



Centrum Doradztwa  
Finansowego  
Urszula Bancierz

★★★★★ 5,0 / 5

30 ocen

## AI w Praktyce: od Codziennych Zadań do Osobistej Przewagi na Rynku

Numer usługi 2026/04/29/11986/3521863

📍 Łuków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 20.06.2026 do 21.06.2026

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

165,00 PLN brutto/h

165,00 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą **aktywnie wykorzystywać sztuczną inteligencję (AI) w codziennej pracy i życiu**, niezależnie od branży czy poziomu zaawansowania technicznego.

✅ **Pracownicy administracji, biur i korporacji**, którzy chcą automatyzować powtarzalne zadania i zwiększyć efektywność pracy.

✅ **Specjaliści i menedżerowie**, którzy chcą podejmować lepsze decyzje dzięki narzędziom AI i wykorzystać przewagę technologiczną w swoim środowisku zawodowym.

✅ **Przedsiębiorcy i freelancerzy**, szukający sposobów na oszczędność czasu, optymalizację działań oraz wyróżnienie się na tle konkurencji.

✅ **Nauczyciele, trenerzy i edukatorzy**, którzy chcą wykorzystywać AI w nauczaniu, przygotowywaniu materiałów i pracy z uczniami lub kursantami.

✅ **Osoby zainteresowane rozwojem osobistym i zawodowym**, które chcą nadążyć za zmianami technologicznymi i świadomie wykorzystywać AI w życiu codziennym.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji (AI) w codziennej pracy i życiu zawodowym. Po szkoleniu uczestnik będzie potrafił:

- ✔ automatyzować rutynowe zadania,
- ✔ zwiększyć swoją efektywność i produktywność,
- ✔ podejmować lepsze decyzje dzięki AI,
- ✔ budować swoją przewagę konkurencyjną na rynku pracy.

Szkolenie rozwija kompetencje cyfrowe i społeczne oraz buduje pewność w korzystaniu z nowych technologii

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje pojęcie sztucznej inteligencji i jej zastosowanie w codziennym życiu	<b>Wiedza:</b> Uczestnik poprawnie definiuje Sztuczną Inteligencję (AI) i wymienia co najmniej trzy różne zastosowania AI w codziennych czynnościach lub pracy biurowej, popierając każde z nich trafnym przykładem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik tworzy treści tekstowe z wykorzystaniem narzędzi AI.	<b>Umiejętności:</b> Uczestnik potrafi zaprojektować precyzyjny prompt, dobrać odpowiednią technikę do zadania oraz zidentyfikować błędy merytoryczne i stylistyczne w tekście wygenerowanym przez AI.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie znaczenie odpowiedzialnego i etycznego korzystania z AI oraz stosuje zasady bezpieczeństwa danych w pracy z narzędziami AI.	<b>Kompetencje społeczne:</b> Uczestnik poprawnie identyfikuje i omawia co najmniej dwie kluczowe zasady dotyczące bezpieczeństwa oraz dwie kluczowe zasady dotyczące etyki.	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

### Dzień 1: Fundamenty i Osobista Produktywność z AI

#### Moduł 1: AI – Twój Nowy, Superinteligentny Asystent

**Cel modułu:** Zrozumienie, jak "rozmawiać" z AI, aby uzyskać dokładnie to, czego potrzebujemy. Obalamy mity i pokazujemy, że to łatwiejsze niż myślisz.

##### Omawiane zagadnienia:

- Czym jest generatywna AI? Prosta analogia, którą każdy zrozumie.
- Sztuka zadawania pytań (promptowanie) – jak wydawać polecenia, by AI była naszym najlepszym pracownikiem.
- Technika "Ciągu Podpowiedzi" (Prompt Chaining): jak rozwiązywać złożone problemy, dzieląc je na proste kroki.
- Personalizacja Twojego chatbota: jak sprawić, by AI знаła Ciebie i Twoje potrzeby.

**Ćwiczenie praktyczne:** "Mój pierwszy idealny prompt". Uczestnicy na podstawie przygotowanego szablonu tworzą zapytanie rozwiązujące ich realny problem (np. "Napisz mi maila do klienta w sprawie...") i iteracyjnie je ulepszają.

#### Moduł 2: AI w Codziennej Pracy i w Domu – Hakujemy Produktywność

**Cel modułu:** Pokazanie konkretnych, "życiowych" zastosowań AI, które natychmiast oszczędzają czas i wysiłek.

##### Omawiane zagadnienia:

- AI jako Twój osobisty copywriter i korektor: pisanie maili, postów, ofert.
- AI jako analityk: streszczanie długich dokumentów, analiza opinii klientów.
- AI jako osobisty nauczyciel: tłumaczenie skomplikowanych zagadnień w prosty sposób.
- Integracja Gemini z Twoim ekosystemem Google (Gmail, Dysk): jak zadawać pytania o własne dane, np. "Streść mi maile od firmy X z ostatniego tygodnia".

**Ćwiczenie praktyczne:** "Planowanie z AI w 15 minut". Uczestnicy, wykorzystując integrację z narzędziami Google, planują fikcyjny wyjazd służbowy lub prywatne wakacje, prosząc AI o znalezienie maili z rezerwacją, przygotowanie harmonogramu i listy rzeczy do spakowania.

#### Moduł 3: Google na Sterydach – Błyskawiczny Research i Analiza Danych

**Cel modułu:** Zrozumienie, jak wykorzystać AI do głębokiego researchu, który normalnie zajęłby wiele godzin. Koniec z otwieraniem 20 kart w przeglądarce.

##### Omawiane zagadnienia:

- Narzędzia do "Deep Research" (np. Perplexity, Gemini Deep Research): jak w kilka minut uzyskać kompleksowy raport na dowolny temat z podaniem źródeł.
- Jak stworzyć dobry prompt badawczy i modyfikować plan analizy przygotowany przez AI.
- Od raportu do podcastu: jak zamienić wyniki researchu w podsumowanie audio do odsłuchania w samochodzie.

**Ćwiczenie praktyczne:** "Analiza konkurencji w 20 minut". Uczestnicy wybierają firmę konkurencyjną i zlecają AI przygotowanie raportu na temat jej działań marketingowych w ostatnim kwartale.

#### **Moduł 4: Twoja Osobista Biblioteka Wiedzy – Jak "Rozmawiać" z Własnymi Dokumentami?**

**Cel modułu:** Przedstawienie narzędzia NotebookLM jako rewolucyjnego sposobu na pracę z własnymi materiałami (raportami, książkami, notatkami) bez ryzyka "wymyślenia" przez AI.

##### **Omawiane zagadnienia:**

- Czym jest NotebookLM i dlaczego jest bezpieczniejszy do pracy na Twoich danych.
- Tworzenie "notatnika": dodawanie plików PDF, linków, filmów z YouTube i dokumentów z Dysku.
- Praktyczne zastosowania: "rozmowa" z długim raportem, tworzenie FAQ z dokumentacji, analiza umowy.
- Generowanie podsumowań, a nawet podcastów na podstawie Twoich materiałów.

**Ćwiczenie praktyczne:** "Rozmowa z książką". Uczestnicy wgrywają do NotebookLM udostępniony, długi plik PDF (np. fragment raportu branżowego) i zadają mu serię pytań, np. "Jakie są 3 główne tezy autora?", "Znajdź fragment o...".

#### **Dzień 2: Automatyzacja, Zaawansowane Narzędzia i Bezpieczeństwo**

*Cel Dnia: Uczestnicy nauczą się, jak automatyzować powtarzalne zadania, łączyć różne narzędzia AI w potężne procesy pracy oraz jak robić to wszystko w sposób świadomy i bezpieczny.*

#### **Moduł 5: Zbuduj Własnego Asystenta AI (Gema) – Zautomatyzuj Swoje Powtarzalne Zadania**

**Cel modułu:** Nauczenie uczestników, jak tworzyć własne, spersonalizowane wersje chatbota (Gemy) do wykonywania konkretnych, powtarzalnych zadań, co pozwala zaoszczędzić dziesiątki godzin rocznie.

##### **Omawiane zagadnienia:**

- "Przepis na Gema": Jak zidentyfikować zadanie idealne do automatyzacji.
- Tworzenie Gema krok po kroku: od instrukcji i kontekstu po testowanie.
- Praktyczne przykłady Gemów: asystent do tworzenia postów na LinkedIn, asystent do podsumowywania spotkań, asystent do odpowiadania na maile klientów.
- Sztuka dawania ograniczeń: jak instrukcja "czego unikać" poprawia jakość odpowiedzi.

**Ćwiczenie praktyczne:** "Mój pierwszy Gem". Każdy uczestnik tworzy prostego Gema, który rozwiązuje jego indywidualny, powtarzalny problem zawodowy.

#### **Moduł 6: Połącz Kropki – Zaawansowane Projekty z Wykorzystaniem Wielu Narzędzi AI**

**Cel modułu:** Pokazanie, jak łączyć poznane narzędzia w jeden, spójny proces pracy, aby realizować złożone projekty.

##### **Omawiane zagadnienia:**

- Studium przypadku: "Przygotowanie do kluczowego spotkania z klientem w 2 krokach".
  1. **Krok 1: Deep Research** – zebranie danych o firmie klienta i rynku.
  2. **Krok 2: NotebookLM** – stworzenie interaktywnej bazy wiedzy z zebranych materiałów.

**Ćwiczenie praktyczne:** Praca w grupach. Uczestnicy na podstawie uproszczonego scenariusza biznesowego planują, jak wykorzystaliby poznane narzędzia do osiągnięcia celu.

#### **Moduł 7: Co Siedzi "Pod Maską"? Kluczowe Pojęcia, Które Warto Znać**

**Cel modułu:** Przystępne wyjaśnienie kilku kluczowych pojęć technologicznych, aby uczestnicy czuli się pewniej w świecie AI i rozumieli, z jakich narzędzi korzystają.

##### **Omawiane zagadnienia:**

- **Multimodalność:** Jak to możliwe, że AI rozumie obrazy i głos?
- **RAG (Retrieval-Augmented Generation):** Prosta analogia "ściągawki dla AI", która wyjaśnia, dlaczego NotebookLM jest tak precyzyjny.
- **Model Szybki (Flash) vs. Analityczny (Pro):** Kiedy używać "sprinter", a kiedy "maratończyka"?
- **Prezentacja i dyskusja:** Moduł w formie interaktywnego wykładu z dużą ilością analogii i przykładów, bez technicznego żargonu.

#### **Moduł 8: Bezpieczeństwo w Świecie AI – Jak Chronić Swoje Dane i Firmę?**

**Cel modułu:** Wyposażenie uczestników w fundamentalną wiedzę na temat bezpiecznego korzystania z AI, aby uniknąć ryzyka wycieku danych wrażliwych.

**Omawiane zagadnienia:**

- Zasada ograniczonego zaufania: jakich danych NIGDY nie wprowadzać do publicznych narzędzi AI.
- Jak czytać polityki prywatności (w 60 sekund), by wiedzieć, czy Twoje dane nie szkolą modelu.
- Rozdzielenie życia prywatnego i zawodowego w kontekście narzędzi AI.
- Dobre praktyki: usuwanie historii, anonimizacja danych przed analizą, zarządzanie ustawieniami.

**Ćwiczenie praktyczne:** "Checklista bezpieczeństwa". Uczestnicy na podstawie szablonu tworzą swoją osobistą listę zasad bezpiecznego korzystania z AI.

**Podsumowanie i Sesja Q&A**

- Zebranie kluczowych wniosków i praktycznych wskazówek.
- Otwarta sesja pytań i odpowiedzi.

**Moduł 9. Egzamin wewnętrzny (walidacja)**

Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się odbędzie się poprzez obiektywny test wiedzy i umiejętności przeprowadzany w formie elektronicznej (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie). Test walidacyjny został zaprojektowany przez trenera zgodnie z kryteriami weryfikacji, natomiast sama ocena testu odbywa się bez udziału trenera (wynik generowany automatycznie przez system). Trener nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Zapewnia to pełną niezależność i bezstronność wyników oraz natychmiastową informację zwrotną dla uczestnika i jednostki szkoleniowej. Czas walidacji to 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

Szkolenie składa się z 20 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut), w tym:

- 5 h zajęć teoretycznych
- 15 h zajęć praktycznych.

Każdego dnia przewidziane są przerwy w łącznej liczbie 30 minut. Przerwy nie są wliczone w czas szkolenia.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 AI w Praktyce	Łukasz Litwin	20-06-2026	09:00	17:00	08:00
2 z 3 AI w Praktyce	Łukasz Litwin	21-06-2026	09:00	16:15	07:15
3 z 3 Walidacja	Łukasz Litwin	21-06-2026	16:15	17:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Łukasz Litwin

Trener nowoczesnych kompetencji, specjalista AI i praktyk marketingu cyfrowego. Doświadczony trener i konsultant, specjalizujący się w obszarze sztucznej inteligencji, automatyzacji pracy oraz strategicznego wykorzystania nowych technologii w biznesie. Od lat wspiera firmy, instytucje edukacyjne i administrację w skutecznym wdrażaniu narzędzi AI – nie tylko ucząc, ale przede wszystkim transformując sposób działania zespołów i liderów. Zrealizował ponad 150 szkoleń i warsztatów, w których udział wzięły setki uczestników – od lokalnych przedsiębiorców po zespoły korporacyjne. Współpracował z firmami i instytucjami tj. Epaka.pl – ogólnopolska sieć logistyczna, Ministerstwo Obrony Narodowej - program "Zostań Żołnierzem RP", Dowództwo Wojsk Obrony Terytorialnej, GastroProdukt, Jubiler Niewęglowski, LookSfera, ArgoSpaw, Barber Shop Grzegorz Sulej oraz liczne instytucje samorządowe, placówki edukacyjne i firmy szkoleniowe. Prelegent i mówca na konferencjach tj. AI w Biznesie (wydarzenia lokalne i ogólnopolskie) czy Lunch Biznesowy dla Biur Rachunkowych. Szkolenia to konkret, praktyka i tempo – bez zbędnej teorii, silne osadzenie w realiach polskiego biznesu i doskonałe wycucie grupy i zdolność budowania zaangażowania – nawet wśród osób nieobeznanych z technologią. Jest praktykiem – prowadzi własną firmę oraz zespół, który tworzy kampanie digitalowe dla klientów z różnych branż. Wie, co działa, a co tylko wygląda dobrze w teorii. W pracy stawia na skuteczność i wysoką jakość.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe, które otrzymają uczestnicy:

- ✔ Prezentacja szkoleniowa
- ✔ Praktyczny przewodnik „AI w działaniu”
- ✔ Lista sprawdzonych narzędzi AI

### Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

Ze względu na warsztatowy charakter szkolenia, uczestnik jest zobowiązany do zapewnienia sobie własnego laptopa z zasilaczem. Dostęp do sieci Internet zapewnia organizator szkolenia.

## Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć przewidzianych w programie. Obecność weryfikowana jest na podstawie list obecności podpisywanych każdego dnia szkoleniowego.

Frekwencja na zajęciach potwierdzana jest każdorazowo własnoręcznym podpisem uczestnika na liście obecności dostępnej w miejscu szkolenia.

Informacja o zwolnieniu z VAT: Usługa zwolniona z VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit.a, wpis do ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 42, prowadzony przez Starostwo Powiatowe w Łukowie.

## Adres

ul. ks. Stanisława Brzóska 17/-

21-400 Łuków

woj. lubelskie

Szkolenie zostanie zrealizowane w sali szkoleniowej w budynku Inkubatora Przedsiębiorczości, parter, budynek dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Beata Kłysz**

**E-mail** [kontakt@edukacjaonline.com](mailto:kontakt@edukacjaonline.com)

**Telefon** (+48) 784 684 362