







OŚRODEK  
SZKOLENIA  
DOKSZAŁCANIA I  
DOSKONALENIA  
KADR KURSOR  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5

697 ocen

## AI - Sztuczna inteligencja w biznesie i rozwoju osobistym - praktyczne wprowadzenie z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kwalifikacji - (kurs nadający kwalifikacje)

Numer usługi 2026/04/28/30963/3518888

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  40:00 h
-  09.09.2026 do 28.09.2026

3 600,00 PLN brutto  
3 600,00 PLN netto  
90,00 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

### Grupa docelowa usługi

- Osoby z podstawową znajomością obsługi komputera, otwarte na nowe technologie, zainteresowane praktycznym wykorzystaniem AI w **życiu codziennym i zadaniach zawodowych** – niezależnie od wcześniejszego doświadczenia z AI.
- Osoby uczące się (uczniowie, studenci, kursanci) oraz osoby rozwijające kompetencje
- Osoby w przerwie zawodowej lub nieaktywne zawodowo, które chcą rozwinąć kompetencje cyfrowe i świadomie korzystać z narzędzi AI.
- Uczestnicy chcący rozwijać **cyfrowe i zielone kompetencje** (porządkowanie informacji, ograniczanie nadprodukcji treści i marnowania zasobów).

**Usługa jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych – zarówno osób indywidualnych, jak i kierowanych przez urzędy, firmy, instytucje oraz wszystkich operatorów.**

**Mogą w niej uczestniczyć także osoby z programów regionalnych, w tym m.in.**

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń
- Usługi rozwojowe województwa śląskiego
- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

### Minimalna liczba uczestników

2

<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-09-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	40
<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

Usługa przygotowuje do świadomego i odpowiedzialnego korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji w rozwoju osobistym i zadaniach zawodowych, z naciskiem na samodzielne projektowanie rozwiązań, integrację cyfrowych narzędzi z codzienną organizacją pracy oraz wspieranie zrównoważonego rozwoju.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe koncepcje AI i GenAI oraz ich zastosowania w pracy i życiu codziennym	wskazuje poprawną definicję AI/GenAI/LLM; rozróżnia AI vs GenAI na podstawie opisu; dobiera właściwy obszar zastosowania do krótkiego case'u	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje i projektuje efektywne prompty (prompt engineering) do narzędzi AI	wskazuje brakujący element promptu (cel/kontekst/format/kryteria); wybiera najlepszą wersję promptu do celu; rozróżnia działania ograniczające błędy/„halucynacje”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Organizuje wykorzystanie AI jako asystenta produktywności (planowanie, priorytety, lista zadań)	dobiera poprawny układ polecenia do planu dnia/tygodnia; wskazuje elementy priorytetyzacji w scenariuszu; wybiera poprawne zastosowanie AI do zadania (plan/nota/streszczenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Redaguje komunikaty pisemne z użyciem AI z uwzględnieniem odbiorcy i celu	dobiera styl i ton komunikatu do sytuacji; wskazuje dane wejściowe niezbędne do poprawnego komunikatu; rozróżnia wersje komunikatu dopasowane do różnych odbiorców	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Porządkuje informacje i dokumenty z wykorzystaniem AI (streszczenia, wersje, wykrywanie niespójności)	wybiera właściwy format wyniku (streszczenie/checklista/FAQ); identyfikuje niespójność w krótkim fragmencie; wskazuje poprawną metodę anonimizacji/ukrycia danych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera narzędzia AI do generowania treści, grafiki, audio i wideo oraz parametrów jakości	dobiera typ narzędzia do zadania (tekst/grafika/audio/wideo); wskazuje parametr wpływający na jakość/format; rozróżnia poprawne i ryzykowne użycie w kontekście publikacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje etyczne, prawne i bezpieczeństwa aspekty użycia AI (w tym prywatność i oszustwa)	identyfikuje dane wrażliwe/poufne w przykładzie; wybiera właściwą reakcję na próbę wyłudzenia/phishing; wskazuje zasadę weryfikacji wiarygodności informacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Integruje zielone i cyfrowe praktyki w korzystaniu z AI	wskazuje praktykę ograniczającą zużycie zasobów (papier/duplikaty/zbędne wysyłki); dobiera działanie porządkujące pliki i ograniczające „nadprodukcję” treści; ocenia które rozwiązanie jest bardziej efektywne zasobowo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Monitoruje i planuje wdrożenie AI w wybranym obszarze (praca lub rozwój osobisty)	wskazuje poprawny element planu wdrożenia (cel/zakres/mierniki/ryzyka); dobiera miernik efektywności do scenariusza; rozróżnia etapy wdrożenia na podstawie opisu sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175 oraz z 2024 r. poz. 1854)

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Ośrodek Szkolenia Doksztalcania i Doskonalenia Kadr KURSATOR Sp. z o.o.  
ul. Narutowicza 62, 20-013 Lublin NIP 9462713354

# Program

## Dlaczego warto skorzystać z naszej usługi:

### Kompleksowa wiedza teoretyczna i praktyczna:

- Szkolenie obejmuje cały proces korzystania z AI: od poprawnego promptowania, przez pracę z komunikacją i dokumentami, po bezpieczeństwo, zielone nawyki cyfrowe oraz dobór narzędzi do konkretnych potrzeb prywatnych i zawodowych.

### Praktyczne umiejętności:

- Każdy moduł zawiera ćwiczenia na realnych przykładach uczestników, dzięki czemu po szkoleniu uczestnik samodzielnie dobiera narzędzia i tworzy poprawne polecenia do codziennych zadań (planowanie, pisma, komunikacja, porządkowanie informacji, multimedia).

### Kurs obejmuje również:

#### Zielone kompetencje

1. **Optymalizacja zużycia papieru:** Uczestnik kursu uzyska wiedzę i umiejętności jak może wykorzystać AI do cyfryzacji dokumentów, co zmniejszy konieczność drukowania. Na przykład, AI może pomóc w automatycznym przetwarzaniu i archiwizowaniu dokumentów, redukując potrzebę przechowywania fizycznych kopii.
2. **Zmniejszenie śladu węglowego w korespondencji:** Uczestnik kursu uzyska wiedzę i umiejętności jak może wdrożyć AI do automatyzacji korespondencji cyfrowej, eliminując potrzebę drukowania i wysyłki fizycznych listów. Na przykład, AI może pomóc w automatycznym generowaniu e-maili oraz dokumentów, które są od razu przesyłane cyfrowo, co ogranicza zużycie papieru i zmniejsza emisję związaną z transportem korespondencji tradycyjnej.

#### Cyfrowe kompetencje

1. **Korzystanie z form nauki zdalnej** - Uczestnik uzyska wiedzę i umiejętności jak może rozwijać umiejętności związane z AI poprzez dostęp do kursów online i samodzielne korzystanie z zasobów takich jak np. platforma ZOOM, co umożliwi ciągły rozwój kompetencji cyfrowych.
2. **Zarządzanie dokumentacją cyfrową** AI może być wykorzystywane do automatyzacji procesów zarządzania dokumentacją, w tym przesyłania dokumentów online, co pozwala firmom na oszczędność czasu i poprawę efektywności operacyjnej. Przykładem jest automatyczne wypełnianie dokumentów dzięki systemom opartym na AI.

#### Interaktywna forma zdalna:

- Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pomocą platformy Zoom. Umożliwia to uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i koszty związane z dojazdami. Interaktywne sesje wideo, współdzielenie ekranu i chat pozwalają na aktywny udział i bieżącą komunikację z prowadzącymi oraz innymi uczestnikami.

#### Dostępność kurs do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami

- **Wsparcie techniczne:** Zapewniamy wsparcie techniczne dla uczestników, którzy mogą potrzebować pomocy w obsłudze platformy szkoleniowej lub dostępu do materiałów.
- **Sesje Q&A:** sesje pytań i odpowiedzi, gdzie uczestnicy mogą zadawać pytania w czasie rzeczywistym, również poprzez czat tekstowy, co jest pomocne dla osób, które mogą mieć trudności z komunikacją werbalną.
- platforma ZOOM, na której prowadzone jest szkolenie, jest zgodna z międzynarodowymi standardami dostępności, takimi jak WCAG 2.1.
- elastyczny harmonogram szkolenia, aby dostosować tempo nauki do indywidualnych możliwości uczestników.

#### Godziny realizacji szkolenia:

- Szkolenie obejmuje 40 godzin zajęć edukacyjnych (w tym 16 godzin - teoria, 32 godziny - praktyka) tj. 30 godzin zegarowych.
- Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut.
- walidacja wliczana jest w czas trwania usługi - 15 minut

#### Przerwy:

- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Szczegółowy harmonogram zajęć, uwzględniający podział na dni i godziny oraz przerwy, zostanie ustalony i uzupełniony na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR. Będzie on dostosowany do preferencji czasowych uczestników.

### Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu prosimy o kontakt w celu określenia preferowanych godzin szkolenia.

- Szkolenie może być realizowane zarówno raz jak i kilka razy w tygodniu w trybie dziennym, umożliwiając intensywną naukę i skoncentrowane zajęcia lub popołudniowym, co pozwala uczestnikom z innymi obowiązkami dostęp do wartościowej edukacji.
- Dodatkowo, istnieje opcja organizacji zajęć w formie weekendowej, co sprawia, że szkolenie staje się bardziej elastyczne i dostosowane do różnych harmonogramów życia.
- **w związku z powyższym nie wskazano szczegółowego harmonogramu** - jesteśmy gotowi dostosować się do potrzeb całej grupy zapisanych osób, tworząc harmonogram, który uwzględni zróżnicowane preferencje czasowe uczestników.
- Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu, zależnie od czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych ćwiczeń i zdolności przyswajania materiału przez uczestników, zgodnie z ich indywidualnym tempem nauki
- Zajęcia realizujemy najczęściej w blokach ok. 4 godzin dydaktycznych, co daje uczestnikom czas na spokojne przeanalizowanie zastosowań między spotkaniami i przygotowanie pytań do kolejnych ćwiczeń

### Metody pracy:

- Zajęcia prowadzone są metodą ćwiczeniową, połączoną z rozmową na żywo oraz współdzieleniem ekranu. Warunkiem niezbędnym do osiągnięcia celu szkolenia jest samodzielne wykonanie wszystkich ćwiczeń zadanych przez trenera.

### Doświadczeni prowadzący:

- Zajęcia prowadzi ekspert z wieloletnim doświadczeniem w zakresie sztucznej inteligencji, który przekazuje nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z jego wiedzy i doświadczenia.

### Certyfikat ukończenia:

- Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

### Weryfikacja efektów uczenia się:

Program obejmuje weryfikację efektów uczenia się poprzez test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, który pozwala na ocenę zdobytej wiedzy i umiejętności. Taki system oceny gwarantuje, że uczestnicy faktycznie przyswoili potrzebne informacje i są gotowi do ich praktycznego zastosowania.

Zostanie zapewniona inna osoba do przygotowania walidacji niż do procesu kształcenia. Wykładowca prześle test uczestnikom i będzie sprawował nadzór nad przebiegiem walidacji.

## Program szkolenia

### Moduł 1: AI – technologia, która zmienia sposób, w jaki działasz

- Czym różni się AI od GenAI i w jakich obszarach życia codziennego już dziś działa nieświadomie?
- Przegląd aktualnych zastosowań AI w biznesie i przestrzeni osobistej.
- Wpływ AI na kompetencje przyszłości: cyfrowe, społeczne i środowiskowe.
- Ćwiczenie: „AI w moim dniu” – analiza potencjału automatyzacji własnych zadań.

### Moduł 2: Przekształcanie nawyków pracy – AI jako asystent produktywności

- AI jako narzędzie organizacji czasu, priorytetów i planowania celów.
- Tworzenie notatek, uporządkowanych list, streszczeń i zadań przy użyciu AI.
- Zastosowanie AI do tworzenia harmonogramów, podsumowań, powiadomień.
- Ćwiczenie: przygotowanie tygodniowego planu działań z wykorzystaniem AI.

### Moduł 3: Komunikacja i współpraca – jak AI może ułatwić interakcje

- Zastosowanie modeli językowych do przygotowania komunikatów pisemnych: propozycje, zaproszenia, ogłoszenia, opinie.
- Styl, intencja i kontekst – jak wpływają na jakość przekazu?
- Przekształcanie informacji w formy dopasowane do różnych odbiorców (techniczni, klienci, zespół).
- Ćwiczenie: stworzenie i dostosowanie jednej wiadomości do 3 typów odbiorców.

### Moduł 4: Inteligentne zarządzanie dokumentami i informacją

- Porządkowanie treści: jak uzyskać klarowny i uporządkowany przekaz z rozbudowanych danych?
- Tworzenie wersji skróconych, alternatywnych, edytowalnych dla współdzielonych plików.
- Identyfikowanie nieścisłości i błędów w zapisach przy użyciu AI.
- Ćwiczenie: rewizja dokumentu roboczego i przygotowanie dwóch wersji – roboczej i finalnej.

#### **Moduł 5: Rozwój osobisty z AI – świadome wspieranie własnych kompetencji**

- Narzędzia AI wspomagające refleksję, feedback i analizę decyzji.
- Wzmacnianie autorefleksji – AI jako lusterko, nie tylko kalkulator.
- Przykłady zastosowań: przygotowanie do rozmowy, analiza mocnych stron, budowanie nowych nawyków.
- Ćwiczenie: stworzenie osobistego profilu rozwoju wspomaganego przez AI.

#### **Moduł 6: Twórcze możliwości – generowanie grafiki, dźwięku i wideo**

- Wprowadzenie do prostych interfejsów graficznych: Canva, DALL-E, Firefly.
- Generowanie głosu i treści audio – podstawy narzędzi głosowych.
- Tworzenie narracji wizualnej na potrzeby prezentacji osobistej i biznesowej.
- Ćwiczenie: przygotowanie prezentacji „Mój pomysł na usprawnienie pracy przy wsparciu AI”.

#### **Moduł 7: Etyka, odpowiedzialność i zdrowe nawyki cyfrowe**

- Jakie są granice automatyzacji? Gdzie AI nie powinno zastępować człowieka?
- Odpowiedzialność za wygenerowane treści – kto ponosi konsekwencje?
- Higiena cyfrowa i przeciwdziałanie przeciążeniu informacyjnemu.
- Ćwiczenie: analiza dwóch przypadków nadużycia AI – co poszło nie tak?

#### **Moduł 8: Ekologiczna wartość cyfryzacji – AI jako element zrównoważonego działania**

- Jak AI może wspierać ograniczanie zużycia papieru, zasobów i energii?
- Zastosowania AI w praktykach zrównoważonego zarządzania.
- Tworzenie komunikatów ESG wspieranych przez AI – spójność i autentyczność.
- Ćwiczenie: stworzenie 3 praktyk „zielonego biura” z wykorzystaniem AI.

#### **Moduł 9: Rozpoznawanie trendów i uczenie się z AI**

- AI jako doradca w wyborze kursów, planów rozwoju, trendów branżowych.
- Monitorowanie informacji branżowych i technologicznych z pomocą AI.
- Budowanie planu aktualizacji własnych kompetencji.
- Ćwiczenie: stworzenie rocznego planu samorozwoju z narzędziami AI.

#### **Moduł 10: Projekt końcowy – AI w moim rozwoju lub pracy**

- Opracowanie wdrożenia AI w jednym z obszarów:
  - produktywność osobista,
  - organizacja pracy zespołu,
  - zarządzanie dokumentacją,
  - rozwój umiejętności miękkich.
- Prezentacja i omówienie wyników, inspiracje wdrożeniowe.
- Feedback trenera i grupy.

## 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>	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 600,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	90,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	90,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	5,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	5,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Jan Kinal

#### Wykształcenie:

- Szkoła Przywództwa Instytutu Wolności (styczeń 2023 - czerwiec 2023)
- Sichuan University Fellowship in Chinese Language in School of Overseas Education (2018)
- Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu Licencjat, Zarządzanie (2010 - 2013)

#### Doświadczenie:

- (2009 - obecnie) założyciel Setugo.pl - Agencja content marketingu, Poznań Founder, CEO - Specjalizacja w tworzeniu treści marketingowych, grafiki oraz zarządzaniu mediami społecznościowymi.
- (2015 - obecnie) współwłaściciel gieldatekstow.ai, Poznań Co-Owner
- (marzec 2019 - grudzień 2022) HealthyBranding.pl, Poznań Partner Wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań medycznych na rynek polski.
- (maj 2014 - maj 2016) The Platta Law Firm, Nowy Jork Marketing Manager
- Członek Stowarzyszenia Badań i Zastosowań Sztucznej Inteligencji ARAAI z siedzibą w Poznaniu.
- 07-2024 - obecnie prowadzenie licznych szkoleń z zakresu sztucznej inteligencji dla osób indywidualnych i przedsiębiorców. Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej. Szkolenia

realizowane w ramach BUR są oceniane przez uczestników jako bardzo praktyczne, klarownie uporządkowane i nastawione na szybkie efekty.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne w formie elektronicznej. Zostaną one przesłane w postaci plików / dokumentów (np. PDF, prezentacje, arkusze informacyjne, linków, inne)

ewentualnie materiały w formie nagrań z zajęć będą udostępnione uczestnikom na 5 dni po zakończeniu szkolenia.

Nagrania umożliwią powrót do przekazywanych informacji, które pojawiły się podczas realizacji usługi, co zapewni pełną dostępność szkolenia dla każdego zainteresowanego uczestnika, w tym osób ze szczególnymi potrzebami.

W celu otrzymania dostępu do materiałów, konieczne jest posiadanie aktywnego adresu poczty elektronicznej z domeną @gmail.com

### Warunki uczestnictwa

Sprzęt komputerowy: komputer (lub urządzenie mobilne) z dostępem do Internetu, przeglądarka internetowa oraz możliwość korzystania z platformy Zoom; zalecane słuchawki, **kamera i mikrofon**

### Informacje dodatkowe

Podczas szkolenia obowiązkowe jest korzystanie z kamery internetowej przez uczestników - w uzasadnionych przypadkach możliwe ustalenie alternatywy.

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

**Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć** – czas zalogowania w platformie Zoom.

**Zawarto umowę WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój**

**„Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu.**

## Warunki techniczne

### Warunki techniczne szkolenia na platformie Zoom:

1. Sprzęt komputerowy:
  - Wymagany komputer z dostępem do internetu wraz z kamerą oraz kamerą.
2. Przeglądarka internetowa
  - Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
3. Stabilne połączenie internetowe:
4. Platforma Zoom:
  - Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
  - Aktywne konto Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).
5. Dźwięk i słuchawki:
  - Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
  - Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.
6. Przygotowanie przed sesją:

- Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
- Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.

7. Zaplanowane przerwy:

- Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestnika

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikiem

## Kontakt



**ALEKSANDRA WRÓBEL**

**E-mail** [a.wrobel@kursor.edu.pl](mailto:a.wrobel@kursor.edu.pl)

**Telefon** (+48) 535 170 007