



FUNDACJA
EXPLAIN AI

Brak ocen dla tego dostawcy

Sztuczna inteligencja w biznesie - praktyczne wprowadzenie do AI dla początkujących

Numer usługi 2026/07/18/233210/3696948

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 💻 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 32:30 h
- 📅 01.09.2026 do 30.09.2026

3 500,00 PLN brutto
3 500,00 PLN netto
107,69 PLN brutto/h
107,69 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób nietechnicznych, które chcą zacząć świadomie korzystać ze sztucznej inteligencji w pracy zawodowej i codziennych zadaniach.

W szczególności są to:

- pracownicy biurowi, administracji, sprzedaży, marketingu, HR i obsługi klienta, którzy chcą wykorzystywać AI do redagowania dokumentów, komunikacji, generowania treści i analizy danych;
- przedsiębiorcy, freelancerzy i osoby prowadzące jednoosobową działalność, planujący wdrożenie AI w swoich procesach;
- nauczyciele, edukatorzy i twórcy poszukujący nowych narzędzi pracy twórczej;
- osoby początkujące, bez wcześniejszego doświadczenia w pracy z AI.

Usługa jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych – zarówno osób indywidualnych, jak i kierowanych przez urzędy, firmy oraz instytucje, w tym uczestników korzystających z dofinansowania w ramach BUR.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

23-08-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego korzystania ze sztucznej inteligencji w codziennej pracy. Po ukończeniu szkolenia uczestnik rozumie, czym są duże modele językowe i na jakich zasadach z nich korzystać, zna podstawowe narzędzia AI i potrafi dobrać je do własnych zadań, samodzielnie tworzy i optymalizuje prompty oraz ogranicza ryzyko halucynacji, a także korzysta z agentów AI do realizacji bardziej złożonych zadań. Uczestnik jest w pełni przygotowany do pracy z AI.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe pojęcia AI i generatywnej AI oraz ich zastosowania w pracy zawodowej.	Uczestnik wymienia i opisuje kluczowe pojęcia AI i GenAI; rozpoznaje przykłady zastosowań AI w różnych obszarach pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje skuteczne prompty i ogranicza ryzyko halucynacji.	Uczestnik tworzy poprawny prompt do zadanego celu; wskazuje techniki prompt engineeringu i ograniczania halucynacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje narzędzia AI do tworzenia i redagowania treści oraz analizy danych.	Uczestnik wykonuje zadanie z użyciem narzędzia AI (redakcja tekstu, analiza danych lub grafika) i omawia wynik.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia prawne i etyczne aspekty korzystania z AI oraz zasady pracy z danymi.	Uczestnik wskazuje najważniejsze regulacje (RODO, AI Act) i zasady odpowiedzialnego oraz bezpiecznego użycia AI.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1. Wprowadzenie do AI i dużych modeli językowych (LLM) (2h)

Kluczowe pojęcia, rodzaje AI i generatywnej AI, jak działa model językowy (przystępnie).

Moduł 2. AI w codziennej pracy biurowej (3h)

Redagowanie i korekta e-maili oraz dokumentów, streszczanie, parafrazowanie i upraszczanie tekstów, tworzenie list, tabel i checklist. Praca z plikami Word, PDF i formularzami.

Moduł 3. Efektywne promptowanie (3h)

Struktura dobrego promptu, typowe błędy i ich poprawa, prompt engineering na realnych przykładach, ograniczanie halucynacji. Każdy uczestnik buduje własny zestaw promptów.

Moduł 4. Oszczędzanie tokenów i kontrola kosztów (2h)

Czym są tokeny i jak przekładają się na koszt oraz jakość odpowiedzi. Dlaczego długie konteksty kosztują i spowalniają pracę. Techniki oszczędzania: zwięzłe prompty, praca na fragmentach zamiast całości, kiedy zacząć nową rozmowę, zarządzanie oknem kontekstowym. Dobór modelu do zadania – tańszy model do prostych rzeczy, mocniejszy tam, gdzie faktycznie potrzeba.

Moduł 5. Analiza danych i arkusze (3h)

Wczytywanie, czyszczenie i interpretacja danych z Excela/CSV, automatyzacja podsumowań, raportów i wykresów, proste analizy „co-jeśli”. Scenariusze: raport HR, analiza leadów, budżet.

Moduł 6. Generowanie treści i marketing (3h)

Tworzenie contentu na strony, e-commerce i social media, podstawy SEO wspieranego AI (słowa kluczowe, meta-opisy, struktura), świadome redagowanie i weryfikacja treści.

Moduł 7. Generowanie grafiki (2h)

Przegląd narzędzi do generowania obrazu, tworzenie grafik promocyjnych, miniatur i banerów, prompt do grafiki, prawa do wizerunku i marek.

Moduł 8. Agenci AI – delegowanie zadań (4h)

Czym różni się agent AI od zwykłego czatu. Praca z agentami w praktyce: **Claude Cowork** i **ChatGPT** – delegowanie wieloetapowych zadań (research, praca na plikach, przygotowanie dokumentów, analizy). Jak zaprojektować zadanie dla agenta, jak nadzorować jego pracę i weryfikować wynik. Granice zaufania i bezpieczeństwa – człowiek pozostaje decydentem, agent wykonawcą.

Moduł 9. Polskie modele i praca lokalna (2h)

Praca z polskimi modelami językowymi (Bielik, PLLuM) oraz rozwiązaniami open-source uruchamianymi lokalnie. Suwerenność technologiczna, kontrola nad danymi i niezależność od zewnętrznych platform.

Moduł 10. Prawo, etyka i bezpieczeństwo AI (3h)

Aktualne regulacje (AI Act, RODO), bezpieczeństwo danych w narzędziach AI, ochrona informacji firmowych, zasady odpowiedzialnego i świadomego korzystania z AI.

Moduł 11. Projekt końcowy i walidacja (3h)

Uczestnik przygotowuje wdrożenie AI do jednego z procesów własnej pracy (analiza danych, komunikacja, obsługa dokumentów lub delegowanie zadań agentowi), prezentuje efekty, po czym przechodzi test sprawdzający.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Wprowadzenie do AI i dużych modeli językowych (LLM)	Zajęcia	Jan Kinal	01-09-2026	16:00	17:30	01:30
2 z 30 -	Przerwa	-	01-09-2026	17:30	17:45	00:15
3 z 30 Filozofia „AI + human”; przegląd podstawowych narzędzi	Zajęcia	Jan Kinal	01-09-2026	17:45	19:15	01:30
4 z 30 AI w pracy biurowej – e-maile i dokumenty	Zajęcia	Jan Kinal	03-09-2026	16:00	17:30	01:30
5 z 30 -	Przerwa	-	03-09-2026	17:30	17:45	00:15
6 z 30 Streszczanie, parafrazowanie, listy i tabele	Zajęcia	Jan Kinal	03-09-2026	17:45	19:15	01:30
7 z 30 Efektywne promptowanie – struktura promptu i typowe błędy	Zajęcia	Jan Kinal	07-09-2026	16:00	17:30	01:30
8 z 30 -	Przerwa	-	07-09-2026	17:30	17:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 30 Prompt engineering w praktyce; ograniczanie halucynacji	Zajęcia	Jan Kinal	07-09-2026	17:45	19:15	01:30
10 z 30 Oszczędzanie tokenów – czym są i jak wpływają na koszt	Zajęcia	Jan Kinal	09-09-2026	16:00	17:30	01:30
11 z 30 -	Przerwa	-	09-09-2026	17:30	17:45	00:15
12 z 30 Techniki oszczędzania kontekstu; dobór modelu do zadania	Zajęcia	Jan Kinal	09-09-2026	17:45	19:15	01:30
13 z 30 Analiza danych – wczytywanie i czyszczenie (Excel/CSV)	Zajęcia	Jan Kinal	11-09-2026	16:00	17:30	01:30
14 z 30 -	Przerwa	-	11-09-2026	17:30	17:45	00:15
15 z 30 Automatyzacja raportów i wykresów; analizy „co-jeśli”	Zajęcia	Jan Kinal	11-09-2026	17:45	19:15	01:30
16 z 30 Generowanie treści – strony, e-commerce, social media	Zajęcia	Jan Kinal	15-09-2026	16:00	17:30	01:30
17 z 30 -	Przerwa	-	15-09-2026	17:30	17:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 30 Podstawy SEO wspieranego AI; weryfikacja treści	Zajęcia	Jan Kinal	15-09-2026	17:45	19:15	01:30
19 z 30 Generowanie grafiki – narzędzia i prompty	Zajęcia	Jan Kinal	17-09-2026	16:00	17:30	01:30
20 z 30 -	Przerwa	-	17-09-2026	17:30	17:45	00:15
21 z 30 Grafiki promocyjne; prawa do wizerunku i marek	Zajęcia	Jan Kinal	17-09-2026	17:45	19:15	01:30
22 z 30 Agenci AI – wprowadzenie ; praca z Claude Cowork	Zajęcia	Jan Kinal	21-09-2026	16:00	17:30	01:30
23 z 30 -	Przerwa	-	21-09-2026	17:30	17:45	00:15
24 z 30 ChatGPT – delegowanie wieloetapowych zadań; nadzór i weryfikacja	Zajęcia	Jan Kinal	21-09-2026	17:45	19:15	01:30
25 z 30 Polskie modele językowe (Bielik, PLLuM) i praca lokalna	Zajęcia	Jan Kinal	23-09-2026	16:00	17:30	01:30
26 z 30 -	Przerwa	-	23-09-2026	17:30	17:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 30 Prawo, etyka i bezpieczeństwo AI (AI Act, RODO)	Zajęcia	Jan Kinal	23-09-2026	17:45	19:15	01:30
28 z 30 Projekt końcowy – wdrożenie AI do wybranego procesu własnej pracy	Zajęcia	Jan Kinal	25-09-2026	16:00	18:00	02:00
29 z 30 -	Przerwa	-	25-09-2026	18:00	18:15	00:15
30 z 30 -	Walidacja	Jan Kinal	25-09-2026	18:15	19:15	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:30
w tym suma godzin zajęć	29:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	40:00

Cennik

Cennik

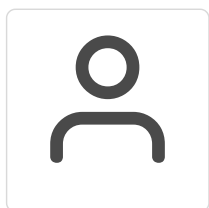
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,69 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jan Kinal

CEO agencji marketingowej Setugo.pl (od 2010 r.), współwłaściciel agencji AI gtai.pl, Prezes Zarządu Fundacji "Explain AI". Członek ARAAI (Stowarzyszenie Badań i Zastosowań Sztucznej Inteligencji).

Doświadczenie szkoleniowe:

Ponad 558 godzin przeprowadzonych szkoleń z zakresu sztucznej inteligencji w 2025 roku.

Doświadczenie w szkoleniach dla firm, instytucji publicznych (takich jak ZUS), organizacji pozarządowych i kadry nauczycielskiej. Posiada referencje m.in. z Konfederacji Inicjatyw Pozarządowych Rzeczypospolitej (KIPR). Autor kursu e-learningowego "AI w praktyce - techniki i narzędzia dla każdego" na platformie strefakursow.pl. Prowadzący kanał YouTube "Zrozumieć AI".

Wykształcenie:

Magister informatyki na WSB Merito.

Podejście do szkolenia:

Szkolenia prowadzi warsztatowo, z naciskiem na praktyczne zastosowania AI w codziennej pracy. Każdy uczestnik pracuje na własnym komputerze na realnych przykładach ze swojej pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w formie elektronicznej: prezentacje i checklista. Materiały przesyłane są na wskazany adres e-mail.

Po zakończeniu szkolenia udostępniamy również nagrania z zajęć (na kilka dni), co umożliwia powrót do przekazanych treści i zapewnia dostępność, w tym dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Każdy uczestnik, który ukończy szkolenie i pozytywnie przejdzie test końcowy, otrzymuje zaświadczenie potwierdzające nabyte kompetencje, zawierające opis efektów uczenia się.

Warunki techniczne

Platforma: Szkolenie prowadzone jest zdalnie, w czasie rzeczywistym, na platformie Zoom. Konieczne jest pobranie i zainstalowanie aktualnej wersji aplikacji Zoom oraz posiadanie aktywnego konta ([możliwość założenia bezpłatnego](#)).

Sprzęt: Komputer (zalecany) z kamerą i mikrofonem, umożliwiający jednoczesną pracę na platformie Zoom oraz w narzędziach AI. Zalecane słuchawki z mikrofonem.

Łącze: Stabilne połączenie internetowe umożliwiające udział w wideokonferencji ze współdzieleniem ekranu (zalecane min. 10 Mb/s pobierania i 5 Mb/s wysyłania).

Oprogramowanie: Aktualna przeglądarka internetowa (Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari) oraz aplikacja Zoom. Uczestnik powinien posiadać dostęp do narzędzi AI wykorzystywanych podczas zajęć – zalecane jest **aktywne konto ChatGPT lub Claude co najmniej w wersji płatnej (ChatGPT Go lub wyższej)**, co umożliwia pełny udział w ćwiczeniach praktycznych.

Przed pierwszą sesją zalecane jest przetestowanie sprzętu, łącza i logowania oraz przygotowanie cichego miejsca pracy.

Kontakt



Jan Kinal

E-mail kontakt@explainai.pl

Telefon (+48) 784 978 694