



Akademia Rozwoju
Iwona Mieczysława
Brak ocen dla tego dostawcy

AI i nowe technologie – praktycznie i bez mitów: LLM, narzędzia, prompty i bezpieczne użycie + koncepcja asystenta AI

Numer usługi 2026/01/15/50220/3261522

- 📍 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 32 h
- 📅 16.02.2026 do 30.06.2026

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
140,63 PLN brutto/h
140,63 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych (pracowników, specjalistów, liderów i przedsiębiorców) chcących zdobyć praktyczne umiejętności wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji (w tym modeli językowych LLM) w codziennej pracy. W szczególności do osób, które tworzą lub redagują treści, analizują informacje, przygotowują dokumenty i prezentacje, prowadzą komunikację (e-maile, notatki ze spotkań), pracują projektowo lub obsługują procesy administracyjne/HR/sprzedaż/operacje i chcą zwiększyć efektywność poprzez skuteczne promptowanie oraz zaprojektowanie własnego asystenta AI do zadań zawodowych. Usługa jest odpowiednia dla osób początkujących oraz średniozaawansowanych (bez wymaganego doświadczenia programistycznego).

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

13-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

32

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik rozumie podstawy AI i LLM, potrafi rozpoznawać typowe błędy i manipulacje (m.in. deepfake), stosuje zasady bezpieczeństwa danych, dobiera narzędzia AI do zadań oraz tworzy skuteczne prompty. Dodatkowo opracowuje koncepcję prostego asystenta AI do wybranego zadania (z zasadami bezpieczeństwa i jakości).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia, czym jest AI i LLM oraz wskazuje ograniczenia (błędy/halucynacje) i sposoby weryfikacji.	podaje min. 3 ograniczenia AI + 3 sposoby weryfikacji odpowiedzi.	Test teoretyczny
Rozpoznaje typowe oszustwa/manipulacje (np. deepfake, phishing, „falszywe autorytety”) i stosuje procedurę weryfikacji wiadomości/linku.	prawidłowo ocenia 2 przykładowe komunikaty i wskazuje „czerwone flagi” + działania bezpieczne.	Test teoretyczny
Stosuje „minimum skuteczne” ochrony danych i prywatności (hasła, 2FA, uprawnienia, zasady danych w narzędziach AI).	wskazuje, jakich danych nie wprowadzać do narzędzi; poprawnie dobiera 2 ustawienia bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
Tworzy skuteczne prompty i dobiera narzędzia AI do zadania; przygotowuje koncepcję asystenta AI dla jednego zastosowania.	tworzy min. 3 prompty (różne cele/formaty), iteruje min. 1 raz; przygotowuje 1-stronicową specyfikację asystenta (cel, zakres, zasady, przykłady zapytań, format odpowiedzi, bezpieczeństwo).	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?

Program

Szkolenie warsztatowe online „AI i nowe technologie – praktycznie i bez mitów” obejmuje: podstawy AI i LLM, rozpoznawanie manipulacji (m.in. deepfake), bezpieczeństwo i prywatność, praktyczną pracę z narzędziami AI, tworzenie skutecznych promptów oraz opracowanie koncepcji i prototypu własnego asystenta AI dla potrzeb zawodowych. Uczestnicy wykonują ćwiczenia na przykładach i pracują na zadaniach zbliżonych do realnych sytuacji zawodowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Moduł 1: Czym jest AI – podstawy, zastosowania, ograniczenia, „dlaczego AI się myli”	Iwona Mieczysłńska	02-03-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 22 Przerwa	Iwona Mieczysłńska	02-03-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 22 Moduł 2: LLM – jak działają, jakość odpowiedzi, halucynacje, zasady weryfikacji	Iwona Mieczysłńska	02-03-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 22 Przerwa (obiadowa)	Iwona Mieczysłńska	02-03-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 22 Moduł 3: AI w codzienności i pracy – gdzie już jest, przykłady użycia, pułapki „autorytetu”	Iwona Mieczysłńska	02-03-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 22 Przerwa	Iwona Mieczysłńska	02-03-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 22 Warsztat 1: ocena jakości odpowiedzi AI + ćwiczenia z weryfikacji (źródła, checklista)	Iwona Mieczysłńska	02-03-2026	14:30	17:00	02:30
8 z 22 Moduł 4: Jak nie dać się oszukać – phishing, podszycia, manipulacje, deepfake	Iwona Mieczysłńska	03-03-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 22 Przerwa	Iwona Mieczysłńska	03-03-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 22 Moduł 5: Prywatność i dane – minimum skuteczne, zasady pracy z danymi	Iwona Mieczysłńska	03-03-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 22 Przerwa (obiadowa)	Iwona Mieczysłńska	03-03-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 22 Warsztat 2: scenariusze bezpieczeństwa + „czerwone flagi” + decyzje	Iwona Mieczysłńska	03-03-2026	12:45	14:15	01:30
13 z 22 Przerwa	Iwona Mieczysłńska	03-03-2026	14:15	14:30	00:15
14 z 22 Moduł 6 + ćwiczenia: Narzędzia AI – przegląd i dobór do zadań	Iwona Mieczysłńska	03-03-2026	14:30	17:00	02:30
15 z 22 Moduł 7: Skuteczne prompty – struktura i zasady	Iwona Mieczysłńska	04-03-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 22 Przerwa	Iwona Mieczysłńska	04-03-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 22 Warsztat 3: prompty do realnych zadań + iteracja	Iwona Mieczyska	04-03-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 22 Przerwa (obiadowa)	Iwona Mieczyska	04-03-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 22 Moduł 8: Tworzenie asystenta AI – koncepcja, zasady, bezpieczeństwo	Iwona Mieczyska	04-03-2026	12:45	14:15	01:30
20 z 22 Przerwa	Iwona Mieczyska	04-03-2026	14:15	14:30	00:15
21 z 22 Warsztat 4: prototyp asystenta AI	Iwona Mieczyska	04-03-2026	14:30	17:00	02:30
22 z 22 Walidacja końcowa: test teoretyczny	Iwona Mieczyska	04-03-2026	17:00	18:00	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	140,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Iwona Mieczyska

Iwona Mieczyska – trenerka biznesu, coachka i menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Magister socjologii, absolwentka studiów podyplomowych z coachingu na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Certyfikowana trenerka FRIS® oraz IES, a także coach ICF ACSTH. Ukończyła liczne szkolenia z zakresu zarządzania, przywództwa, komunikacji, kompetencji cyfrowych, AI oraz zrównoważonego rozwoju.

Przez blisko 19 lat pełniła funkcję menedżera regionalnego, zarządzając rozproszonymi zespołami (ponad 60 osób). Odpowiadała m.in. za rekrutację, wdrażanie pracowników, szkolenia, realizację celów oraz analizę wyników, co przekłada się na praktyczne i wdrożeniowe podejście do pracy szkoleniowej.

Od 2019 roku realizuje projekty rozwojowe dla biznesu, administracji publicznej, edukacji i sektora NGO. Zrealizowała ponad 5300 godzin szkoleń i warsztatów, szkoląc ponad 2600 uczestników. Specjalizuje się w rozwoju kompetencji menedżerskich i zespołowych, komunikacji, zarządzaniu zmianą, odporności psychicznej, kompetencjach cyfrowych oraz zastosowaniu sztucznej inteligencji w pracy i marketingu. Prowadzi szkolenia i warsztaty w formule praktycznej (demo + ćwiczenia), obejmujące m.in. podstawy AI/LLM, dobór narzędzi, tworzenie skutecznych promptów oraz projektowanie asystenta AI do zadań zawodowych, z naciskiem na bezpieczeństwo danych i jakość rezultatów.

Dodatkowo działa w obszarze komunikacji marketingowej w kontekście zrównoważonego rozwoju (ESG/CSR), w tym greenwashing

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

PDF: „AI i nowe technologie – praktycznie i bez mitów” (skrypt)

Checklista: bezpieczeństwo / prywatność / dane wrażliwe

Biblioteka promptów (pakiet startowy)

Template: „Specyfikacja asystenta AI” + przykładowa instrukcja systemowa

Zestaw case'ów do ćwiczeń (phishing/deepfake/weryfikacja)

Warunki uczestnictwa

Usługa przeznaczona dla osób dorosłych. Wymagane są podstawowe umiejętności obsługi komputera i przeglądarki (bez konieczności programowania). Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym (Teams/Meet/Zoom). Uczestnik potrzebuje: komputera/laptopa, stabilnego Internetu, mikrofonu (kamera opcjonalnie) i aktualnej przeglądarki. Dopuszczalne jest korzystanie z narzędzia AI (np. ChatGPT/Microsoft Copilot/inna aplikacja) w wersji bezpłatnej lub komercyjnej. Podczas ćwiczeń uczestnik nie wprowadza do narzędzi AI danych osobowych, wrażliwych ani informacji poufnych – pracuje na danych przykładowych/zanonimizowanych. Warunkiem ukończenia szkolenia i potwierdzenia nabycia kompetencji jest udział w zajęciach oraz przystąpienie do walidacji końcowej (test teoretyczny w dniu 3) i uzyskanie min. 60% poprawnych odpowiedzi.

Informacje dodatkowe

Liczba godzin usługi w Karcie Usługi została wskazana w godzinach dydaktycznych (1 godz. dydaktyczna = 45 minut). Łączny czas realizacji szkolenia wynosi 24 godziny zegarowe (1440 minut), co odpowiada 32 godzinom dydaktycznym. Szkolenie realizowane jest w 3 dniach po 8 godzin zegarowych dziennie; przerwy zostały ujęte w harmonogramie.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie: Microsoft Teams (link i ewentualne hasło przekazywane uczestnikom przed zajęciami). Wymagania po stronie uczestnika: komputer/laptop (zalecane) lub tablet, stabilne łącze Internetowe (min. 10 Mb/s), aktualna przeglądarka (Chrome/Edge) lub aplikacja platformy, działający mikrofon (kamera opcjonalnie), możliwość współdzielenia ekranu oraz odbioru materiałów e-mail. Zalecane: słuchawki z mikrofonem i spokojne miejsce pracy. W ramach ćwiczeń uczestnik korzysta z narzędzia AI (np. ChatGPT/Microsoft Copilot/inna aplikacja) – dopuszczalne wersje bezpłatne; wymagane jest utworzenie konta przed zajęciami (jeśli narzędzie tego wymaga). Organizator zapewnia wsparcie techniczne w dniu szkolenia (instrukcja logowania/test połączenia).

Kontakt



IWONA MIECZYŃSKA

E-mail biuro@akademiaim.pl

Telefon (+48) 669 397 852