



Akademia Szybkiej
Nauki Tadeusz
Buzarewicz
★★★★★ 4,9 / 5
237 ocen

„Zielone technologie i AI w praktyce: od zrównoważonego rozwoju do inteligentnego żywienia”

Numer usługi 2026/02/26/11557/3363722

📍 Siedlce / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 48 h
📅 23.03.2026 do 28.03.2026

12 000,00 PLN brutto
12 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
175,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Internet
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych mieszkających lub pracujących na terenie województwa mazowieckiego, które chcą rozwijać kompetencje cyfrowe i ekologiczne. Uczestnicy powinni być zainteresowani wykorzystaniem narzędzi sztucznej inteligencji do zwiększania efektywności energetycznej, optymalizacji zużycia zasobów, wdrażania rozwiązań gospodarki o obiegu zamkniętym, a także do świadomego planowania żywienia, redukcji kosztów i ograniczania marnowania żywności. Grupę mogą stanowić wszyscy, którzy chcą zdobyć kompetencje w zakresie zielonych rozwiązań i AI – zarówno osoby dążące do poprawy jakości życia i optymalizacji codziennych decyzji (energia, transport, żywienie), jak i osoby planujące rozwój zawodowy w obszarze zielonej gospodarki, zrównoważonego rozwoju i nowoczesnych technologii.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	22-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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

Szkolenie rozwija umiejętność stosowania AI w zielonej transformacji cyfrowej i inteligentnym żywieniu. Uczestnicy uczą się planować projekty na rzecz zrównoważonej gospodarki: tworzyć eko prompty, przygotowywać dokumenty, monitorować energię, zarządzać inteligentnym domem, projektować inicjatywy OZE oraz analizować dane i planować ścieżkę kariery. Opanowują także AI w tworzeniu spersonalizowanej diety, gotowaniu zdrowo, ekonomicznie i bez marnowania żywności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Wykorzystuje narzędzia AI do tworzenia promptów ukierunkowanych na oszczędzanie energii i redukcję odpadów.	Uczestnik przygotowuje efektywne prompty zgodnie z celami ekologicznymi. Samodzielnie opracowuje strategię działań ograniczających zużycie energii w życiu codziennym. Uczestnik zaprojektuje działania redukujące produkcję odpadów	Prezentacja
2. Monitoruje zużycie energii i zarządza inteligentnym domem i biurem za pomocą AI.	Przy użyciu AI opracowuje plan optymalizacji zużycia energii oraz przedstawia konkretne przykłady działań oszczędnościowych w domu i biurze. Prezentuje sposób wykorzystania asystentów głosowych i rozwiązań smarthome.	Prezentacja
3. Opracowuje projekt zielonego przedsięwzięcia z wykorzystaniem OZE i narzędzi AI.	Uczestnik projektuje przy wykorzystaniu AI inicjatywę zgodną z zasadami zrównoważonego rozwoju, identyfikuje nisze rynkowe w zielonej gospodarce i analizuje możliwości finansowania przedsięwzięć proekologicznych.	Prezentacja
4. Wykorzystuje narzędzia AI do tworzenia spersonalizowanej diety.	Uczestnik przygotowuje jadłospis na podstawie danych zdrowotnych i prawidłowo interpretuje rekomendacje AI dotyczące wartości odżywczych i proporcji posiłków.	Wywiad swobodny
5. Optymalizuje koszty żywienia z wykorzystaniem AI.	Uczestnik przedstawia analizę kosztów posiłków wygenerowaną przez AI, wskazuje alternatywne składniki i tworzy jadłospisy maksymalizujące efektywność wykorzystania produktów.	Wywiad swobodny
6. Ogranicza marnowanie żywności dzięki narzędziom AI.	Uczestnik identyfikuje źródła strat i tworzy plan działań ograniczających marnowanie żywności zgodnie z rekomendacjami AI.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
7. Analizuje rekomendacje AI dotyczące zdrowego komponowania posiłków.	Uczestnik przedstawia interpretację rekomendacji AI dotyczących wartości odżywczych, proporcji posiłków i zasad zdrowego odżywiania.	Wywiad swobodny
8. Planuje zakupy i organizuje gotowanie z użyciem AI.	Uczestnik przygotowuje plan zakupów i harmonogram posiłków zgodny z rekomendacjami AI, minimalizujący straty żywności i koszty.	Wywiad swobodny
Test końcowy sprawdzający podstawową wiedzę z zakresu zielonych technologii, zasad zdrowego odżywiania, analizy danych oraz pracy z narzędziami AI.	est teoretyczny składający się z pytań jednokrotnego wyboru obejmujących całość materiału szkoleniowego.	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

Program obejmuje 48 godzin zegarowych zajęć rozłożonych na 6 dni szkoleniowych. Każdy dzień składa się z 8 godzin zajęć merytorycznych plus przerwy. Szkolenie łączy dwa komplementarne bloki tematyczne:

Dni 1–3: Zielone technologie i AI w praktyce – zielona transformacja cyfrowa, inteligentne zarządzanie zasobami, OZE i zielona przedsiębiorczość.

Dni 4–6: AI w inteligentnym żywieniu – personalizacja diety, redukcja kosztów, ograniczanie marnowania żywności, kompleksowe planowanie posiłków.

Dzień 1: Podstawy zielonej transformacji cyfrowej

Pierwszy dzień szkolenia wprowadza uczestników w idee zielonej gospodarki oraz podstawy gospodarki o obiegu zamkniętym. Omawiane są role nowoczesnych technologii – w tym sztucznej inteligencji – oraz sposoby wykorzystania prostych chatbotów jako osobistego asystenta do organizacji życia prywatnego i zawodowego z naciskiem na oszczędzanie energii i redukcję drukowania. Uczestnicy poznają cztery podstawowe typy promptów (preskryptywne, deskryptywne, imaginalne i ilustracyjne) i ćwiczą tworzenie krótkich zapytań ukierunkowanych na cele ekologiczne, przygotowują zwięzłe raporty oraz uczą się korzystać z aplikacji mobilnych monitorujących zużycie energii, wspierających segregację odpadów i wybór ekologicznych produktów. Poznają również możliwości narzędzi generatywnych do szybkiej wizualizacji zielonych projektów oraz wykorzystują AI jako tutora w nauce terminologii związanej ze zrównoważonym rozwojem.

Realizowane efekty uczenia się: 1

Dzień 2: Inteligentne zarządzanie zasobami i etyka technologii

Drugiego dnia skupiamy się na inteligentnym zarządzaniu czasem i zasobami przy użyciu AI. Uczestnicy uczą się planować dzień i trasy przejazdów za pomocą aplikacji, aby zmniejszyć ślad węglowy związany z codzienną aktywnością, oraz praktykują korzystanie z asystentów głosowych do sterowania urządzeniami, oświetleniem i temperaturą, poznając podstawy systemów smarthome. Zajęcia obejmują również etyczne i prawne aspekty wykorzystania sztucznej inteligencji, ochronę prywatności oraz minimalizowanie cyfrowego śladu ekologicznego poprzez efektywne promptowanie – krótsze, dobrze skonstruowane zapytania oszczędzają energię i wodę. Uczestnicy tworzą własne treści promujące zdrowy, zielony styl życia i analizują energochłonność aplikacji rozrywkowych, a dzień kończy się dyskusją i refleksją nad zdobytymi doświadczeniami.

Realizowane efekty uczenia się: 2

Dzień 3: OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty

Trzeci dzień poświęcony jest podstawowym zagadnieniom związanym z odnawialnymi źródłami energii i zieloną przedsiębiorczością. Uczestnicy poznają rodzaje energii odnawialnej (słoneczna, wiatrowa, geotermalna), dowiadują się, jak AI pomaga monitorować zużycie energii w domu i firmie, a także rozwijają kompetencje przedsiębiorcze – identyfikują nisze rynkowe w zielonej gospodarce, opracowują własne pomysły biznesowe i analizują możliwości finansowania inicjatyw proekologicznych. Szczególny nacisk położony jest na wykorzystanie AI do generowania i kalibracji promptów przy analizie rynku, co pozwala tworzyć bardziej wiarygodne scenariusze i plany działania. Szkolenie kończy się przygotowaniem osobistego planu rozwoju w obszarze zielonych technologii.

Realizowane efekty uczenia się: 1, 2, 3

Dzień 4: Wprowadzenie do AI w kontekst zdrowego i ekonomicznego odżywiania

Czwarty dzień szkolenia wprowadza uczestników w podstawy pracy ze sztuczną inteligencją w kontekście zdrowego i ekonomicznego odżywiania. Omawiane są zasady działania modeli generatywnych, ich zastosowania w analizowaniu danych zdrowotnych oraz w tworzeniu spersonalizowanych zaleceń dietetycznych. Uczestnicy uczą się formułowania precyzyjnych promptów prowadzących do generowania jadłospisów dopasowanych do indywidualnych celów i poznają sposób, w jaki AI interpretuje informacje dotyczące wartości odżywczych i proporcji posiłków. Praktyczna część zajęć obejmuje tworzenie pierwszych spersonalizowanych planów żywieniowych, analizę rekomendacji AI oraz ćwiczenia pozwalające zrozumieć wpływ danych wejściowych na otrzymywane wyniki.

Realizowane efekty uczenia się: 4, 7

Dzień 5: Ekonomiczne planowanie posiłków i redukcja marnowania żywności z AI

Piątego dnia uczestnicy pracują z narzędziami sztucznej inteligencji w kontekście ekonomicznego planowania posiłków. Omawiane są sposoby obniżania kosztów żywienia poprzez analizę danych cenowych, wybór alternatywnych składników oraz tworzenie jadłospisów, które wykorzystują produkty w sposób możliwie najbardziej efektywny. Uczestnicy uczą się identyfikować źródła strat żywności i tworzyć plany działań ograniczających marnowanie w oparciu o rekomendacje AI. Zajęcia obejmują ćwiczenia praktyczne związane z generowaniem promptów ukierunkowanych na redukcję kosztów i strat żywności, przygotowaniem analiz oraz opracowywaniem rozwiązań wspierających zrównoważone gotowanie.

Realizowane efekty uczenia się: 5, 6

Dzień 6: Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i walidacja

Szósty dzień szkolenia poświęcony jest kompleksowej pracy nad planowaniem zakupów i organizacją gotowania z wykorzystaniem sztucznej inteligencji. Uczestnicy tworzą harmonogramy posiłków oraz plany zakupowe zgodne z rekomendacjami AI, analizują dane dotyczące wartości odżywczych i kosztów oraz uczą się projektować pełne strategie żywieniowe dopasowane do indywidualnych potrzeb. Zajęcia obejmują przygotowanie kompletnego projektu obejmującego spersonalizowaną dietę, plan zakupów oraz rozwiązania minimalizujące straty żywności. Ostatnia część dnia poświęcona jest prezentacji przygotowanych projektów, omówieniu sposobów wdrażania ich w praktyce oraz walidacji kompetencji (test końcowy).

Realizowane efekty uczenia się: 4, 5, 6, 7, 8, 9

Walidacja kompetencji

Walidacja odbywa się ostatniego dnia szkolenia i obejmuje: (1) prezentację projektu zielonego przedsięwzięcia z wykorzystaniem AI i OZE, (2) wywiad swobodny dotyczący planowania żywienia z użyciem AI oraz (3) test teoretyczny sprawdzający podstawową wiedzę z całości materiału szkoleniowego. Walidację prowadzi osoba niezależna od prowadzących szkolenie – Andrzej Hejduk.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Podstawy zielonej transformacji cyfrowej	Bartosz Góras	23-03-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 24 Podstawy zielonej transformacji cyfrowej	Bartosz Góras	23-03-2026	11:15	13:15	02:00
3 z 24 Podstawy zielonej transformacji cyfrowej	Bartosz Góras	23-03-2026	13:45	15:45	02:00
4 z 24 Podstawy zielonej transformacji cyfrowej	Bartosz Góras	23-03-2026	16:00	18:00	02:00
5 z 24 Inteligentne zarządzanie zasobami i etyka technologii	Bartosz Góras	24-03-2026	09:00	11:00	02:00
6 z 24 Inteligentne zarządzanie zasobami i etyka technologii	Bartosz Góras	24-03-2026	11:15	13:15	02:00
7 z 24 Inteligentne zarządzanie zasobami i etyka technologii	Bartosz Góras	24-03-2026	13:45	15:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 24 Inteligentne zarządzanie zasobami i etyka technologii	Bartosz Góras	24-03-2026	16:00	18:00	02:00
9 z 24 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	25-03-2026	09:00	11:00	02:00
10 z 24 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	25-03-2026	11:15	13:15	02:00
11 z 24 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	25-03-2026	13:45	15:45	02:00
12 z 24 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	25-03-2026	16:00	18:00	02:00
13 z 24 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu – wprowadzenie	Bartosz Góras	26-03-2026	09:00	11:00	02:00
14 z 24 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu – wprowadzenie	Bartosz Góras	26-03-2026	11:15	13:15	02:00
15 z 24 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu – wprowadzenie	Bartosz Góras	26-03-2026	13:45	15:45	02:00
16 z 24 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu – wprowadzenie	Bartosz Góras	26-03-2026	16:00	18:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 24 Ekonomiczne planowanie posiłków i redukcja strat żywności	Bartosz Góras	27-03-2026	09:00	11:00	02:00
18 z 24 Ekonomiczne planowanie posiłków i redukcja strat żywności	Bartosz Góras	27-03-2026	11:15	13:15	02:00
19 z 24 Ekonomiczne planowanie posiłków i redukcja strat żywności	Bartosz Góras	27-03-2026	13:45	15:45	02:00
20 z 24 Ekonomiczne planowanie posiłków i redukcja strat żywności	Bartosz Góras	27-03-2026	16:00	18:00	02:00
21 z 24 Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i test	Bartosz Góras	28-03-2026	09:00	11:00	02:00
22 z 24 Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i test	Bartosz Góras	28-03-2026	11:15	13:15	02:00
23 z 24 Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i test	Bartosz Góras	28-03-2026	13:45	15:45	02:00
24 z 24 Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i test	Bartosz Góras	28-03-2026	16:00	18:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	12 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	12 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bartosz Góras

Od kilku lat rozwija się jako edukator, koordynator i kierownik projektów edukacyjnych, łącząc doświadczenie w sektorze pozarządowym z praktyczną znajomością programu Erasmus+. W Fundacji EIBE odpowiada za realizację międzynarodowych projektów edukacyjnych, współpracę z partnerami, koordynację działań oraz wdrażanie nowych technologii i narzędzi AI w procesie uczenia. Wcześniej w Fundacji im. Zofii Zamenhof prowadził szkolenia i warsztaty dla młodzieży i dorosłych, rozwijając ich kompetencje kluczowe i umiejętności społeczne w środowisku wielokulturowym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują autorski skrypt szkoleniowy przygotowany przez prowadzących, który został dostosowany do potrzeb osób początkujących. Skrypt składa się z dwóch części odpowiadających blokom szkoleniowym.

Część I zawiera krótkie wprowadzenie do zielonej gospodarki i gospodarki obiegu zamkniętego oraz pokazuje, w jaki sposób sztuczna inteligencja może wspierać codzienne działania ekologiczne – ograniczanie drukowania, oszczędzanie energii czy automatyzację zadań. W części praktycznej znajdują się przykłady ekologicznych promptów (cztery podstawowe typy zapytań), modelowe krótkie raporty i analizy oraz zestaw prostych aplikacji służących do monitorowania energii, segregacji odpadów i wyboru produktów przyjaznych środowisku. Skrypt prezentuje praktyki inteligentnego planowania dnia i tras z pomocą AI w celu redukcji śladu węglowego, zastosowanie asystentów głosowych i rozwiązań smarthome, a także etyczne i prawne aspekty AI.

Część II poświęcona jest roli AI w analizie danych żywieniowych, tworzeniu spersonalizowanych jadłospisów i wspieraniu świadomego podejmowania decyzji kulinarnych. W części praktycznej znajdują się przykłady promptów dietetycznych, modelowe rekomendacje generowane przez AI oraz analizy wartości odżywczych i ekonomicznych posiłków. Obejmuje zestaw narzędzi wspierających organizację gotowania, planowanie zakupów i szacowanie kosztów składników.

Na końcu skryptu pozostawiono miejsce na osobisty plan rozwoju oraz krótki test wiedzy.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia szkolenia jest 80% frekwencja (obecność na min. 39 z 48 godzin zajęć) potwierdzona podpisem na liście obecności oraz zdanie testu końcowego.

Informacje dodatkowe

Harmonogram zajęć obejmuje 8 godzin zegarowych zajęć plus przerwy każdego dnia szkolenia. W ramach usługi zapewnione są przerwy kawowe oraz lunch. Czas trwania szkolenia: 6 dni.

Podstawa zwolnienia usługi z podatku VAT: Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Adres

ul. gen. Józefa Bema 1

08-110 Siedlce

woj. mazowieckie

Sala szkoleniowa - ul. Bema 1, Siedlce

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Tadeusz Buzarewicz

E-mail tadeusz@akn.pl

Telefon (+48) 501 794 799