i innowacja), ESCO (wyszukiwanie danych, weryfikacja źródeł), ISO 26000 (etyczna analiza informacji)

- Czym jest desk research i jak AI wspiera ten proces – inteligentne wyszukiwanie i filtrowanie treści.
- Narzędzia AI do researchu.
- Multimodalność jako trend w rozwoju AI.
- Inne modele językowe i ich zastosowanie w analizie danych i wizualizacji
- Warsztaty: realizacja miniprojektu researchowego wspieranego AI w temacie związanym z transformacją ekologiczną
- Refleksja: Jak wykorzystam nowe narzędzia do pogłębionej analizy i projektowania działań? – odniesienie do GreenComp i FERS

IX. Podsumowanie

Powiązanie z GreenComp (transformacja, refleksja, działanie), FERS (wdrażanie umiejętności w praktyce), ISO 14001/26000 (strategiczne planowanie i odpowiedzialność)

- Podsumowanie kluczowych treści i wniosków z całego szkolenia.
- Ćwiczenie: stworzenie indywidualnego planu wdrożenia AI w swoim obszarze zawodowym (z elementami ESG, efektywności, etyki).
- Refleksja: jak zmieniło się moje postrzeganie AI i moich możliwości?

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

W ramach szkolenia, w drugim dniu, zostanie przeprowadzona walidacja osiągniętych efektów uczenia się, realizowana przez podmiot zewnętrzny.

Walidacja jest wliczona w czas trwania szkolenia i obejmuje test wiedzy teoretycznej sprawdzający znajomość podstawowych pojęć i narzędzi AI.

.

Czas trwania szkolenia: 16 godzin zegarowych.

12h praktycznych 4h teorii

Przerwy wliczone w czas trwania usługi. W trakcie szkolenia będą krótsze przerwy w zależności od kondycji uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Rozpoczęcie szkolenia. Sztuczna inteligencja w codziennej rzeczywistości – wprowadzenie do szkolenia i zielonych kompetencji (GreenComp)	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 21 Wpływ AI na gospodarkę, środowisko i społeczeństwo – perspektywa ESG i transformacji cyfrowoekologicznej.	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 21 Czym jest sztuczna inteligencja (AI), generatywna AI i uczenie maszynowe – podstawy technologii.	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	10:30	11:15	00:45
4 z 21 przerwa kawowa	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 21 Zrównoważony rozwój i AI: emisje CO2, zużycie energii, dekarbonizacja i optymalizacja zasobów.	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 21 Przegląd zastosowań AI – analiza danych, zarządzanie projektami, symulacje środowiskowe, raportowanie ESG	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	12:00	13:00	01:00
7 z 21 przerwa obiadowa	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 21 Zmiany na rynku pracy w dobie AI – nowe kompetencje cyfrowe, kompetencje przyszłości, GreenComp.	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	13:30	14:30	01:00
9 z 21 Skuteczna komunikacja z AI – wprowadzenie do promptowania w kontekście etyki i efektywność	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	14:30	15:30	01:00
10 z 21 Typy i struktura promptów oraz znaczenie kontekstu - przygotowanie dokumentów bazowych zgodnych z ESG i ISO 50001.	Anna Wołoszyn-Kusio	17-01-2026	15:30	17:00	01:30
11 z 21 ChatGPT w praktyce – logowanie, interfejs, konfiguracja i bezpieczne korzystanie (AI Act)	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 21 Tworzenie treści i analiz z pomocą ChatGPT – przykłady zastosowań w działaniach cyfrowych i środowiskowych.	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	09:45	10:30	00:45
13 z 21 przerwa kawowa	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	10:30	10:45	00:15
14 z 21 Zaawansowane techniki pracy z AI – iteracje, sekwencje, kontekst i załączniki.	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	10:45	11:30	00:45
15 z 21 GPT i GPT Projects – tworzenie asystentów AI wspierających ESG i automatyzację pracy	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	11:30	13:00	01:30
16 z 21 przerwa obiadowa	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	13:00	13:30	00:30
17 z 21 Projektowanie rozwiązań AI – warsztaty tworzenia własnego asystenta.	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	13:30	14:15	00:45
18 z 21 Desk research z AI – inteligentne wyszukiwanie informacji, analiza danych środowiskowych, emisje CO2.	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	14:15	14:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 21 Multimodalność i alternatywne modele językowe – zastosowania AI do wizualizacji i strategii klimatycznych	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	14:45	15:15	00:30
20 z 21 Podsumowanie i plan wdrożenia AI – refleksja nad transformacją cyfrową i ekologiczną (GreenComp, FERS).	Anna Wołoszyn-Kusio	18-01-2026	15:15	15:45	00:30
21 z 21 Walidacja, egzamin końcowy, zakończenie szkolenia	-	18-01-2026	15:45	17:00	01:15

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	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Wołoszyn-Kusio

Jestem certyfikowaną trenerką biznesu i specjalistką ds. rozwoju i zastosowań sztucznej inteligencji (kod zawodu: 251908), trenerem VCC, trenerem LinkedIn i TIK (Technologii Informacyjno-Komunikacyjnych), strategiem komunikacji i właścicielką firmy szkoleniowej BelnMind. Łączę ponad 20-letnie doświadczenie dydaktyczne z blisko dekadą praktyki w marketingu, technologii i rozwoju kompetencji cyfrowych. Przez ten okres zrealizowałam blisko 14 000 godzin dydaktycznych z różnych obszarów.

Specjalizuję się w prowadzeniu warsztatów, webinarów i programów grupowych, w których łączę wiedzę teoretyczną z praktycznymi umiejętnościami.

Prowadzone przeze mnie szkolenia są projektowane w strukturze modułowej, dopasowanej do poziomu i potrzeb uczestników, oparte na cyklu Kolba i metodzie uczenia się przez działanie, projektowane w oparciu o model SAMR – wspierający realną zmianę jakości pracy z technologią.

Aktualizacja wiedzy:

- 2024 Specjalizacja trenerska w obszarze AI i stworzenie autorskiego programu szkolenia: – ukończenie kilkumiesięcznego szkolenia i złożenie egzaminu oraz zdobycie zawodu Specjalista ds. rozwoju i stosowania metod sztucznej inteligencji (kod zawodu: 251908) w Instytucie Marki Online i Komunikacji,

- Luty 2025 Dołączenie do programu rozwoju kompetencji OMA-AI (One Man Army AI)

- Wrzesień 2025 Udział w programie AIDEAS – Program rozwoju kompetencji AI

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe: skrypty i materiały multimedialne dostępne w formie elektronicznej, umożliwiające samodzielne utrwalanie wiedzy.

Warunki uczestnictwa

Warunek ukończenia: obecność na co najmniej 80% zajęć.

Tryb szkolenia: stacjonarny, warsztatowy.

Dostęp do sprzętu: Uczestnicy mają zapewniony sprzęt przez organizatora

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%

2) § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień - w przypadku dofinansowania w co najmniej 70%

3) W przypadku braku uzyskania dofinansowania lub uzyskania dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Informacje dodatkowe

Treści szkoleniowe pozostają w spójności z zielonymi kompetencjami wskazanymi przez Komisję Europejską w bazie ESCO

Uczestnicy rozwijają m.in. umiejętności: włączania narzędzi cyfrowych w procesy usprawniające gospodarowanie zasobami, promowania zrównoważonych rozwiązań w środowisku pracy, wspierania odpowiedzialnej transformacji cyfrowo-ekologicznej, przystosowywania swoich działań do potrzeb rynku pracy w kontekście zielonej i cyfrowej zmiany.

Szkolenie łączy zagadnienia z obszarów 4.1, 4.2 oraz 4.6 Programu Rozwoju Technologii, kładąc nacisk na praktyczne wykorzystanie narzędzi AI w codziennej pracy – w sposób odpowiedzialny, efektywny i dostosowany do wyzwań współczesnej gospodarki.

Adres

ul. Czarne 3
43-460 Wiśła
woj. śląskie

Aries Hotel&Spa Wiśła

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Klaudia Krabes-Czarnacka

E-mail klaudia.krabes@gmail.com

Telefon (+48) 515 077 946