

Webinar Bezpłatny • Moduł 2 / 4

AI w praktyce dla każdego

*„Lęk jest naturalny. Ciekawość — to wybór. Dziś wybieramy
ciekawość.”*





<https://www.linkedin.com/in/mariuszkaczor/>

<https://inteligentnainformacja.org.pl/>

mariusz.kaczor@inteligentna.org.pl



Dzisiaj

- **Odczarowanie:** 5 mitów o AI
- **Podstawy:** Czym są modele LLM?
- **Narzędzia:** Krajobraz rozwiązań AI
- **Promptowanie:** Metoda ROLE-TASK-FORMAT
- **Zasady:** 5 reguł dobrego zapytania
- **Demo na żywo:** Przykłady z życia firmy
- **Sesja Q&A:** Odpowiedzi na pytania z czatu

Jak dziś pracujemy

Format webinaru — słuchaj, obserwuj, pytaj



Obserwacja

To wykład online. My pokazujemy proces, Ty obserwujesz i wyciągasz wnioski.



Interakcja

Używamy tylko czatu. Kamera i mikrofon nie będą Ci potrzebne.



Wsparcie

Nasz zespół czuwa na czacie i odpowiada na techniczne pytania na bieżąco.

Wskazówka: Najwięcej skorzystasz, obserwując demo na drugim ekranie.

Przypomnienie

Z Modułu 1 — wpisz w chat:

- Która inteligencja ma szczyt między 40. a 60. rokiem życia?
- Czego **AI nie ma**, a Ty masz w nadmiarze?
- Jak nazywasz swój wewnętrzny głos „jeszcze nie gotowa”?



Odczarowanie

5 mitów o AI, które warto poznać

- „AI myśli” – nie. Przewiduje statystycznie kolejne słowo.
- „AI mnie zastąpi” – AI zastępuje zadania, nie ludzi.
- „AI to magia” – to matematyka i ogromne zbiory danych.
- „AI ma świadomość” – nie ma. Brzmi pewnie, ale nie rozumie.
- „AI jest dla młodych” – jest dla każdego, kto zada dobre pytanie.



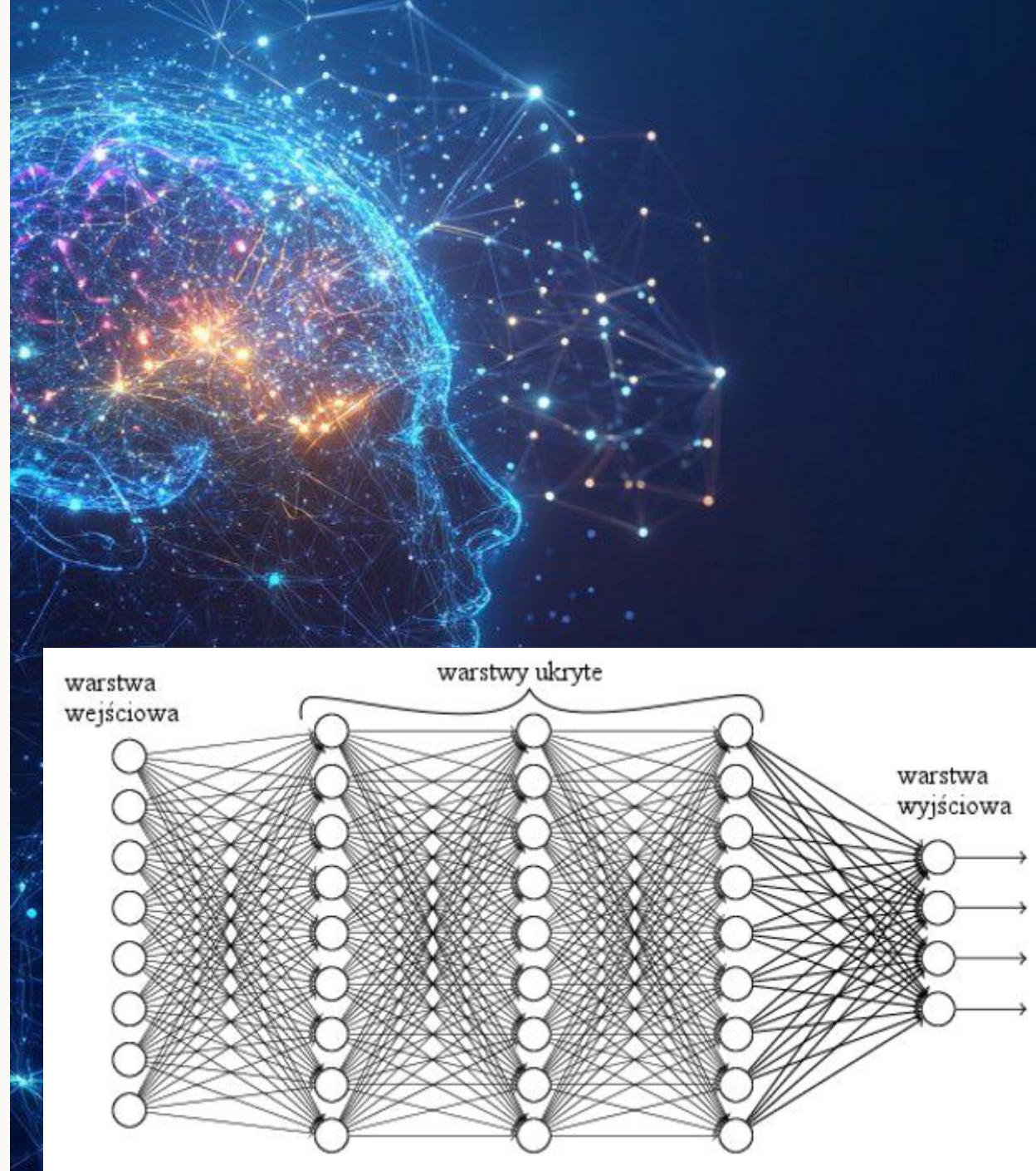
Czym jest LLM?

Duży Model Językowy

Wyobraź sobie **oczytanego, ale czasem zmyślającego asystenta**.

AI nie „wie” faktów — ono przewiduje strukturę języka.

- Uczony na miliardach stron tekstu
- Działa jak autouzupełnianie w telefonie (tylko 1000x lepiej)
- Stąd błędy zwane **halucynacjami**
- Twoja rola: **Weryfikacja i osąd**



CZYM JEST TOKEN?

AI nie widzi całych słów tak jak my.
Rozbija tekst na mniejsze fragmenty zwane
TOKENAMI. Jeden token to średnio
4 znaki (ok. 3/4 słowa).

LICZBA TOKENÓW W ZALEŻNOŚCI OD JĘZYKA

POLSKI:

1000 słów
≈ 2200 tokenów

vs.

ANGIELSKI:

1000 słów
≈ 1300 tokenów



Krajobraz narzędzi

Nie ucz się marki — ucz się kategorii



Konwersacja

ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot, Bielik



Wyszukiwanie

Perplexity, Gemini, ChatGPT Search



Pakiety Biurowe

MS Copilot, Google Gemini AI



Grafika

Adobe Firefly, Midjourney, Canva



Prezentacje

Gamma, Canva, Copilot w PowerPoint

Zacznij od jednego narzędzia.

Sztuka promptowania

Złoty standard: ROLE — TASK — FORMAT

01. ROLE

Kim ma być AI?

02. TASK

Co ma zrobić?
„Napisz post na LinkedIn”

03. FORMAT

W jakiej formie?
„Tabela lub lista punktowa”

5 zasad promptu

Jak rozmawiać z maszyną?

- **Daj kontekst:** Dla kogo? W jakim celu?
- **Bądź konkretna:** Unikaj ogólników.
- **Pokaż przykład:** Wklej wzór tonu lub stylu.
- **Mów, czego NIE chcesz:** Wyklucz żargon.
- **Iteruj:** Pierwszy wynik to dopiero szkic.



Przed i Po

Ewolucja Twojego polecenia

Zły prompt

„Napisz mi email do klienta w odpowiedzi na jego ciągłe narzekania”.

Efekt: Ogólnik nie do wystania.

Reakcja: „Al nic nie umie”.

Dobry prompt

„Jesteś pracownikiem obsługi sprzedaży. Napisz email do klienta X o spóźnieniu, zachowaj uprzejmy, ale konkretny ton. Max 3 akapity.” + dodaj treść maila ze skargą

Efekt: Gotowy email po małej edycji.

Reakcja: „To naprawdę działa”.

Demo na żywo

Pokaz w czasie rzeczywistym

Zobaczymy teraz ewolucję prompta na żywo. Przeanalizujemy zadania dla małej firmy:

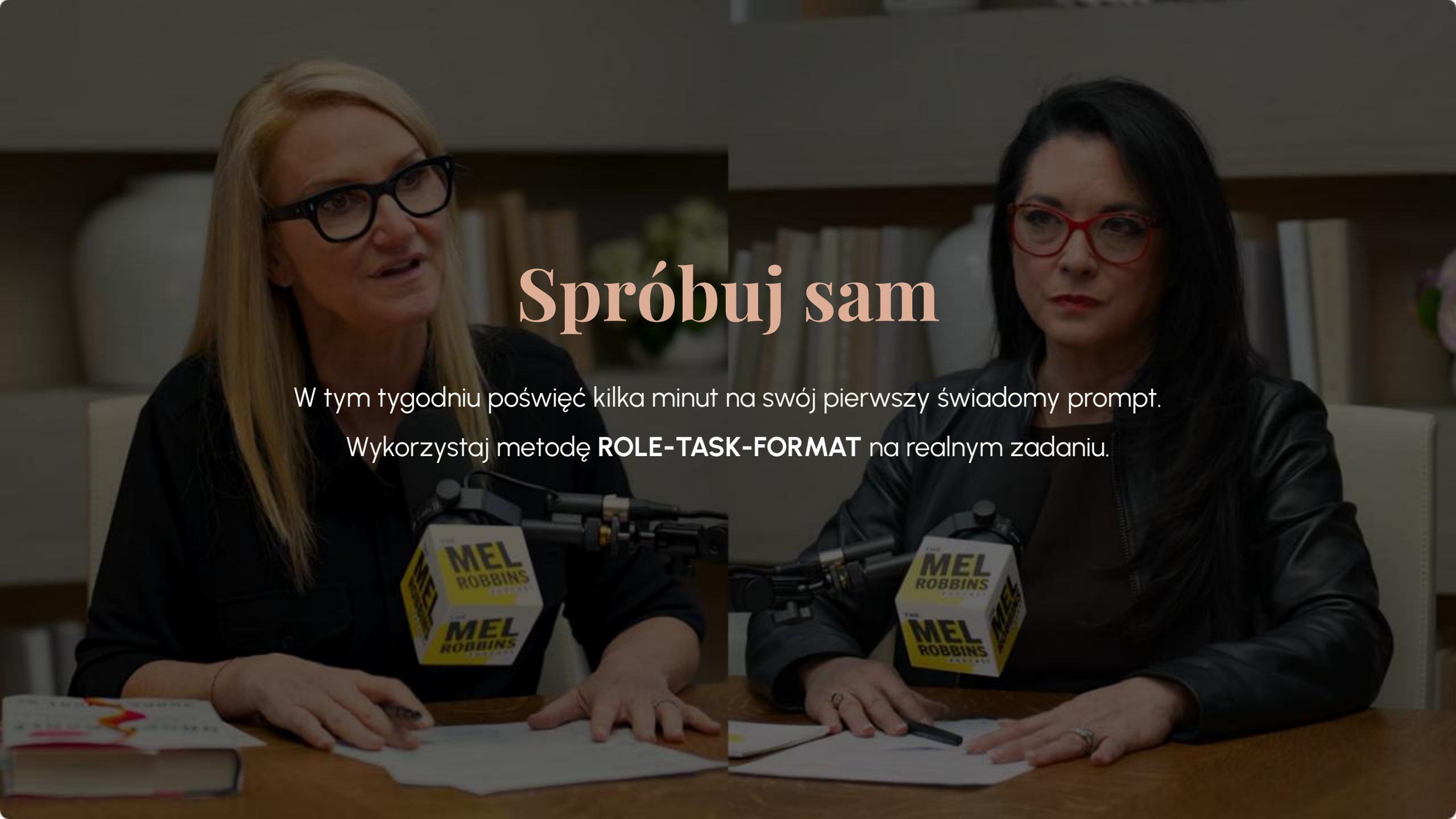
- Skuteczna oferta usługi
- Reagowanie na kryzys (klient)
- Promocja wydarzenia lokalnego



Spróbuj sam

W tym tygodniu poświęć kilka minut na swój pierwszy świadomy prompt.

Wykorzystaj metodę **ROLE-TASK-FORMAT** na realnym zadaniu.



Galeria Inspiracji

10 promptów, których użyjesz od jutra

W PRACY

- Streszczenie długiego maila
- Odpowiedź niezadowolonemu klientowi
- Pierwsza wersja oferty / opisu
- Edycja maila po angielsku
- Posty do mediów społecznościowych

W ŻYCIU

- Plan tygodnia z priorytetami
- Przepis „z tego, co jest w lodówce”
- Zaproszenia i mowy okolicznościowe
- Symulacja rozmowy o pracę
- Pierwszy szkic listu motywacyjnego

Dziękujemy

*Pytania z czatu i co
dalej?*

Pamiętaj: AI to narzędzie jak młotek. Twój sąd i doświadczenie są zawsze ważniejsze niż wygenerowany wynik.

Moduł 3: Ryzyka i bezpieczeństwo

Halucynacje, deepfakes i ochrona Twoich danych.

AI

INNOWACJA
TECHNOLOGIA
PRZYSZŁOŚĆ

UNDACJA
FiT INTELIGENTNA
TRANSFORMACJA

FiT 40+

AI • ROZWÓJ • BALANS

Technologia, która wspiera.
Człowiek, który wybiera **balans**.

Program FiT 40+ to połączenie mocy AI
z mądrym rozwojem, zdrowiem i równowagą życia.



AI
w praktyce



Rozwój
i wiedza



Zdrowie
i energia



Relacje
i spełnienie



Balans
życia po 40

Twoja przyszłość. Twój wybór. Twój balans.



SPOKÓJ
ZDROWIE
RELACJE
PASJE
BALANS
SPEŁNIENIE



ŻYCIE
W HARMONII
Z SOBĄ
I ŚWIATEM

“

AI to narzędzie.
Człowiek nadaje
jej kierunek.”

ŚLEDŹ NAS I BĄDŹ NA BIEŻĄCO!



facebook.com/
FundacjaInteligentnaTransformacja



linkedin.com/company/
fundacja-inteligentna-transformacja



www.inteligentna.org.pl



JUŻ WKRÓTCE

więcej informacji o programie
FiT 40+ na naszej stronie!

INTELIGENTNA PRZYSZŁOŚĆ. ŚWIADOME ŻYCIE.