



FIRMA FASTRYGA
Lubow Jankowicz

★★★★★ 5,0 / 5
4 oceny

Jak korzystać z Czatu GPT i sztucznej inteligencji w praktyce – indywidualny warsztat dla osób początkujących, po którym swobodnie poradzisz sobie z obsługą AI w pracy i życiu codziennym

Numer usługi 2026/01/20/181399/3269952

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 31.01.2026 do 31.01.2026

720,00 PLN brutto

720,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Sprzedaż

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób początkujących, które nie korzystały wcześniej z narzędzi typu ChatGPT lub posiadają bardzo podstawowe doświadczenie, które:

- dopiero rozpoczynają swoją przygodę ze sztuczną inteligencją i chcą poznać jej podstawowe możliwości,
- chcą zrozumieć, jak działa ChatGPT i w jaki sposób bezpiecznie z niego korzystać,
- potrzebują wsparcia krok po kroku, bez konieczności posiadania wiedzy technicznej,
- szukają prostych i praktycznych sposobów na ułatwienie codziennej pracy, organizacji życia prywatnego lub prowadzenia małego biznesu dzięki funkcjom AI.

Uczestnikami szkolenia mogą być m.in. przedsiębiorcy, pracownicy etatowi, freelancerzy, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami czy przedstawiciele różnych zawodów, np. krawcowie, tapicerzy, rękodzielnicy. Szkolenie jest szczególnie polecane osobom, które niepewnie poruszają się po narzędziach cyfrowych, a chcą zdobyć praktyczne umiejętności pozwalające wykorzystać ChatGPT w codziennym życiu lub pracy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

29-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

8

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego korzystania z ChatGPT – prostego narzędzia opartego na sztucznej inteligencji. Uczestnik nauczy się, jak wykorzystywać je w codziennym życiu i pracy: do pisania wiadomości, tworzenia strategii, postów, ofert, planowania zadań, szukania pomysłów czy rozwiązań. Wszystko przedstawione jest krok po kroku, bez technicznego języka. Szkolenie jest skierowane do osób początkujących, które chcą zrozumieć, jak AI może ułatwiać życie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia zapoznaje się z tematem sztucznej inteligencji	Uczestnik definiuje pojęcie sztucznej inteligencji oraz opisuje podstawowe funkcjonalności ChatGPT i jego możliwe zastosowania w życiu codziennym oraz w pracy.	Test teoretyczny
Kursant potrafi założyć konto w ChatGPT i poruszać się po jego interfejsie.	Uczestnik zakłada konto w aplikacji ChatGPT oraz wskazuje i opisuje elementy interfejsu użytkownika, umożliwiające korzystanie z podstawowych funkcji narzędzia.	Test teoretyczny
Uczestnik umie formułować pytania (prompty), aby uzyskiwać trafne i użyteczne odpowiedzi	Uczestnik formułuje poprawne prompty (pytania/zapytania) dopasowane do celu rozmowy z ChatGPT, testuje ich skuteczność oraz analizuje trafność otrzymywanych odpowiedzi.	Test teoretyczny
Kursant potrafi wykorzystywać ChatGPT do tworzenia treści: maili, postów, opisów ofert, planów zadań.	Uczestnik tworzy przykładowe treści z pomocą ChatGPT – takie jak: wiadomości e-mail, posty do mediów społecznościowych, opisy ofert oraz plan działań – i prezentuje sposób ich przygotowania.	Test teoretyczny
Kursant umie tworzyć z pomocą AI proste strategie działania – np. komunikacji lub promocji	Uczestnik opracowuje z pomocą ChatGPT uproszczony plan strategii działania (np. komunikacyjnej lub promocyjnej) oraz prezentuje przykładową strukturę lub harmonogram działań.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi wykorzystać ChatGPT w codziennym życiu: do organizacji, planowania, nauki i inspiracji.	Uczestnik opisuje przykłady praktycznego zastosowania ChatGPT w codziennych sytuacjach, takich jak planowanie dnia, nauka, organizacja pracy lub poszukiwanie inspiracji.	Test teoretyczny
Beneficjent ma większą pewność siebie w poruszaniu się po świecie cyfrowych narzędzi.	Uczestnik deklaruje gotowość do dalszego samodzielnego korzystania z ChatGPT, rozpoznaje jego możliwości i ograniczenia oraz wykazuje inicjatywę w zadawaniu pytań i eksperymentowaniu z narzędziem.	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

Czas trwania: 8 godzin dydaktycznych (6 godzin zegarowych)

Forma: szkolenie online w czasie rzeczywistym

Moduł 1 – Wprowadzenie do AI

- Wyjaśnienie pojęć.
- Czym jest sztuczna inteligencja i w jaki sposób działa.
- Do czego służy ChatGPT i jakie ma zastosowania w życiu prywatnym i zawodowym.

Moduł 2 – Zakładanie konta i pierwsze kroki w ChatGPT

- Rejestracja i logowanie do ChatGPT.
- Różnice między wersją darmową i płatną.
- Interfejs, ustawienia językowe i personalizacja.

Moduł 3 – Pierwsze rozmowy z ChatGPT

- Zasady formułowania skutecznych pytań (promptów).
- Analiza dobrych i złych przykładów.
- Struktura promptu: nadawca, odbiorca, cel.
- Ćwiczenia praktyczne – pytania do pracy, życia codziennego i hobby.

Moduł 4 – AI w codziennym życiu

- Planowanie posiłków, podróży, lista prezentów, organizacja czasu.
- Wsparcie w pisaniu wiadomości, e-maili i postów.

Moduł 5 – ChatGPT w małym biznesie

- Tworzenie postów, ofert i opisów produktów.
- Tworzenie strategii i celów biznesowych.
- Ćwiczenia praktyczne – generowanie treści krok po kroku.

Moduł 6 – Sesja Q&A i powtórzenie materiału

- Omówienie ćwiczeń i analiza błędów.
- Odpowiedzi na pytania uczestników.

Moduł 7 – AI w social mediach i marketingu

- Generowanie pomysłów na treści.
- Tworzenie kalendarza publikacji.
- Pomysły i teksty do Reels, TikTok, Canva.

Moduł 8 – AI jako asystent osobisty

- Przypomnienia, planowanie zadań, notatki.
- Wsparcie w nauce: streszczenia, tłumaczenia, repetytoria.

Moduł 9 – Ćwiczenia praktyczne – Twoja sytuacja, Twój prompt

- Praca na własnych przykładach uczestników.
- Testowanie i poprawa promptów.

Moduł 10 – Podsumowanie szkolenia

- Podsumowanie najważniejszych zagadnień.
- Feedback i pytania końcowe.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Dzień 1	LUBOW JANKOWICZ	31-01-2026	09:00	14:00	05:00
2 z 2 Test wiedzy/walidacja	-	31-01-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	720,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	720,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

LUBOW JANKOWICZ

Od ponad 10 lat prowadzę własną działalność gospodarczą w branży tapicerskiej i usługowej, a od kilku lat dzielę się swoją wiedzą jako trenerka i edukatorka. Prowadziłam zajęcia teoretyczne z tapicerstwa dla uczniów szkoły zawodowej oraz w formie warsztatów w mojej pracowni. Mam również doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu mediów społecznościowych, budowania marki osobistej oraz podstaw marketingu internetowego dla właścicieli mikrofirm. Szkolenia te miały charakter praktyczny i były realizowane zarówno stacjonarnie, jak i w formule indywidualnych konsultacji. Moje podejście opiera się na prostym, zrozumiałym przekazie oraz wsparciu uczestników w przekładaniu wiedzy na konkretne działania. Łączę wiedzę marketingową z doświadczeniem osoby, która sama prowadzi firmę i zna realne wyzwania małych przedsiębiorców. Specjalizuję się we wspieraniu osób chcących rozpocząć profesjonalną obecność online i budować silną, autentyczną markę osobistą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych, w tym:

- opracowane prezentacje,
- zeszyt ćwiczeń (w wersji papierowej lub online),
- checklisty wdrożeniowe,
- przykładowe prompty i inspiracje do pracy z ChatGPT,
- mini-poradnik do samodzielnego korzystania z narzędzia po szkoleniu.

Pomagamy również uczestnikom w procesie rejestracji w Bazie Usług Rozwojowych i złożeniu wniosku o dofinansowanie.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w formule **indywidualnej (1:1)**, co pozwala w pełni dostosować tempo i sposób pracy do rytmu uczenia się uczestnika oraz jego poziomu umiejętności.

Zajęcia mają charakter **praktyczny** – wszystkie zagadnienia są od razu ćwiczone w rzeczywistych sytuacjach, z wykorzystaniem przykładów dostosowanych do potrzeb uczestnika.

Program szkolenia obejmuje **krok po kroku** wszystkie niezbędne elementy pracy z narzędziem ChatGPT – od pierwszego logowania, przez pisanie prostych promptów, po wykorzystanie AI w codziennym życiu i pracy zawodowej.

Szkolenie może być realizowane **stacjonarnie lub online** z użyciem bezpiecznej platformy do wideokonferencji.

Każdy uczestnik otrzymuje imienny certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia.

Termin realizacji szkolenia ustalany jest indywidualnie w zależności od dyspozycyjności uczestnika.

Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy ClickMeeting. Uczestnik nie musi instalować żadnej aplikacji – wystarczy kliknąć w przesłany link i otworzyć go w przeglądarce internetowej (np. Chrome, Firefox). Platforma jest w języku polskim i prosta w obsłudze.

Do udziału w szkoleniu niezbędne jest:

- stabilne łącze internetowe (min. 5 Mb/s),
- komputer stacjonarny lub laptop z dostępem do internetu (uczestnictwo za pomocą telefonu nie jest zalecane),
- działająca kamera oraz mikrofon,
- aktualna wersja przeglądarki internetowej,
- adres e-mail do otrzymania linku do spotkania i materiałów szkoleniowych.

W razie trudności technicznych, uczestnik może otrzymać pomoc techniczną przed rozpoczęciem szkolenia – wystarczy skontaktować się z organizatorem. Udzielamy wsparcia przy pierwszym logowaniu oraz sprawdzeniu sprzętu i połączenia.

Kontakt



LUBOW JANKOWICZ

E-mail fastryga@onet.pl

Telefon (+48) 507 700 712