



AWOKADO DANUTA  
GOLEC

★★★★★ 4,9 / 5

38 ocen

## Szkolenie: AI w pracy i życiu codziennym – automatyzacja na rzecz zielonej transformacji. Kwalifikacje : ICDL AI

Numer usługi 2026/05/05/166563/3539215

Tychy

Usługa szkoleniowa

stacjonarna

Zajęcia grupowe

14:00 h

22.08.2026 do 23.08.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

439,29 PLN brutto/h

357,14 PLN netto/h

233,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- osób indywidualnych chcących poszerzyć swoje kompetencje w obszarze technologii telekomunikacyjnej i informacyjnej - sztuczna inteligencja
- przedsiębiorców chcących poszerzyć swoje kompetencje w obszarze sztucznej inteligencji, AI i chcących zautomatyzować powtarzalne zadania
- każdej osoby, chcącej rozwijać zielone umiejętności i kompetencje ekologiczne, w celu dostosowania swoich umiejętności do zmian na rynku pracy wynikających z transformacji ekologicznej regionu oraz nowej technologii

Niniejsza usługa rozwojowa dot. kształcenia

zawodowego/przekwalifikowania zawodowego prowadzi do nabycia zielonych kompetencji oraz pozyskaniu nowych umiejętności związane z nowoczesną technologią.

Szkolenie jest zgodne z sylabusem ICDL Insights Artificial Intelligence oraz przygotowuje uczestników do ich formalnego potwierdzenia poprzez egzamin certyfikujący.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

14-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego projektowania i wdrażania rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji, które automatyzują procesy oraz podnoszą efektywność energetyczną i materiałową organizacji. Absolwent potrafi wybrać i zintegrować narzędzia AI w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, mierzyć ich wpływ środowiskowy, a także opracować plan redukcji emisji CO<sub>2</sub> i zużycia zasobów. Dzięki temu rozwija zielone kompetencje i wspiera realizację celów ESG.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe pojęcia sztucznej inteligencji i ich znaczenie dla ochrony środowiska	Definiuje kluczowe terminy: model językowy, prompt, ślad węglowy, ESG	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa korzyści i potencjalne zagrożenia wynikające z wykorzystania AI w ekologicznym kontekście	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zielone prompty do tworzenia raportów i rekomendacji środowiskowych	Formułuje prompt generujący podstawowy raport ESG	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Doprecyzowuje zapytania tak, aby uwzględniały redukcję emisji, papieru i energii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża bezpapierowe procesy w Google Workspace i ChatGPT	Generuje krótką listę działań minimalizujących odpady	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy dokument w chmurze z raportem zużycia energii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje AI do podejmowania proekologicznych decyzji zakupowych i podróży	Korzysta z AI do wyboru produktu z certyfikatem EU Ecolabel	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Planuje podróż o obniżonym śladzie węglowym (nocleg Green Key)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy prosty plan zdrowotny oparty na diecie planetarnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzy materiały cyfrowe o ograniczonym wpływie środowiskowym	Generuje grafikę lub film promujący zrównoważony rozwój	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Kompresuje pliki w Squoosh, zmniejszając ich rozmiar bez utraty jakości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przygotowuje zestaw zielonych materiałów marketingowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Propaguje wiedzę o zrównoważonym rozwoju z wykorzystaniem AI	Opracowuje przy pomocy AI zestaw fiszek edukacyjnych „Eko-fakty”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy listę argumentów i tez uzasadniających wprowadzenie zasad zrównoważonego rozwoju w swojej firmie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje rolę i funkcje eko-asystenta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje asystenta AI wspomagającego zielone decyzje	Implementuje podstawowe scenariusze odpowiedzi ukierunkowane na redukcję CO <sub>2</sub>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Testuje działanie asystenta na trzech przykładowych pytaniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje główne ryzyka etyczne i środowiskowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady etycznego i niskoemisyjnego korzystania z AI	Opisuje sposoby ograniczania śladu cyfrowego modeli AI	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje przykład wdrożenia AI pod kątem zgodności z ESG	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://pti.org.pl>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://centrum.kiss.pl>

## Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Śląskie Centrum Szkoleniowo-Egzaminacyjne KISS

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Polskie Towarzystwo Informatyczne

# Program

Szkolenie stacjonarne, przygotowuje do potwierdzenia kompetencji w zakresie AI i kończy się międzynarodowym egzaminem ICDL Insights Artificial Intelligence.

## Warunki organizacyjne

- **Liczba uczestników:** od 2 do 10 osób, bez podziału na podgrupy.
- **Stanowiska komputerowe:** każdy uczestnik pracuje na samodzielnym stanowisku komputerowym oraz dostępem do licencjonowanej wersji CHAT GPT
- **Wyposażenie sali:**
  - rzutnik multimedialny, ekran i tablica suchościeralna,
  - dostęp do Internetu,
- **Tryb zajęć:** warsztaty z ćwiczeniami indywidualnymi i grupowymi.
- **Materiały:** prezentacja, ćwiczenia praktyczne w formie elektronicznej
- **Metoda walidacji:**

### Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- **Test przygotowany z wykorzystaniem narzędzia Google Forms.**
- Sposób przeprowadzenia testu:
  - Rozpoczęcie walidacji - Uczestnik otrzymuje link do testu na adres mailowy podany w bazie BUR.
  - Wypełnia test i po zakończeniu naciska przycisk wyślij.
  - Odpowiedzi są sprawdzane automatycznie na podstawie wzorca ustawionego w formularzu testu i zapisywane do pliku.
  - Aby zaliczyć test uczestnik musi udzielić 70% prawidłowych odpowiedzi.
  - Wyniki monitorowane są na bieżąco.
  - Po zakończeniu testu walidator informuje uczestników o wynikach i sporządza stosowny protokół.

### Egzamin ICDL Insights Artificial Intelligence (test online)

#### Podsumowanie i rozdanie certyfikatów

Egzamin końcowy zostanie zrealizowany w trakcie trwania usługi szkoleniowej, po zakończeniu części dydaktycznej oraz etapu walidacji, zgodnie z harmonogramem. Za jego organizację odpowiada Śląskie Centrum Szkoleniowo-Egzaminacyjne KISS Elżbieta Bowdур. Centrum KISS posiada uprawnienia i akredytacje do prowadzenia egzaminów certyfikowanych ECDL od 2011 roku. Polskie Towarzystwo Informatyczne – uprawniona instytucja certyfikująca, odpowiedzialna za wydanie odpowiedniego certyfikatu.

Uzyskanie wyniku pozytywnego stanowi potwierdzenie nabycia kompetencji cyfrowych, w tym umiejętności związanych z wykorzystaniem sztucznej inteligencji w sposób świadomy i zrównoważony. Egzamin ICDL Artificial Intelligence przeprowadzany jest przez podmiot zewnętrzny, co gwarantuje bezstronność oceny.

Szkolenie trwa 16 godzin lekcyjnych w podziale:

Teoria 4 godziny lekcyjne - usługa stacjonarna

Praktyka 11 godzin lekcyjnych - usługa stacjonarna

Egzamin 1 godzina lekcyjna - usługa stacjonarna

Łącznie 15 godzin lekcyjnych usługi stacjonarnej

oraz 1 godzina lekcyjna usługi zdalnej w czasie rzeczywistym

Jedna godzina zajęć to jedna godzina lekcyjna rozumiana jako 45 min.

W czas trwania szkolenia nie są wliczane przerwy.

Dodatkowo w każdym dniu szkolenia przewidziane są 3 przerwy: 2\* 15 min oraz 1\*30 min.

### **Moduł 1: Podstawy sztucznej inteligencji – jak AI wspiera ochronę środowiska**

- Czym naprawdę jest AI i jak działa w praktyce
- W jaki sposób AI sprzyja ochronie środowiska i redukcji zużycia energii
- Jak używać AI, by przestrzegać zasad zrównoważonego rozwoju
- Przegląd narzędzi AI (ChatGPT, Claude, Gemini, Perplexity, DeepSeek i PLLuM inne)
- Wersje płatne vs. darmowe - kiedy warto inwestować
- Aktualność danych w AI

### **Moduł 2: Zielony Prompt Engineering – jak zadawać pytania AI, by obniżyć emisje**

- Podstawy formułowania promptów (rola, cel, dane wejściowe).
- Techniki precyzowania promptów w celu uzyskania jak najlepszych odpowiedzi
- Techniki tworzenia promptów proekologicznych (redukcja emisji, zużycia papieru i energii).
- Prompt jako narzędzie do szybkiego generowania raportów i rekomendacji środowiskowych.
- Tworzenie promptu, który generuje prosty raport ESG zawierający działania redukujące emisje CO<sub>2</sub>.
- Generowanie krótkiego zestawienia pomysłów na minimalizację odpadów za pomocą AI.

### **Moduł 3: Biuro bez papieru – automatyzacja pracy z wykorzystaniem AI**

- Ekologiczna praca w chmurze Google Drive – zero papieru
- Automatyzacja formularzy w Google Sheets z wykorzystaniem ChatGPT i Gemini
- Błyskawiczne tworzenie raportów środowiskowych w Dokumentach Google – oszczędność czasu i energii
- Canvas ChatGPT – automatyczne tworzenie atrakcyjnych wizualnie dokumentów
- ChatGPT Tasks - automatyzacja codziennych zadań oszczędzająca czas i energię
- ChatGPT Agent - automatyzacja dowolnej czynności w przeglądarce
- Squoosh – prosty sposób na znaczną redukcję śladu cyfrowego
- Przeglądarka Brave – ogranicz zużycie danych i przyspiesz pracę w internecie
- Google AI Studio - jak używać wirtualnego pomocnika do zadań w przeglądarce

### **Moduł 4: Twój ekologiczny doradca AI – inteligentne decyzje zakupowe i ekologiczny styl życia**

- Planowanie podróży z minimalnym śladem węglowym
- Wyszukiwanie i porównywanie produktów z ChatemGPT i Gemini w celu wyboru tych najbardziej proekologicznych, idealnie zawierających certyfikat EU Ecolabel
- Użycie funkcji wyszukiwania ChataGPT do znajdowania noclegów zawierających certyfikat GreenKey celem redukcji emisji w trakcie podróży służbowych
- Tworzenie spersonalizowanych planów wspomagających zdrowie
- Rozmowa z AI jako prywatnym coachem, dietetykiem lub psychologiem
- Organizacja czasu i zarządzanie zadaniami

### **Moduł 5: AI w grafice i wideo – wizualne materiały przyjazne środowisku i automatyzacja marketingu ekologicznego**

- Generowanie i edycja profesjonalnych grafik i wizualizacji
- Ocena stanu roślin i środowiska na podstawie przesłanych zdjęć celem uzyskania informacji o ich stanie i sugestii dotyczących ich pielęgnacji
- Tworzenie zielonych materiałów marketingowych
- Projektowanie wnętrz za pomocą promptów
- Generowanie proekologicznych filmów dzięki narzędziu Sora
- Tworzenie podcastu o ekologii z Gemini
- Tworzenie profesjonalnych infografik w Google Gemini

### **Moduł 6: Zielone Laboratorium AI – w jaki sposób uczyć się tematów związanych z ekologią i zrównoważonym rozwojem**

- Techniki efektywnego uczenia się z AI na podstawie wytycznych Uniwersytetu Oksfordzkiego (metoda Feynmana, pytania sokratejskie)
- Użycie funkcji "Deep Research" w ChacieGPT celem wyszukania wartościowych materiałów dotyczących ochrony środowiska
- Wykorzystanie opcji "Ucz się o przyswajaj wiedzę" w ChacieGPT
- Przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych i wystąpień publicznych

### **Moduł 7: Asystenci AI:**

- Czym są asystenci AI w ChatGPT i jak mogą pomóc nam na co dzień
- Tworzenie asystentów AI wspomagających podejmowanie proekologicznych decyzji
- Czym są projekty i dlaczego są niezastąpione przy wykonywaniu większych zadań
- Tworzenie projektów w ChatGPT
- "Slash commands", czyli jak zautomatyzować powtarzalne prompty w AI

#### Moduł 8: Zrównoważone AI – etyka, bezpieczeństwo danych i ograniczanie śladu cyfrowego:

- Bezpieczeństwo danych, aspekty etyczne i pozostałe techniki ograniczania śladu cyfrowego
- Zasady etycznego korzystania z AI w kontekście ESG i zapobiegania greenwashingowi

#### Moduł 9: AI w służbie zielonych technologii – trendy i innowacje zgodne z ESG:

- Przegląd najnowszych narzędzi AI wspierających gospodarkę o obiegu zamkniętym
- Case study firm, które wdrożyły AI do redukcji emisji CO<sub>2</sub> i zużycia wody
- Mapowanie przyszłych kompetencji zielonych oraz kierunków rozwoju technologii AI

#### Moduł 10: Egzamin wewnętrzny

Zielone umiejętności i kompetencje zawarte w kursie:

- świadomość środowiskowa i umiejętność rozpoznawania wpływu technologii na klimat,
- zdolność tworzenia i wykorzystywania proekologicznych promptów w narzędziach AI,
- kompetencje w ograniczaniu emisji CO<sub>2</sub> poprzez planowanie podróży niskoemisyjnych,
- umiejętność analizy produktów pod kątem certyfikatów ekologicznych i wyboru rozwiązań o mniejszym śladzie środowiskowym,
- sprawność w projektowaniu i utrzymaniu biura bez papieru z użyciem chmury i e-podpisu,
- zdolność automatyzacji procesów biurowych w Google Workspace w celu redukcji zużycia zasobów,
- biegłość w generowaniu i interpretacji raportów ESG przy pomocy AI,
- umiejętność kompresji i optymalizacji plików w celu zmniejszenia śladu cyfrowego,
- kompetencje w zakresie etycznego i bezpiecznego korzystania z AI zgodnie z zasadami ESG,
- umiejętności komunikacyjne i pracy zespołowej sprzyjające wdrażaniu zielonych innowacji,
- zdolność adaptacji i rezyliencji wobec dynamicznie rozwijających się zielonych technologii,
- kreatywność w tworzeniu materiałów marketingowych promujących zrównoważony rozwój,
- umiejętność projektowania eko-asystentów AI wspierających decyzje środowiskowe,
- umiejętność organizacji czasu i zadań w sposób minimalizujący ślad węglowy spotkań i przejazdów,
- zdolność uczenia się i przekazywania wiedzy o zrównoważonym rozwoju przy wsparciu AI,
- analityczne myślenie przy ocenie efektywności energetycznej procesów i projektów,
- umiejętność przygotowywania i prezentowania zielonych strategii transformacji cyfrowej,
- zarządzanie odpadami cyfrowymi i fizycznymi poprzez automatyzację i zasady gospodarki obiegu zamkniętego

#### Moduł 11: Certyfikacja IC DL

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1. Podstawy sztucznej inteligencji - jak AI wspiera ochronę środowiska	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	22-08-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 17 -	Przerwa	-	22-08-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 17</b> Moduł 2: Zielony PromptEngineering - jak zadawać pytania AI by obniżyć emisję	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	22-08-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 17</b> -	Przerwa	-	22-08-2026	12:15	12:30	00:15
<b>5 z 17</b> Moduł 3: Biuro bez papieru - automatyzacja pracy z wykorzystaniem AI	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	22-08-2026	12:30	14:00	01:30
<b>6 z 17</b> -	Przerwa	-	22-08-2026	14:00	14:30	00:30
<b>7 z 17</b> Moduł 4. Twój ekologiczny doradca AI - inteligentne decyzje zakupowe i ekologiczny tryb życia	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	22-08-2026	14:30	16:00	01:30
<b>8 z 17</b> Moduł 5. AI w grafice i wideo - wizualne materiały przyjazne środowisku i automatyzacja marketingu ekologicznego	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	23-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 17</b> -	Przerwa	-	23-08-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 17</b> Moduł 6. Zielone laboratorium AI - w jaki sposób uczyć się tematów związanych z ekologią i zrównoważonym rozwojem	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	23-08-2026	10:45	12:00	01:15
<b>11 z 17</b> -	Przerwa	-	23-08-2026	12:00	12:15	00:15
<b>12 z 17</b> Asystenci AI	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	23-08-2026	12:15	13:15	01:00
<b>13 z 17</b> -	Przerwa	-	23-08-2026	13:15	13:45	00:30
<b>14 z 17</b> Moduł 8. Zrównoważone AI - etyka, bezpieczeństwo danych i ograniczenie śladu cyfrowego	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	23-08-2026	13:45	14:15	00:30
<b>15 z 17</b> Moduł 9. AI w służbie zielonych technologii-trendy i innowacje zgodne z ESG	Zajęcia	Piotr ZAWIERUCHA	23-08-2026	14:15	14:30	00:15
<b>16 z 17</b> -	Walidacja	-	23-08-2026	14:30	15:00	00:30
<b>17 z 17</b> -	Walidacja	-	23-08-2026	15:00	16:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	10:30
w tym suma godzin walidacji	01:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

## 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	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	439,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	357,14 PLN
W tym koszt walidacji brutto	61,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	369,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



## Piotr ZAWIERUCHA

Programista z ponad pięcioletnim doświadczeniem zawodowym w branży IT, specjalizujący się w tworzeniu zaawansowanych aplikacji w środowisku korporacyjnym. Od lat związany z grupą ING, będącą jednym z liderów i innowatorów we wdrażaniu zielonych technologii, gdzie wielokrotnie realizował projekty z wykorzystaniem najnowszych technologii, w tym sztucznej inteligencji. Jego kompetencje i zaangażowanie zostały dwukrotnie docenione prestiżową nagrodą roczną przyznawaną przez dyrektora ING.

Pasjonat nowoczesnych rozwiązań opartych na AI – wykorzystuje sztuczną inteligencję zarówno w pracy, jak i w codziennym życiu. Twórca popularnych treści edukacyjnych na platformie LinkedIn, gdzie jego posty i materiały szkoleniowe śledzi ponad 4000 obserwujących. Dzieli się wiedzą w sposób przystępny, inspirujący i zgodny z aktualnymi trendami w edukacji cyfrowej.

W roli trenera skupia się na praktycznym wymiarze zdobywanej wiedzy – jego szkolenia opierają się na realnych scenariuszach użycia AI. Posługuje się prostym i zrozumiałym językiem, dzięki czemu skutecznie dociera do osób z różnym poziomem zaawansowania technologicznego.

W swojej pracy edukacyjnej korzysta z efektywnych technik uczenia się, takich jak metoda Feynmana, Spaced Repetition i fiszki, praktyczne zadania i feedback w czasie rzeczywistym. Wspiera rozwój kompetencji cyfrowych oraz zielonych umiejętności niezbędnych do wdrażania sztucznej inteligencji zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane uczestnikom: prezentacja ze szkolenia dostarczona elektronicznie w PDF.

### Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego , finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

## Adres

ul. Towarowa 23  
43-100 Tychy  
woj. śląskie

Centrum Biznesowe ATRION

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

# Kontakt



**Wioletta CIMR**

**E-mail** [wioletta.cimr@awokado.com.pl](mailto:wioletta.cimr@awokado.com.pl)

**Telefon** (+48) 501 481 084