



Instytut Rozwoju  
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

110 ocen

## Usługa - Praktyczne zastosowanie narzędzi sztucznej inteligencji (AI) w biznesie i życiu. Optymalizacja procesów zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Szkolenie z wykorzystaniem zielonych kompetencji cyfrowych. Kwalifikacje

Numer usługi 2026/04/28/187259/3518325

📍 Ustroń

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 16:00 h

📅 18.07.2026 do 19.07.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla **osób dorosłych**, zamieszkałych lub pracujących na terenie województwa śląskiego, które:

1. Chcą podnieść lub nabyć **kwalifikacje cyfrowe (ICT)** w zakresie obsługi narzędzi **Sztucznej Inteligencji (AI)**.
2. Wykorzystają nabyte umiejętności AI do **zwiększenia efektywności energetycznej, surowcowej i optymalizacji procesów** w pracy lub własnej firmie (w kontekście **zasobooszczędności**).
3. Pełnią **role decyzyjne lub operacyjne** w przedsiębiorstwach i instytucjach, gdzie AI może wspierać **transformację ekologiczną** i cyfrową (np. menedżerowie, specjaliści, pracownicy biurowi, kadra MŚP).

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

50

### Data zakończenia rekrutacji

17-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Liczba godzin usługi

16

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje Uczestnika do nabycia kwalifikacji cyfrowych (Digital Green Skills), umożliwiających wykorzystanie narzędzi Sztucznej Inteligencji (AI) do zwiększania efektywności energetycznej i surowcowej, optymalizacji procesów oraz wspierania transformacji ekologicznej w pracy i życiu codziennym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik definiuje kluczowe pojęcia związane ze Sztuczną Inteligencją (AI) oraz nazywa obszary, w których AI wspiera cele zasobooszczędności i transformacji ekologicznej</p> <p>Uczestnik mierzy i analizuje własne procesy pracy, a następnie stosuje narzędzia AI (modele językowe, generatory grafik) do ich optymalizacji pod kątem efektywności energetycznej i zasobooszczędności.</p>	<p>Wymienia co najmniej cztery obszary zastosowań AI (np. AI w Smart Home, AI w optymalizacji tras), które bezpośrednio przekładają się na oszczędność energii lub surowców.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Definiuje pojęcia "Zielone Kompetencje Cyfrowe" i "Promptowanie" w kontekście efektywnego wykorzystania ICT do celów zrównoważonego rozwoju.</p> <p>Konstruuje co najmniej trzy skuteczne prompty, z których co najmniej jeden dotyczy generowania pomysłów na redukcję odpadów lub poprawę efektywności energetycznej w miejscu pracy/domu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Projektuje za pomocą AI (np. DALL-E) wizualizację zrównoważonego rozwiązania (np. zielony dach, niskoemisyjny system biurowy), oszczędzając czas i koszt zatrudnienia grafika.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik uzasadnia konieczność ciągłego rozwoju kompetencji cyfrowych w kontekście transformacji ekologicznej regionu oraz ocenia etyczne aspekty i bezpieczeństwo korzystania z narzędzi AI w pracy i życiu.</p>	<p>Ocena (poprzez wybór poprawnej odpowiedzi) priorytety Lidera w sytuacji konfliktu między szybkością AI a wymogami ochrony prywatności lub etyką danych (np. wybór najbezpieczniejszej procedury).</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uzasadnia (poprzez wybranie poprawnego wariantu) konieczność ciągłego doskonalenia kompetencji cyfrowych (AI) w kontekście rozwoju zielonych miejsc pracy i osiągnięcia celów RIS WSL 2030 i PRT.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

## Program

Program szkolenia:

Dzień 1:

**Wprowadzenie: AI, ICT i Transformacja Śląska (RIS/PRT):** AI jako kluczowy element technologii ICT (zgodność z PRT). Rola AI w **budowaniu zielonej gospodarki** i zwiększaniu **zasobooszczędności**.

**ChatGPT - Osobisty Asystent Efektywności:** Praktyczne zapoznanie z ChatGPT. Dyskusja, jak AI może **skrócić czas pracy** (oszczędność energii własnej) i **redukować potrzebę drukowania** (digitalizacja).

**Promptowanie na rzecz Ekologii i GOZ:** Nauka tworzenia promptów ukierunkowanych na **zielone cele**. Ćwiczenia: generowanie pomysłów na **redukcję odpadów**, skracanie łańcuchów dostaw (GOZ) lub tworzenie **planu efektywności energetycznej** dla domu/biura.

**AI dla Cyfrowej Zasobooszczędności w Biurze:** Wykorzystanie AI do błyskawicznego tworzenia **krótkich, zwięzłych dokumentów** (oszczędność czasu) i redukcji konieczności spotkań. Tworzenie **cyfrowych raportów** optymalizujących zużycie papieru i energii biurowej.

**Mobilne AI: Monitoring i Optymalizacja Zasobów:** Przegląd aplikacji AI mobilnych wspierających zielone kompetencje (np. monitoring **zużycia energii**, aplikacje do **segregacji odpadów** (GOZ), nawigacja wybierająca **niskoemisyjne trasy**).

**AI w Wizualizacji Zielonych Projektów:** Wykorzystanie DALL-E/Midjourney do szybkiego generowania **wizualizacji zrównoważonych rozwiązań** (np. *zielony dach, farmy fotowoltaiczne, ekologiczne opakowania*). Oszczędność czasu i kosztów grafików.

**AI w Rozwoju Zielonych Kompetencji:** Wykorzystanie AI jako tutora do nauki **słownictwa i koncepcji** związanych z transformacją ekologiczną (np. *terminologia OZE, GOZ, emisja CO2*). AI jako narzędzie do tworzenia **personalizowanych ścieżek rozwojowych** w kierunku zielonych zawodów.

Dzień 2:

**Integracja: Jak AI wpłynie na moją efektywność ekologiczną?** Omówienie, w jaki sposób zredukowano czas/zasoby dzięki narzędziom AI.

**AI dla Produktywności i Mniejszego Śladu Węglowego:** Inteligentne planowanie dnia: AI jako narzędzie do **optymalizacji tras przejazdu i spotkań** (redukcja emisji z transportu).

**Asystenci Głosowi w Zarządzaniu Energią:** Wykorzystanie asystentów głosowych do automatycznego **wyłączania urządzeń, światel i regulacji temperatury** (kluczowy element efektywności energetycznej).

**Smart Home (Smart Green): Systemy Zarządzania Energią:** Przegląd i planowanie **budżetowych rozwiązań** Smart Home z AI, które **realnie redukują zużycie energii i wody**. Planowanie własnego **Smart Green Home/Office**.

**Etyka AI, Prywatność i "Cyfrowy Ślad Ekologiczny":** Ochrona prywatności w AI. **Etyczne aspekty** tworzenia deepfake i dezinformacji. **Minimalizacja cyfrowego śladu ekologicznego** (zasobożerność serwerów AI).

**Świadoma Rozrywka AI:** Ocenianie **zasobożerności** aplikacji rozrywkowych. Wykorzystanie AI do generowania **treści promujących zrównoważony rozwój** (np. krótkie opowiadania o oszczędzaniu energii).

**Strategia AI w Zrównoważonym Rozwoju Zawodowym:** Trendy: AI i **zarządzanie środowiskowe** (np. AI w monitoringu zanieczyszczeń). Budowanie osobistej strategii rozwoju w kierunku **"zielonych umiejętności cyfrowych"**.

Szkolenie jest prowadzone w godz. lekcyjnych (45 min).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 5 godzin; liczba godzin praktycznych : 11 godzin

Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji specjalista ds sztucznej inteligencji z elementami zrównoważonego rozwoju

Szkolenie ma charakter warsztatowy.

**Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie [zdalna w czasie rzeczywistym].**

**Walidacja obserwacja w warunkach rzeczywistych zostanie przeprowadzona przez Danutę Jagusz na podstawie klucza.**

Usługa z możliwością dofinansowania. Usługa prowadzi do nabycia zielonych kompetencji

Usługa zgodna z definicją "zielonych umiejętności" i „zielonych miejsc pracy” (FESL 10.17):

- Nabywanie Umiejętności Zawodowych:** Szkolenie rozwija **umiejętności cyfrowe (AI)**, które w obecnej gospodarce są **niezbędnym elementem umiejętności zawodowych**.
- Tworzenie "Zielonych Miejsc Pracy":** Choć szkolenie nie tworzy fizycznie nowych miejsc pracy, **pozwala na transformację istniejących ról** poprzez:
  - Zwiększanie Efektywności Energetycznej i Surowcowej:** Uczy, jak używać AI do **optymalizacji zużycia zasobów, energii i czasu** (np. *Smart Home/Office, optymalizacja logistyki*), co bezpośrednio przyczynia się do **zachowania środowiska** i minimalizacji odpadów/emisji w przedsiębiorstwach.
  - Wsparcie Transformacji:** Daje uczestnikom **narzędzia ICT** do wdrażania zaawansowanych technologicznie, **niskoemisyjnych i zasobooszczędnych** rozwiązań, czyli kwalifikacji niezbędnych w sektorze zielonej gospodarki.

#### **Zgodność Programu AI z RIS WSL 2030 i PRT**

Szkolenie **nie jest wyłącznie kursem IT, ani wyłącznie kursem ekologicznym**. Jest to program rozwoju **"Zielonych Kompetencji Cyfrowych"**, który przygotowuje kadrę województwa śląskiego do wykorzystania najbardziej zaawansowanej technologii (AI) do osiągnięcia celów **transformacji ekologicznej i zasobooszczędności**

Szkolenie realizuje dwa nadrzędne cele strategii innowacyjnej Śląska: wspiera rozwój technologii ICT (zgodnie z PRT) i ukierunkowuje je na transformację ekologiczną (zgodnie z RIS WSL 2030, Priorytet I i III).

#### 1. Integracja ICT (Sztuczna Inteligencja) – Zgodność z PRT

Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego (PRT) promuje rozwój Technologii Informacyjnych i Komunikacyjnych (ICT). Szkolenie w pełni to realizuje, ponieważ:

**Praktyczne Opanowanie AI:** Szkolenie koncentruje się na praktycznym wykorzystaniu narzędzi AI (ChatGPT, DALL-E, asystenci głosowi), co bezpośrednio rozwija kluczowe kompetencje cyfrowe niezbędne w przemyśle i usługach.

**Optymalizacja Procesów:** Moduły o Promptowaniu, pisaniu raportów i organizacji dnia wykorzystują AI do optymalizacji procesów pracy, co jest podstawą dla wdrażania zaawansowanych systemów ICT w zarządzaniu.

**Technologie w Zarządzaniu:** Moduły uczą wykorzystywania AI jako narzędzia decyzyjnego (np. inteligentne planowanie, analiza danych), co jest zgodne z kierunkami PRT dotyczącymi wspomaganie zarządzania.

#### 2. Kontekst Ekologiczny (Zielone Kompetencje) – Zgodność z RIS WSL 2030

Każdy moduł AI został przekształcony w cel mający na celu wspieranie Priorytetu I (Inteligentna i zrównoważona energia) oraz Priorytetu III (Gospodarka o obiegu zamkniętym i efektywność energetyczna) RIS WSL 2030.

Szczegółowe uzasadnienie :

AI dla Optymalizacji Zasobów (Dzień 1) : **Efektywność Energetyczna i Zasobooszczędność** (Priorytet III)

AI jest używana do tworzenia **promptów na rzecz redukcji odpadów** oraz do **cyfrowej optymalizacji** dokumentów i czasu pracy, co bezpośrednio przekłada się na mniejsze zużycie surowców (papier) i energii (czas, spotkania).

Smart Home/Smart Green (Dzień 2): **Inteligentna i zrównoważona energia** (Priorytet I): Uczestnicy uczą się konfigurowania asystentów głosowych i systemów AI do **automatycznego zarządzania zużyciem energii, oświetleniem i temperaturą** w domach i biurach – to jest fundament oszczędności energetycznej w regionie.

AI w Organizacji Dnia i Transporcie (Dzień 2): **Niskoemisyjny Transport** (Priorytet I): AI jest wykorzystywana do **optymalizacji tras przejazdu i spotkań**. Redukcja czasu poświęcanego na logistykę to w praktyce minimalizacja emisji CO2 z transportu służbowego i prywatnego.

AI dla Wizualizacji Zielonych Projektów: **Zaawansowane Technologie dla Transformacji** (Priorytet V): Zdolność do szybkiego tworzenia wizualizacji *zielonych* projektów (np. *zielony dach*) za pomocą DALL-E/Midjourney wspiera **innowacyjność** i przyspiesza procesy decyzyjne związane z inwestycjami proekologicznymi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 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>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	312,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	312,50 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	28,75 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	28,75 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	125,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	125,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Krystian Bąk

Krystian Bąk

Trener sztucznej inteligencji. Prompt engineering.

Posiada wieloletnie doświadczenie obejmujące tworzenie stron WWW oraz aplikacji, ze szczególnym uwzględnieniem funkcjonalności i użyteczności rozwiązań cyfrowych. Kompetencje w obszarze sztucznej inteligencji oraz prompt engineeringu. Zakres certyfikacji oraz praktyczne przygotowanie do pracy z modelami AI, w szczególności:

- projektowanie i optymalizację promptów
- budowę struktury zapytań i pracę z kontekstem
- analizę i ocenę jakości odpowiedzi AI
- iteracyjne doskonalenie wyników
- praktyczne zastosowania AI w środowisku biznesowym
- zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z AI

Obecnie rozwija się w kierunku automatyzacji procesów oraz wdrażania narzędzi AI, koncentrując się na praktycznych zastosowaniach odpowiadających aktualnym trendom rynkowym.

Specjalizuje się w projektowaniu interfejsów użytkownika, optymalizacji konwersji oraz doradztwie produktowym w zakresie tworzenia i rozwoju usług cyfrowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Wyposażenie Stanowiska Uczestnika

Sala szkoleniowa: wyposażona w wygodne krzesła i stoły z możliwością ich dowolnej aranżacji, laptopy, rzutnik multimedialny lub duży ekran, głośnik, flipchart, gimbal, mikrofony bezprzewodowe, myszki komputerowe

Każdy uczestnik ma zapewnione indywidualne stanowisko pracy wyposażone w:

- Tablet/Laptop/: Urządzenie o wysokiej wydajności z szybkim dostępem do Internetu
- Zestaw Materiałów: Długopis, notes, drukowany Skrypt Treningowy opracowany przez trenera

#### Organizacja Pracy

- Metoda Case Study : Uczestnicy w grupach rozwiązują realne problemy za pomocą narzędzi AI - dokonują analizy; burzy mózgów, każdy może się wypowiedzieć
- Ćwiczenia z promptowania ekologicznego i wizualizacji są realizowane w grupie ok 5 os, co sprzyja burzy mózgów i wymianie wiedzy.

### Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu

### Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje Zaświadczenie potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu tematyki objętej programem szkolenia.

- Usługa rozwojowa trwa łącznie 12 godzin zegarowych co daje 16 godzin lekcyjnych w tym 4 x przerwy 15 minutowe

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych (45 min).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 5 godzin; liczba godzin praktycznych : 11 godzin

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: Usługa zwolniona z VAT na podstawie: Zwolnienie z VAT zgodnie z art.113 ustawy o VAT

## Warunki techniczne

Walidacja w postaci testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie zostanie przeprowadzona zdalnie w czasie rzeczywistym po zakończeniu szkolenia [ zgodnie z harmonogramem].

Dostęp:

<https://21wiek-kobiecym-okiem.elms.pl/next/public/login>

## Adres

ul. Zdrojowa 3  
43-450 Ustroń  
woj. śląskie

Sala konferencyjna

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**DANUTA JAGUSZ**

**E-mail** 21wiekko@gmail.com

**Telefon** (+48) 695 809 536