



Martess MARLENA
GRZYMKIEWICZ

★★★★★ 5,0 / 5

678 ocen

Twój osobisty asystent AI: Automatyzacja i eko-nawyki w codziennym życiu. Szkolenie z egzaminem kwalifikacyjnym.

Numer usługi 2026/06/01/145810/3602519

📍 Bytom

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 21.07.2026 do 22.07.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Odbiorcy usługi: Osoby dorosłe, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje umiejętności i kwalifikacje w zakresie zielonych kompetencji i technologii cyfrowych. Program jest dedykowany osobom chcącym zoptymalizować zużycie energii i zasobów w gospodarstwie domowym za pomocą sztucznej inteligencji oraz aplikacji mobilnych.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

13

Data zakończenia rekrutacji

20-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do nabycia kwalifikacji samodzielnego i bezpiecznego wykorzystywania narzędzi sztucznej inteligencji (ChatGPT, Google Gemini) oraz dedykowanych aplikacji mobilnych do automatyzacji codziennych zadań, optymalizacji domowego budżetu oraz zarządzania gospodarką energetyczną budynku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje architekturę oraz różnice funkcjonalne pomiędzy modelami sztucznej inteligencji Google Gemini i ChatGPT.	Wskazuje poprawne definicje modeli LLM, ich ograniczenia oraz różnice w algorytmach przetwarzania danych przez Gemini i ChatGPT.	Test teoretyczny
Definiuje strukturę optymalnego zapytania (promptu) z uwzględnieniem roli, kontekstu i formatu wyjściowego.	Wybiera prawidłowo skonstruowany prompt spośród podanych alternatyw dla zadanego problemu planistycznego lub analitycznego.	Test teoretyczny
Identyfikuje kluczowe zasady cyberbezpieczeństwa oraz ochrony danych osobowych podczas pracy z publicznymi narzędziami AI.	Zaznacza zachowania bezpieczne i zgodne z polityką prywatności w odniesieniu do wprowadzania wrażliwych danych do okien czatu AI.	Test teoretyczny
Rozróżnia funkcjonalności mobilnych aplikacji zakupowych oraz narzędzi wspierających ograniczanie marnowania zasobów i żywności.	Identyfikuje prawidłowy algorytm działania aplikacji proekologicznych (np. Too Good To Go, Foodsi) oraz mechanizmy redukcji nadkonsumpcji.	Test teoretyczny
Omawia zasady funkcjonowania dwustrefowych taryf energetycznych oraz interpretuje wykresy poboru mocy w aplikacjach dostawców energii.	Przyporządkowuje godziny obowiązywania taryf energetycznych (np. G12w) do okresów o niższym koszcie energii oraz wskazuje "wampiry energetyczne" na przykładowym wykresie poboru.	Test teoretyczny
Opisuje zależności logiczne (warunki i akcje) niezbędne do zaprogramowania scenariuszy eko-automatyzacji w systemach Smart Home.	Określa prawidłowy zapis logiczny reguły automatyzacji (np. poprawną strukturę algorytmu: Jeżeli geolokalizacja = poza domem -> Wyłącz gniazdko standby).	Test teoretyczny
Wskazuje metody syntezy danych telemetrycznych przy użyciu AI w celu opracowania domowej strategii efektywności energetycznej.	Rozpoznaje optymalne zalecenia proekologiczne generowane przez AI na podstawie przedstawionego w pytaniu opisu parametrów technicznych budynku i zużycia mediów.	Test teoretyczny
Kształtuje nawyk krytycznego myślenia wobec wyników pracy generatywnej sztucznej inteligencji.	Rozpoznaje zjawisko tzw. „halucynacji AI” na podanych przykładach i wybiera prawidłowe metody weryfikacji faktów dostarczonych przez asystenta.	Test teoretyczny

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/> , <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Program

Szkolenie zostało zaprojektowane zgodnie z założeniami Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2030 (PRT), stanowiąc strategiczne rozwinięcie kompetencji z obszaru **Zielonej Transformacji (PRT-3)** oraz **Technologii ICT (PRT-4)**.

Uczestnicy poznają sposoby wykorzystania narzędzi cyfrowych oraz prostych systemów informatycznych wspierających analizę danych i organizację pracy codziennej, co rozwija kompetencje cyfrowe zgodne z obszarem PRT-4.7.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji.

Zajęcia teoretyczne: 4 godziny

Zajęcia praktyczne: 9 godzin

Przerwy: 2 godziny

Walidacja: 1 godzina

PROGRAM SZKOLENIA:

Usługa wynosi 16 godzin zegarowych - realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy, walidacja i egzamin wliczone są w czas trwania usługi.

Moduł I: Ekosystem Generatywnej AI – Narzędzia Gemini i ChatGPT

- Teoria:** Architektura wielkich modeli językowych (LLM). Różnice w algorytmach i sposobie przetwarzania danych przez Google Gemini oraz ChatGPT (OpenAI).
- Praktyka:** Proces rejestracji i konfiguracji kont. Personalizacja ustawień asystenta, zarządzanie historią czatów oraz najważniejsze zasady cyberbezpieczeństwa (czego nie wolno wprowadzać do modeli publicznych pod kątem ochrony prywatności).

Moduł II: Zaawansowana Inżynieria Promptów (Prompt Engineering) dla Każdego

- Teoria:** Metodologia tworzenia zapytań (prompty bezpośrednie, kontekstowe, wieloetapowe). Rola, zadanie, ograniczenia, ton wypowiedzi oraz oczekiwany format wyjściowy (np. tabele, check-listy).
- Praktyka:** Ćwiczenia z iteracyjnego doprecyzowywania odpowiedzi AI. Wykorzystanie technik *few-shot prompting* (uczenie na przykładach) w celu uzyskania spersonalizowanych szablonów tekstowych.

Moduł III: AI w Organizacji Życia Codziennego i Automatyzacji

- Teoria:** Integracja modeli językowych z codziennymi nawykami w celu oszczędności czasu i redukcji stresu (work-life balance).
- Praktyka:** Warsztat projektowy z AI: automatyczne generowanie oficjalnych pism urzędowych, reklamacji, streszczanie długich umów konsumenckich lub regulaminów oraz budowanie optymalnych harmonogramów dnia dla rodziny.

Moduł IV: Planowanie Budżetu Domowego i Eko-Diety z Asystentem AI

- **Teoria:** Pojęcie ekonomii cyrkularnej w gospodarstwie domowym. Wykorzystanie algorytmów AI do przeciwdziałania marnowaniu zasobów (idea *Zero Waste*).
- **Praktyka:** promptowanie ChatGPT/Gemini do roli osobistego analityka finansowego. Tworzenie planów oszczędnościowych, generowanie tygodniowych jadłospisów bezresztkowych na podstawie produktów dostępnych w lodówce oraz automatyczne tworzenie posortowanych list zakupowych.

Moduł V: Mobilne Eko-Zakupy i Przeciwdziałanie Marnotrawstwu

- **Teoria:** Analiza śladu węglowego i kosztów logistycznych tradycyjnych zakupów. Przegląd rynku aplikacji mobilnych wspierających zielone nawyki konsumenckie.
- **Praktyka:** Praktyczna obsługa aplikacji mobilnych ratujących niesprzedaną żywność z restauracji i sklepów (np. Too Good To Go, Foodsii). Konfiguracja filtrów lokalizacyjnych, mechanika rezerwacji i płatności mobilnych w celu generowania oszczędności finansowych i surowcowych.

Moduł VI: Technologie IT i IoT w Efektywności Energetycznej Budynków

- **Teoria:** Wprowadzenie do obszaru inteligentnego i energooszczędnego budownictwa w ramach PRT Województwa Śląskiego. Protokoły komunikacji bezprzewodowej w ekosystemie Smart Home (Wi-Fi, ZigBee).
- **Praktyka:** Analiza działania inteligentnych gniazdek (smart plugs) z licznikiem poboru prądu. Identyfikacja "wampirów energetycznych" (urządzeń w trybie standby) w domu na podstawie danych telemetrycznych.

Moduł VII: Praktyczne Zarządzanie Smart Home – Automatyzacja Eko-Nawyków

- **Teoria:** Struktura systemów zarządzania domem (np. Tuya, Smart Life, Google Home). Tworzenie zależności logicznych (Jeżeli [warunek], To [akcja]).
- **Praktyka:** Warsztat laboratoryjny: samodzielne programowanie scenariuszy oszczędzania energii w aplikacji mobilnej. Konfiguracja harmonogramów ogrzewania, automatyczne odłączanie peryferii komputerowych RTV po wyjściu z domu (geolokalizacja) oraz optymalizacja czasu pracy urządzeń AGD.

Moduł VIII: Integracja Systemowa – Audyt i Optymalizacja Domu z AI

- **Teoria:** Metody syntezy danych z wielu aplikacji mobilnych przy użyciu generatywnej sztucznej inteligencji.
- **Praktyka:** Ćwiczenie zaawansowane: eksport danych o zużyciu energii z aplikacji dostawcy mediów i wprowadzenie ich do Google Gemini/ChatGPT w celu przeprowadzenia audytu i wygenerowania spersonalizowanej, długoterminowej strategii redukcji kosztów energii dla konkretnego mieszkania.

Walidacja – Egzamin kwalifikacyjny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł I: Ekosystem Generatywnej AI – Narzędzia Gemini i ChatGPT	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	21-07-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 15 -	Przerwa	-	21-07-2026	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Moduł II: Zaawansowa na Inżynieria Promptów (Prompt Engineering) dla Każdego	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	21-07-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 15 -	Przerwa	-	21-07-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 15 Moduł III: AI w Organizacji Życia Codziennego i Automatyzacji	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	21-07-2026	13:30	14:45	01:15
6 z 15 -	Przerwa	-	21-07-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Moduł IV: Planowanie Budżetu Domowego i Eko-Diety z Asystentem AI	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	21-07-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Moduł V: Mobilne Eko-Zakupy i Przeciwdziałanie Marnotrawstwu	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	22-07-2026	09:00	10:45	01:45
9 z 15 -	Przerwa	-	22-07-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 15 Moduł VI: Technologie IT i IoT w Efektywności Energetycznej Budynków	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	22-07-2026	11:00	13:00	02:00
11 z 15 -	Przerwa	-	22-07-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Moduł VII: Praktyczne Zarządzanie Smart Home – Automatyzacją a Eko-Nawyków	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	22-07-2026	13:30	14:45	01:15
13 z 15 -	Przerwa	-	22-07-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Moduł VIII: Integracja Systemowa – Audyt i Optymalizacja Domu z AI	Zajęcia	Marlena Grzymkiewicz	22-07-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	22-07-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	600,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marlena Grzymkiewicz

Mgr Marlena Grzymkiewicz to doświadczony praktyk biznesu, specjalizujący się w zarządzaniu zrównoważonym rozwojem oraz edukacji zawodowej. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w zarządzaniu firmą, skutecznie wdraża innowacyjne rozwiązania technologiczne i ekologiczne. Od 12 lat prowadzi własną firmę, w której praktyczne podejście do zarządzania połączone jest z zasadami zrównoważonego rozwoju i efektywności energetycznej. Posiada wszechstronne wykształcenie w dziedzinach Finansów i Rachunkowości oraz Zarządzania, co pozwala jej łączyć praktyczne podejście biznesowe z aspektami ekologicznymi. Obecnie doktorantka Zarządzania.

Dodatkowo, ukończenie studiów magisterskich w 2022 roku z Kosmetologii Estetycznej oraz studiów podyplomowych na kierunku Trener Linergista i Przygotowania Pedagogicznego czyni ją ekspertem w prowadzeniu szkoleń. Obecnie współpracuje z Akademią Górnośląską, dzieląc się swoją wiedzą ze studentami i wspierając ich w zdobywaniu praktycznych umiejętności. Jej artykuły naukowe w zakresie zarządzania i zrównoważonego rozwoju podkreślają jej zaangażowanie w tematykę odpowiedzialności ekologicznej w biznesie.

Posiada kompetencje w zarządzaniu cyfrowymi technologiami, co czyni ją idealnym kandydatem do prowadzenia szkoleń z zakresu zielonych kompetencji i cyfryzacji. Jej unikalne połączenie wiedzy technologicznej, doświadczenia biznesowego oraz praktyki w zakresie zrównoważonego rozwoju zapewnia wysoką jakość szkoleń.

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej jak 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Aby został zrealizowany główny cel usługi, kursant powinien:

- posiadać podstawową umiejętność obsługi komputera i przeglądarki internetowej,
- wykazywać silną motywację do rozwoju osobistego, nauki nowych zagadnień i zdobycia przyszłościowych "zielonych kompetencji",
- być gotowym do nauki podstaw myślenia analitycznego oraz pracy z danymi i tekstami źródłowymi,
- być gotowym do aktywnego uczestnictwa w warsztatach, dyskusjach i pracy grupowej.

Uczestnik szkolenia otrzymuje:

Skrypty szkoleniowe i materiały eksperckie – obszerny skrypt materiałów obejmujących wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu obejmującego treści szkoleniowe.

Zestaw materiałów piśmienniczych – notatnik i długopis do użytku podczas zajęć, niezbędne do prowadzenia notatek, pracy warsztatowej.

Prezentacje multimedialne i materiały cyfrowe – uczestnicy otrzymują po szkoleniu dostęp do elektronicznych materiałów edukacyjnych, w tym prezentacji, materiałów dydaktycznych, kart pracy oraz przykładów projektów edukacyjnych dotyczących ochrony środowiska.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej i obejmuje 16 **godzin zegarowych** zajęć, z podziałem na część teoretyczną oraz dominującą część praktyczną. Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.
- W szkoleniu wykorzystywane są zaawansowane metody warsztatowe (analiza case study, symulacje zarządcze, praca projektowa w grupach).

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Martess Academy posiada wpis do rejestru Niepublicznych Placówek Oświatowych, co stanowi podstawę do zwolnienia VAT.

Adres

ul. Wojciecha Korfantego 21

41-902 Bytom

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MARLENA GRZYMKIEWICZ

E-mail marlena@martess.pl

Telefon (+48) 503 674 215