



FPD spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
★★★★★ 4,7 / 5
3 847 ocen

Cyfrowy i bezpieczny pracownik przyszłości: AI, efektywność i cyberbezpieczeństwo.

Numer usługi 2026/08/03/51161/3726297

📍 Skarżysko-Kamienna
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 28:00 h
📅 30.09.2026 do 21.10.2026

5 500,00 PLN brutto
5 500,00 PLN netto
196,43 PLN brutto/h
196,43 PLN netto/h
261,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji cyfrowych oraz praktycznym wykorzystaniem narzędzi generatywnej sztucznej inteligencji w życiu zawodowym i codziennej pracy, niezależnie od branży, zajmowanego stanowiska czy poziomu doświadczenia.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	29-09-2026
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

Przygotowanie uczestników do wyzwań nowoczesnego środowiska pracy poprzez połączenie umiejętności praktycznego wykorzystania sztucznej inteligencji w codziennych zadaniach z budowaniem nawyków bezpiecznego funkcjonowania w cyfrowym świecie i ochrony zasobów informacyjnych firmy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Charakteryzuje możliwości, ograniczenia oraz zasady wykorzystania generatywnej sztucznej inteligencji w środowisku pracy.	omawia zastosowania AI, wskazuje korzyści i ograniczenia oraz opisuje zasady odpowiedzialnego korzystania z narzędzi A	Test teoretyczny
Wiedza Wyjaśnia zasady cyberbezpieczeństwa oraz rozpoznaje najczęstsze zagrożenia występujące w środowisku cyfrowym.	identyfikuje rodzaje zagrożeń (phishing, ransomware, socjotechnika), opisuje zasady bezpiecznej pracy i ochrony danych	Test teoretyczny
Umiejętności Wykorzystuje narzędzia generatywnej AI do tworzenia, redagowania, analizowania i organizowania treści oraz wspierania codziennych zadań zawodowych.	przygotowuje skuteczne prompty, generuje i edytuje treści, wykorzystuje AI do planowania pracy, analizy informacji i tworzenia dokumentów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych podczas wykonywania obowiązków zawodowych.	rozpoznaje podejrzane wiadomości i próby wyludzeń, stosuje zasady tworzenia silnych haseł, wykorzystuje 2FA oraz prawidłowo reaguje na incydenty bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne (postawy) Odpowiedzialnie korzysta z narzędzi sztucznej inteligencji, weryfikując jakość generowanych treści oraz przestrzegając zasad etycznych i ochrony danych.	ocenia wiarygodność wygenerowanych materiałów, wskazuje konieczność ich weryfikacji oraz stosuje zasady etycznego wykorzystania AI	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne (postawy) Kształtuje postawę odpowiedzialności za bezpieczeństwo cyfrowe własne i organizacji oraz wykazuje gotowość do ciągłego rozwijania kompetencji cyfrowych.	stosuje dobre praktyki cyberbezpieczeństwa, reaguje na zagrożenia zgodnie z procedurami oraz wskazuje możliwości dalszego rozwoju kompetencji	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1

Moduł 1. Kompetencje cyfrowe w pracy przyszłości

- znaczenie kompetencji cyfrowych we współczesnym środowisku pracy,
- zmiany w organizacji pracy pod wpływem nowych technologii,
- rola człowieka w środowisku wspieranym przez AI,
- najważniejsze umiejętności pracownika przyszłości.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** praca w zespołach nad mapowaniem kompetencji cyfrowych potrzebnych na własnych stanowiskach pracy, prezentacja wniosków na forum grupy.

Moduł 2. Generatywna AI – możliwości i ograniczenia

- czym jest generatywna sztuczna inteligencja,
- przykładowe narzędzia i obszary zastosowania AI,
- korzyści wynikające z wykorzystania AI w codziennej pracy,
- ograniczenia, błędy i ryzyka związane z AI.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** test wybranych narzędzi AI w podgrupach, wspólne zestawienie zaobserwowanych możliwości i ograniczeń.

Moduł 3. Skuteczna komunikacja z AI

- zasady tworzenia skutecznych poleceń,
- formułowanie celu, kontekstu i oczekiwanego rezultatu,
- doprecyzowywanie i rozwijanie odpowiedzi AI,
- tworzenie własnych szablonów promptów.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** indywidualne i grupowe konstruowanie promptów do zadania zaproponowanego przez trenera, porównanie efektów między zespołami.

***Podsumowanie dnia:** krótka runda pytań i refleksji, zapowiedź tematyki dnia drugiego.*

Dzień 2

Moduł 4. AI w tworzeniu i przetwarzaniu treści

- przygotowywanie i redagowanie tekstów,
- streszczanie, upraszczanie i porządkowanie informacji,
- tworzenie wiadomości, notatek, instrukcji i raportów,
- dopasowanie stylu komunikacji do odbiorcy.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** przygotowanie w zespołach wiadomości, notatki lub raportu na bazie tego samego materiału wejściowego, porównanie stylów i jakości uzyskanych wyników.

Moduł 5. AI w analizie informacji i danych

- wyszukiwanie kluczowych informacji i wniosków,
- porównywanie wariantów i argumentów,

- wspieranie analizy danych i zestawień,
- przygotowywanie rekomendacji i komentarzy do wyników.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** analiza przykładowego zestawu danych lub dokumentów w podgrupach z wykorzystaniem AI, przygotowanie krótkiej rekomendacji.

Moduł 6. AI w organizacji pracy i współpracy

- planowanie zadań, spotkań i projektów,
- tworzenie harmonogramów, checklist i procedur,
- przygotowywanie agend i podsumowań spotkań,
- usprawnianie komunikacji i współpracy zespołowej.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** zaprojektowanie w zespołach harmonogramu lub checklisty dla wybranego projektu z wykorzystaniem AI.

Podsumowanie dnia: krótka runda pytań i refleksji, zapowiedź tematyki dnia trzeciego.

Dzień 3

Moduł 7. AI w kreatywności i rozwiązywaniu problemów

- generowanie pomysłów i wariantów rozwiązań,
- analiza problemów i możliwych scenariuszy działania,
- wspieranie innowacyjności i usprawniania procesów,
- wykorzystanie AI w burzy mózgów i projektowaniu rozwiązań.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** burza mózgów wspierana AI w podgrupach nad rzeczywistym problemem zgłoszonym przez uczestników, prezentacja najlepszych pomysłów na forum.

Moduł 8. Bezpieczeństwo i odpowiedzialne korzystanie z AI

- ochrona danych poufnych, osobowych i wrażliwych,
- weryfikacja treści generowanych przez AI,
- etyczne i zgodne z prawem korzystanie z narzędzi AI,
- zasady bezpiecznej pracy w środowisku cyfrowym.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** analiza w zespołach przykładowych sytuacji granicznych (dane poufne, treści wygenerowane przez AI) i wspólne wypracowanie zasad bezpiecznego korzystania.

Moduł 9. Praktyczne wdrożenie AI w codziennej pracy

- identyfikacja zadań możliwych do wsparcia przez AI,
- wybór narzędzi i sposobów wykorzystania AI,
- tworzenie prostych usprawnień i automatyzacji,
- budowanie własnej biblioteki promptów i dobrych praktyk.
- **Ćwiczenie warsztatowe:** opracowanie przez każdego uczestnika własnej biblioteki promptów i planu wdrożenia AI na swoim stanowisku pracy, krótkie prezentacje wybranych planów na forum grupy.

Podsumowanie dnia: rekapitulacja trzech dni szkolenia, sesja pytań i odpowiedzi, ewaluacja szkolenia.

Dzień 4

Moduł 1 Krajobraz zagrożeń w Polsce i na świecie

Aktualne statystyki i realne przykłady – jak atakowane są polskie firmy i urzędy

Dlaczego ważny jest człowiek? – czynnik ludzki jako najsłabsze (lub najsilniejsze) ogniwo w łańcuchu bezpieczeństwa.

Motywacje cyberprzestępców – pieniądze, dane, wyłudzenia tożsamości.

Moduł 2 Anatomia współczesnych ataków i socjotechnika

Phishing i Spear-phishing – rozpoznawanie podrobionych wiadomości e-mail, fałszywych linków i załączników (ćwiczenie warsztatowe: rozszerzanie skróconych linków, analiza nagłówków).

Vishing i Smishing – scam telefoniczny (np. "na pracownika banku/IT") i SMS-owy.

Złośliwe oprogramowanie i Ransomware – jak dochodzi do zaszyfrowania danych w firmie i czym grozi kliknięcie w zainfekowany plik.

Social Engineering (Socjotechnika) – jak przestępcy manipulują emocjami (presja czasu, autorytet, strach).

Moduł

3 Higiena cyfrowa i ochrona dostępu:

Zasady tworzenia bezpiecznych haseł – dlaczego "P@ssw0rd1" to nie jest wystarczające hasło?

Uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA/MFA) – klucz do bezpieczeństwa (aplikacje authenticator vs. SMS).

Zarządzanie i przechowywanie haseł – menedżery haseł w pracy i życiu prywatnym.

Bezhasłowe metody logowania – klucze U2F/Passkeys i biometria.

Moduł 4 Bezpieczna praca biurowa i zdalna

Zasada czystego biurka i czystego ekranu – ochrona danych przed wzrokiem osób trzecich (bloki prywatności, blokowanie stacji Win + L).

Bezpieczeństwo w sieci – zagrożenia w publicznych sieciach Wi-Fi, praca na VPN, korzystanie ze służbowego sprzętu w domu.

Praca z dokumentami i nośnikami – bezpieczne przysyłanie plików z danymi osobowymi (rodo, szyfrowanie ZIP).

Moduł 5 Co robić, gdy stanie się najgorsze? Procedury incydentów

Jak rozpoznać, że zostałem zaatakowany? – nietypowe zachowanie komputera, zablokowane pliki, dziwne wiadomości wychodzące.

Pierwsza pomoc po incydencie – co zrobić krok po kroku (odłączenie od sieci, zgłoszenie do działu IT/bezpieczeństwa).

Kultura "No-Blame" (bez obwiniania) – dlaczego szybsze zgłoszenie własnego błędu ratuje całą firmę przed katastrofą.

Podsumowanie i quiz sprawdzający wiedzę.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Moduł 1. Kompetencje cyfrowe w pracy przyszłości	Zajęcia	Marcin Wrzoskiewicz	30-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 30 -	Przerwa	-	30-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 30 Moduł 1. Kompetencje cyfrowe w pracy przyszłości- Ćwiczenie warsztatowe	Zajęcia	Marcin Wrzoskiewicz	30-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 30 -	Przerwa	-	30-09-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 30 Moduł 2. Generatywna AI – możliwości i ograniczenia, Ćwiczenie warsztatowe	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	30-09-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 30 -	Przerwa	-	30-09-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 30 Moduł 3. Skuteczna komunikacja z AI	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	30-09-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 30 Moduł 4. AI w tworzeniu i przetwarzaniu treści	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	14-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 30 -	Przerwa	-	14-10-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 30 Moduł 5. AI w analizie informacji i danych	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	14-10-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 30 -	Przerwa	-	14-10-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 30 Moduł 6. AI w organizacji pracy i współpracy	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	14-10-2026	12:45	14:15	01:30
13 z 30 -	Przerwa	-	14-10-2026	14:15	14:30	00:15
14 z 30 Moduł 6. AI w organizacji pracy i współpracy- Ćwiczenia warsztatowe	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	14-10-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 30 Moduł 7. AI w kreatywności i rozwiązywaniu problemów	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	16-10-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 30 -	Przerwa	-	16-10-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 30 Moduł 8. Bezpieczeństwo i odpowiedzialne korzystanie z AI	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	16-10-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 30 -	Przerwa	-	16-10-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 30 Moduł 9. Praktyczne wdrożenie AI w codziennej pracy	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	16-10-2026	12:45	14:15	01:30
20 z 30 -	Przerwa	-	16-10-2026	14:15	14:30	00:15
21 z 30 Moduł 9. Praktyczne wdrożenie AI w codziennej pracy- ćwiczenia warsztatowe	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	16-10-2026	14:30	15:30	01:00
22 z 30 -	Walidacja	-	16-10-2026	15:30	16:00	00:30
23 z 30 Moduł 1 Krajobraz zagrożeń w Polsce i na świecie	Zajęcia	Rafał Tomaszewski	21-10-2026	09:00	10:30	01:30
24 z 30 -	Przerwa	-	21-10-2026	10:30	10:45	00:15
25 z 30 Moduł 2 Anatomia współczesnych ataków i socjotechnika	Zajęcia	Rafał Tomaszewski	21-10-2026	10:45	12:15	01:30
26 z 30 -	Przerwa	-	21-10-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 30 3 Higiena cyfrowa i ochrona dostępu	Zajęcia	Rafał Tomaszewski	21-10-2026	12:45	14:15	01:30
28 z 30 -	Przerwa	-	21-10-2026	14:15	14:30	00:15
29 z 30 Moduł 4 Bezpieczna praca biurowa i zdalna, Moduł 5 Co robić, gdy stanie się najgorsze? Procedury incydentów	Zajęcia	Rafał Tomaszewski	21-10-2026	14:30	15:30	01:00
30 z 30 -	Walidacja	-	21-10-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	28:00
w tym suma godzin zajęć	23:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	32:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

196,43 PLN

Koszt osobogodziny netto

196,43 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

28:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Wrzaskiewicz

Specjalista w zakresie zarządzania i sprzedaży, pedagog oraz doradca zawodowy. Posiada szeroką wiedzę i umiejętności związane z zarządzaniem firmą, zarządzaniem procesami i jakością, budowaniem zespołu oraz sprzedażą. Jest trenerem biznesu oraz wieloletnim praktykiem biznesu na różnych szczeblach.

Przez ponad 15 lat wspiera rozwój managerów i specjalistów różnych branż, głównie w małych i średnich przedsiębiorstwach, poprzez różnorodne formy szkoleń stacjonarnych, field coaching, doradztwo, indywidualny coaching biznesowy i rozwojowy oraz szkolenia online. Realizuje wiele projektów sprzedażowych zarówno jako trener, jak i przedsiębiorca.

Posiada ponad 10 lat doświadczenia w prowadzeniu szkoleń z zakresu zarządzania firmą, zarządzania procesami i jakością, budowania zespołu, sprzedaży, komunikacji interpersonalnej oraz radzenia sobie ze stresem. Pracuje jako wykładowca i trener w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi oraz w FPD SP. Z O.O.

Trener posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla dorosłych w ostatnich 2 latach (24 miesięcy) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Jest certyfikowanym konsultantem metody Insights Discovery oraz posiada certyfikat ACC ICF jako coach. Jest również akredytowanym coachem i mediatorem.

Adres e-mail specjalisty: mwrzaskiewicz.mw@gmail.com



2 z 2

Rafał Tomaszewski

Rafał Tomaszewski to doświadczony trener, który od lat specjalizuje się w wspieraniu przedsiębiorców w prowadzeniu działalności gospodarczej. Jego wszechstronne wykształcenie oraz bogate doświadczenie zawodowe stanowią solidną podstawę dla oferowanych przez niego usług. Posiadając wykształcenie wyższe ekonomiczne, ze specjalnością w rachunkowości, Rafał Tomaszewski rozpoczął swoją karierę zawodową w 2010 roku. Od tego czasu aktywnie wykorzystuje swoją wiedzę i umiejętności w obszarze zarządzania finansami oraz prowadzenia

rachunkowości w firmach. Aktualnie, jest certyfikowanym Audytorem Wiodącym Systemu Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji zgodnie z normą ISO 27001, co świadczy o jego zaawansowanych umiejętnościach w zakresie zarządzania ryzykiem i ochrony informacji w firmach. Ponadto, jest absolwentem studiów podyplomowych z zakresu Zarządzania Cyberbezpieczeństwem, co dodatkowo podkreśla jego specjalizację w obszarze bezpieczeństwa IT. Rafał Tomaszewski wyróżnia się profesjonalizmem, zaangażowaniem oraz umiejętnością dostosowywania się do zmieniających się warunków rynkowych i technologicznych. Jego głównym celem jest pomaganie przedsiębiorcom w osiągnięciu sukcesu poprzez efektywne zarządzanie finansami, procesami oraz bezpieczeństwem informacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe po odbytym szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje zaświadczenie/ certyfikat a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80 % zajęć oraz zaliczenie zajęć w formie testu wiedzy oraz pozytywna ocena w ramach obserwacji w warunkach symulowanych, prowadzona podczas aktywności uczestnika z trenerem, zgodnie z określonymi kryteriami weryfikacji.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Cena usługi nie odbiega od cen rynkowych. Cena jest adekwatna do jej zakresu.

Adres

Skarżysko-Kamienna
Skarżysko-Kamienna
woj. świętokrzyskie

Kontakt



ALEKSANDRA KOZAK

E-mail a.jonca@fpd.pl

Telefon (+48) 574 157 925