



## Osobisty asystent AI w życiu codziennym: nauka, dom, zdrowie, podróże i bezpieczeństwo w sieci z uwzględnieniem zielonych kompetencji - kurs/

Numer usługi 2026/02/10/30963/3320769

3 600,00 PLN brutto  
3 600,00 PLN netto  
150,00 PLN brutto/h  
150,00 PLN netto/h  
233,33 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,5 / 5

697 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 24:00 h
- 📅 22.05.2026 do 11.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

### Grupa docelowa usługi

- osoby indywidualne chcące wykorzystywać AI w codziennych sprawach (nauka, dom, dokumenty, zakupy, podróże)
- osoby nieaktywne zawodowo lub w przerwie zawodowej, które chcą rozwinąć kompetencje cyfrowe
- uczniowie/studenci oraz dorośli uczący się samodzielnie (asystent do nauki, plan nauki, testy)
- osoby dbające o zdrowie (dieta, trening, planowanie posiłków) oraz chcące ograniczać marnowanie zasobów
- osoby potrzebujące wsparcia w bezpieczeństwie w sieci i w rozpoznawaniu oszustw online

**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

1

### Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji	20-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	24
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 samodzielnego i bezpiecznego korzystania z narzędzi AI jako osobistego asystenta w życiu codziennym: planowania nauki, tworzenia dokumentów (CV/pisma), organizacji domu i zakupów, układania diety oraz planu aktywności, planowania podróży, a także oceny wiarygodności informacji i ochrony prywatności – z uwzględnieniem kompetencji cyfrowych i zielonych (ograniczanie marnowania, racjonalne korzystanie z zasobów).

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcia AI/GenAI oraz identyfikuje typowe ograniczenia (np. halucynacje)	rozdziela AI generatywną i analityczną; wskazuje konsekwencje halucynacji i sposoby ograniczania błędów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady tworzenia skutecznych poleceń (promptów) do zadań codziennych	dobiera elementy dobrego promptu (kontekst, cel, format, ograniczenia); wskazuje błędy w poleceniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje zastosowania AI w nauce i uczeniu się (plan, powtórki, testy)	identyfikuje właściwe strategie pracy z AI w nauce; rozdziela metody samosprawdzenia (quiz, fiszki, pytania kontrolne)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady cyberbezpieczeństwa i ochrony danych w pracy z AI	rozpoznaje dane wrażliwe; wskazuje poprawne działania (2FA, hasła, ostrożność w udostępnianiu treści)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zielone i cyfrowe dobre praktyki w codziennym korzystaniu z technologii	uzasadnia wybór działań ograniczających marnowanie (żywność/energia/wydruki/pliki); rozdziela praktyki porządkowania informacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera polecenia AI do przygotowania CV, opisu profilu i dokumentów (pisma, reklamacje)	wybiera najlepsze polecenie do scenariusza (CV/pismo); wskazuje poprawną strukturę i ton wypowiedzi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje użycie AI jako asystenta do nauki (plan, powtórki, materiały, pytania kontrolne)	dobiera właściwy plan nauki do celu i czasu; ocenia jakość propozycji (kompletność, realność, kolejność)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Organizuje zakupy i plan posiłków z użyciem AI (budżet, dieta, niemarnowanie)	selekcjonuje kryteria (alergie, kaloryczność, budżet); porównuje propozycje pod kątem ograniczania marnowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera propozycje diety i planu aktywności do celu i ograniczeń zdrowotnych (w zakresie ogólnym)	rozdziela informacje ogólne od zaleceń wymagających konsultacji; wskazuje bezpieczne działania i ostrzeżenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje podróż z użyciem AI (trasa, budżet, ryzyka, warianty, aspekt środowiskowy)	porównuje warianty planu; wybiera rozwiązania minimalizujące koszty/ryzyka i uwzględniające „zielone” opcje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje model/parametry sprzętu oraz dobiera bezpieczne kroki diagnozy problemu z użyciem AI (kamera/screen)	wskazuje dane potrzebne do identyfikacji modelu; dobiera kolejność bezpiecznych czynności diagnostycznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje odpowiedzialne zasady użycia AI w kontaktach z innymi (transparentność, unikanie manipulacji)	wskazuje właściwe zachowania w scenariuszach komunikacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Respektuje prywatność własną i osób trzecich w pracy z AI	rozdziela treści bezpieczne i wrażliwe; wybiera poprawne działania ochronne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia wiarygodność treści i ogranicza ryzyko dezinformacji	identyfikuje sygnały dezinformacji; dobiera kroki weryfikacji źródeł	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

### **Dlaczego warto skorzystać z naszej usługi:**

- Nauczysz się wykorzystywać AI w codziennych sprawach, nawet jeśli nie pracujesz w firmie – od nauki i dokumentów po zakupy, zdrowie i planowanie podróży.
- Otrzymasz gotowe schematy poleceń (prompty) i checklisty, dzięki którym szybciej załatwisz sprawy i łatwiej zorganizujesz dzień.
- Przećwiczysz realne sytuacje: CV i pisma, plan nauki z powtórkami, jadłospis i lista zakupów, plan wyjazdu z budżetem i wariantami.
- Dowiesz się, jak bezpiecznie korzystać z AI i internetu: rozpoznawać oszustwa, chronić dane, weryfikować informacje i unikać dezinformacji.
- Nauczysz się używać AI z kamerą/screenem do praktycznych celów: rozpoznania modelu sprzętu, wstępnej diagnozy problemu i przygotowania rozmowy z serwisem.
- Poznasz „zielone” praktyki cyfrowe: ograniczysz marnowanie żywności i zasobów oraz zmniejszysz chaos w dokumentach i plikach.

### **Kompleksowa wiedza teoretyczna i praktyczna:**

- Poznasz najważniejsze zasady działania AI, jej ograniczenia oraz bezpieczne sposoby użycia w codziennych sprawach (nauka, dokumenty, zakupy, podróże). Od razu przełożysz wiedzę na gotowe schematy działania i proste „checklisty”, które możesz stosować po kursie.

### **Praktyczne umiejętności:**

- Nauczysz się tworzyć skuteczne polecenia do AI i wykorzystywać je do konkretnych zadań: pisanie pism i CV, planowania nauki i powtórek, układania jadłospisów, organizacji podróży oraz rozpoznawania zagrożeń w sieci. Przećwiczysz też użycie AI „na żywo” (kamera/screen) do identyfikacji modelu sprzętu i wstępnej diagnozy problemu.

### **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 24 godzin zajęć edukacyjnych tj. 18 godzin zegarowych.
- Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut.
- walidacja wliczona jest w czas trwania usługi

### **Przerwy:**

- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

### **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.

### **Harmonogram szkolenia:**

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 są zazwyczaj realizowane w blokach po **4 godziny**, dzięki czemu uczestnik ma czas pomiędzy spotkaniami spokojnie przeanalizować materiał, przetestować poznane rozwiązania w swoich codziennych sytuacjach oraz przygotować pytania i własne przykłady do omówienia na kolejnych zajęciach.

### 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).

### Program szkolenia

#### Moduł 1. Start z AI bez stresu (fundamenty i zasady pracy) 3 godz. (1t/2p)

- czym jest AI/GenAI, do czego pomaga w życiu codziennym, gdzie popełnia błędy
- zasady zadawania pytań, doprecyzowanie celu, formatu i ograniczeń
- techniki ograniczania halucynacji i podnoszenia jakości odpowiedzi (checklista jakości)

#### Moduł 2. Nauka z AI: osobisty tutor i system powtórek 3 godz. (1t/2p)

- plan nauki dopasowany do czasu i celu (języki, kursy, egzaminy, hobby)
- fiszki, quizy, pytania kontrolne, mapy pojęć, „asystent do notatek”
- weryfikowanie informacji i źródeł (kompetencje cyfrowe)

#### Moduł 3. Dom i dokumenty: pisma, CV, portfolio i organizacja informacji 3 godz. (1t/2p)

- CV i opis profilu/portfolio dopasowane do celu (warianty: krótki/ATS/rozszerzony)
- pisma i wiadomości: reklamacje, odwołania, wnioski, maile formalne
- porządek w dokumentach i plikach (cyfrowy ład, mniej dubli, mniej zbędnych wydruków – zielone kompetencje)

#### Moduł 4. Zakupy i budżet: porównywanie ofert i mądre decyzje 3 godz. (0t/3p)

- listy zakupów, planowanie wydatków, porównanie produktów/usług (parametry, skład, opłacalność)
- wychwytywanie „pułapek marketingowych”, tworzenie kryteriów wyboru
- ograniczanie marnowania (żywność i zasoby) – praktyki „zielone”

#### Moduł 5. Zdrowie: dieta, przepisy i plan aktywności (bezpiecznie i odpowiedzialnie) 3 godz. (1t/2p)

- jadłospisy i przepisy pod alergię/cel/budżet + zamienniki składników
- plan aktywności dopasowany do możliwości i czasu (wersja startowa i progresja)
- granice stosowania AI: kiedy potrzebna konsultacja specjalisty, jak zadawać pytania bez ujawniania danych wrażliwych

#### Moduł 6. Podróże z AI: plan od A do Z + warianty i bezpieczeństwo 3 godz. (1t/2p)

- plan trasy, budżet, harmonogram dnia, checklista, alternatywy
- „zielone” wybory w podróży: ograniczanie śladu, mniej niepotrzebnych wydruków i chaosu informacyjnego
- przygotowanie komunikatów/wiadomości w języku obcym, scenariusze awaryjne

#### Moduł 7. Bezpieczeństwo w sieci i ochrona prywatności (w tym praca z AI) 3 godz. (1t/2p)

- rozpoznawanie oszustw (phishing, fałszywe SMS-y, dopłaty, podszywanie się)
- hasła, 2FA, podstawy higieny cyfrowej, ustawienia prywatności
- deepfake i dezinformacja: ocena wiarygodności treści, kroki weryfikacji

#### Moduł 8. Kamera/screen + AI: wsparcie techniczne i diagnoza problemów 3 godz. (0t/3p)

- identyfikacja modelu sprzętu po etykiecie/parametrach/wyglądzie
- bezpieczna checklista diagnozy (co sprawdzić, czego nie robić)
- przygotowanie opisu usterki i pytań do serwisu (oszczędność czasu i kosztów)

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 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:

- obecnie Członek Stowarzyszenia Badań i Zastosowań Sztucznej Inteligencji ARAAI z siedzibą w Poznaniu.

- (2009 - obecnie) założyciel Setugo.pl - Agencja content marketingu, Poznań Founder, CEO - Specjalizacja w tworzeniu treści marketingowych, grafiki oraz zarządzaniu mediami społecznościowymi.

- (2015 - obecnie) współwłaściciel Giellatekstow.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

07-2024 - obecnie prowadzenie licznych szkoleń z zakresu sztucznej inteligencji dla osób indywidualnych i przedsiębiorców. Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej.

Szkolenia realizowane w ramach BUR są oceniane przez uczestników jako bardzo praktyczne, klarownie uporządkowane i nastawione na szybkie efekty.

## 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

### Informacje dodatkowe

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

**Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć** – czas zalogowania w platformie Zoom.

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](mailto:a.wrobel@kursor.edu.pl)

**Telefon** (+48) 535 170 007