



"LIWONA" SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

214 ocen

Kurs: Sztuczna Inteligencja – praktyczne zastosowanie AI w życiu codziennym i bezpieczeństwo cyfrowe

Numer usługi 2025/12/11/165415/3206088

📍 Suwałki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 12.01.2026 do 14.01.2026

3 492,00 PLN brutto

3 492,00 PLN netto

194,00 PLN brutto/h

194,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Internet
Grupa docelowa usługi	Usługa jest adresowana przede wszystkim do osób dorosłych powyżej 60. roku życia, posiadających podstawowe kompetencje cyfrowe, tj. umiejętność: pisania i czytania ze zrozumieniem, posługiwania się podstawowymi funkcjami komputera/tabletu/smartfonu, posiadających motywację do podnoszenia kompetencji cyfrowych oraz wiedzy o nowych możliwościach cyfrowych.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	11-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Nabycie przez uczestników szkolenia praktycznych umiejętności z zakresu bezpiecznego i świadomego wykorzystania podstawowych narzędzi sztucznej inteligencji (AI) w celu efektywnego wspierania codziennych aktywności życiowych,

komunikacji i rozwijania zainteresowań, a także wzrost ich kompetencji w zakresie rozpoznawania i reagowania na cyfrowe zagrożenia (scamy, deepfake).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie sztucznej inteligencji (AI) i rozróżnia główne kategorie jej zastosowania w życiu codziennym.	Kursant w teście teoretycznym poprawnie dobiera definicję AI do terminu oraz wskazuje z listy, które przykłady technologii codziennych (np. nawigacja, bankowość) wykorzystują AI.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie i wskazuje różnicę między faktami a mitami dotyczącymi możliwości i ograniczeń narzędzi AI.	Kursant klasyfikuje co najmniej 3 stwierdzenia dotyczące AI jako "fakt" lub "mit" (np. czy AI zastąpi człowieka; czy AI zawsze mówi prawdę) z dokładnością 80%.	Test teoretyczny
Uczestnik zna i opisuje strukturę dobrego polecenia (prompta) kierowanego do asystenta AI.	Kursant poprawnie wymienia w teście teoretycznym (np. w pytaniu otwartym lub wielokrotnego wyboru) 4 z 5 elementów struktury dobrego polecenia (np. prośba, kontekst, styl, język).	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje zasady wykorzystywania narzędzi AI do wspierania zadań życiowych, takich jak tworzenie planów, list i tekstów.	Kursant wskazuje w teście teoretycznym, w których z podanych sytuacji (np. pisanie pisma urzędowego, planowanie wycieczki, sporządzanie listy zakupów) AI może być wiarygodnym narzędziem wspierającym.	Test teoretyczny
Uczestnik zna i klasyfikuje główne zagrożenia cyfrowe związane z AI (phishing, deepfake, wyłudzenia) oraz podstawowe metody obrony.	Kursant poprawnie identyfikuje w teście co najmniej 3 przykładowe techniki oszustwa cyfrowego (np. e-mail "na bank", fałszywy głos rodziny, link do płatności) oraz dobiera do nich prawidłową metodę obrony.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie i deklaruje konieczność stosowania zasad bezpiecznego logowania, niepodawania danych wrażliwych oraz krytycznej weryfikacji informacji podawanych przez AI.	Kursant poprawnie odpowiada na pytania testowe dotyczące: a) rodzaju danych, których nigdy nie wolno wpisywać do AI (PESEL, dane bankowe) oraz b) zasady Najpierw lekarz / doradca, AI tylko tłumaczy i porządkuje.	Test teoretyczny

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

Usługa realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi rozwojowej.

Łączny czas zajęć teoretycznych – 10 godzin 30 min

Łączny czas zajęć praktycznych – 3 godziny 30 min

Każdy uczestnik będzie miał zapewnione własne stanowisko z tabletem bądź komputerem.

Grupa max 20 osób. Zajęcia praktyczne będzie wspomagała dodatkowa osoba techniczna, tak by ułatwić pracę uczestnikom szkolenia.

Program szkolenia

DZIEŃ 1 – „Oswajamy sztuczną inteligencję” (podstawy i kontekst) (6h) [w tym 2 przerwy 15 min; 1 przerwa 30 min]

1. Co to jest sztuczna inteligencja?

2. [45 min] - zajęcia teoretyczne

- AI = program uczący się na danych, który pomaga nam w różnych zadaniach
- Gdzie spotykamy AI na co dzień?
- Fakty vs mity

1. Rodzaje narzędzi AI w praktyce

2. [2 godziny] - zajęcia teoretyczne

- Asystenci tekstowi (np. chat-boty): do pisania, tłumaczenia, wyjaśniania.
- Asystenci głosowi (np. w telefonie): zadawanie pytań głosem, ustawianie przypomnień.
- AI do zdjęć i obrazów: poprawianie jakości, generowanie obrazków.
- AI w usługach: bank, lekarz, sklep internetowy (czat na stronie).
- PRAKTYKA: Ćwiczenie:
 - Trener pokazuje, jak zadać pytanie w asystencie (np. „Wyjaśnij mi jak 5-latkowi, czym jest inflacja”);
 - uczestnicy na swoich urządzeniach wpisują proste pytania: np. wyjaśnij prostym językiem, czym jest cholesterol

1. Zakładamy konto i pierwsze bezpieczne kroki

2. [1 godz. 15 min] - zajęcia teoretyczne

- Jak bezpiecznie założyć konto w wybranym narzędziu AI (np. przez e-mail).
- Silne hasła, zapisywanie haseł, dwuskładnikowe logowanie (bez straszenia, prosto).
- Co wolno, a czego nie wolno wpisywać do AI (dane wrażliwe, PESEL, loginy, dokładne dane bankowe).
- PRAKTYKA: Ćwiczenie:
 - Uczestnicy wpisują 3 polecenia np. Poukładaj mi listę spraw do załatwienia w tym tygodniu.

1. Jak pisać do AI, żeby dobrze zrozumiało? (podstawy promptów)

2. [1 godzina] - zajęcia teoretyczne

- Zasada: konkretnie, spokojnie, po ludzku.
- Struktura dobrego polecenia.
- Typowe błędy: jedno słowo, bez kontekstu, zbyt ogólnikowo.
- PRAKTYKA: Ćwiczenie:
 - Uczestnicy poprawiają złe polecenia np. Złe: „Napisz coś o zdrowiu.”, Lepsze: „Napisz krótką poradę dla osoby po 60-tce, jak dbać o serce, prostym językiem, w 5 punktach.”
 - Każdy tworzy 2–3 swoje polecenia „pod siebie”.

DZIEŃ 2 – AI w życiu codziennym i pracy (6h) [w tym 2 przerwy 15 min; 1 przerwa 30 min]

1. AI do pisania – maile, pisma, wiadomości

2. [45 min] - zajęcia teoretyczne

- Jak AI może pomóc?
- Styl: oficjalny vs nieformalny
- Jak sprawdzać i poprawiać tekst wygenerowany przez AI
- PRAKTYKA: Ćwiczenie:
 - Każdy wybiera 1 sytuację z życia (np. pismo do spółdzielni, prośba do urzędu, ogłoszenie sprzedaży).
 - Piśme polecenie do AI według schematu: „Napisz [rodzaj tekstu] w sprawie [temat], dla [adresat], w tonie [oficjalnym/spokojnym], długość [np. pół strony].”

1. AI do organizacji życia – planery, listy, porządki

2. [2 godziny] - zajęcia teoretyczne

- Planowanie: plan dnia lub tygodnia, lista zadań, pamiętanie o ważnych terminach (np. wizyta u lekarza, leki, opłaty).
- AI jako „asystent domowy”: lista zakupów, przepisy kulinarne dostosowane do diety, pomysły na aktywność fizyczną po 60-tce
- PRAKTYKA: Ćwiczenie:
 - Uczestnicy tworzą listę zakupów na podstawie 2–3 dań (AI podpowiada składniki i ilości), tygodniowy plan dnia (praca/dom/hobby/odpoczynek)

1. AI a zdrowie i finanse – szanse i granice

2. [1 godzina 15 min] - zajęcia teoretyczne

- Co AI *może* robić? (np. wyjaśniać trudne pojęcia medyczne prostym językiem, pomagać zrozumieć ulotkę leku, tłumaczyć pismo z banku, pomóc policzyć prosty budżet domowy)
- Czego AI *nie może*? (np. zastępować lekarza, podejmować za nas decyzji finansowych, znać aktualnych, indywidualnych danych o naszym zdrowiu).

1. AI i hobby – radość z nauki, plan na emeryturę

2. [1 godzina] - zajęcia teoretyczne

- Jak AI może wspierać pasję? np. podróże (plan wycieczki, lista miejsc)
- AI jako „nauczyciel” np. nauka języka obcego, powtórka historii, geografii

DZIEŃ 3 – Bezpieczeństwo, deepfake i mój osobisty plan korzystania z AI (6h) [w tym 2 przerwy 15 min; 1 przerwa 30 min]

1. Bezpieczeństwo w świecie AI – podstawy

2. [1 godzina] - zajęcia teoretyczne

- Jakie są zagrożenia?
 - fałszywe maile „na bank / na urząd”
 - podszywanie się pod rodzinę (wiadomości, głos)
 - deepfake – podrobione wideo/głos
- Jak AI może pomagać oszustom – i jak się bronić?
 - zasady ograniczonego zaufania
 - nie klikać w podejrzane linki
 - nie wysyłać skanów dokumentów
 - dzwonić do instytucji oficjalnym numerem

- Ćwiczenie:
 - Analiza kilku przykładowych wiadomości SMS/mail (przygotowane przez trenera): które są podejrzane? Jakie są „czerwone flagi”?

1. Deepfake w praktyce – jak rozpoznać, że coś jest „podrobione”?

2. [1 godzina] – zajęcia teoretyczne

- Co to jest deepfake (głos, obraz, wideo).
- Proste sposoby rozpoznawania
- Jak reagować, gdy coś nas niepokoi

1. Mój osobisty „kodeks korzystania z AI”

2. [1 godzina] - zajęcia teoretyczne

- Jak mądrze ustalić dla siebie granice
- Higiena cyfrowa

1. Podsumowanie szkolenia

2. [1 godzina] - zajęcia teoretyczne

3. WALIDACJA

4. odbędzie się ostatniego dnia szkolenia i potrwa 1 godzinę, realizowana będzie zgodnie z metodami wskazanymi w KU (test teoretyczny) [1 godzina]

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Co to jest sztuczna inteligencja? Gdzie spotykamy AI na co dzień? Fakty vs mity	Grzegorz Chlebus	12-01-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	12-01-2026	09:45	10:00	00:15
3 z 22 Rodzaje narzędzi AI w praktyce. Asystenci tekstowi, głosowi. AI do zdjęć i obrazów, AI w usługach. Ćwiczenie.	Grzegorz Chlebus	12-01-2026	10:00	12:00	02:00
4 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	12-01-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 22 Zakładamy konto i pierwsze bezpieczne kroki. Jak bezpiecznie założyć konto w wybranym narzędziu AI. Co wolno, a czego nie wolno wpisywać do AI. Ćwiczenie	Grzegorz Chlebus	12-01-2026	12:30	13:45	01:15
6 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	12-01-2026	13:45	14:00	00:15
7 z 22 Jak pisać do AI, żeby dobrze zrozumiało? (podstawy promptów) Zasada: konkretnie, spokojnie, po ludzku. Struktura dobrego polecenia. Ćwiczenie.	Grzegorz Chlebus	12-01-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 22 AI do pisania – maile, pisma, wiadomości. Jak AI może pomóc? Jak sprawdzać i poprawiać tekst wygenerowany przez AI. Ćwiczenie.	Grzegorz Chlebus	13-01-2026	09:00	09:45	00:45
9 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	13-01-2026	09:45	10:00	00:15
10 z 22 AI do organizacji życia – planery, listy, porządki. AI jako „asystent domowy”. Ćwiczenie.	Grzegorz Chlebus	13-01-2026	10:00	12:00	02:00
11 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	13-01-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 22 AI a zdrowie i finanse – szanse i granice. Co AI może i nie może robić?	Grzegorz Chlebus	13-01-2026	12:30	13:45	01:15
13 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	13-01-2026	13:45	14:00	00:15
14 z 22 AI i hobby – radość z nauki, plan na emeryturę. Jak AI może wspierać pasję? AI jako „nauczyciel”.	Grzegorz Chlebus	13-01-2026	14:00	15:00	01:00
15 z 22 Bezpieczeństwo w świecie AI – podstawy. Jakie są zagrożenia? Jak AI może pomagać oszustom – i jak się bronić? Ćwiczenie.	Grzegorz Chlebus	14-01-2026	09:00	10:00	01:00
16 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	14-01-2026	10:00	10:15	00:15
17 z 22 Deepfake w praktyce – jak rozpoznać, że coś jest „podrobione”?	Grzegorz Chlebus	14-01-2026	10:15	11:15	01:00
18 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	14-01-2026	11:15	11:45	00:30
19 z 22 Mój osobisty „kodeks korzystania z AI”. Jak mądrze ustalić dla siebie granice. Higiena cyfrowa	Grzegorz Chlebus	14-01-2026	11:45	12:45	01:00
20 z 22 Przerwa	Grzegorz Chlebus	14-01-2026	12:45	13:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 Podsumowanie szkolenia	Grzegorz Chlebus	14-01-2026	13:00	14:00	01:00
22 z 22 WALIDACJA	-	14-01-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 492,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 492,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	194,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	194,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Chlebus

Pan Grzegorz Chlebus jest certyfikowanym Trenerem VCC, posiadającym aktualne i adekwatne do tematyki szkolenia kwalifikacje w obszarze technologii cyfrowych i pracy zespołowej. Wymagane doświadczenie zawodowe zdobył m.in. poprzez ukończenie w lipcu/sierpniu 2025 roku specjalistycznych szkoleń z zakresu praktycznego wykorzystania usług Microsoft 365 (komunikacja zespołowa, OneDrive, Forms) oraz podstawy ChatGPT (nowoczesne technologie cyfrowe). Uczestniczył również w szkoleniu AgilePM® Foundation Fast Track. Posiada udokumentowane doświadczenie w realizacji cykli szkoleń rozwojowych, w tym w obszarze nowoczesnych technologii, co potwierdzają referencje (np. Mazurski Ogród, Feniks Sp. z o.o.). Jest ekspertem w zakresie metodyki szkoleniowej, zapewniającym angażujące i praktyczne podejście do nauki (Trener VCC). Posiada kwalifikacje, doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik w trakcie szkolenia otrzyma materiały edukacyjne, notatnik, długopis. Uczestnik będzie miał także możliwość wypożyczenia tabletu na czas szkolenia.

Informacje dodatkowe

Potwierdzeniem zdobytych kompetencji jest zdanie końcowego egzaminu (teoretycznego), który ocenia osiągnięte przez uczestnika efekty uczenia się. Uczestnik, który pozytywnie zda egzamin oraz będzie miał frekwencję na poziomie nie mniejszym niż 80%, otrzyma imienny certyfikat potwierdzający zdobyte przez niego kompetencje.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 124/2

16-400 Suwałki

woj. podlaskie

Sala znajduje się w firmie 3TEAM, pod adresem ul. Tadeusza Kościuszki 124/2; 16-400 Suwałki.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Natalia Papuga

E-mail natalia@liwona.pl

Telefon (+22) 500 101 118