

DS Dorota
Skowronek

Brak ocen dla tego dostawcy

Produktywność i zarządzanie czasem ze wsparciem narzędzi AI

Numer usługi 2025/11/25/190457/3170028

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 14.03.2026 do 15.03.2026

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

173,08 PLN brutto/h

173,08 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Osoby, które chcą podnieść swoje umiejętności z zarządzania czasem, zwiększenia swojej produktywności. Osoby dorosłe, które chcą nauczyć się narzędzi sztucznej inteligencji. Szkolenie skierowane do osób, o różnych specjalizacjach, które chcą zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy poprzez rozwój kompetencji.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

13-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

26

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

Uczestnicy poznają praktyczne zastosowania narzędzi sztucznej inteligencji, usługa umożliwi nabycie wiedzy z zakresu produktywnego zarządzania czasem aby zwiększyć produktywność.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczy się podstaw „cyfrowej efektywności” i rolę AI w kreatywnej pracy.	Wyjaśnia pojęcie kreatywności wspieranej AI i wskazuje obszary, w których AI zwiększa produktywność (research, pisanie, grafika, wideo, notowanie).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zwiększa produktywność wykorzystaniem AI.	Prezentuje różne pomysły na produktywność dzięki narzędziom AI	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje pracę z AI dla zwiększenia produktywności.	Konfiguruje prostą automatyzację/ „zestaw narzędzi” (np. notatki, skróty, checklisty, szablony).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Poznaje praktyczne narzędzia do zwiększania swojej produktywności	Prezentuje wybrane koncepcje i narzędzia zwiększające produktywność	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

MODUŁ 1: Cyfrowa efektywność i nowy model pracy

Czym jest „cyfrowa efektywność” i dlaczego stajemy się mniej produktywni?

Nowy model pracy: przeładowane mózgi, za dużo bodźców, multitasking jako mit

Bariery

Czym różni się praca manualna od pracy wspartej AI

Jak AI zmienia rolę pracownika

Podstawy AI potrzebne do produktywności

Jak działa AI, czym jest „kreatywność wspierana algorytmami”

Obszary, w których AI realnie daje przewagę

MODUŁ 2: AI jako wsparcie kreatywności i codziennej pracy

Kreatywność wspierana AI jak to działa praktycznie

Jak AI skraca proces twórczy

„Twórcza mapa dnia”: co delegować AI, co robić samodzielnie

Case study: 3 projekty wykonane szybciej dzięki AI (tekst, grafika, plan działania)

Praktyczne narzędzia AI

MODUŁ 3: Zarządzanie czasem z AI — nowoczesne metody

5 filarów produktywności w świecie AI

MODUŁ 4: Tworzenie własnego systemu zarządzania czasem

DZIEŃ 2 — AUTOMATYZACJE, PRODUKTYWNOŚĆ, SYSTEM OSOBISTY

MODUŁ 5: Narzędzia AI do pracy

Automatyzacje i skróty, które oszczędzają godziny pracy

MODUŁ 6: Konceptcje zwiększające produktywność w praktyce

Produktywność: jak pracować mądrzej, nie więcej

MODUŁ 7: Osobisty system produktywności z AI

Projektowanie własnego systemu na co dzień

Finalny projekt „Mój plan działania + zestaw narzędzi AI”

walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Cyfrowa efektywność i nowy model pracy	Dorota Skowronek	14-03-2026	08:45	11:30	02:45
2 z 13 przerwa	Dorota Skowronek	14-03-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 13 AI jako wsparcie kreatywności i codziennej pracy	Dorota Skowronek	14-03-2026	11:45	14:00	02:15
4 z 13 przerwa	Dorota Skowronek	14-03-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 13 Zarządzanie czasem z AI – nowoczesne metody	Dorota Skowronek	14-03-2026	15:00	17:30	02:30
6 z 13 przerwa	Dorota Skowronek	14-03-2026	17:30	17:45	00:15
7 z 13 Tworzenie własnego systemu zarządzania czasem	Dorota Skowronek	14-03-2026	17:45	19:00	01:15
8 z 13 Narzędzia AI do pracy	Dorota Skowronek	15-03-2026	08:15	12:00	03:45
9 z 13 przerwa	Dorota Skowronek	15-03-2026	12:00	12:15	00:15
10 z 13 Koncepcje zwiększające produktywność w praktyce	Dorota Skowronek	15-03-2026	12:15	15:00	02:45
11 z 13 przerwa	Dorota Skowronek	15-03-2026	15:00	15:15	00:15
12 z 13 Osobisty system produktywności z AI	Dorota Skowronek	15-03-2026	15:15	18:30	03:15
13 z 13 walidacja	-	15-03-2026	18:30	19:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	173,08 PLN
Koszt osobogodziny netto	173,08 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dorota Skowronek

Psycholog z wieloletnim doświadczeniem w pracy w firmach nad zwiększaniem produktywności, trener biznesu, który łączy psychologię. biznesu z technologią. Tworzy programy i uczy digitalizacji procesów i automotywacji. Prowadząca cykl warsztatów o motywacji, pracy z wartościami oraz mądrym wykorzystaniu AI. Mentorka biznesowa, projektuje szkolenia z wykorzystaniem AI i rozwiązania AI. Ostatnia aktualizacja wiedzy w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych [45 min].

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Usługa stacjonarna trwa 26 godz lekcyjnych. .

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: par 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Wymagana minimalna frekwencja, 80% frekwencji

Uczestnik otrzyma wydrukowane ćwiczenia, z których będzie mógł korzystać podczas szkolenia. Podczas szkolenia zostaną zastosowane ćwiczenia w grupach, prezentacja, oraz dyskusja w grupie.

Adres

ul. Złotowska 65

60-184 Poznań

woj. wielkopolskie

Sala szkoleniowa wraz z dostępnym wifi

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Dorota Skowronek

E-mail dorotaskowronek269@gmail.com

Telefon (+48) 571 205 369