



Centrum Doradztwa
Finansowego

Urszula Bancerz

★★★★★ 5,0 / 5

25 ocen

AI w Praktyce: od Codziennych Zadań do Osobistej Przewagi na Rynku

Numer usługi 2025/12/19/11986/3222335

📍 Łuków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.02.2026 do 08.02.2026

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

206,25 PLN brutto/h

206,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą **aktywnie wykorzystywać sztuczną inteligencję (AI) w codziennej pracy i życiu**, niezależnie od branży czy poziomu zaawansowania technicznego.

✅ **Pracownicy administracji, biur i korporacji**, którzy chcą automatyzować powtarzalne zadania i zwiększyć efektywność pracy.

✅ **Specjaliści i menedżerowie**, którzy chcą podejmować lepsze decyzje dzięki narzędziom AI i wykorzystać przewagę technologiczną w swoim środowisku zawodowym.

✅ **Przedsiębiorcy i freelancerzy**, szukający sposobów na oszczędność czasu, optymalizację działań oraz wyróżnienie się na tle konkurencji.

✅ **Nauczyciele, trenerzy i edukatorzy**, którzy chcą wykorzystywać AI w nauczaniu, przygotowywaniu materiałów i pracy z uczniami lub kursantami.

✅ **Osoby zainteresowane rozwojem osobistym i zawodowym**, które chcą nadążyć za zmianami technologicznymi i świadomie wykorzystywać AI w życiu codziennym.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

06-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji (AI) w codziennej pracy i życiu zawodowym. Po szkoleniu uczestnik będzie potrafił:

- ✔ automatyzować rutynowe zadania,
- ✔ zwiększyć swoją efektywność i produktywność,
- ✔ podejmować lepsze decyzje dzięki AI,
- ✔ budować swoją przewagę konkurencyjną na rynku pracy.

Szkolenie rozwija kompetencje cyfrowe i społeczne oraz buduje pewność w korzystaniu z nowych technologii

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje pojęcie sztucznej inteligencji i jej zastosowanie w codziennym życiu	Wiedza: Uczestnik poprawnie definiuje Sztuczną Inteligencję (AI) i wymienia co najmniej trzy różne zastosowania AI w codziennych czynnościach lub pracy biurowej, popierając każde z nich trafnym przykładem.	Test teoretyczny
Uczestnik tworzy treści tekstowe z wykorzystaniem narzędzi AI.	Umiejętności: Uczestnik samodzielnie generuje treść tekstową (np. krótki artykuł, opis produktu) na zadany temat, stosując narzędzie AI, co jest weryfikowane na podstawie dwóch elementów: 1. Efektywność Promptowania: Uczestnik dokumentuje dwa iteracyjne prompty, które świadczą o umiejętności precyzowania poleceń i korygowania wygenerowanej treści. 2. Jakość Końcowa: Ostateczny tekst jest merytorycznie poprawny, dostosowany stylistycznie do celu i odbiorcy.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie znaczenie odpowiedzialnego i etycznego korzystania z AI oraz stosuje zasady bezpieczeństwa danych w pracy z narzędziami AI.	Kompetencje społeczne: Uczestnik poprawnie identyfikuje i omawia co najmniej dwie kluczowe zasady dotyczące bezpieczeństwa oraz dwie kluczowe zasady dotyczące etyki. Opis musi zawierać propozycje konkretnych działań minimalizujących zidentyfikowane ryzyka w codziennym użytkowaniu AI.	Test teoretyczny

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

Dzień 1: Fundamenty i Osobista Produktyność z AI

Moduł 1: AI – Twój Nowy, Superinteligentny Asystent

Cel modułu: Zrozumienie, jak "rozmawiać" z AI, aby uzyskać dokładnie to, czego potrzebujemy. Obalamy mity i pokazujemy, że to łatwiejsze niż myślisz.

Omawiane zagadnienia:

- Czym jest generatywna AI? Prosta analogia, którą każdy zrozumie.
- Sztuka zadawania pytań (promptowanie) – jak wydawać polecenia, by AI była naszym najlepszym pracownikiem.
- Technika "Ciągu Podpowiedzi" (Prompt Chaining): jak rozwiązywać złożone problemy, dzieląc je na proste kroki.
- Personalizacja Twojego chatbota: jak sprawić, by AI знаła Ciebie i Twoje potrzeby.

Ćwiczenie praktyczne: "Mój pierwszy idealny prompt". Uczestnicy na podstawie przygotowanego szablonu tworzą zapytanie rozwiązujące ich realny problem (np. "Napisz mi maila do klienta w sprawie...") i iteracyjnie je ulepszają.

Moduł 2: AI w Codziennej Pracy i w Domu – Hakujemy Produktyność

Cel modułu: Pokazanie konkretnych, "życiowych" zastosowań AI, które natychmiast oszczędzają czas i wysiłek.

Omawiane zagadnienia:

- AI jako Twój osobisty copywriter i korektor: pisanie maili, postów, ofert.
- AI jako analityk: streszczanie długich dokumentów, analiza opinii klientów.
- AI jako osobisty nauczyciel: tłumaczenie skomplikowanych zagadnień w prosty sposób.
- Integracja Gemini z Twoim ekosystemem Google (Gmail, Dysk): jak zadawać pytania o własne dane, np. "Streść mi maile od firmy X z ostatniego tygodnia".

Ćwiczenie praktyczne: "Planowanie z AI w 15 minut". Uczestnicy, wykorzystując integrację z narzędziami Google, planują fikcyjny wyjazd służbowy lub prywatne wakacje, prosząc AI o znalezienie maili z rezerwacją, przygotowanie harmonogramu i listy rzeczy do spakowania.

Moduł 3: Google na Sterydach – Błyskawiczny Research i Analiza Danych

Cel modułu: Zrozumienie, jak wykorzystać AI do głębokiego researchu, który normalnie zająłby wiele godzin. Koniec z otwieraniem 20 kart w przeglądarce.

Omawiane zagadnienia:

- Narzędzia do "Deep Research" (np. Perplexity, Gemini Deep Research): jak w kilka minut uzyskać kompleksowy raport na dowolny temat z podaniem źródeł.
- Jak stworzyć dobry prompt badawczy i modyfikować plan analizy przygotowany przez AI.
- Od raportu do podcastu: jak zamienić wyniki researchu w podsumowanie audio do odsłuchania w samochodzie.

Ćwiczenie praktyczne: "Analiza konkurencji w 20 minut". Uczestnicy wybierają firmę konkurencyjną i zlecają AI przygotowanie raportu na temat jej działań marketingowych w ostatnim kwartale.

Moduł 4: Twoja Osobista Biblioteka Wiedzy – Jak "Rozmawiać" z Własnymi Dokumentami?

Cel modułu: Przedstawienie narzędzia NotebookLM jako rewolucyjnego sposobu na pracę z własnymi materiałami (raportami, książkami, notatkami) bez ryzyka "wymyślenia" przez AI.

Omawiane zagadnienia:

- Czym jest NotebookLM i dlaczego jest bezpieczniejszy do pracy na Twoich danych.
- Tworzenie "notatnika": dodawanie plików PDF, linków, filmów z YouTube i dokumentów z Dysku.
- Praktyczne zastosowania: "rozmowa" z długim raportem, tworzenie FAQ z dokumentacji, analiza umowy.
- Generowanie podsumowań, a nawet podcastów na podstawie Twoich materiałów.

Ćwiczenie praktyczne: "Rozmowa z książką". Uczestnicy wgrywają do NotebookLM udostępniony, długi plik PDF (np. fragment raportu branżowego) i zadają mu serię pytań, np. "Jakie są 3 główne tezy autora?", "Znajdź fragment o..."

Dzień 2: Automatyzacja, Zaawansowane Narzędzia i Bezpieczeństwo

Cel Dnia: Uczestnicy nauczą się, jak automatyzować powtarzalne zadania, łączyć różne narzędzia AI w potężne procesy pracy oraz jak robić to wszystko w sposób świadomy i bezpieczny.

Moduł 5: Zbuduj Własnego Asystenta AI (Gema) – Zautomatyzuj Swoje Powtarzalne Zadania

Cel modułu: Nauczenie uczestników, jak tworzyć własne, spersonalizowane wersje chatbota (Gemy) do wykonywania konkretnych, powtarzalnych zadań, co pozwala zaoszczędzić dziesiątki godzin rocznie.

Omawiane zagadnienia:

- "Przepis na Gema": Jak zidentyfikować zadanie idealne do automatyzacji.
- Tworzenie Gema krok po kroku: od instrukcji i kontekstu po testowanie.
- Praktyczne przykłady Gemów: asystent do tworzenia postów na LinkedIn, asystent do podsumowywania spotkań, asystent do odpowiadania na maile klientów.
- Sztuka dawania ograniczeń: jak instrukcja "czego unikać" poprawia jakość odpowiedzi.

Ćwiczenie praktyczne: "Mój pierwszy Gem". Każdy uczestnik tworzy prostego Gema, który rozwiązuje jego indywidualny, powtarzalny problem zawodowy.

Moduł 6: Połącz Kropki – Zaawansowane Projekty z Wykorzystaniem Wielu Narzędzi AI

Cel modułu: Pokazanie, jak łączyć poznane narzędzia w jeden, spójny proces pracy, aby realizować złożone projekty.

Omawiane zagadnienia:

- Studium przypadku: "Przygotowanie do kluczowego spotkania z klientem w 2 krokach".
 1. **Krok 1: Deep Research** – zebranie danych o firmie klienta i rynku.
 2. **Krok 2: NotebookLM** – stworzenie interaktywnej bazy wiedzy z zebranych materiałów.

Ćwiczenie praktyczne: Praca w grupach. Uczestnicy na podstawie uproszczonego scenariusza biznesowego planują, jak wykorzystaliby poznane narzędzia do osiągnięcia celu.

Moduł 7: Co Siedzi "Pod Maską"? Kluczowe Pojęcia, Które Warto Znać

Cel modułu: Przystępne wyjaśnienie kilku kluczowych pojęć technologicznych, aby uczestnicy czuli się pewniej w świecie AI i rozumieli, z jakich narzędzi korzystają.

Omawiane zagadnienia:

- **Multimodalność:** Jak to możliwe, że AI rozumie obrazy i głos?
- **RAG (Retrieval-Augmented Generation):** Prosta analogia "ściągawki dla AI", która wyjaśnia, dlaczego NotebookLM jest tak precyzyjny.
- **Model Szybki (Flash) vs. Analityczny (Pro):** Kiedy używać "sprinter", a kiedy "maratończyka"?

- **Prezentacja i dyskusja:** Moduł w formie interaktywnego wykładu z dużą ilością analogii i przykładów, bez technicznego żargonu.

Moduł 8: Bezpieczeństwo w Świecie AI – Jak Chronić Swoje Dane i Firmę?

Cel modułu: Wyposażenie uczestników w fundamentalną wiedzę na temat bezpiecznego korzystania z AI, aby uniknąć ryzyka wycieku danych wrażliwych.

Omawiane zagadnienia:

- Zasada ograniczonego zaufania: jakich danych NIGDY nie wprowadzać do publicznych narzędzi AI.
- Jak czytać polityki prywatności (w 60 sekund), by wiedzieć, czy Twoje dane nie szkolą modelu.
- Rozdzielenie życia prywatnego i zawodowego w kontekście narzędzi AI.
- Dobre praktyki: usuwanie historii, anonimizacja danych przed analizą, zarządzanie ustawieniami.

Ćwiczenie praktyczne: "Checklista bezpieczeństwa". Uczestnicy na podstawie szablonu tworzą swoją osobistą listę zasad bezpiecznego korzystania z AI.

Podsumowanie i Sesja Q&A

- Zebranie kluczowych wniosków i praktycznych wskazówek.
- Otwarta sesja pytań i odpowiedzi.

Moduł 9. Egzamin wewnętrzny (walidacja)

Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener przekaże testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Szkolenie składa się z 16 godzin zegarowych. Każdego dnia przewidziane są przerwy na kawę w łącznej liczbie 30 minut. Przerwy są wliczone w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł 1, 2, 3, 4	Łukasz Litwin	07-02-2026	09:00	17:00	08:00
2 z 3 Moduł 5, 6,7,8	Łukasz Litwin	08-02-2026	09:00	16:30	07:30
3 z 3 Egzamin walidacja	-	08-02-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	206,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	206,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Litwin

Trener nowoczesnych kompetencji, specjalista AI i praktyk marketingu cyfrowego. Doświadczony trener i konsultant, specjalizujący się w obszarze sztucznej inteligencji, automatyzacji pracy oraz strategicznego wykorzystania nowych technologii w biznesie. Od lat wspiera firmy, instytucje edukacyjne i administrację w skutecznym wdrażaniu narzędzi AI – nie tylko ucząc, ale przede wszystkim transformując sposób działania zespołów i liderów. Zrealizował ponad 150 szkoleń i warsztatów, w których udział wzięły setki uczestników – od lokalnych przedsiębiorców po zespoły korporacyjne. Współpracował z firmami i instytucjami tj. Epaka.pl – ogólnopolska sieć logistyczna, Ministerstwo Obrony Narodowej - program "Zostań Żołnierzem RP", Dowództwo Wojsk Obrony Terytorialnej, GastroProdukt, Jubiler Niewęglowski, LookSfera, ArgoSpaw, Barber Shop Grzegorz Sulej oraz liczne instytucje samorządowe, placówki edukacyjne i firmy szkoleniowe. Prelegent i mówca na konferencjach tj. AI w Biznesie (wydarzenia lokalne i ogólnopolskie) czy Lunch Biznesowy dla Biur Rachunkowych. Szkolenia to konkret, praktyka i tempo – bez zbędnej teorii, silne osadzenie w realiach polskiego biznesu i doskonałe wycucie grupy i zdolność budowania zaangażowania – nawet wśród osób nieobeznanych z technologią. Jest praktykiem – prowadzi własną firmę oraz zespół, który tworzy kampanie digitalowe dla klientów z różnych branż. Wie, co działa, a co tylko wygląda dobrze w teorii. W pracy stawia na skuteczność i wysoką jakość.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe, które otrzymają uczestnicy:

- ✓ Prezentacja szkoleniowa
- ✓ Praktyczny przewodnik „AI w działaniu”
- ✓ Lista sprawdzonych narzędzi AI

Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć przewidzianych w programie. Obecność weryfikowana jest na podstawie list obecności podpisywanych każdego dnia szkoleniowego.

Frekwencja na zajęciach potwierdzana jest każdorazowo własnoręcznym podpisem uczestnika na liście obecności dostępnej w miejscu szkolenia.

Informacja o zwolnieniu z VAT: Usługa zwolniona z VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit.a, wpis do ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 42, prowadzony przez Starostwo Powiatowe w Łukowie.

Adres

ul. ks. Stanisława Brzóska 17/-
21-400 Łuków
woj. lubelskie

Szkolenie zostanie zrealizowane w sali szkoleniowej w budynku Inkubatora Przedsiębiorczości, parter, budynek dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Urszula Bancerz

E-mail cdf@cdf.lukow.pl

Telefon (+48) 606 993 545