



Notebook Master  
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

333 oceny

## AI - sztuczna inteligencja / Etap I / Efektywne wykorzystanie ChatGPT do tworzenie dokumentów, raportów i e-maili - szkolenie

Numer usługi 2025/11/04/158529/3127108

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 16:00 h
- 📅 11.05.2026 do 12.05.2026

3 567,00 PLN brutto  
2 900,00 PLN netto  
222,94 PLN brutto/h  
181,25 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest zarówno do osób fizycznych, jak i do przedsiębiorców i ich pracowników, którzy chcą w praktyce zastosować sztuczną inteligencję w różnych obszarach swojej pracy, czy codziennego życia — od automatyzacji rutynowych zadań, przez tworzenie treści, aż po rozwiązywanie skomplikowanych problemów.

Usługa rozwojowa adresowa również dla Uczestników projektów, m.in.:

- Małopolski pociąg do kariery
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek – Rozwój
- Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
- Lubuskie Bony Rozwojowe
- Usługi rozwojowe dla mieszkańców województwa lubuskiego
- Kompleksowe wsparcie firm w okresowych trudnościach

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

10-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

16

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa "AI - sztuczna inteligencja / Etap I / Efektywne wykorzystanie ChatGPT do tworzenie dokumentów, raportów i e-maili." przygotowuje do samodzielnego i świadomego wykorzystywania narzędzi AI w codziennej pracy biurowej i zawodowej, w szczególności w zakresie tworzenia, redagowania i optymalizowania treści przy użyciu ChatGPT oraz projektowania skutecznych promptów.

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

| Efekty uczenia się                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                 | Metoda walidacji |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Wyjaśnia zasadę działania dużych modeli językowych i rozróżnia ich zastosowania oraz ograniczenia.     | Wskazuje, na czym polega sposób uczenia modeli językowych.                                           | Test teoretyczny |
|                                                                                                        | Porównuje cechy i możliwości modeli GPT-3.5, GPT-4 i nowszych.                                       | Test teoretyczny |
| Opisuje zasady pracy z ChatGPT i rozpoznaje dobre praktyki korzystania z AI w pracy zawodowej.         | Wybiera poprawny sposób interakcji z modelem w zależności od celu zadania.                           | Test teoretyczny |
|                                                                                                        | Identyfikuje kwestie etyczne i ograniczenia związane z użyciem ChatGPT.                              | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje elementy składowe skutecznego promptu i odróżnia poprawne formy instrukcji od błędnych. | Wskazuje, jakie elementy wchodzą w skład dobrze sformułowanego promptu.                              | Test teoretyczny |
|                                                                                                        | Rozróżnia pojęcia Prompt Engineering i Prompt Hacking.                                               | Test teoretyczny |
| Porównuje typy promptów i dobiera technikę pracy z AI do rodzaju zadania.                              | Wybiera właściwy typ promptu (zero-shot, few-shot, one-shot, chain-of-thought) dla określonego celu. | Test teoretyczny |
|                                                                                                        | Określa, która technika iteracyjna (refine, retry, redirect) pozwala poprawić wynik interakcji.      | Test teoretyczny |
|                                                                                                        | Wybiera poprawny sposób przekształcenia tekstu (streszczenie, parafraza, zmiana tonu).               | Test teoretyczny |
|                                                                                                        | Rozpoznaje cechy stylu formalnego, potocznego i branżowego w przykładach wypowiedzi                  | Test teoretyczny |
| Stosuje modele językowe do przetwarzania tekstów i modyfikowania ich stylu, formy i długości.          |                                                                                                      |                  |

| Efekty uczenia się                                                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                     | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Projektuje proste prompty i szablony do generowania treści użytkowych i branżowych.                              | Wskazuje elementy struktury szablonu promptu.                                            | Test teoretyczny |
|                                                                                                                  | Wybiera poprawny sposób formatowania danych wyjściowych (lista, plan, tabela, dokument). | Test teoretyczny |
| Stosuje ChatGPT jako narzędzie wspierające organizację i realizację zadań zawodowych.                            | Rozpoznaje możliwości wykorzystania ChatGPT do automatyzacji zadań biurowych.            | Test teoretyczny |
|                                                                                                                  | Wybiera poprawne zastosowanie ChatGPT do analizy, podsumowania lub tworzenia treści.     | Test teoretyczny |
| Ocenia skuteczność przygotowanych promptów i analizuje wyniki interakcji z modelem w kontekście dobrych praktyk. | Wskazuje elementy dobrze zaprojektowanego promptu projektowego.                          | Test teoretyczny |
|                                                                                                                  | Rozpoznaje błędy i ograniczenia w wykorzystaniu modeli językowych w praktyce.            | Test teoretyczny |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

# Program

Szkolenie skierowane jest zarówno do osób fizycznych, jak i do przedsiębiorców i ich pracowników, którzy chcą w praktyce zastosować sztuczną inteligencję w różnych obszarach swojej pracy, czy codziennego życia – od automatyzacji rutynowych zadań, przez tworzenie treści, aż po rozwiązywanie skomplikowanych problemów.

Ramowy plan kształcenia:

## 1. Pre-test. Wprowadzenie do modeli językowych (teoria)

1. Jak działają duże modele językowe (LLM)
2. ChatGPT – czym jest, jak się z nim pracuje
3. Możliwości i ograniczenia modeli AI
4. Porównanie wersji: GPT-3.5, GPT-4 i nowsze

## 2. Struktura skutecznego promptu (teoria+praktyka)

1. Kluczowe elementy promptu: rola, kontekst, instrukcja, dane wejściowe, format wyjścia
2. Prompt Engineering vs Prompt Hacking
3. Typy promptów: zero-shot, few-shot, one-shot, chain-of- thought
4. Najczęstsze błędy i sposoby ich unikania

## 3. Redagowanie i przekształcanie treści (teoria+praktyka)

1. Streszczanie i przekształcanie tekstów
2. Dostosowywanie stylu i tonu: formalny, potoczny, branżowy
3. Wyciąganie kluczowych informacji i tworzenie podsumowań
4. Formatowanie danych wyjściowych w różnych formach

## 4. Generowanie treści i szablonów (teoria+praktyka)

1. Tworzenie treści na potrzeby marketingu, edukacji, HR i administracji
2. Budowanie własnych szablonów promptów do codziennych zadań
3. Generowanie uporządkowanych wyników: listy, plany, dokumenty, tabele
4. Tworzenie promptów konfigurowalnych (parametryzacja)

## 5. ChatGPT jako wsparcie w codziennej pracy (teoria+praktyka)

1. Asystent do pisania e-maili, raportów i notatek
2. Wspomaganie spotkań: podsumowania, notatki, follow-up
3. Wspieranie researchu: analiza źródeł, pytania pomocnicze
4. Organizacja zadań i delegowanie pracy przez AI

## 6. Zaawansowane techniki konwersacyjne (praktyka)

1. Budowanie dialogów z AI – utrzymywanie kontekstu i logiki
2. Techniki iteracyjne: refine, retry, redirect
3. Prompt chaining – projektowanie ciągu interakcji
4. Reasoning i chain-of-thought – krok po kroku do rozwiązania
5. Zarządzanie pamięcią i resetowanie kontekstu

## 7. Projekt promptowy (praktyka)

1. Tworzenie mini-projektu z zastosowaniem ChatGPT w praktyce zawodowej
2. Planowanie, testowanie i doskonalenie promptów
3. Prezentacja rozwiązań i wspólna analiza
4. Feedback i dokumentacja promptów

## 8. Podsumowanie i zakończenie (teoria + praktyka)

1. Podsumowanie najważniejszych technik i strategii
2. Omówienie dobrych praktyk i najczęstszych błędów
3. Rozmowa o etyce, wiarygodności i granicach AI

## 9. Walidacja.

Szkolenie wraz z walidacją trwa 16 godzin dydaktycznych (1 godz. dydaktyczna = 45 min; przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi), z czego 4 godz. to teoria, a 12 godz. to praktyka i realizowane jest w kameralnych grupach, maksymalnie 10-osobowych. Walidacja trwa 30 min i jest uwzględniona w czasie 4 godzin teoretycznych. Szkolenie zakończone jest walidacją i wewnętrznym egzaminem weryfikującym i potwierdzającym pozyskaną wiedzę, pozytywne jego zaliczenie honorowane jest certyfikatem potwierdzającym odbycie kursu. Walidacja przeprowadzana jest z wykorzystaniem testu wyboru zawierającego pytania zamknięte i/lub otwarte w tym pytań typu case study (analiza konkretnego przypadku), umożliwiające sprawdzenie osiągnięcia efektów kształcenia.

Udział uczestników szkolenia realizujących je w formie zdalnej w czasie rzeczywistym potwierdza raport generowany z platformy Zoom.

Wymagana jest frekwencja na poziomie min. 80%.

Szkolenie prowadzone jest z wykorzystaniem metod nauczania aktywizujących uczestników: dyskusja w grupie, burza mózgów, ćwiczenia.

Faktura za usługę rozwojową podlega zwolnieniu z VAT dla osób korzystających z dofinansowania powyżej 70% (zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 955 z późn. zm.)).

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zaakceptowano Regulamin "Małopolskiego Pociągu do Kariery" dla instytucji szkoleniowych.

Dodatkowe informacje wymagane w ramach projektu FUR3:

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

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

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                                                             | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 15</div> Pre-test.<br>Wprowadzenie do modeli językowych – zasada działania LLM, zastosowania ChatGPT, możliwości i ograniczenia, porównanie wersji. (Wykłady (W), dyskusja (D), ćwiczenia (ĆW), test; teoria 90 min) | Sebastian Koziatek | 11-05-2026            | 08:45               | 10:15               | 01:30         |
| <div>2 z 15</div> Przerwa.                                                                                                                                                                                                    | Sebastian Koziatek | 11-05-2026            | 10:15               | 10:30               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                            | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 15</b> Struktura skutecznego promptu – budowa i elementy promptu, różnice między Prompt Engineering a Prompt Hacking. (W, D, ĆW; teoria 20 min + praktyka 70 min.)                    | Sebastian Koziatek | 11-05-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <b>4 z 15</b> Przerwa.                                                                                                                                                                       | Sebastian Koziatek | 11-05-2026            | 12:00               | 12:45               | 00:45         |
| <b>5 z 15</b> Redagowanie i przekształcanie treści – streszczanie, parafrazowanie, dostosowywanie stylu i tonu wypowiedzi, tworzenie podsumowań. (W, D, ĆW; teoria 10 min + praktyka 80 min) | Sebastian Koziatek | 11-05-2026            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <b>6 z 15</b> Przerwa.                                                                                                                                                                       | Sebastian Koziatek | 11-05-2026            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| <b>7 z 15</b> Generowanie treści i szablonów – tworzenie tekstów użytkowych i branżowych, budowa własnych szablonów i promptów konfigurowalnych. (W, D, ĆW; teoria 5 min + praktyka 85 min)  | Sebastian Koziatek | 11-05-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                                         | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>8 z 15</div> ChatGPT w codziennej pracy – automatyzacja zadań biurowych, wsparcie w komunikacji, analizie informacji i organizacji pracy.. (W, D, ĆW; teoria 10 min + praktyka 80 min)               | Sebastian Koziatek | 12-05-2026            | 08:45               | 10:15               | 01:30         |
| <div>9 z 15</div> Przerwa.                                                                                                                                                                                | Sebastian Koziatek | 12-05-2026            | 10:15               | 10:30               | 00:15         |
| <div>10 z 15</div> Zaawansowane techniki konwersacyjne - dialogi, techniki iteracyjne, prompt chaining, reasoning i chain-of-thought, zarządzanie pamięcią i reset kontekstu. (D, ĆW; praktyka 90 min)    | Sebastian Koziatek | 12-05-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <div>11 z 15</div> Przerwa.                                                                                                                                                                               | Sebastian Koziatek | 12-05-2026            | 12:00               | 12:45               | 00:45         |
| <div>12 z 15</div> Projekt promptowy. Tworzenie mini-projektu. Planowanie, testowanie i doskonalenie promptów. Prezentacja rozwiązań i wspólna analiza. Feedback i dokumentacja. (D, ĆW; praktyka 90 min) | Sebastian Koziatek | 12-05-2026            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <div>13 z 15</div> Przerwa.                                                                                                                                                                               | Sebastian Koziatek | 12-05-2026            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                                                 | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>14 z 15</div> Podsumowanie najważniejszych technik i strategii. Omówienie dobrych praktyk i najczęstszych błędów. Rozmowa o etyce, wiarygodności i granicach AI. (W, D, ĆW; teoria 15 min + praktyka 45 min) | Sebastian Koziątek | 12-05-2026            | 14:30               | 15:30               | 01:00         |
| <div>15 z 15</div> Walidacja.                                                                                                                                                                                     | -                  | 12-05-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 567,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 900,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 222,94 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 181,25 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sebastian Koziątek

Obszar specjalizacji: Systemy operacyjne (Linux/Unix), wirtualizacja, konteneryzacja, chmury obliczeniowe, infrastruktura IT oraz sztuczna inteligencja, Zabbix.

Wykształcenie: Wyższe inżynierskie – WSB NLU, kierunek Cyberbezpieczeństwo (ukończone). Studia magisterskie – w trakcie.

Doświadczenie zawodowe: Trener IT – od 2022 do chwili obecnej. Senior DevOps, Tietoevry – od 2017 do chwili obecnej. Unix Administrator – 2015–2017. System Administrator – 2013–2015.

Certyfikaty: Microsoft Azure Fundamentals (AZ-900) - 2019; Microsoft Azure Administrator (AZ-104) - 2024; HPE Certified: HP BladeSystem Administration - 2017; Unix Fundamentals UX1 (HP-UX) - 2014 ; Unix Advanced UX2 (HP-UX) - 2015; Red Hat Certified System Administrator (RHCSA) – 2015; Red Hat Certified Engineer (RHCE) – 2015; Doświadczenie szkoleniowe: Od 2022 roku prowadzę szkolenia IT. Łącznie zrealizowałem już około 50 sesji szkoleniowych, w tym m.in. w tematach: Linux; Grafana; Zabbix; Prompt engineering; AI.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Całość opracowanych materiałów składa się z: opisów, wykresów, schematów, zdjęć i filmów. Po zakończeniu kształcenia wszyscy uczestnicy otrzymują materiały w formie skryptu dotyczące całości przekazywanej wiedzy.

### Informacje dodatkowe

Faktura za usługę rozwojową podlega zwolnieniu z VAT dla osób korzystających z dofinansowania powyżej 70% (zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 955 z późn. zm.)).

Szkolenie trwa 16 godzin dydaktycznych (przerwy nie są wliczone do czasu trwania usługi) i prowadzone jest przez 2 dni, w godzinach od 8:45 do 16:00.

Pierwsza przerwa zaczyna się 10:15 i kończy 10:30.

Druga przerwa zaczyna się 12:00 i kończy 12:45.

Trzecia przerwa zaczyna się 14:15 i kończy 14:30.

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- Do połączenia zdalnego w czasie rzeczywistym pomiędzy uczestnikami, a trenerem służy program "Zoom Client for Meetings" (do pobrania ze strony <https://zoom.us/download>).
- Komputer/laptop z kamerką internetową z zainstalowanym klientem Zoom, minimum dwurdzeniowy CPU o taktowaniu 2 GHz, min. 2 GB RAM.
- Mikrofon i słuchawki (ewentualnie głośniki).
- System operacyjny MacOS 10.7 lub nowszy, Windows 7, 8, 10, Linux: Mint, Fedora, Ubuntu, RedHat.
- Przeglądarkę internetową: Chrome 30 lub nowszy, Firefox 27 lub nowszy, Edge 12 lub nowszy, Safari 7 lub nowsze.
- Dostęp do internetu. Zalecane parametry przepustowości łącza: min. 5 Mbps - upload oraz min. 10 Mbps - download, zarezerwowane w danym momencie na pracę zdalną w czasie rzeczywistym. Umożliwi to komfortową komunikację pomiędzy uczestnikami, a trenerem.
- Link umożliwiający dostęp do szkolenia jest aktywny przez cały czas jego trwania, do końca zakończenia danego etapu szkolenia. Każdy uczestnik będzie mógł użyć go w dowolnym momencie trwania szkolenia.

Podstawą do rozliczenia usługi dla uczestników projektu FUR3, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników projektu oraz zastosowanego narzędzia.

# Kontakt



**Artur Kowalewski**

**E-mail** [szkolenia@notebookmaster.pl](mailto:szkolenia@notebookmaster.pl)

**Telefon** (+48) 573 436 635