



## Praktyczne zastosowanie AI (sztuczna inteligencja) w pracy biurowej - przegląd narzędzi i zastosowań

Numer usługi 2026/04/22/199788/3505218

984,00 PLN brutto  
800,00 PLN netto  
123,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
233,33 PLN cena rynkowa ⓘ

EXPERT-SALES  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 08:00 h
- 📅 10.06.2026 do 10.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do pracowników biurowych spoza branży IT, którzy chcą skutecznie i bezpiecznie wdrożyć narzędzia sztucznej inteligencji w swojej codziennej pracy. W szczególności do:

- pracowników administracyjnych i biurowych
- specjalistów ds. marketingu, sprzedaży, HR i obsługi klienta
- asystentów zarządu, koordynatorów projektów i kierowników zespołów
- pracowników działów finansowych, księgowości i controllingu (praca tekstowo-dokumentowa)
- osób samozatrudnionych i mikroprzedsiębiorców prowadzących pracę umysłową
- każdego pracownika, który codziennie pracuje z mailami, dokumentami, prezentacjami lub danymi

Nie jest wymagana żadna wiedza techniczna, programistyczna ani wcześniejsze doświadczenie z narzędziami AI. Wystarczy podstawowa umiejętność obsługi komputera, przeglądarki internetowej oraz pakietu biurowego (Microsoft Office lub Google Workspace).

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

50

### Data zakończenia rekrutacji

09-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

8

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestnika praktycznych umiejętności wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji (m.in. ChatGPT, Gemini, Claude, NotebookLM, Perplexity, Gamma, Canva) w codziennej pracy biurowej - w sposób bezpieczny, zgodny z RODO oraz realnie zwiększający efektywność pracy.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik potrafi samodzielnie zastosować poznane techniki promptowania oraz narzędzia AI w swoim obszarze pracy, a także przygotować indywidualny plan wdrożenia AI na najbliższe

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>W obszarze wiedzy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zna najważniejsze narzędzia AI generatywnego dostępne na rynku w 2026 roku (darmowe i płatne) oraz ich obszary zastosowań</li><li>• rozumie różnice między głównymi modelami językowymi (ChatGPT/GPT, Gemini, Claude, Copilot) i potrafi dobrać narzędzie do zadania</li><li>• zna strukturę skutecznego promptu oraz kluczowe techniki promptowania</li><li>• wie, jakie kategorie danych można, a jakich nie wolno przekazywać publicznym narzędziom AI</li><li>• zna zasady RODO w kontekście pracy z narzędziami AI oraz typowe ryzyka (halucynacje, wyciek danych, stroniczość modelu)</li></ul>	<p>Parametry testu walidacji</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- czas trwania: 15 minut (bezpośrednio po zakończeniu części merytorycznej)</li><li>- forma: test końcowy elektroniczny (quiz online) dostępny przez link</li><li>- liczba pytań: 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru</li><li>- zakres: wszystkie 4 moduły szkolenia (po ok. 2–3 pytania z każdego)</li><li>- próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi (6 z 10)</li><li>- wynik: natychmiastowy, z krótkim komentarzem do każdej odpowiedzi</li></ul>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>W obszarze umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi skonstruować skuteczny prompt wg frameworku Rola + Kontekst + Zadanie + Format</li> <li>• stosuje zaawansowane techniki promptowania: few-shot, chain-of-thought, iteracyjne doskonalenie</li> <li>• samodzielnie analizuje dokumenty, maile i pliki tekstowe za pomocą AI</li> <li>• buduje własną firmową bazę wiedzy w NotebookLM i zadaje jej pytania z cytowaniem źródeł</li> <li>• wykorzystuje AI do tworzenia prezentacji (Gamma), grafik (Canva) i podsumowań</li> <li>• przeprowadza research z weryfikowalnymi źródłami (Perplexity, Gemini Deep Research)</li> <li>• tworzy i zarządza własną biblioteką promptów oraz asystentami (Custom GPT, Claude Projects, Gemini Gems)</li> <li>• przygotowuje indywidualny plan wdrożenia AI w swoim obszarze pracy na 30 dni</li> </ul>	<p>Parametry testu walidacji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czas trwania: 15 minut (bezpośrednio po zakończeniu części merytorycznej)</li> <li>- forma: test końcowy elektroniczny (quiz online) dostępny przez link</li> <li>- liczba pytań: 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru</li> <li>- zakres: wszystkie 4 moduły szkolenia (po ok. 2–3 pytania z każdego)</li> <li>- próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi (6 z 10)</li> <li>- wynik: natychmiastowy, z krótkim komentarzem do każdej odpowiedzi</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>W obszarze kompetencji społecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• krytycznie ocenia wyniki generowane przez AI i weryfikuje fakty przed ich wykorzystaniem</li> <li>• stosuje w praktyce zasady bezpieczeństwa informacji i ochrony danych osobowych</li> <li>• dzieli się z zespołem najlepszymi praktykami i szablonami pracy z AI</li> <li>• podejmuje samodzielne decyzje o doborze narzędzia AI do sytuacji zawodowej</li> </ul>	<p>Parametry testu walidacji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czas trwania: 15 minut (bezpośrednio po zakończeniu części merytorycznej)</li> <li>- forma: test końcowy elektroniczny (quiz online) dostępny przez link</li> <li>- liczba pytań: 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru</li> <li>- zakres: wszystkie 4 moduły szkolenia (po ok. 2–3 pytania z każdego)</li> <li>- próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi (6 z 10)</li> <li>- wynik: natychmiastowy, z krótkim komentarzem do każdej odpowiedzi</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

### Moduł 1. Fundamenty AI i bezpieczeństwo pracy z danymi (110 min)

Moduł wprowadzający, który buduje wspólną bazę pojęciową i od razu adresuje najważniejszą obawę biznesu - bezpieczeństwo danych i zgodność z RODO.

- czym jest generatywna AI i jak działają modele językowe (bez szczegółów technicznych)
- przegląd rynku 2026: ChatGPT, Google Gemini, Claude, Microsoft Copilot, Perplexity - co do czego
- wersje darmowe vs płatne (Plus, Pro, Advanced) - kiedy warto dopłacić, kiedy nie
- możliwości i ograniczenia modeli: halucynacje, brak wiedzy po dacie odcięcia, stronniczość
- RODO a korzystanie z publicznych narzędzi AI - co mówi prawo, co robią firmy
- klasyfikacja danych: publiczne, wewnętrzne, poufne, wrażliwe - macierz decyzyjna
- czego NIGDY nie wklejać: dane osobowe, dane finansowe klientów, dane medyczne, tajemnica handlowa
- jak bezpiecznie anonimizować dane przed wklejeniem do AI
- checklista „zanim wkleisz → sprawdź” (8 punktów, do druku)

### Moduł 2. Promptowanie - praktyczny framework (110 min)

Moduł o najwyższym zwrocie w inwestycji czasowej - nauka konstruowania promptów, które realnie działają. Ok. 70% czasu to praktyka na własnych zadaniach uczestnika.

- struktura skutecznego promptu: Rola + Kontekst + Zadanie + Format + Ograniczenia
- porównanie: prompt słaby vs dobry - 5 przykładów z rzeczywistej pracy biurowej
- few-shot prompting - uczenie AI własnego stylu i formatu przez przykłady (2-3 próbki)
- chain-of-thought - kiedy kazać AI „myśleć na głos” dla złożonych zadań
- iteracyjne doskonalenie promptów - technika „3 rund” i tag <<POPRAW: ...>>
- budowa własnej biblioteki promptów - gdzie trzymać, jak nazywać, jak wersjonować
- Custom GPT (ChatGPT), Claude Projects, Gemini Gems - własny asystent bez kodu
- 10 gotowych szablonów promptów do codziennej pracy biurowej (mail, raport, notatka, analiza, feedback)

### Moduł 3. Praca z dokumentami i firmowa baza wiedzy (110 min)

Moduł, który pokazuje największą transformację w pracy biurowej - od „szukam w plikach” do „pytam i dostaję odpowiedź z cytatem”.

- analiza pojedynczych dokumentów: umowy, raporty, maile, protokoły - 5 typowych zadań
- streszczanie długich materiałów (PDF, artykuły, raporty) z zachowaniem kluczowych faktów
- NotebookLM (Google, darmowy) - wprowadzenie i filozofia działania
- budowa firmowej bazy wiedzy w NotebookLM - do 300 źródeł, cytowania do konkretnych fragmentów
- przykładowe bazy: onboarding nowego pracownika, procedury SOP, dokumentacja projektu, baza wiedzy klienta
- generowanie podcastu, mind mapy, quizu i materiałów szkoleniowych z własnych źródeł
- praca z arkuszami i danymi tabelarycznymi - ChatGPT Advanced Data Analysis, Gemini w Sheets
- masowe generowanie maili, odpowiedzi i notatek z zachowaniem tonu komunikacji firmy

### Moduł 4. Research, prezentacje i plan wdrożenia (105 min)

Moduł domykający - narzędzia o największym efekcie „wow” dla uczestnika i operacyjny plan wdrożenia do pracy po szkoleniu.

- Perplexity - research z cytowaniami, kiedy użyć zamiast Google
- Gemini Deep Research - pełne raporty z wielu źródeł w kilka minut
- weryfikacja faktów i źródeł - jak sprawdzić, czy AI nie kłamie
- Gamma - tworzenie prezentacji z promptu lub z dokumentu (darmowy tier)
- Canva Magic Studio - grafiki, posty, materiały marketingowe bez grafika (darmowy tier)

- NotebookLM Audio Overview - zamiana raportu w 10-minutowy podcast
- indywidualny plan wdrożenia 30 dni - każdy uczestnik wychodzi z własnym planem (szablon)
- sesja Q&A i rozmowa o dalszych krokach (szkolenie 2- i 3-dniowe, 100-godzinne)

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> T1. Fundamenty AI - przegląd narzędzi generatywnych w 2026 (ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Perplexity) - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	09:00	09:45	00:45
<b>2 z 12</b> T2. Bezpieczeństwo, RODO i klasyfikacja danych w pracy z AI - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	09:45	10:30	00:45
<b>3 z 12</b> Przerwa	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	10:30	10:45	00:15
<b>4 z 12</b> T3. Framework promptowania: Rola + Kontekst + Zadanie + Format - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	10:45	11:30	00:45
<b>5 z 12</b> T4. Zaawansowane techniki promptowania: few-shot, chain-of-thought, iteracja - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	11:30	12:15	00:45
<b>6 z 12</b> Przerwa	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 12</b> T5. Praca z dokumentami: maile, raporty, streszczenia, analiza plików - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	12:30	13:15	00:45
<b>8 z 12</b> T6. NotebookLM - budowa firmowej bazy wiedzy z cytowaniami źródeł - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	13:15	14:00	00:45
<b>9 z 12</b> Przerwa	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	14:00	14:15	00:15
<b>10 z 12</b> T7. Research i analiza z AI: Perplexity, Gemini Deep Research, weryfikacja źródeł - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	14:15	15:00	00:45
<b>11 z 12</b> T8. Prezentacje i materiały wizualne (Gamma, Canva Magic Studio) + indywidualny plan wdrożenia 30 dni - współdzielenie ekranu	PRZEMYSŁAW NOWAK	10-06-2026	15:00	15:45	00:45
<b>12 z 12</b> Walidacja - egzamin końcowy, test online	-	10-06-2026	15:45	16:00	00:15

## 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	984,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### PRZEMYSŁAW NOWAK

Wykształcenie VIII PRK (Szkola Doktorska PWR), Kurs Dydaktyczny Szkoły Wyższej. Uprawnienia budowlane do projektowania bez ograniczeń (37/DSOKK/2023), członek DSOIA RP (DS-2268) od 2023 r. Wiceprezes zarządu Pomeblo sp. z o.o.

Od 2019 r. prowadzenie zajęć akademickich (wykłady, warsztaty, laboratoria, projekty, PL/EN) na kierunkach informatycznych, architektonicznych i zarządczych: projektowanie cyfrowe, Testowanie Web, UX/UI, grafika 3D, przestrzeń wirtualna, projektowanie uniwersalne, przedsiębiorczość i zarządzanie innowacjami.

Praktyka w IT.: aplikacje webowe i narzędzia projektowe (JS/TS, React, Three.js, Python, Ruby), konfiguratorzy 3D, generatywna AI i LLM, prompt engineering, automatyzacja z AI (Claude Code, MCP, workflow wieloagentowe), własne SaaS.

Dorobek: publikacje (Builder, WTE&TE), autorski patent PAT244000, współautorstwo PAT242735 i trzech zgłoszeń, kierownik NCN PRELUDIUM, współautor OPUS, wykonawca projektu B+R z PARP (POIR 2014–2020). Współpraca z Fab Foundation Poland i Fab Academy (MIT).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Metody pracy:

Szkolenie ma charakter warsztatowy - uczestnicy pracują na własnych realnych zadaniach roboczych. Wykorzystywane metody:

- mini-wykład z demonstracją narzędzia na żywo (współdzielenie ekranu)
- ćwiczenia indywidualne na rzeczywistych przykładach zawodowych uczestnika
- praca ze scenariuszami przygotowanymi przez prowadzącego (dla osób bez własnych przypadków)
- iteracyjne doskonalenie promptów w parach (peer-review)
- dyskusja moderowana i wymiana doświadczeń
- sesja Q&A na końcu każdego modułu

Proporcja: ok. 30% wykład i demonstracja, 70% warsztat praktyczny.

## Test końcowy:

Zgodnie z wymogami Bazy Usług Rozwojowych (BUR) walidacja efektów uczenia się jest przeprowadzana przez osobę inną niż prowadzący szkolenie.

### Parametry walidacji

- czas trwania: 15 minut (bezpośrednio po zakończeniu części merytorycznej)
- forma: test końcowy elektroniczny (quiz online) dostępny przez link
- liczba pytań: 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru
- zakres: wszystkie 4 moduły szkolenia (po ok. 2–3 pytania z każdego)
- próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi (6 z 10)
- wynik: natychmiastowy, z krótkim komentarzem do każdej odpowiedzi

### Certyfikat:

Uczestnik, który uzyska minimum 60% poprawnych odpowiedzi, otrzymuje imienny certyfikat ukończenia szkolenia wraz z wyszczególnionymi efektami uczenia się (wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne). Certyfikat jest dostarczany w formie elektronicznej w ciągu 7 dni od zakończenia szkolenia.

## Informacje dodatkowe

### Materiały dla uczestnika

Uczestnik otrzymuje komplet materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF oraz współdzielony folder Google Drive):

- prezentacja szkoleniowa z wszystkich 4 modułów (PDF)
- biblioteka 20+ gotowych szablonów promptów do codziennej pracy biurowej (mail, raport, notatka ze spotkania, analiza, feedback, podsumowanie, itp.)
- checklista bezpieczeństwa i RODO „Zanim wkleisz do AI” (1 strona, do druku)
- macierz decyzyjna: które narzędzie AI do jakiego zadania (porównanie ChatGPT / Gemini / Claude / Perplexity / NotebookLM)
- szablon indywidualnego planu wdrożenia AI na 30 / 60 / 90 dni
- wzorcowy NotebookLM z przykładową firmową bazą wiedzy (do skopiowania)
- lista rekomendowanych narzędzi AI - darmowych i płatnych - z aktualnymi cenami i linkami
- nagranie szkolenia z dostępem na 30 dni (do odtworzenia fragmentów)
- imienny certyfikat ukończenia szkolenia po pozytywnym zaliczeniu testu walidacyjnego
- dostęp do zamkniętej grupy absolwentów szkoleń (wymiana doświadczeń, aktualizacja)

## Warunki techniczne

Szkolenie jest realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym (online) za pomocą platformy do wideokonferencji zapewniającej udostępnianie ekranu oraz dwukierunkową transmisję dźwięku i obrazu (Zoom, Microsoft Teams lub Google Meet).

### Wymagania po stronie uczestnika

- komputer stacjonarny lub laptop (Windows, macOS lub Linux) z działającą kamerą i mikrofonem
- stabilne łącze internetowe o parametrach minimum 10 Mbps download / 5 Mbps upload
- aktualna przeglądarka internetowa (Chrome, Edge, Firefox lub Safari w najnowszej wersji)
- konto Google (darmowe) - wymagane do pracy z Gemini i NotebookLM
- konto OpenAI (darmowe) - wymagane do pracy z ChatGPT
- opcjonalnie: konto Anthropic (darmowe) do pracy z Claude
- możliwość instalacji darmowych wtyczek lub rozszerzeń przeglądarki, jeśli pojawią się w trakcie ćwiczeń

### Platforma, materiały i komunikacja

- link do zajęć, materiały i instrukcje techniczne przesyłane najpóźniej na 2 dni robocze przed szkoleniem
- wszystkie materiały udostępniane w formie elektronicznej (prezentacja, checklista, szablony promptów)
- kontakt techniczny z prowadzącym przed i w trakcie szkolenia (e-mail, czat platformy)

## Obecność i bezpieczeństwo

- potwierdzenie obecności przez dołączenie do sesji online oraz włączoną kamerę w godzinach zajęć
- zalecany test połączenia i mikrofonu na dzień przed szkoleniem
- w trakcie pracy z danymi rzeczywistymi uczestnik zobowiązany jest do anonimizacji danych osobowych i poufnych zgodnie z zasadami przedstawionymi w Module 1

Wymagana jest podstawowa umiejętność obsługi komputera i pracy w aplikacjach online (przeglądarka, pakiet biurowy, komunikator). Nie jest wymagana żadna wiedza techniczna ani programistyczna.

## Kontakt



**KRZYSZTOF LISZKA**

**E-mail** [liszka.k@gmail.com](mailto:liszka.k@gmail.com)

**Telefon** (+48) 509 308 253