



## Nowe modele i formy organizacji pracy. Podstawy pracy w sieci i cyberbezpieczeństwo. AI w praktyce – odpowiedzialne wykorzystanie sztucznej inteligencji i zielonych kompetencji cyfrowych

13 300,00 PLN brutto  
13 300,00 PLN netto  
190,00 PLN brutto/h  
190,00 PLN netto/h  
261,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego

"Logos" Centrum

Edukacyjne

★★★★★ 4,8 / 5

5 391 ocen

Numer usługi 2026/04/17/12862/3495563

📍 Łomża

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 70:00 h

📅 20.06.2026 do 08.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Cyfrowe narzędzia pracy i AI w praktyce z elementami zielonej transformacji” skierowane jest do:

- pracowników administracyjno-biurowych oraz kadry zarządzającej,
- osób zatrudnionych w przedsiębiorstwach (mikro, małych, średnich i dużych),
- właścicieli firm, w tym osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą,
- osób chcących podnieść kompetencje cyfrowe i zwiększyć efektywność pracy,
- pracowników wykonujących pracę zdalną lub hybrydową, osób zainteresowanych wykorzystaniem sztucznej inteligencji w pracy zawodowej,
- osób chcących wdrażać rozwiązania związane z zieloną transformacją i ograniczeniem zużycia zasobów w organizacji.

Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób posiadających podstawową wiedzę z zakresu obsługi komputera, jak i dla tych, które chcą uporządkować oraz rozwinąć swoje umiejętności w zakresie wykorzystania nowoczesnych narzędzi cyfrowych i AI w codziennej pracy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

70

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Cyfrowe narzędzia pracy i AI w praktyce z elementami zielonej transformacji” jest przygotowanie uczestników do efektywnego wykorzystywania narzędzi cyfrowych oraz rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji w środowisku pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje nowoczesne modele pracy oraz rolę cyfryzacji i zielonej transformacji	wymienia modele pracy (stacjonarna, zdalna, hybrydowa)	Wywiad swobodny
	opisuje wpływ cyfryzacji na organizację pracy	Wywiad swobodny
	wskazuje przykłady działań ograniczających zużycie zasobów	Test teoretyczny
Uczestnik organizuje pracę z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.	planuje zadania przy użyciu narzędzi cyfrowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje narzędzia do współpracy zespołowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady komunikacji online	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje czynniki wpływające na produktywność	Wywiad swobodny
Uczestnik analizuje i optymalizuje własną efektywność pracy	stosuje techniki zarządzania czasem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opracowuje plan usprawnienia pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasady cyberbezpieczeństwa.	rozpoznaje zagrożenia (np. phishing)	Test teoretyczny
	stosuje zasady bezpiecznego logowania i ochrony danych	Test teoretyczny
	zabezpiecza stanowisko pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje narzędzia AI w pracy.	tworzy poprawne prompty	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje AI do generowania treści lub analizy danych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	automatyzuje wybrane zadania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady odpowiedzialnego korzystania z technologii	przestrzega zasad ochrony danych	Test teoretyczny
	wskazuje ryzyka związane z AI	Test teoretyczny
	stosuje dobre praktyki cyfrowe	Wywiad swobodny
	przygotowuje projekt usprawnienia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje rozwiązanie usprawniające pracę	dobiera narzędzia cyfrowe/AI	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia zastosowane rozwiązania	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

Szkolenie „Cyfrowe narzędzia pracy i AI w praktyce z elementami zielonej transformacji” skierowane jest do:

- pracowników administracyjno-biurowych oraz kadry zarządzającej,
- osób zatrudnionych w przedsiębiorstwach (mikro, małych, średnich i dużych),
- właścicieli firm, w tym osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą,
- osób chcących podnieść kompetencje cyfrowe i zwiększyć efektywność pracy,
- pracowników wykonujących pracę zdalną lub hybrydową,
- osób zainteresowanych wykorzystaniem sztucznej inteligencji w pracy zawodowej,
- osób chcących wdrażać rozwiązania związane z zieloną transformacją i ograniczeniem zużycia zasobów w organizacji.

Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób posiadających podstawową wiedzę z zakresu obsługi komputera, jak i dla tych, które chcą uporządkować oraz rozwinąć swoje umiejętności w zakresie wykorzystania nowoczesnych narzędzi cyfrowych i AI w codziennej pracy.

### **Moduł 1: Wprowadzenie do nowoczesnych modeli pracy**

- Transformacja cyfrowa rynku pracy
- Modele pracy: stacjonarna, zdalna, hybrydowa
- Trendy: globalizacja, praca asynchroniczna
- Korzyści i wyzwania dla pracownika i organizacji

#### Ćwiczenia:

- analiza własnego modelu pracy
- identyfikacja obszarów do usprawnienia

### **Moduł 2: Organizacja pracy w środowisku cyfrowym**

- Planowanie pracy i zarządzanie zadaniami
- Narzędzia współpracy zespołowej
- Komunikacja online (zasady i dobre praktyki)
- Praca w chmurze i współdzielenie dokumentów

#### Ćwiczenia:

- stworzenie systemu zarządzania zadaniami
- symulacja pracy zespołu zdalnego

### **Moduł 3: Efektywność i produktywność w pracy**

- Techniki zwiększania produktywności
- Zarządzanie czasem i energią

-Eliminacja rozproszeń

-Wprowadzenie do automatyzacji pracy

Ćwiczenia:

-analiza własnej efektywności

-opracowanie planu usprawnienia dnia pracy

**Moduł 4: Podstawy cyberbezpieczeństwa**

-Najczęstsze zagrożenia (phishing, malware, ransomware)

-Bezpieczne korzystanie z internetu

-Hasła, uwierzytelnianie, ochrona danych

Ćwiczenia:

-rozpoznawanie zagrożeń

-tworzenie zasad bezpiecznej pracy

**Moduł 5: Cyberbezpieczeństwo w praktyce**

-Bezpieczeństwo pracy zdalnej

-Dostęp do systemów (VPN, autoryzacja)

-Zarządzanie dostępami i procedury bezpieczeństwa

Ćwiczenia:

-audyt bezpieczeństwa stanowiska pracy

-analiza przykładowych incydentów

**Moduł 6: Wprowadzenie do sztucznej inteligencji (AI)**

-Podstawy działania AI

-Narzędzia AI w pracy biurowej

-Generatywna AI – zastosowanie

Ćwiczenia:

-tworzenie promptów

-wykorzystanie AI w prostych zadaniach

**Moduł 7: AI w praktyce zawodowej**

-Tworzenie treści (teksty, grafiki)

-Automatyzacja procesów

-Zastosowanie AI w różnych obszarach pracy

Ćwiczenia:

-automatyzacja wybranego zadania

-budowa prostego procesu z wykorzystaniem AI

**Moduł 8: Etyka AI i zielone kompetencje**

-Odpowiedzialne wykorzystanie AI

-Prywatność i bezpieczeństwo danych

-Zielone kompetencje cyfrowe i Green IT

Ćwiczenia:

-analiza ryzyk związanych z AI

-dobre praktyki cyfrowe

**Moduł 9: Projekt końcowy – zastosowanie w praktyce**

-Integracja zdobytej wiedzy

-Opracowanie rozwiązania dla własnej pracy lub firmy

Ćwiczenia:

-przygotowanie projektu wdrożeniowego

-prezentacja i omówienie

Liczba godzin usługi jest liczona wg. godzin zegarowych

(1 godzina zegarowa = 60 minut ).

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	13 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	13 300,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	190,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	190,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w plikach PDF, dotyczące omawianych aspektów szkolenia. Do korzystania z materiałów szkoleniowych/ powtórzeniowych wymagane jest oprogramowanie do obsługi plików PDF (np. Adobe Reader). Ponadto otrzymają informacje o wartościowych publikacjach, dotyczących realizowanego tematu szkolenia

### Warunki uczestnictwa

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie

zaświadczenie/ certyfikat o jej ukończeniu oraz dokona oceny szkolenia w BUR.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80%

zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć np. zaliczenie przewidzianych, jako sposoby weryfikacji testów

### Informacje dodatkowe

Zwolnienie z podatku VAT stosowane jest na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity: Dz.U. z 2025 r. poz. 832) oraz art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a i c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług

## Adres

ul. ks. Kardynała Wyszyńskiego 6/44

18-400 Łomża

woj. podlaskie

Logos Centrum Edukacyjne

## Kontakt



**Agata Załuska-Parzych**

**E-mail** a.zaluskaparzych@kwalifikacjedlaciebie.pl

**Telefon** (+48) 577 501 801