



Automatyzacja pracy z Chat GPT i ekosystem OpenAI - kompetencje cyfrowe w nowoczesnym biurze. Szkolenie.

Numer usługi 2026/03/17/216118/3413447

900,00 PLN brutto
900,00 PLN netto
90,00 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Główny Katarzyna
Palacz

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Usługa dedykowana dla:

- Pracownicy administracyjno-biurowi, osoby zatrudnione w działach administracji, kadr, sekretariatach, które chcą usprawnić swoją pracę poprzez wykorzystanie narzędzi cyfrowych AI.
- Specjaliści ds. marketingu, PR, E-commerce oraz obsługi klienta, którzy chcą wykorzystywać ChatGPT do tworzenia dokumentów, generowania treści oraz personalizacji ofert.
- Przedsiębiorcy i kadra kierownicza planująca wdrożenia AI i automatyzację powtarzalnych procesów w swoich firmach.
- Osoby zainteresowane bezpiecznym i odpowiedzialnym użyciem AI oraz rozwijaniem tzw. "zielonych kompetencji" (m.in. optymalizacja procesów w dychu "paperless office").

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

20-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

10

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego, efektywnego i bezpiecznego korzystania z ekosystemu OpenAI (ChatGPT, DALL-E, Sora, Custom GPTs) w codziennych zadaniach biznesowych. Uczestnik uczy się projektować skuteczne prompty, automatyzować analizę dokumentów zgodnie z ideą paperless (zielone kompetencje), tworzyć materiały graficzne oraz budować własnych wirtualnych asystentów, rygorystycznie przestrzegając zasad bezpieczeństwa danych, prawa autorskiego i RODO.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady działania modeli językowych oraz zasady bezpieczeństwa pracy z ChatGPT	Poprawnie wymienia 3 kluczowe zasady bezpieczeństwa wprowadzania danych do AI (RODO).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje pojęcie "halucynacji" AI i wskazuje 2 sposoby weryfikacji treści.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Samodzielnie konstruuje zaawansowane prompty oraz analizuje dokumenty biurowe.	Samodzielnie tworzy 2 prompty z wykorzystaniem techniki osoby i kontekstu biznesowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Poprawnie wygeneruje tabelaryczne podsumowanie i wniosek z załączonego pliku (PDF/Exel)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Samodzielnie identyfikuje błędy merytoryczne w przygotowanym tekście źródłowym z AI.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Argumentuje wybór zadania do automatyzacji, biorąc pod uwagę oszczędność czasu i ryzyka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prezentuje postawę krytyczną wobec wyników AI i dba o etykę automatyzacji.		

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

1. Szkolenie dedykowane dla:

- właścicieli jednoosobowych działalności gospodarczych, którzy prowadzą w swoich firmach działania marketingowe i tworzą teksty i grafiki marketingowe ukierunkowane na promocję swoich produktów/usług,
- pracowników działów marketingu i sprzedaży, e-commerce, agencji marketingowych oraz reklamowych,
- wszystkich osób chcących zwiększyć swoją wiedzę i umiejętności w zakresie podstaw obsługi ChatGPT,

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. Na jeden dzień szkoleniowy, który trwa 8 godzin zegarowych przewidziano 30 minut przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

PROGRAM SZKOLENIA

Moduł 1: Fundamenty GPTP i zielone kompetencje w administracji

- Co potrafi model GPT, na czym polega multimodalność.
- Zrozumienie mechaniki: tokeny, koszty, temperatura, halucynacje.
- Różnice w planach (Plus, Teams, Enterprise).
- Zielone kompetencje: praktyki „paperless office” (praca bez druku), cyfrowa analiza i ekstrakcja danych z plików PDF.

Moduł 2: Tworzenie skutecznych promptów (Inżynieria Promptów)

- Architektura idealnego polecenia: kto (rola) → cel → zadanie → format.
- Jak doprecyzować treść i styl, ograniczając objętość („halucynacje”).
- Zaawansowane techniki: technika kroków, technika przykładów.
- Ćwiczenia praktyczne: „Magiczne przepisanie” treści do różnych formatów, przekształcanie długich dokumentów w zwięzłe notatki.

Moduł 3: Kreacja multimedialna: Grafika i Wideo (DALL-E i Sora)

- Zasady budowy promptów graficznych: styl, kadr, światło, kompozycja, parametry.
- Iteracyjne poprawki obrazu w ekosystemie OpenAI.
- Podstawy tworzenia scenariuszy (storyboardów) pod modele wideo (Sora).
- Ćwiczenia: Generowanie grafik na potrzeby biznesowe i social media.

Moduł 4: Custom GPTs i automatyzacja procesów pracy

- Kiedy warto projektować własnego asystenta AI?
- Tworzenie agenta: definiowanie instrukcji, tonu, wgrywanie plików źródłowych.
- Projektowanie sekwencji: dokument → analiza → wynik gotowy do użycia.
- Ćwiczenia: stworzenie spersonalizowanego asystenta ułatwiającego codzienną pracę biurową.

Moduł 5: Bezpieczeństwo danych, higiena, RODO i Etyka

- Podstawowe zasady ochrony danych osobowych (RODO) i anonimizacja.
- Prawa autorskie i własność intelektualna generowanych materiałów.
- Zagrożenia związane z AI: deepfake, manipulacja, wprowadzanie w błąd.
- Checklista bezpieczeństwa przed użyciem AI w organizacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do AI i Fundamenty GPT. Mechanika i architektura. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Joanna Adamek	18-04-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 7 Przerwa	Joanna Adamek	18-04-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 7 Tworzenie skutecznych promptów i praca na dokumentach (idea paperless). Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Joanna Adamek	18-04-2026	10:15	12:00	01:45
4 z 7 Grafika i wideo z DALL-E i Sora. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Joanna Adamek	19-04-2026	08:00	10:00	02:00
5 z 7 Przerwa	Joanna Adamek	19-04-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 7 Custom GPTs, automatyzacja pracy oraz Bezpieczeństwo i Prawo. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Joanna Adamek	19-04-2026	10:15	11:45	01:30
7 z 7 Test walidujący online i udostępnienie wyników.	Joanna Adamek	19-04-2026	11:45	12:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Adamek

Edukatorka sztucznej inteligencji oraz certyfikowana trenerka GenAI. Absolwentka studiów magisterskich na kierunku informatyka i ekonometria. Posiada ponad 20 lat doświadczenia zawodowego w branży energetycznej, gdzie odpowiadała za procesy, dokumenty i wdrażanie rozwiązań technologicznych. Dzięki temu dobrze rozumie realia dużych organizacji i potrafi dopasować AI do istniejących procesów, zamiast tworzyć rozwiązania oderwane od praktyki.

Na co dzień pracuje z osobami, które chcą realnie wykorzystać AI w swojej pracy, zamiast tylko o

niej czytać. Pokazuje konkretne zastosowania, upraszcza złożone tematy i uczy, jak przełożyć narzędzia na codzienne zadania biznesowe. W codziennej pracy projektuje i tworzy własne rozwiązania oparte na AI, wykorzystując modele językowe do automatyzacji procesów, analizy danych oraz tworzenia treści. Pracuje na realnych przykładach, pokazując co działa, a co tylko dobrze wygląda na prezentacjach. Ponadto aktywnie rozwija swoją markę osobistą na portalu LinkedIn, gdzie regularnie dzieli się wiedzą ze społecznością.

Prowadzi profesjonalne szkolenia i mentoring dla firm oraz osób indywidualnych (w tym jako trenerka w projekcie Kierunek PRO oraz mentorka w programie Tech Leaders). Swoje kompetencje edukacyjne i coachingowe potwierdziła dyplomami Trenera Szkoleniowca oraz Trenera Osobistego, Mentora i Tutora. Jej ekspercka wiedza technologiczna poparta jest licznymi licencjami i certyfikatami wydanymi w latach 2025 i 2026 przez prestiżowe instytucje

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne w formie elektronicznej. Zostaną one przesłane w postaci plików i dokumentów (np. PDF, prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe z gotowymi promptami).

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

- Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.
- W przypadku występowania szczególnych potrzeb związanych z zapewnieniem dostępności do usługi rozwojowej zapraszamy do kontaktu.

Informacje dodatkowe

- W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
- Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
- Usługa szkoleniowa 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%.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: 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. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt

KATARZYNA PALACZ

E-mail biuro@kierunekpro.pl



Telefon (+48) 660 383 800