



## Szkolenie Sztuczna inteligencja (AI) w pracy biurowej

Numer usługi 2026/04/07/7782/3467663

1 340,70 PLN brutto

1 090,00 PLN netto

167,59 PLN brutto/h

136,25 PLN netto/h

332,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Expose Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

179 ocen

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 08:00 h

📅 10.06.2026 do 10.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Informatyka i telekomunikacja / Administracja IT i systemy komputerowe
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie skierowane jest do pracowników biurowych, administracyjnych oraz specjalistów wykonujących zadania związane z przetwarzaniem informacji, komunikacją i tworzeniem treści.</p> <p>Uczestnikami mogą być osoby wykorzystujące narzędzia cyfrowe w codziennej pracy, w tym osoby odpowiedzialne za analizę danych, zarządzanie dokumentacją oraz komunikację wewnętrzną i zewnętrzną.</p> <p>Wymagane jest podstawowe doświadczenie w pracy biurowej oraz znajomość obsługi komputera.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	03-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauczenie uczestnika praktycznego wykorzystywania narzędzi sztucznej inteligencji do automatyzacji zadań, tworzenia treści i zwiększania efektywności pracy biurowej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe pojęcia oraz zastosowania sztucznej inteligencji w pracy biurowej.	rozróżnia pojęcia związane z AI wskazuje przykłady zastosowań AI w pracy biurowej identyfikuje obszary wykorzystania AI w różnych dziedzinach rozpoznaje podstawowe aspekty prawne i etyczne stosowania AI	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia zasady tworzenia efektywnych zapytań (promptów) w narzędziach AI.	definiuje pojęcie prompt engineering wskazuje elementy poprawnie skonstruowanego promptu rozróżnia rodzaje zapytań stosowanych w narzędziach AI identyfikuje różnice między skutecznymi i nieskutecznymi promptami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje możliwości zastosowania narzędzi AI do automatyzacji procesów biurowych.	wskazuje procesy biurowe możliwe do automatyzacji rozróżnia zastosowania AI w analizie danych, tworzeniu treści i grafiki identyfikuje funkcjonalności narzędzi AI wspierających pracę biurową rozpoznaje przykłady wykorzystania AI w komunikacji i zarządzaniu informacją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

# 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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

# Program

## Informacje organizacyjne:

- Szkolenie odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym.
- Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych.
- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.
- Koszt przerw nie jest wliczony w koszt szkolenia.
- Walidacja poprzez test z wynikiem generowanym automatycznie zostanie przeprowadzona w ostatnich 20 minutach szkolenia. Na początku szkolenia zostanie przeprowadzony pre-test.
- Liczba godzin teoretycznych: 1
- Liczba godzin praktycznych: 7

## Metody interaktywne i aktywizujące:

- Metoda warsztatowa (learning by doing) – samodzielna praca uczestników na każdym etapie szkolenia
- Ćwiczenia praktyczne na realnych danych
- Metoda problemowa (case study) – rozwiązywanie rzeczywistych problemów
- Praca projektowa – mini-projekty modułowe
- Demonstracja trenera + odtwarzanie krok po kroku
- Dyskusja moderowana i wymiana doświadczeń
- Samodzielna praca z bieżącym feedbackiem

Program szkolenia - zakres tematyczny:

### 1. Wprowadzenie

- Czym jest AI – wprowadzenie
- Przykłady zastosowań AI w różnych dziedzinach
- AI w świetle prawa i bezpieczeństwo danych
- Etyka i odpowiedzialność w stosowaniu AI

### 2. Agenci GPT

- Podstawy prompt engineering
- Co to jest prompt engineering i dlaczego jest ważny
- Tworzenie efektywnych zapytań (promptów)
- Agenci GPT – narzędzia darmowe i licencjonowane
- Różnice między darmowymi a licencjonowanymi narzędziami

### 3. Narzędzia AI

- Automatyzacja zadań biurowych
- Przykłady procesów biurowych, które można zautomatyzować
- AI w analizie danych, tworzeniu treści i grafik

### 4. Podsumowanie

- Definicja i cel analizy SWOT
- Analiza SWOT wykorzystania AI w mojej pracy
- Burza mózgów i podsumowanie szkolenia
- Dyskusja na temat wyzwań i możliwości związanych z AI
- Podsumowanie kluczowych punktów szkolenia
- Q&A z prowadzącym szkolenie

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Pre test	Paweł Wysocki	10-06-2026	08:00	08:20	00:20
2 z 9 1. Wprowadzenie	Paweł Wysocki	10-06-2026	08:20	10:00	01:40
3 z 9 przerwa	Paweł Wysocki	10-06-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 9 2. Agenci GPT	Paweł Wysocki	10-06-2026	10:30	12:00	01:30
5 z 9 przerwa	Paweł Wysocki	10-06-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 9 3. Narzędzia AI	Paweł Wysocki	10-06-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 9 przerwa	Paweł Wysocki	10-06-2026	14:30	15:00	00:30
8 z 9 4. Podsumowanie	Paweł Wysocki	10-06-2026	15:00	15:40	00:40
9 z 9 Post Test (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie)	Paweł Wysocki	10-06-2026	15:40	16:00	00:20

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 340,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 090,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	167,59 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Paweł Wysocki

Trener z 5 letnim doświadczeniem. Szkolenia realizowane dla takich klientów jak: Puro Hotels, Scanmed, Intercity, Formel D Polska, GLS, Ministerstwo Edukacji i Nauki, Polska Organizacja Turystyczna, Instytut Pamięci Narodowej, Poczta Polska, ING, PCO, Instytut Fizyki Jądrowej im. Henryka Niewodniczańskiego Polskiej Akademii Nauk, Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Warszawie, Polskie Elektronie Jądrowe.

#### Wykształcenie

2012-2017 r. – Politechnika Warszawska, wydział Fizyki w Warszawie, kierunek Fizyka Techniczna specjalność – fizyka komputerowa, obszar kształcenia – nauki techniczne i nauki ścisłe.

#### Doświadczenie:

- 2016–2020 – Edukator - Centrum Nauki Kopernik w Warszawie
- 2018-2022 – Trener z fizyki, elektroniki, teorii obwodów, opracowania danych doświadczalnych, języka Python, Akademicki Obóz Naukowy w Warszawie
- 2020-2023 – Trener kadry pedagogicznej z zakresu nowych technologii, Skriware w Warszawie
- 2023 – obecnie – Trener, szkoleniowiec Expose z zakresu MS Office na wszystkich poziomach zaawansowania

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie zgodne ze wzorem MEN.

### Warunki uczestnictwa

Wymagane jest podstawowe doświadczenie w pracy biurowej oraz znajomość obsługi komputera.

### Informacje dodatkowe

Koszt usługi będzie zwolniony z podatku VAT jeśli: Usługa zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U z 2025, poz. 685 ze zm.)

Szkolenia mogą zostać zrealizowane z pojęków:

- Małopolski Pociąg do kariery
- Kierunek - Rozwój
- Nowy start w Małopolsce z EURESEM
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- i inne projekty

# Warunki techniczne

Tryb online:

Szkolenie realizowane jest a pomocą aplikacji MS Teams. Link umożliwiający dołączenie do szkolenia wysłany będzie na kilka dni przed startem szkolenia. Link będzie ważny przez cały okres szkolenia.

Wymagania sprzętowe:

1. Komputer z dostępem do Internetu.
2. Szkolenie realizowane jest dla systemu operacyjnego Microsoft Windows. W przypadku posiadania innego systemu typu Mac iOS, proszę o informację.
3. Przeglądarka internetowa (dowolna przeglądarka internetowa: Edge, Chrome, Firefox, Safari, Internet Explorer itp.)
4. Głośniki lub słuchawki
5. Drugi monitor. Na jednym ekranie wyświetlasz obraz udostępniany przez trenera, a na drugim uczestnik pracuje samodzielnie. Do wyświetlania ekranu udostępnionego przez trenera można również wykorzystać telefon lub TV.

Parametry komputera:

- minimum 1 rdzeń, Pentium 3
- 256 MB RAM
- 150 MB wolnego miejsca na dysku ;)
- karta dźwiękowa
- jedna z przeglądarek internetowych:
  - IE >6
  - Firefox
  - Google Chrome
  - Safari

Łącze internetowe

Łącze internetowe powinno posiadać szybkość min. 1 Mb/s. Łącza internetowe naszych serwerów to >10 Gb/s.

## Kontakt



**MARLENA KRZTOŃ**

**E-mail** marlena.krzton@expose.pl

**Telefon** (+48) 536 410 252