



AI bez tajemnic - praktyczny kurs dla Seniorów (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/02/26/12578/3364741

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

262,50 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

175,00 PLN cena rynkowa ⓘ

BROADWAY
BEAUTY ŻANETA
GORTAT-
STANISŁAWSKA

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 20 h

3 219 ocen

📅 23.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób w wieku 55+,
- seniorów posiadających podstawowe umiejętności korzystania z komputera lub smartfona,
- osób zainteresowanych nowymi technologiami,

Nie jest wymagana wiedza techniczna ani wcześniejsze doświadczenie z AI.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

18-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest zapoznanie uczestników z podstawami sztucznej inteligencji (AI) oraz nabycie praktycznych umiejętności wykorzystania narzędzi takich jak ChatGPT w codziennym życiu – w sposób bezpieczny, świadomy i dostosowany do potrzeb osób starszych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia, czym jest AI, wskazuje jej możliwości i ograniczenia oraz wpływ technologii na środowisko.	Poprawnie definiuje AI; podaje min. 2 przykłady zastosowań; wskazuje min. 2 ograniczenia; wymienia 1 aspekt środowiskowy.	Test teoretyczny
Formułuje proste i precyzyjne polecenia (prompty) oraz potrafi ocenić użyteczność odpowiedzi AI.	Tworzy poprawne polecenie do wskazanego zadania; wskazuje element wymagający weryfikacji; uzasadnia ocenę odpowiedzi.	Analiza dowodów i deklaracji
Korzysta z AI w sposób odpowiedzialny i krytyczny.	Wskazuje sytuacje wymagające weryfikacji informacji; deklaruje przestrzeganie zasad etycznych i ochrony danych.	Test teoretyczny
Rozpoznaje podstawowe zagrożenia w Internecie	Rozpoznaje poprawnie przykłady zagrożeń; wskazuje właściwe sposoby reakcji.	Test teoretyczny
Wykorzystuje AI do tworzenia treści użytkowych	Opracowuje poprawną wiadomość lub dokument zgodnie z poleceniem; zachowuje zasady kultury cyfrowej.	Analiza dowodów i deklaracji
Podejmuje racjonalne decyzje konsumenckie z wykorzystaniem AI	W przygotowanym przykładzie uwzględnia zasadę oszczędności zasobów; uzasadnia wybór.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozpoznaje zasady ochrony danych osobowych i etycznego korzystania z treści cyfrowych.	Wskazuje dane wrażliwe; podaje min. 2 zasady bezpiecznego udostępniania treści.	Test teoretyczny
Korzysta z funkcji mowa–tekst i tekst–mowa w celu zwiększenia dostępności.	Poprawnie opisuje lub demonstruje sposób użycia funkcji; wskazuje jej zastosowanie w codziennym życiu.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykazuje gotowość do uczenia się i adaptacji do zmian technologicznych.	Deklaruje dalsze wykorzystanie poznanych narzędzi; wskazuje obszar, w którym planuje rozwijać kompetencje.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie-Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie-Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)

Program

Moduł 1: Wprowadzenie do sztucznej inteligencji

- czym jest sztuczna inteligencja (AI) i jak działa w podstawowym zakresie,
- gdzie spotykamy AI w życiu codziennym (telefon, bankowość, wyszukiwarki, opieka zdrowotna),
- możliwości i ograniczenia AI – dlaczego nie zawsze ma rację,
- świadome i odpowiedzialne korzystanie z technologii, w tym rozmowa o wpływie narzędzi cyfrowych na środowisko (zużycie energii, sprzętu),
- przykłady zastosowania AI w życiu seniora – poprawa jakości życia, oszczędność czasu i zasobów,
- rola człowieka w podejmowaniu decyzji – AI jako wsparcie, nie zastępstwo myślenia.

Moduł 2: Jak rozmawiać ze sztuczną inteligencją

- podstawy komunikacji z AI,
- jak zadawać pytania, aby uzyskać precyzyjną i użyteczną odpowiedź,
- tworzenie prostych poleceń (promptów) w codziennych sprawach,
- rozwijanie krytycznego myślenia – jak oceniać wiarygodność odpowiedzi AI,
- odpowiedzialne korzystanie z informacji i unikanie bezrefleksyjnego powielania treści,
- AI jako narzędzie wspierające samodzielność i adaptację do zmian technologicznych.

Moduł 3: AI w życiu codziennym

- pisanie wiadomości SMS i e-mail z zachowaniem zasad kultury cyfrowej,
- redagowanie pism i listów urzędowych,
- tłumaczenie tekstów oraz sprawdzanie ich poprawności,
- planowanie dnia i wyjazdów z uwzględnieniem oszczędności czasu, pieniędzy i energii (np. wybór transportu),
- tworzenie list zakupów sprzyjających ograniczaniu marnowania żywności,
- generowanie przepisów z produktów, które już posiadamy („zero waste”),
- planowanie budżetu domowego i racjonalne podejmowanie decyzji konsumenckich.

Moduł 4: Bezpieczeństwo w Internecie

- rozpoznawanie fałszywych informacji i manipulacji,
- ochrona przed oszustwami internetowymi, phishingiem i wyludzaniem danych,
- świadome udostępnianie treści w sieci,
- jak sprawdzić wiarygodność wiadomości z pomocą AI,
- budowanie odporności na dezinformację i rozwijanie odpowiedzialności cyfrowej,

- znaczenie prywatności i ochrony danych osobowych.

Moduł 5: Tworzenie obrazów z pomocą AI

- generowanie obrazów na podstawie opisu,
- tworzenie kartek okolicznościowych i materiałów cyfrowych jako alternatywy dla druku,
- tworzenie ilustracji i portretów,
- kreatywne wykorzystanie AI w działaniach społecznych i międzypokoleniowych,
- rozmowa o etyce, prawach autorskich i odpowiedzialnym korzystaniu z treści cyfrowych.

Moduł 6: AI mówi i słucha

- dyktowanie wiadomości i zamiana mowy na tekst,
- odczytywanie tekstów przez AI (tekst na mowę),
- wykorzystanie AI przy trudnościach ze wzrokiem, słuchem lub motoryką,
- technologia jako narzędzie wspierające włączenie cyfrowe i samodzielność,
- adaptacja do zmian technologicznych jako element uczenia się przez całe życie.

Moduł 7: Podsumowanie szkolenia

- dobre praktyki bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z AI,
- utrwalenie zdobytej wiedzy poprzez ćwiczenia praktyczne,
- refleksja nad rolą technologii w codziennym życiu i jej wpływem na środowisko oraz społeczeństwo,
- sesja pytań i odpowiedzi.

Moduł 8: Walidacja - test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji.

- PRT 4.5.1 – Technologie ochrony prywatności danych (RODO i bezpieczeństwo informacji w social mediach),
- PRT 4.5.3 – Technologie bezpieczeństwa informacji,
- PRT 4.7 – AI i automatyzacja w marketingu cyfrowym.

Zakres kompetencji jest zgodny z zielonymi umiejętnościami ESCO, takimi jak:

- Stosowanie zasad zrównoważonego rozwoju w działalności zawodowej,
- Tworzenie treści cyfrowych przy użyciu narzędzi AI,
- Minimalizowanie zużycia zasobów i energii w działaniach online,
- Bezpieczne zarządzanie danymi w środowisku cyfrowym.

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych (20h dydaktycznych). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">1 z 11</div> Wprowadzenie do sztucznej inteligencji (teoria)	Monika Wądrzyk	23-05-2026	08:30	10:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Jak rozmawiać ze sztuczną inteligencją (teoria)	Monika Wądrzyk	23-05-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 11 Przerwa	Monika Wądrzyk	23-05-2026	11:30	11:45	00:15
4 z 11 AI w życiu codziennym Teoria	Monika Wądrzyk	23-05-2026	11:45	14:00	02:15
5 z 11 AI w życiu codziennym (część 2)	Monika Wądrzyk	23-05-2026	14:00	16:15	02:15
6 z 11 Bezpieczeństwo w Internecie (teoria)	Monika Wądrzyk	24-05-2026	08:30	10:00	01:30
7 z 11 Tworzenie obrazów z pomocą AI (praktyka)	Monika Wądrzyk	24-05-2026	10:00	11:30	01:30
8 z 11 Przerwa	Monika Wądrzyk	24-05-2026	11:30	11:45	00:15
9 z 11 AI mówi i słucha (praktyka)	Monika Wądrzyk	24-05-2026	11:45	14:15	02:30
10 z 11 Podsumowanie szkolenia (teoria)	Monika Wądrzyk	24-05-2026	14:15	15:15	01:00
11 z 11 Walidacja test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji	-	24-05-2026	15:15	16:15	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	262,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	262,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	500,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	175,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Wądryk

trenerka i specjalistka ds. szkoleń z doświadczeniem w projektowaniu i realizacji szkoleń. Posiada wieloletnie doświadczenie w organizacji i prowadzeniu szkoleń stacjonarnych oraz online, a także w zarządzaniu platformami e-learningowymi (m.in. Schoox, Campus AI). W pracy szkoleniowej łączy wiedzę z zakresu edukacji dorosłych, komunikacji oraz nowych technologii, wspierając uczestników szkoleń w efektywnym wdrażaniu narzędzi cyfrowych i automatyzacji codziennych procesów.

Współpracowała z przedsiębiorcami oraz zespołami sprzedaży, odpowiadając za projektowanie ścieżek rozwojowych, wdrożenia onboardingowe oraz koordynację projektów edukacyjnych na poziomie regionalnym i ogólnopolskim.

Ukończyła szkolenia z zakresu gospodarki obiegu zamkniętego, ekoprojektowania i odpowiedzialnego tworzenia treści. Kwalifikacje zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostawca usługi zapewnia kursantom materiały dydaktyczne w formie skryptu po zakończonym szkoleniu. Skrypt jest wysyłany w wersji cyfrowej.

Informacje dodatkowe

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą www.broadwaybeauty.pl <3

Podstawa prawna zwolnienia z Vat: art. 43 ust.1 pkt.26 lit. a ustawy o Vat

Podstawa prawna zwolnienia z Vat: art. §3ust.1pkt14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U.z2020r.,poz.1983)

Celem rezerwacji terminu na szkolenie prosimy o kontakt z placówką Broadway Beauty.

Warunki techniczne

Warunki techniczne:

- Sprzęt: Wymagany komputer lub telefon z dostępem do internetu
- Stabilne połączenie internetowe:
- Dźwięk i słuchawki: Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
- Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.

Kontakt



Agnieszka Wójcik

E-mail dofinansowanie@broadwaybeauty.pl

Telefon (+48) 510 746 484