



AI bez tajemnic – praktyczny kurs w rozwijaniu zielonych kompetencji cyfrowych

Numer usługi 2026/04/09/201147/3476095

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
260,00 PLN brutto/h
260,00 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
INNOWACYJNYCH
ROZWIĄZAŃ
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

📍 Katowice
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 20:00 h

3 oceny

📅 20.06.2026 do 30.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji cyfrowych oraz poznaniem możliwości wykorzystania sztucznej inteligencji (AI) w codziennych działaniach,
- osób chcących zwiększyć swoją samodzielność w korzystaniu z nowoczesnych narzędzi technologicznych,
- osób planujących wykorzystywać narzędzia AI w życiu prywatnym lub aktywności społeczno-zawodowej,
- osób dążących do korzystania z technologii w sposób świadomy, bezpieczny oraz zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Udział w szkoleniu nie wymaga wiedzy technicznej ani wcześniejszego doświadczenia w zakresie sztucznej inteligencji.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

17-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do wykorzystywania podstawowych narzędzi sztucznej inteligencji (AI), w codziennych działaniach w sposób bezpieczny, świadomy i efektywny, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju oraz zasobooszczędnego korzystania z technologii cyfrowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje podstawowe pojęcia związane ze sztuczną inteligencją oraz jej zastosowaniami	Uczestnik prawidłowo wskazuje przykłady zastosowań AI w codziennych działaniach	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje sposoby wykorzystania AI w ograniczaniu zużycia zasobów	Uczestnik wskazuje działania, w których AI pozwala ograniczyć zużycie papieru, energii lub żywności	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia zagrożenia związane z wykorzystaniem technologii cyfrowych	Uczestnik wskazuje przykłady dezinformacji oraz opisuje sposoby ich ograniczania	Test teoretyczny
Uczestnik formułuje polecenia do narzędzi AI wspierające realizację codziennych działań	Uczestnik tworzy poprawne polecenia prowadzące do uzyskania użytecznych odpowiedzi	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wykorzystuje AI do tworzenia treści cyfrowych ograniczających użycie materiałów fizycznych	Uczestnik przygotowuje przykładowy dokument i komunikat w formie cyfrowej	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wykorzystuje AI do planowania działań ograniczających marnowanie zasobów	Uczestnik opracowuje plan uwzględniający efektywne wykorzystanie zasobów	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje zasady bezpiecznego korzystania z narzędzi AI	Uczestnik wskazuje właściwe sposoby reagowania na zagrożenia cyfrowe	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik uwzględni zasady zrównoważonego rozwoju w korzystaniu z technologii cyfrowych	Uczestnik wskazuje działania ograniczające zużycie zasobów w codziennym korzystaniu z AI	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://icvc.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC Sp. z o.o.

Program

Moduł 1: Wprowadzenie do AI i jej wpływu na środowisko

- czym jest sztuczna inteligencja (AI) i gdzie ją wykorzystujemy,
- rola technologii cyfrowych w ograniczaniu zużycia zasobów,
- jak AI może wspierać działania proekologiczne w życiu codziennym (np. planowanie, ograniczanie odpadów),
- przykłady wykorzystania AI do bardziej zrównoważonych wyborów.

Moduł 2: Komunikacja z AI jako narzędzie oszczędzania zasobów

- tworzenie poleceń (promptów) umożliwiających szybkie uzyskanie potrzebnych informacji,
- wykorzystanie AI do zastępowania papierowej dokumentacji (pisma, notatki),
- ograniczanie zbędnych działań i powtarzalnych czynności dzięki AI,
- wykorzystanie AI do organizacji działań w sposób bardziej efektywny i mniej zasobożerny.

Moduł 3: AI w codziennym życiu – praktyczne zastosowania ekologiczne

- tworzenie cyfrowych dokumentów zamiast drukowania,
- planowanie zakupów w celu ograniczenia marnowania żywności,
- korzystanie z AI do wyszukiwania rozwiązań energooszczędnych i ekologicznych,
- planowanie podróży i działań z uwzględnieniem efektywności i ograniczania zużycia zasobów.

Moduł 4: Bezpieczeństwo informacji i przeciwdziałanie dezinformacji środowiskowej

- rozpoznawanie fałszywych informacji dotyczących środowiska i ekologii,
- wykorzystanie AI do sprawdzania wiarygodności treści,
- ochrona przed manipulacją i oszustwami,
- odpowiedzialne korzystanie z informacji w kontekście decyzji konsumenckich i środowiskowych.

Moduł 5: Tworzenie treści cyfrowych zamiast materiałów fizycznych

- generowanie treści i grafik bez konieczności drukowania,
- tworzenie materiałów cyfrowych (np. kartki, ogłoszenia, notatki),
- wykorzystanie AI do komunikacji zamiast tradycyjnych form papierowych,
- ograniczanie nadprodukcji treści i świadome zarządzanie zasobami cyfrowymi.

Moduł 6: AI w praktyce – wsparcie codziennych działań i dostępności

- wykorzystanie funkcji głosowych (mowa–tekst) jako alternatywy dla tradycyjnych form zapisu,
- automatyzacja prostych czynności i usprawnianie codziennych działań,

- wykorzystanie AI do lepszego zarządzania czasem i zasobami,
- stosowanie AI w sposób wspierający efektywność i ograniczanie zużycia materiałów i energii.

Moduł 7: Walidacja - test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji

Walidacja odbywa się w ostatnim dniu szkolenia tj. 07.06.2026. godzina 15:30-16:30.

Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych, w formie zajęć teoretyczno-praktycznych, tzn. Szkolenie w formie zajęć teoretyczno-praktycznych łączy przekazywanie wiedzy teoretycznej z praktycznym jej zastosowaniem.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Końcową walidację prowadzi odrębna osoba.

W ramach szkolenia jest 20 godzin dydaktycznych (harmonogram 15 godzin zegarowych), na co składa się:

10 godzin dydaktycznych - zajęcia teoretyczne

7 godzin 30 min dydaktycznych - zajęcia praktyczne

2 przerw po 30 min - wliczone w czas szkolenia

1 godzina 15 minut dydaktycznych - walidacja

Program spełnia zakres technologii PRT z obszaru technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych, w tym m.in.:

4.1 Technologie telekomunikacyjne

4.6 Bezpieczeństwo informacji

4.7 Technologie telekomunikacyjne i informacyjne wspierające przemysł 4.0

4.7.4 Technologie zarządzania wiedzą

4.7.10 Technologie sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w dniu jej przeprowadzenia, tj. w ostatnim dniu realizacji usługi. Certyfikat potwierdzający uzyskanie kompetencji wystawiany i nadawany jest w terminie do 5 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia. Łączny przewidywany czas doręczenia certyfikatu uczestnikowi wynosi od 5 do 7 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Moduł 1: Wprowadzenie do AI i jej wpływu na środowisko	Monika Wądrzyk	20-06-2026	09:00	11:30	02:30
2 z 11 Moduł 2: Komunikacja z AI jako narzędzie oszczędzania zasobów	Monika Wądrzyk	20-06-2026	11:30	13:00	01:30
3 z 11 Przerwa	Monika Wądrzyk	20-06-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 Moduł 3: AI w codziennym życiu – praktyczne zastosowania ekologiczne	Monika Wądrzyk	20-06-2026	13:30	15:30	02:00
5 z 11 Moduł 4: Bezpieczeństwo informacji i przeciwdziałanie dezinformacji środowiskowej	Monika Wądrzyk	20-06-2026	15:30	16:30	01:00
6 z 11 Moduł 4: Bezpieczeństwo informacji i przeciwdziałanie dezinformacji środowiskowej	Elżbieta Borowska	21-06-2026	09:00	10:00	01:00
7 z 11 Moduł 5: Tworzenie treści cyfrowych zamiast materiałów fizycznych	Elżbieta Borowska	21-06-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 11 Moduł 6: AI w praktyce – wsparcie codziennych działań i dostępności	Elżbieta Borowska	21-06-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 11 Przerwa	Elżbieta Borowska	21-06-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 11 Moduł 6: AI w praktyce – zastosowania i utrwalenie umiejętności	Elżbieta Borowska	21-06-2026	13:30	15:30	02:00
11 z 11 Moduł 7: Walidacja – test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji	-	21-06-2026	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	500,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	400,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	400,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



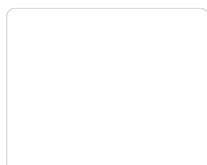
1 z 2

Monika Wądrzyk

Trenerka i specjalistka ds. szkoleń z doświadczeniem w projektowaniu i realizacji szkoleń. Posiadawieloletnie 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.

W 2026 roku ukończyła dodatkowe szkolenia z zakresu AI od podstaw, GOZ w praktyce, cyberbezpieczeństwa w firmie oraz śladu węglowego w organizacji. Doświadczenie zdobyte niewcześniej niż 5 lat.



2 z 2

Elżbieta Borowska



Doświadczona trenerka makijażu, pielęgnacji skóry i rozwoju osobistego, właścicielka Pracowni Zmian Pozytywnych, działającej od 2013 roku. Twórczyni marki „Przebudzona”, w ramach której prowadzi warsztaty grupowe i sesje indywidualne dla kobiet, obejmujące pracę z emocjami, przekonaniami oraz rozwój samoświadomości. Specjalizuje się w pracy z kobietami dojrzałymi (55+), łącząc techniki makijażu liftingującego i pielęgnacji skóry ze wsparciem w budowaniu pewności siebie i świadomego wizerunku. Posiada doświadczenie w projektach wizerunkowych i medialnych, m.in. przy programie „Ukryte skarby, czyli Polska jest piękna” oraz pokazach mody, w tym Off Fashion i Top Model. W 2026 roku ukończyła dodatkowe szkolenia z zakresu AI od podstaw, GOZ w praktyce, cyberbezpieczeństwa w firmie oraz śladu węglowego w organizacji. Stale podnosi kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach z zakresu makijażu, wizażu oraz rozwoju osobistego, a obecnie rozwija kompetencje w mentoringu, przywództwie i coachingu. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy w wersji elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych
- Walidacja przeprowadzona będzie w formie testu wiedzy oraz analizy dowodów

Informacje dodatkowe

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu oraz kontroli.

Adres

ul. ks. Ściegiennego 2
40-113 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Beata Dąbrowska

E-mail wsparcie@centrum-innowacji.pl

Telefon (+48) 517 283 451