



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

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

Numer usługi 2026/02/27/11557/3367761

📍 Bramki / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 33 h
📅 28.03.2026 do 05.04.2026

8 280,00 PLN brutto
8 280,00 PLN netto
250,91 PLN brutto/h
250,91 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

27-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

33

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. Test końcowy sprawdzający podstawową wiedzę z zakresu zielonych technologii, zasad zdrowego odżywiania, analizy danych oraz pracy z narzędziami AI.	Uczestnik przygotowuje plan zakupów i harmonogram posiłków zgodny z rekomendacjami AI, minimalizujący straty żywności i koszty. est teoretyczny składający się z pytań jednokrotnego wyboru obejmujących całość materiału szkoleniowego.	Wywiad swobodny 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 33 godziny zegarowe zajęć rozłożonych na 4 dni szkoleniowe. Każdy dzień składa się z 8 godzin zajęć merytorycznych plus przerwy. W ostatnim dniu przewidziano dodatkową godzinę zajęć z uwagi na walidację, projekt końcowy i test kompetencji. Szkolenie łączy dwa komplementarne bloki tematyczne:

Dni 1–2: Zielone technologie i AI w praktyce – zielona transformacja cyfrowa, inteligentne zarządzanie zasobami, OZE i zielona przedsiębiorczość.

Dni 3–4: AI w inteligentnym żywieniu – personalizacja diety, redukcja kosztów, ograniczanie marnowania żywności, kompleksowe planowanie posiłków.

Dzień 1: Zielona transformacja cyfrowa i inteligentne zarządzanie zasobami

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 chatbotów jako osobistego asystenta z naciskiem na oszczędzanie energii i redukcję drukowania. Uczestnicy poznają cztery podstawowe typy promptów i ćwiczą tworzenie zapytań ukierunkowanych na cele ekologiczne oraz uczą się korzystać z aplikacji mobilnych monitorujących zużycie energii i wspierających segregację odpadów. W drugiej części dnia skupiamy się na inteligentnym zarządzaniu czasem i zasobami przy użyciu AI – planowaniu tras w celu zmniejszenia śladu węglowego, korzystaniu z asystentów głosowych i rozwiązań smarthome oraz etycznych i prawnych aspektach wykorzystania AI, w tym ochronie prywatności i minimalizowaniu cyfrowego śladu ekologicznego.

Realizowane efekty uczenia się: 1, 2

Dzień 2: OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty

Drugi dzień poświęcony jest 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 i analizują możliwości finansowania inicjatyw proekologicznych. Zajęcia obejmują wykorzystanie AI do generowania promptów przy analizie rynku oraz przygotowanie osobistego planu rozwoju w obszarze zielonych technologii.

Realizowane efekty uczenia się: 1, 2, 3

Dzień 3: AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu

Trzeci dzień szkolenia łączy wprowadzenie do pracy ze sztuczną inteligencją w kontekście zdrowego odżywiania z ekonomicznym planowaniem posiłków. 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. W drugiej części dnia uczestnicy pracują nad ekonomicznym planowaniem posiłków – analizą danych cenowych, wyborem alternatywnych składników, identyfikacją źródeł strat żywności oraz tworzeniem planów działań ograniczających marnowanie w oparciu o rekomendacje AI.

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

Dzień 4: Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i walidacja

Czwarty 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, analizując dane dotyczące wartości odżywczych i kosztów oraz uczą się projektować strategie żywieniowe dopasowane do indywidualnych potrzeb. Zajęcia obejmują przygotowanie projektu obejmującego spersonalizowaną dietę, plan zakupów oraz rozwiązania minimalizujące straty żywności. Ostatnia część dnia poświęcona jest prezentacji przygotowanych projektów 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: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Zielona transformacja cyfrowa i inteligentne zarządzanie zasobami	Bartosz Góras	28-03-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 17 Zielona transformacja cyfrowa i inteligentne zarządzanie zasobami	Bartosz Góras	28-03-2026	11:15	13:15	02:00
3 z 17 Zielona transformacja cyfrowa i inteligentne zarządzanie zasobami	Bartosz Góras	28-03-2026	13:45	15:45	02:00
4 z 17 Zielona transformacja cyfrowa i inteligentne zarządzanie zasobami	Bartosz Góras	28-03-2026	16:00	18:00	02:00
5 z 17 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu	Bartosz Góras	28-03-2026	16:00	18:00	02:00
6 z 17 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	29-03-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 17 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	29-03-2026	11:15	13:15	02:00
8 z 17 Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i walidacja	Bartosz Góras	29-03-2026	11:15	13:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 17 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	29-03-2026	13:45	15:45	02:00
10 z 17 OZE, zielona przedsiębiorczość i praktyczne projekty	Bartosz Góras	29-03-2026	16:00	18:00	02:00
11 z 17 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu	Bartosz Góras	04-04-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 17 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu	Bartosz Góras	04-04-2026	11:15	13:15	02:00
13 z 17 AI w zdrowym i ekonomicznym odżywianiu	Bartosz Góras	04-04-2026	13:45	15:45	02:00
14 z 17 Kompleksowe planowanie żywienia	Bartosz Góras	05-04-2026	09:00	11:00	02:00
15 z 17 Kompleksowe planowanie żywienia	Bartosz Góras	05-04-2026	11:15	13:15	02:00
16 z 17 Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i walidacja	Bartosz Góras	05-04-2026	13:45	15:45	02:00
17 z 17 Kompleksowe planowanie żywienia, projekt końcowy i walidacja, test	-	05-04-2026	16:00	19:00	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 280,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,91 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 obecność na 80% zajęć (min. 26 z 33 godzin) potwierdzona podpisem na liście obecności oraz zdanie testu końcowego.

Informacje dodatkowe

W ramach usługi zapewnione są przerwy kawowe oraz lunch. Czas trwania szkolenia: 4 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. Północna 16
05-870 Bramki
woj. mazowieckie

Sala szkoleniowa wyposażona w rzutnik, ekran, komputery, wi-fi. Wydzielona przestrzeń na serwowanie przerw kawowych i lunchu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Tadeusz Buzarewicz

E-mail tadeusz@akn.pl

Telefon (+48) 501 794 799