



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

Numer usługi 2026/02/10/30963/3320808

2 160,00 PLN brutto
2 160,00 PLN netto
90,00 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
175,00 PLN cena rynkowa ⓘ

OŚRODEK
SZKOLENIA
DOKSZTAŁCANIA I
DOSKONALENIA
KADR KURSÓR
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

627 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 10.04.2026 do 29.04.2026

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

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji	09-04-2026
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, ryzyko, warianty, aspekt środowiskowy)	porównuje warianty planu; wybiera rozwiązania minimalizujące koszty/ryzyko 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 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:

- 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 kursu 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, checklisty, 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 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	2 160,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 160,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 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

Telefon (+48) 535 170 007