



PHRS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

680 ocen

Szkolenie - Sztuczna Inteligencja - moduł podstawowy

Numer usługi 2026/03/01/135866/3370628

- 📍 Ruska Wieś
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 🕒 55:00 h
- 📅 16.05.2026 do 14.06.2026

8 250,00 PLN brutto
8 250,00 PLN netto
150,00 PLN brutto/h
150,00 PLN netto/h
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową usługi stanowią seniorzy chcący zgłębić wiedzę w obszarze wykorzystania AI w codziennym funkcjonowaniu.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	15-05-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	55
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji w codziennym życiu.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do: korzystania z podstawowych narzędzi AI wspierających komunikację i organizację codziennych zadań, wykorzystywania AI do wyszukiwania informacji oraz tworzenia prostych

treści, stosowania aplikacji wykorzystujących AI w życiu codziennym, rozpoznawania podstawowych zagrożeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- Uczestnik identyfikuje podstawowe zastosowania sztucznej inteligencji w życiu codziennym.	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcie sztucznej inteligencji, - rozróżnia obszary zastosowania AI w życiu codziennym, - klasyfikuje przykłady wykorzystania AI w telefonie i komputerze, - omawia możliwości wykorzystania AI w komunikacji i organizacji codziennych zadań. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Wywiad swobodny</p>
- Uczestnik wykorzystuje narzędzia AI do realizacji prostych codziennych zadań.	<ul style="list-style-type: none"> - opracowuje prostą wiadomość lub notatkę przy pomocy narzędzia AI, - wyszukuje informacje z wykorzystaniem aplikacji AI, - stosuje narzędzia AI do tłumaczenia krótkich treści, wykonuje zadanie praktyczne z wykorzystaniem aplikacji AI. 	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
Uczestnik stosuje zasady bezpiecznego korzystania z AI i internetu.	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje przykłady phishingu i fake newsów, - identyfikuje podstawowe zagrożenia cyfrowe, - dobiera zasady bezpiecznego korzystania z internetu do określonych sytuacji, - analizuje przykłady niebezpiecznych działań w sieci. 	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
Uczestnik tworzy proste treści z wykorzystaniem narzędzi AI.	<ul style="list-style-type: none"> - generuje prosty tekst z wykorzystaniem AI, - opracowuje prostą grafikę przy użyciu narzędzia AI, - dobiera odpowiednie narzędzie AI do określonego zadania, przygotowuje projekt końcowy z wykorzystaniem AI. 	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dzień 1: Wprowadzenie do sztucznej inteligencji

Czas: 10 godzin 15 minut (z przerwami)

Cel dnia: Celem dnia jest przygotowanie uczestnika do rozpoznawania podstawowych zastosowań sztucznej inteligencji oraz korzystania z prostych narzędzi AI w codziennym życiu.

Plan dnia:

1. **Godzina** 08:00 – 09:30: Powitanie uczestników, omówienie programu, wprowadzenie do AI (teoria)
2. **Godzina** 09:30 – 09:45: Przerwa kawowa
3. **Godzina** 09:45 – 11:15: Podstawy sztucznej inteligencji – definicje i zastosowania (teoria)
4. **Godzina** 11:15 – 11:30: Przerwa kawowa
5. **Godzina** 11:30 – 13:00: AI w codziennym życiu – przykłady zastosowań (teoria)
6. **Godzina** 13:00 – 13:30: Przerwa obiadowa
7. **Godzina** 13:30 – 15:00: Korzystanie z asystentów AI – ćwiczenia (praktyka)
8. **Godzina** 15:00 – 15:15: Przerwa kawowa
9. **Godzina** 15:15 – 16:45: Aplikacje AI w telefonie i komputerze – ćwiczenia (praktyka)
10. **Godzina** 16:45 – 18:15: Podsumowanie dnia, ćwiczenia utrwalające (praktyka)

Dzień 2: AI w komunikacji i rozrywce

Czas: 10 godzin 15 minut (z przerwami)

Cel dnia: Celem dnia jest przygotowanie uczestnika do wykorzystywania narzędzi AI w komunikacji oraz korzystania z rozwiązań AI wspierających rozrywkę i codzienne korzystanie z internetu.

Plan dnia:

1. **Godzina** 08:00 – 09:30: AI w komunikacji – chatboty i asystenci (teoria)
2. **Godzina** 09:30 – 09:45: Przerwa kawowa
3. **Godzina** 09:45 – 11:15: AI w komunikatorach internetowych (teoria)
4. **Godzina** 11:15 – 11:30: Przerwa kawowa
5. **Godzina** 11:30 – 13:00: Personalizacja treści przez AI (teoria)
6. **Godzina** 13:00 – 13:30: Przerwa obiadowa
7. **Godzina** 13:30 – 15:00: Tworzenie wiadomości i notatek z AI (praktyka)
8. **Godzina** 15:00 – 15:15: Przerwa kawowa
9. **Godzina** 15:15 – 16:45: AI w multimediami – ćwiczenia (praktyka)
10. **Godzina** 16:45 – 18:15: Ćwiczenia praktyczne i podsumowanie (praktyka)

Dzień 3: AI w codziennych zadaniach i bezpieczeństwo

Czas: 10 godzin 15 minut (z przerwami)

Cel dnia: Celem dnia jest przygotowanie uczestnika do wykorzystywania AI w organizacji codziennych obowiązków oraz bezpiecznego korzystania z narzędzi cyfrowych.

Plan dnia:

1. **Godzina** 08:00 – 09:30: AI w organizacji życia (teoria)
2. **Godzina** 09:30 – 09:45: Przerwa kawowa
3. **Godzina** 09:45 – 11:15: AI w zdrowiu i aplikacjach użytkowych (teoria)
4. **Godzina** 11:15 – 11:30: Przerwa kawowa
5. **Godzina** 11:30 – 13:00: Bezpieczeństwo cyfrowe (teoria)
6. **Godzina** 13:00 – 13:30: Przerwa obiadowa
7. **Godzina** 13:30 – 15:00: Rozpoznawanie zagrożeń – ćwiczenia (praktyka)
8. **Godzina** 15:00 – 15:15: Przerwa kawowa
9. **Godzina** 15:15 – 16:45: Automatyzacja codziennych czynności (praktyka)
10. **Godzina** 16:45 – 18:15: Zadania praktyczne (praktyka)

Dzień 4: Tworzenie z AI i podsumowanie

Czas: 10 godzin 15 minut (z przerwami)

Cel dnia: Celem dnia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego tworzenia prostych treści z wykorzystaniem AI oraz praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy.

Plan dnia:

1. **Godzina** 08:00 – 09:30: AI w tworzeniu treści (teoria)
2. **Godzina** 09:30 – 09:45: Przerwa kawowa
3. **Godzina** 09:45 – 11:15: Generowanie tekstów i grafik (teoria)
4. **Godzina** 11:15 – 11:30: Przerwa kawowa
5. **Godzina** 11:30 – 13:00: Kreatywne wykorzystanie AI (teoria)
6. **Godzina** 13:00 – 13:30: Przerwa obiadowa
7. **Godzina** 13:30 – 15:00: Tworzenie materiałów z AI (praktyka)
8. **Godzina** 15:00 – 15:15: Przerwa kawowa
9. **Godzina** 15:15 – 16:30: Projekt indywidualny (praktyka)
10. **Godzina** 16:30 – 17:30: Prezentacja projektów (praktyka)
11. **Godzina** 17:30 - 18:15: Walidacja w formie zdalnej na platformie Zoom

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut). Przerwy są wliczane do czasu zajęć merytorycznych. Harmonogram może ulec nieznacznym przesunięciom wynikającym z potrzeb grupy przy zachowaniu zakresu merytorycznego i liczby godzin.

Łączna liczba godzin: **55 godziny dydaktyczne**

W tym:

- zajęcia teoretyczne – 24 godziny dydaktyczne
- zajęcia praktyczne – 23 godziny dydaktyczne
- walidacja – 1 godzina dydaktyczna
- przerwy – 7 godzin dydaktycznych

Podczas szkolenia stosowane są metody aktywizujące:

- wykład interaktywny,
- pokaz,
- instruktaż,
- ćwiczenia praktyczne,
- ćwiczenia indywidualne,
- ćwiczenia grupowe,
- analiza przypadków,
- dyskusja moderowana,
- sesja pytań i odpowiedzi,
- quizy,
- projekt praktyczny.

Walidacja prowadzona jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym i obejmuje:

- test wiedzy z automatycznym wynikiem,
- wywiad swobodny.

Proces walidacji jest rozdzielony od procesu szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 41

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 41 Dzień I - Powitanie uczestników, omówienie programu, wprowadzenie do AI (teoria)	Łukasz Falba	16-05-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
2 z 41 Dzień I - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	16-05-2026	09:30	09:45	00:15	Tak
3 z 41 Dzień I - Podstawy sztucznej inteligencji – definicje i zastosowania (teoria)	Łukasz Falba	16-05-2026	09:45	11:15	01:30	Tak
4 z 41 Dzień I - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	16-05-2026	11:15	11:30	00:15	Tak
5 z 41 Dzień I - AI w codziennym życiu – przykłady zastosowań (teoria)	Łukasz Falba	16-05-2026	11:30	13:00	01:30	Tak
6 z 41 Dzień I - przerwa obiadowa	Łukasz Falba	16-05-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
7 z 41 Dzień I - Korzystanie z asystentów AI – ćwiczenia (praktyka)	Łukasz Falba	16-05-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
8 z 41 Dzień I - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	16-05-2026	15:00	15:15	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 41 Dzień I - Aplikacje AI w telefonie i komputerze – ćwiczenia (praktyka)	Łukasz Falba	16-05-2026	15:15	16:45	01:30	Tak
10 z 41 Dzień I - Podsumowanie dnia, ćwiczenia utrwalające (praktyka)	Łukasz Falba	16-05-2026	16:45	18:15	01:30	Tak
11 z 41 Dzień II - AI w komunikacji – chatboty i asystenci (teoria)	Łukasz Falba	17-05-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
12 z 41 Dzień II - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	17-05-2026	09:30	09:45	00:15	Tak
13 z 41 Dzień II - AI w komunikatorach internetowych (teoria)	Łukasz Falba	17-05-2026	09:45	11:15	01:30	Tak
14 z 41 Dzień II - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	17-05-2026	11:15	11:30	00:15	Tak
15 z 41 Dzień II - Personalizacja treści przez AI (teoria)	Łukasz Falba	17-05-2026	11:30	13:00	01:30	Tak
16 z 41 Dzień II - Przerwa obiadowa	Łukasz Falba	17-05-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
17 z 41 Dzień II - Tworzenie wiadomości i notatek z AI (praktyka)	Łukasz Falba	17-05-2026	13:30	15:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 41 Dzień II - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	17-05-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
19 z 41 Dzień II - AI w multimediami – ćwiczenia (praktyka)	Łukasz Falba	17-05-2026	15:15	16:45	01:30	Tak
20 z 41 Dzień II - Ćwiczenia praktyczne i podsumowanie (praktyka)	Łukasz Falba	17-05-2026	16:45	18:15	01:30	Tak
21 z 41 Dzień III - AI w organizacji życia (teoria)	Łukasz Falba	13-06-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
22 z 41 Dzień III - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	13-06-2026	09:30	09:45	00:15	Tak
23 z 41 Dzień III - AI w zdrowiu i aplikacjach użytkowych (teoria)	Łukasz Falba	13-06-2026	09:45	11:15	01:30	Tak
24 z 41 Dzień III - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	13-06-2026	11:15	11:30	00:15	Tak
25 z 41 Dzień III - Bezpieczeństwo cyfrowe (teoria)	Łukasz Falba	13-06-2026	11:30	13:00	01:30	Tak
26 z 41 Dzień III - Przerwa obiadowa	Łukasz Falba	13-06-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
27 z 41 Dzień III - Rozpoznawanie zagrożeń – ćwiczenia (praktyka)	Łukasz Falba	13-06-2026	13:30	15:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
28 z 41 Dzień III - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	13-06-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
29 z 41 Dzień III - Automatyzacja codziennych czynności (praktyka)	Łukasz Falba	13-06-2026	15:15	16:45	01:30	Tak
30 z 41 Dzień III - Zadania praktyczne (praktyka)	Łukasz Falba	13-06-2026	16:45	18:15	01:30	Tak
31 z 41 Dzień IV - AI w tworzeniu treści (teoria)	Łukasz Falba	14-06-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
32 z 41 Dzień IV - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	14-06-2026	09:30	09:45	00:15	Tak
33 z 41 Dzień IV - Generowanie tekstów i grafik (teoria)	Łukasz Falba	14-06-2026	09:45	11:15	01:30	Tak
34 z 41 Dzień IV - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	14-06-2026	11:15	11:30	00:15	Tak
35 z 41 Dzień IV - Kreatywne wykorzystanie AI (teoria)	Łukasz Falba	14-06-2026	11:30	13:00	01:30	Tak
36 z 41 Dzień IV - Przerwa obiadowa	Łukasz Falba	14-06-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
37 z 41 Dzień IV - Tworzenie materiałów z AI (praktyka)	Łukasz Falba	14-06-2026	13:30	15:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
38 z 41 Dzień IV - Przerwa kawowa	Łukasz Falba	14-06-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
39 z 41 Dzień IV - Projekt indywidualny (praktyka)	Łukasz Falba	14-06-2026	15:15	16:30	01:15	Tak
40 z 41 Dzień IV - Prezentacja projektów (praktyka)	Łukasz Falba	14-06-2026	16:30	17:30	01:00	Tak
41 z 41 Dzień IV - Walidacja w formie zdalnej na platformie Zoom	-	14-06-2026	17:30	18:15	00:45	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Falba

Trener i praktyk z zakresu sztucznej inteligencji, marketingu internetowego oraz narzędzi cyfrowych wykorzystywanych w komunikacji i organizacji pracy. Współwłaściciel agencji marketingowej

4WebZones, realizującej działania z zakresu digital marketingu oraz wdrażania rozwiązań AI wspierających sprzedaż i komunikację przedsiębiorstw.

W okresie ostatnich 5 lat realizował szkolenia i warsztaty z zakresu:

- wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji,
- automatyzacji procesów z wykorzystaniem AI,
- komunikacji cyfrowej,
- tworzenia treści z użyciem AI,
- marketingu internetowego i narzędzi online.

W ciągu ostatnich 24 miesięcy przeprowadził ponad 120 godzin szkoleń z zakresu wykorzystania sztucznej inteligencji, narzędzi cyfrowych oraz marketingu internetowego.

Posiada doświadczenie w prowadzeniu kampanii internetowych, wdrażaniu narzędzi AI oraz szkoleniu osób dorosłych i seniorów z zakresu kompetencji cyfrowych.

Posiada kwalifikacje potwierdzone doświadczeniem zawodowym oraz realizacją projektów szkoleniowych i doradczych z ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały własne trenera w postaci autorskiej prezentacji multimedialnej. Zostaną wysłane drogą mailową po zakończonym szkoleniu.

Szkolenie realizowane jest w grupie od 5 do 20 osób.

Podczas zajęć:

- uczestnicy pracują indywidualnie,
- realizowane są ćwiczenia w małych grupach 2–5 osób,
- każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko umożliwiające realizację ćwiczeń.

Stanowisko obejmuje:

- miejsce siedzące,
- dostęp do internetu,
- dostęp do energii elektrycznej,
- możliwość korzystania z komputera lub urządzenia mobilnego.

W części zdalnej uczestnik korzysta z własnego sprzętu.

Warunki uczestnictwa

1. zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych
2. zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora
3. Podstawowa wiedza z zakresu funkcjonowania internetu

Warunkiem ukończenia szkolenia jest:

- udział w minimum **80% zajęć**,
- udział w procesie walidacji,
- wykonanie ćwiczeń praktycznych.

Frekwencja potwierdzana jest poprzez:

- listy obecności (część stacjonarna),
- raporty logowań (część zdalna)

Informacje dodatkowe

Warunki techniczne

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu Zoom raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanie narzędzia

Do udziału w szkoleniu online niezbędne jest:

stabilne połączenie z Internetem

oraz jedno z poniższych urządzeń:

komputer stacjonarny

laptop

tablet

telefon z przeglądarką internetową

Minimalne wymagania techniczne:

procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps; kamera, mikrofon, głośniki lub słuchawki (Teams lub Zoom współpracuje ze wszystkimi kamerami wbudowanymi w laptopy).

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg harmonogramu szkolenia.

Adres

Ruska Wieś 5b

11-600 Ruska Wieś

woj. warmińsko-mazurskie

Villa Sielanka

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MARCIN RATAJCZYK

E-mail marcin@phrs.pl

Telefon (+48) 785 258 696