



KLAD SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

630 ocen

Zielone kompetencje cyfrowe. podstawa pracy w sieci i cyberbezpieczeństwo. AI w praktyce – praktyczne szkolenie z odpowiedzialnego wykorzystania sztucznej inteligencji i zielonych kompetencji cyfrowych.

Numer usługi 2025/07/29/38529/2908984

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 47 h

📅 01.09.2025 do 05.09.2025

4 230,00 PLN brutto

4 230,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, w szczególności pracowników, samozatrudnionych, osób pracujących oraz osób poszukujących pracy, które chcą zdobyć lub podnieść swoje kompetencje cyfrowe w kontekście zielonej gospodarki.

Usługa adresowana również dla uczestników projektu:

- Kierunek - Rozwój
- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

27-08-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

47

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i świadomego korzystania z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji w codziennej pracy zawodowej, z uwzględnieniem aspektów środowiskowych, etycznych i technologicznych. Szkolenie prowadzi do zrozumienia mechanizmów działania nowoczesnych modeli AI, praktycznego zastosowania narzędzi takich jak ChatGPT, Gemini, Copilot czy Notion AI oraz projektowania cyfrowych rozwiązań wspierających zieloną transformację i cyfryzację procesów firmowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje zasady zrównoważonego rozwoju oraz zielonej gospodarki	1. Uczestnik wymienia kluczowe zasady zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki.	Wywiad swobodny
	2. Uczestnik uzasadnia zastosowanie tych zasad w kontekście projektowania stron internetowych	
Uczestnik stosuje zasady eco-designu i cyfrowej dostępności	W projekcie strony Uczestnik uwzględnia zasady eco-designu (np. ograniczenie zbędnych elementów graficznych, prosta nawigacja, ograniczenie zasobożernych funkcji)	Wywiad swobodny
	Wskazuje podstawowe zasady działania modeli językowych (np. tokenizacja, RLHF).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Rozróżnia główne typy modeli AI i ich zastosowania (GPT, Claude, Gemini).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wskazuje wpływ działania modeli AI na zużycie energii i zasobów cyfrowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje kluczowe mechanizmy działania modeli AI i ich wpływ na środowisko.	Wskazuje, czym są wartości ESG w kontekście AI	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Rozpoznaje zastosowania AI wspierające zrównoważoną konsumpcję.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Rozróżnia przykłady kampanii promujących odpowiedzialne podejście do technologii.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje zasady odpowiedzialnego wykorzystania AI w kontekście ESG.	Wymienia metody kontroli wykorzystania Internetu: nadzór, ograniczenia przeglądark, ograniczenia ściągania z Internetu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Definiuje bezpieczeństwo w sieci	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje znaczenie bezpiecznego i etycznego korzystania z technologii cyfrowych w pracy zespołowej i komunikacji online w sektorze zielonej gospodarki. Potrafi współpracować w środowisku cyfrowym, dbając o bezpieczeństwo informacji oraz respektując zasady zrównoważonego rozwoju	W trakcie ćwiczeń kursant poprawnie stosuje zasady etykiety cyfrowej (netykiety) i ochrony danych osobowych W symulowanym środowisku pracy online Podczas zajęć w luźnej dyskusji uzasadnia wybór bezpiecznych i ekologicznych rozwiązań cyfrowych w pracy zespołowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie będzie się składało z części teoretycznej i części praktycznej z wykorzystaniem następujących metod aktywizacyjnych uczestników:

mini wykład

ćwiczenia indywidualne

case study

burza mózgów

praca w grupach

Ramowy program usługi: osoba prowadząca - Krzysztof Gonet

1. Pre Test Test wiedzy, wykonywany za pomocą narzędzi cyfrowych

MODUŁ 1: Wprowadzenie do zielonej gospodarki i kompetencji cyfrowych

- Pojęcie zielonej gospodarki – definicja, cele, znaczenie dla rynku pracy
- Rola kompetencji cyfrowych w sektorze zrównoważonego rozwoju

MODUŁ 2: Podstawy pracy w środowisku sieciowym

- Przeglądarki internetowe, wyszukiwarki, filtrowanie informacji
- Bezpieczne korzystanie z poczty elektronicznej
- Narzędzia współpracy online (chmura, dokumenty współdzielone, kalendarze)
- Etykieta w komunikacji online (netykieta)

MODUŁ 3: Cyberbezpieczeństwo

- Zagrożenia cyfrowe: phishing, malware, ransomware
- Bezpieczne hasła, uwierzytelnianie dwuskładnikowe, aktualizacje
- Ochrona danych osobowych
- Przykłady naruszeń i dobre praktyki w środowisku zawodowym

MODUŁ 4: Cyfrowe ślady i zrównoważony rozwój w środowisku online

- Cyfrowy ślad węglowy – czym jest i jak go ograniczyć?
- Ekologiczne korzystanie z technologii (np. oszczędzanie energii, recykling sprzętu)
- Zielone zasady współpracy cyfrowej

MODUŁ 5: Podstawy AI i promptowania. Zrozumienie wpływu technologii cyfrowych na środowisko (energia, zasoby cyfrowe)

- Czym jest prompt i jak „myśli” AI
- Tokeny, modele językowe, RLHF, uczenie maszynowe i ich wpływ na środowisko (energia, zużycie mocy obliczeniowej, zasoby cyfrowe)

MODUŁ 6: Współczesne możliwości AI. Świadome wybieranie technologii z uwzględnieniem efektywności środowiskowej

- Przegląd modeli: GPT-4 Turbo, Claude 3, Gemini, LLaMA, Sora
- Multimodalność, AGI – gdzie jesteśmy i dokąd zmierzamy
- Zróżnicowane podejścia do rozwoju technologii AI i ich oddziaływanie na środowisko

MODUŁ 7: Praca z ChatGPT (OpenAI). Tworzenie treści promujących zrównoważony rozwój

- Custom GPTs, funkcja pamięci, foldery, aplikacja
- Generowanie treści marketingowych i edukacyjnych z wykorzystaniem wartości ESG, zrównoważonej konsumpcji, eko-komunikacji

MODUŁ 8: Praca z Gemini 2.5 (Google). Cyfryzacja procesów i ograniczanie zużycia papieru

- Obsługa multimodalna
- Integracje z Gmail, Arkuszami, Dokumentami – tworzenie i obieg dokumentów w wersji cyfrowej, eliminacja potrzeby drukowania

MODUŁ 9: Notebook LM. Analiza danych środowiskowych i ESG

- Tworzenie raportów, notatek, analiz danych (np. ślad węglowy, zasoby zużycia)
- Cytowanie źródeł, łączenie danych z różnych źródeł
- Tworzenie treści wspierających strategię CSR

– lokalne modele AI. Świadome korzystanie z zasobów cyfrowych i energii

- Jak uruchomić własny model na laptopie
- Różnice energetyczne i środowiskowe między modelami lokalnymi a chmurowymi
- Prywatność danych, kontrola procesów i zużycia zasobów

7. Sesami AI + Grok xAI – eksperymentalne modele. Krytyczna analiza wpływu AI na społeczeństwo i środowisko

- Testowanie AI o różnych „osobowościach”
- Eksperymenty z generowaniem treści, analiza jakości i dezinformacji
- Odpowiedzialność za wykorzystanie modeli o nieprzewidywalnym działaniu

MODUŁ 10: Dyskusja: Co z tego wynika? Refleksja nad odpowiedzialnym wykorzystaniem AI

- Które narzędzia realnie przydają się w pracy?
- Świadomość środowiskowa i społeczna w kontekście cyfrowej transformacji
- Czy AI może wspierać ekologiczne zmiany w firmie?

MODUŁ 11: Dostosowanie AI do siebie + wdrażanie w firmie

9. Prawo i bezpieczeństwo AI. Ochrona danych a środowiskowa odpowiedzialność technologii

- Odpowiedzialność za treści generowane przez AI
- Własność intelektualna, dane osobowe, RODO
- Automatyzacja i cyfryzacja jako odpowiedź na nadmierne zużycie zasobów

10. AI w codziennych aplikacjach. Zmniejszanie wpływu procesów biurowych na środowisko

- Microsoft Copilot, Notion AI, Canva, Grammarly
- Narzędzia CRM, HR, sprzedażowe – cyfryzacja działań, eliminacja drukowania
- Przykłady zastosowania automatyzacji w redukcji odpadów

11. Personalizacja AI. Tworzenie treści wspierających odpowiedzialną konsumpcję i zielone wartości

- Skuteczne prompty, analiza dokumentów, generowanie maili
- Tworzenie ofert i opisów produktów z uwzględnieniem przekazu ESG
- Kampanie proekologiczne, budowanie wizerunku firmy odpowiedzialnej środowiskowo

MODUŁ 12: Wdrażanie AI w firmie

12. Praktyczne przykłady wdrożeń. Ograniczanie zużycia zasobów i emisji dzięki automatyzacji

- AI w marketingu, HR, sprzedaży, analizie danych
- Obszary możliwe do usprawnienia pod kątem środowiskowym
- Wdrażanie AI w działania ograniczające zużycie papieru, energii, błędów ludzkich

13. Warsztat wdrożeniowy. Projekt AI wspierający zieloną transformację organizacji

- Uczestnicy projektują własne rozwiązania AI dopasowane do potrzeb
- Możliwość skupienia się na obszarach środowiskowych: dokumenty, komunikacja, CSR
- Prezentacja i feedback – rozwój kompetencji wdrożeniowych

MODUŁ 13: Podsumowanie i dalsza droga. Rozwój kompetencji cyfrowych i zielonych

- Gdzie szukać nowości? Lista źródeł: AI, ESG, green tech
- Plan dalszego rozwoju w obszarze technologii i zrównoważonego rozwoju

Egzamin

- *Szkolenie prowadzone jest indywidualnie lub w grupach do 6 osób.*
- *Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.*
- *Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 80% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.*
- *Usługa realizowana jest w 47 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).*
- *Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.*
- *Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia*
- *Zajęcia praktyczne: 40 godzin dydaktycznych / Zajęcia teoretyczne: 7 godzin dydaktycznych*
- *Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować go do potrzeb Uczestnika.*

Usługa walidacji zostanie przeprowadzona w formie zdalnej na platformie Livewebinar. Jest to platforma webinarowa do przeprowadzania szkoleń online, kursów online, spotkań biznesowych i wideokonferencji. 2 dni przed szkoleniem zostanie wysłany link do szkolenia uczestnikowi i operatorowi, który umożliwi dostęp do zdalnej usługi szkoleniowej. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika na 2 dzień przed planowanym szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg harmonogramu szkolenia. W trakcie usługi będą wykorzystywane metody interaktywne i aktywizujące rozumiane jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie - takie jak: ćwiczenia praktyczne, brain storming z trenerem, case study, mapa myśli, symulacje.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

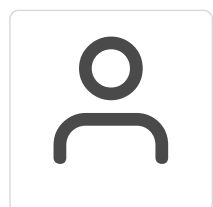
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 230,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 230,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Gonet

przedsiębiorca, absolwent uczelni wyższej na kierunku informatyka. od wielu lat prowadzi działalność gospodarczą związana z IT, obsługą stron www, hostingiem. jednocześnie prowadzi szkolenia dla przedsiębiorców i ich pracowników z zakresu IT: obsługi nowych technologii, wdrażania cyfryzacji. w ostatnich 2 latach przeprowadził ponad 240 godz szkoleń o podobnym charakterze.

Z pasją łączy świat nowoczesnych technologii z edukacją, kładąc szczególny nacisk na bezpieczeństwo cyfrowe oraz zrównoważone wykorzystanie technologii w środowisku pracy. W swojej praktyce edukacyjnej i zawodowej promuje świadome, odpowiedzialne i efektywne wykorzystanie narzędzi cyfrowych, wspierające rozwój zielonej gospodarki i cyfrowej transformacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w plikach PDF, dotyczące omawianych aspektów szkolenia. Do korzystania z materiałów szkoleniowych/ powtórzeniowych wymagane jest oprogramowanie do obsługi plików PDF (np. Adobe Reader). Ponad to otrzymają informacje o wartościowych publikacjach, dotyczących realizowanego tematu szkolenia

Informacje dodatkowe

Regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany.

dla zainteresowanych jest możliwość indywidualnego dopasowania terminu.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie

zaświadczenie/ certyfikat o jej ukończeniu oraz dokona oceny szkolenia w BUR.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80%

zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć np. zaliczenie przewidzianych, jako sposoby weryfikacji testów.

Warunki techniczne

Usługa rozwojowa odbywa się za pomocą platformy Live Webinar .

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) -

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD) - Kamera, mikrofon i

głośniki lub słuchawki (platforma Live Webinar współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).

Dołączenie do usługi następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed usługą oraz

wpisanie imienia i nazwiska.

Ważność linku - od rozpoczęcia analizy do jej zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie

"Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników, oraz zastosowanego narzędzia."

Kontakt



Emil Adamiec

E-mail biuro@klad.org.pl

Telefon (+48) 886 577 214