



AI - Sztuczna inteligencja w biznesie i rozwoju osobistym - praktyczne wprowadzenie z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kompetencji/

Numer usługi 2025/12/19/30963/3222831

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
125,00 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h

OŚRODEK
SZKOLENIA
DOKSZTAŁCANIA I
DOSKONALENIA
KADR KURSÓR
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

618 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 23.03.2026 do 30.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

- Osoby z podstawową znajomością obsługi komputera, otwarte na nowe technologie, zainteresowane praktycznym wykorzystaniem AI w **życiu codziennym i zadaniach zawodowych** – niezależnie od wcześniejszego doświadczenia z AI.
- Osoby uczące się (uczniowie, studenci, kursanci) oraz osoby rozwijające kompetencje
- Osoby w przerwie zawodowej lub nieaktywne zawodowo, które chcą rozwinąć kompetencje cyfrowe i świadomie korzystać z narzędzi AI.
- Uczestnicy chcący rozwijać **cyfrowe i zielone kompetencje** (porządkowanie informacji, ograniczanie nadprodukcji treści i marnowania zasobów).

Usługa jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych – zarówno osób indywidualnych, jak i kierowanych przez urzędy, firmy, instytucje oraz wszystkich operatorów.

Mogą w niej uczestniczyć także osoby z programów regionalnych, w tym m.in.

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń
- Usługi rozwojowe województwa śląskiego
- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	22-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	40
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 do świadomego i odpowiedzialnego korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji w rozwoju osobistym i zadaniach zawodowych, z naciskiem na samodzielne projektowanie rozwiązań, integrację cyfrowych narzędzi z codzienną organizacją pracy oraz wspieranie zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe koncepcje AI i GenAI oraz ich zastosowania w pracy i życiu codziennym	wskazuje poprawną definicję AI/GenAI/LLM; rozróżnia AI vs GenAI na podstawie opisu; dobiera właściwy obszar zastosowania do krótkiego case'u	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje i projektuje efektywne prompty (prompt engineering) do narzędzi AI	wskazuje brakujący element promptu (cel/kontekst/format/kryteria); wybiera najlepszą wersję promptu do celu; rozróżnia działania ograniczające błędy/„halucynacje”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Organizuje wykorzystanie AI jako asystenta produktywności (planowanie, priorytety, lista zadań)	dobiera poprawny układ polecenia do planu dnia/tygodnia; wskazuje elementy priorytetyzacji w scenariuszu; wybiera poprawne zastosowanie AI do zadania (plan/nota/streszczenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Redaguje komunikaty pisemne z użyciem AI z uwzględnieniem odbiorcy i celu	dobiera styl i ton komunikatu do sytuacji; wskazuje dane wejściowe niezbędne do poprawnego komunikatu; rozróżnia wersje komunikatu dopasowane do różnych odbiorców	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Porządkuje informacje i dokumenty z wykorzystaniem AI (streszczenia, wersje, wykrywanie niespójności)	wybiera właściwy format wyniku (streszczenie/checklista/FAQ); identyfikuje niespójność w krótkim fragmencie; wskazuje poprawną metodę anonimizacji/ukrycia danych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera narzędzia AI do generowania treści, grafiki, audio i wideo oraz parametrów jakości	dobiera typ narzędzia do zadania (tekst/grafika/audio/wideo); wskazuje parametr wpływający na jakość/format; rozróżnia poprawne i ryzykowne użycie w kontekście publikacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje etyczne, prawne i bezpieczeństwa aspekty użycia AI (w tym prywatność i oszustwa)	identyfikuje dane wrażliwe/poufne w przykładzie; wybiera właściwą reakcję na próbę wyłudzenia/phishing; wskazuje zasadę weryfikacji wiarygodności informacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Integruje zielone i cyfrowe praktyki w korzystaniu z AI	wskazuje praktykę ograniczającą zużycie zasobów (papier/duplikaty/zbędne wysyłki); dobiera działanie porządkujące pliki i ograniczające „nadprodukcję” treści; ocenia które rozwiązanie jest bardziej efektywne zasobowo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Monitoruje i planuje wdrożenie AI w wybranym obszarze (praca lub rozwój osobisty)	wskazuje poprawny element planu wdrożenia (cel/zakres/mierniki/ryzyka); dobiera miernik efektywności do scenariusza; rozróżnia etapy wdrożenia na podstawie opisu sytuacji	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

Dlaczego warto skorzystać z naszej usługi:

Kompleksowa wiedza teoretyczna i praktyczna:

- Szkolenie obejmuje cały proces korzystania z AI: od poprawnego promptowania, przez pracę z komunikacją i dokumentami, po bezpieczeństwo, zielone nawyki cyfrowe oraz dobór narzędzi do konkretnych potrzeb prywatnych i zawodowych.

Praktyczne umiejętności:

- Każdy moduł zawiera ćwiczenia na realnych przykładach uczestników, dzięki czemu po szkoleniu uczestnik samodzielnie dobiera narzędzia i tworzy poprawne polecenia do codziennych zadań (planowanie, pisma, komunikacja, porządkowanie informacji, multimedia).

Kurs obejmuje również:

Zielone kompetencje

1. **Optimalizacja zużycia papieru:** Uczestnik kursu uzyska wiedzę i umiejętności jak może wykorzystać AI do cyfryzacji dokumentów, co zmniejszy konieczność drukowania. Na przykład, AI może pomóc w automatycznym przetwarzaniu i archiwizowaniu dokumentów, redukując potrzebę przechowywania fizycznych kopii.
2. **Zmniejszenie śladu węglowego w korespondencji:** Uczestnik kursu uzyska wiedzę i umiejętności jak może wdrożyć AI do automatyzacji korespondencji cyfrowej, eliminując potrzebę drukowania i wysyłki fizycznych listów. Na przykład, AI może pomóc w automatycznym generowaniu e-maili oraz dokumentów, które są od razu przesyłane cyfrowo, co ogranicza zużycie papieru i zmniejsza emisję związaną z transportem korespondencji tradycyjnej.

Cyfrowe kompetencje

1. **Korzystanie z form nauki zdalnej** - Uczestnik uzyska wiedzę i umiejętności jak może rozwijać umiejętności związane z AI poprzez dostęp do kursów online i samodzielne korzystanie z zasobów takich jak np. platforma ZOOM, co umożliwia ciągły rozwój kompetencji cyfrowych.
2. **Zarządzanie dokumentacją cyfrową** AI może być wykorzystywane do automatyzacji procesów zarządzania dokumentacją, w tym przesyłania dokumentów online, co pozwala firmom na oszczędność czasu i poprawę efektywności operacyjnej. Przykładem jest automatyczne wypełnianie dokumentów dzięki systemom opartym na AI.

Interaktywna forma zdalna:

- Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pomocą platformy Zoom. Umożliwia to uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i koszty związane z dojazdami. Interaktywne sesje wideo, współdzielenie ekranu i chat pozwalają na aktywny udział i bieżącą komunikację z prowadzącymi oraz innymi uczestnikami.

Dostępność kurs do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami

- **Wsparcie techniczne:** Zapewniamy wsparcie techniczne dla uczestników, którzy mogą potrzebować pomocy w obsłudze platformy szkoleniowej lub dostępu do materiałów.
- **Sesje Q&A:** sesje pytań i odpowiedzi, gdzie uczestnicy mogą zadawać pytania w czasie rzeczywistym, również poprzez czat tekstowy, co jest pomocne dla osób, które mogą mieć trudności z komunikacją werbalną.
- platforma ZOOM, na której prowadzone jest szkolenie, jest zgodna z międzynarodowymi standardami dostępności,
- takimi jak WCAG 2.1.
- elastyczny harmonogram szkolenia, aby dostosować tempo nauki do indywidualnych możliwości uczestników.

Godziny realizacji szkolenia:

- Szkolenie obejmuje 40 godzin zajęć edukacyjnych tj. 30 godzin zegarowych.
- Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut.

Przerwy:

- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Szczegółowy harmonogram zajęć, uwzględniający podział na dni i godziny oraz przerwy, zostanie ustalony i uzupełniony na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR. Będzie on dostosowany do preferencji czasowych uczestników.

Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu prosimy o kontakt w celu określenia preferowanych godzin szkolenia.

- Szkolenie może być realizowane zarówno raz jak i kilka razy w tygodniu w trybie dziennym, umożliwiając intensywną naukę i skoncentrowane zajęcia lub popołudniowym, co pozwala uczestnikom z innymi obowiązkami dostęp do wartościowej edukacji.
- Dodatkowo, istnieje opcja organizacji zajęć w formie weekendowej, co sprawia, że szkolenie staje się bardziej elastyczne i dostosowane do różnych harmonogramów życia.
- **w związku z powyższym nie wskazano szczegółowego harmonogramu** - jesteśmy gotowi dostosować się do potrzeb całej grupy zapisanych osób, tworząc harmonogram, który uwzględni zróżnicowane preferencje czasowe uczestników.
- Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu, zależnie od czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych ćwiczeń i zdolności przyswajania materiału przez uczestników, zgodnie z ich indywidualnym tempem nauki
- Zajęcia realizujemy najczęściej w blokach ok. 4 godzin dydaktycznych, co daje uczestnikom czas na spokojne przeanalizowanie zastosowań między spotkaniami i przygotowanie pytań do kolejnych ćwiczeń

Metody pracy:

- Zajęcia prowadzone są metodą ćwiczeniową, połączoną z rozmową na żywo oraz współdzieleniem ekranu. Warunkiem niezbędnym do osiągnięcia celu szkolenia jest samodzielne wykonanie wszystkich ćwiczeń zadanych przez trenera.

Doświadczeni prowadzący:

- Zajęcia prowadzi ekspert z wieloletnim doświadczeniem w zakresie sztucznej inteligencji, który przekazuje nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z jego wiedzy i doświadczenia.

Certyfikat ukończenia:

- Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

Weryfikacja efektów uczenia się:

- Program obejmuje weryfikację efektów uczenia się poprzez test teoretyczny, który pozwala na ocenę zdobytej wiedzy i umiejętności. Taki system oceny gwarantuje, że uczestnicy faktycznie przyswoili potrzebne informacje i są gotowi do ich praktycznego zastosowania.

Program szkolenia

Moduł 1: AI – technologia, która zmienia sposób, w jaki działasz

- Czym różni się AI od GenAI i w jakich obszarach życia codziennego już dziś działa nieświadomie?
- Przegląd aktualnych zastosowań AI w biznesie i przestrzeni osobistej.
- Wpływ AI na kompetencje przyszłości: cyfrowe, społeczne i środowiskowe.
- Ćwiczenie: „AI w moim dniu” – analiza potencjału automatyzacji własnych zadań.

Moduł 2: Przekształcanie nawyków pracy – AI jako asystent produktywności

- AI jako narzędzie organizacji czasu, priorytetów i planowania celów.
- Tworzenie notatek, uporządkowanych list, streszczeń i zadań przy użyciu AI.
- Zastosowanie AI do tworzenia harmonogramów, podsumowań, powiadomień.
- Ćwiczenie: przygotowanie tygodniowego planu działań z wykorzystaniem AI.

Moduł 3: Komunikacja i współpraca – jak AI może ułatwić interakcje

- Zastosowanie modeli językowych do przygotowania komunikatów pisemnych: propozycje, zaproszenia, ogłoszenia, opinie.
- Styl, intencja i kontekst – jak wpływają na jakość przekazu?
- Przekształcanie informacji w formy dopasowane do różnych odbiorców (techniczni, klienci, zespół).
- Ćwiczenie: stworzenie i dostosowanie jednej wiadomości do 3 typów odbiorców.

Moduł 4: Inteligentne zarządzanie dokumentami i informacją

- Porządkowanie treści: jak uzyskać klarowny i uporządkowany przekaz z rozbudowanych danych?
- Tworzenie wersji skróconych, alternatywnych, edytowalnych dla współdzielonych plików.
- Identyfikowanie nieścisłości i błędów w zapisach przy użyciu AI.
- Ćwiczenie: rewizja dokumentu roboczego i przygotowanie dwóch wersji – roboczej i finalnej.

Moduł 5: Rozwój osobisty z AI – świadome wspieranie własnych kompetencji

- Narzędzia AI wspomagające refleksję, feedback i analizę decyzji.
- Wzmacnianie autorefleksji – AI jako lusterko, nie tylko kalkulator.

- Przykłady zastosowań: przygotowanie do rozmowy, analiza mocnych stron, budowanie nowych nawyków.
- Ćwiczenie: stworzenie osobistego profilu rozwoju wspomagane przez AI.

Moduł 6: Twórcze możliwości – generowanie grafiki, dźwięku i wideo

- Wprowadzenie do prostych interfejsów graficznych: Canva, DALL-E, Firefly.
- Generowanie głosu i treści audio – podstawy narzędzi głosowych.
- Tworzenie narracji wizualnej na potrzeby prezentacji osobistej i biznesowej.
- Ćwiczenie: przygotowanie prezentacji „Mój pomysł na usprawnienie pracy przy wsparciu AI”.

Moduł 7: Etyka, odpowiedzialność i zdrowe nawyki cyfrowe

- Jakie są granice automatyzacji? Gdzie AI nie powinno zastępować człowieka?
- Odpowiedzialność za wygenerowane treści – kto ponosi konsekwencje?
- Higiena cyfrowa i przeciwdziałanie przeciążeniu informacyjnemu.
- Ćwiczenie: analiza dwóch przypadków nadużycia AI – co poszło nie tak?

Moduł 8: Ekologiczna wartość cyfryzacji – AI jako element zrównoważonego działania

- Jak AI może wspierać ograniczanie zużycia papieru, zasobów i energii?
- Zastosowania AI w praktykach zrównoważonego zarządzania.
- Tworzenie komunikatów ESG wspieranych przez AI – spójność i autentyczność.
- Ćwiczenie: stworzenie 3 praktyk „zielonego biura” z wykorzystaniem AI.

Moduł 9: Rozpoznawanie trendów i uczenie się z AI

- AI jako doradca w wyborze kursów, planów rozwoju, trendów branżowych.
- Monitorowanie informacji branżowych i technologicznych z pomocą AI.
- Budowanie planu aktualizacji własnych kompetencji.
- Ćwiczenie: stworzenie rocznego planu samorozwoju z narzędziami AI.

Moduł 10: Projekt końcowy – AI w moim rozwoju lub pracy

- Opracowanie wdrożenia AI w jednym z obszarów:
 - produktywność osobista,
 - organizacja pracy zespołu,
 - zarządzanie dokumentacją,
 - rozwój umiejętności miękkich.
- Prezentacja i omówienie wyników, inspiracje wdrożeniowe.
- Feedback trenera i grupy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

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	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jan Kinal

Wykształcenie:

- Szkoła Przywództwa Instytutu Wolności (styczeń 2023 - czerwiec 2023)
- Sichuan University Fellowship in Chinese Language in School of Overseas Education (2018)
- Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu Licencjat, Zarządzanie (2010 - 2013)

Doświadczenie:

- (2009 - obecnie) założyciel Setugo.pl - Agencja content marketingu, Poznań Founder, CEO - Specjalizacja w tworzeniu treści marketingowych, grafiki oraz zarządzaniu mediami społecznościowymi.
- (2015 - obecnie) współwłaściciel gieldatekstow.ai, Poznań Co-Owner
- (marzec 2019 - grudzień 2022) HealthyBranding.pl, Poznań Partner Wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań medycznych na rynek polski.
- (maj 2014 - maj 2016) The Platta Law Firm, Nowy Jork Marketing Manager

Wybrane publikacje:

- Czy Chiny mogą być dla nas inspiracją w zakresie rozwoju i regulowania sztucznej inteligencji? Instytut Spraw Obywatelskich · 29 sie 2023
<https://instytutsprawobywatelskich.pl/czy-chiny-moga-byc-dla-nas-inspiracja-w-zakresie-rozwoju-i-regulowania-sztucznej-inteligencji/>
- Jak działa ChatGPT? W jaki sposób korzystać z tego narzędzia? magazyn justgeek.it · 31 lip 2023
<https://geek.justjoin.it/jak-dziala-chatgpt/>
- Jak analizować performance treści? Jak analizować performance treści? Semstorm.com · 1 lut 2023
<https://www.semstorm.com/pl/blog/content-marketing/jak-analizowac-performance-tresci>

Prowadzi również kanał na YouTube: <https://www.youtube.com/@gieldatekstowai>

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne w formie elektronicznej. Zostaną one przesłane w postaci plików / dokumentów (np. PDF, prezentacje, arkusze informacyjne, linków, inne)

ewentualnie materiały w formie nagrań z zajęć będą udostępnione uczestnikom na 5 dni po zakończeniu szkolenia.

Nagrania umożliwią powrót do przekazywanych informacji, które pojawiły się podczas realizacji usługi, co zapewni pełną dostępność szkolenia dla każdego zainteresowanego uczestnika, w tym osób ze szczególnymi potrzebami.

W celu otrzymania dostępu do materiałów, konieczne jest posiadanie aktywnego adresu poczty elektronicznej z domeną @gmail.com

Warunki uczestnictwa

Sprzęt komputerowy: komputer (lub urządzenie mobilne) z dostępem do Internetu, przeglądarka internetowa oraz możliwość korzystania z platformy Zoom; zalecane słuchawki, **kamera i mikrofon**

Informacje dodatkowe

Podczas szkolenia obowiązkowe jest korzystanie z kamery internetowej przez uczestników - w uzasadnionych przypadkach możliwe ustalenie alternatywy.

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Zawarto umowę WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój

„Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu.

Ośrodek Szkolenia Doksztalcania i Doskonalenia Kadr Kursor Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością świadczy usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie Art. 43., ust. 1. Ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 r.

Warunki techniczne

Warunki techniczne szkolenia na platformie Zoom:

1. Sprzęt komputerowy:
 - Wymagany komputer z dostępem do internetu wraz z kamerą oraz kamerą.
2. Przeglądarka internetowa
 - Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
3. Stabilne połączenie internetowe:
4. Platforma Zoom:
 - Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
 - Aktywne konto Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).
5. Dźwięk i słuchawki:
 - Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
 - Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.
6. Przygotowanie przed sesją:
 - Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
 - Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.
7. Zaplanowane przerwy:

- Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestnika

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikiem

Kontakt



Aleksandra Wróbel

E-mail a.wrobel@kursor.edu.pl

Telefon (+48) 535 170 007