

WEBINAR BEZPŁATNY · MODUŁ 3 / 4

# Ryzyka i świadome korzystanie z AI

*„Krytyczne myślenie to Twoja przewaga. Dziś nauczymy się jej używać przy AI.”*





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

[mariusz.kaczor@inteligentna.org.pl](mailto:mariusz.kaczor@inteligentna.org.pl)



# Dzisiaj

## *Plan na najbliższą godzinę*

- Twoja przewaga: krytyczne myślenie 40+
- Halucynacje — co to jest i jak sprawdzać
- Demo: te same fakty w różnych modelach
- Bezpieczeństwo danych i RODO I Ai Act
- Shadow AI — AI po cichu w firmie
- Chmura czy własny sprzęt?
- Deepfake'i i „Model 3 pytań”
- Sesja Q&A — pytania z czatu

# Jak dziś pracujemy

*Format webinaru — słuchaj, obserwuj, pytaj*



## Obserwacja

To wykład online. My pokazujemy proces,  
Ty słuchasz i obserwujesz.



## Interakcja

Rozmawiamy tylko przez czat. Kamera i  
mikrofon nie będą potrzebne.



## Wsparcie

Osoba pomagająca czuwa na czacie i  
odpowiada na bieżąco.

*Pytania zbieramy w czacie — wracamy do nich w ostatnich minutach.*

# Przypomnienie

*Z Modułu 2 — wpisz w czat:*

- Co oznacza skrót ROLE–TASK–FORMAT?
- Czym jest LLM w jednym zdaniu?
- Wymień dwie kategorie narzędzi AI.
- **Wpiszcie odpowiedzi w czat** — czytamy na bieżąco.

# Twoja przewaga

*Po 40. masz coś, czego AI mieć nie będzie*

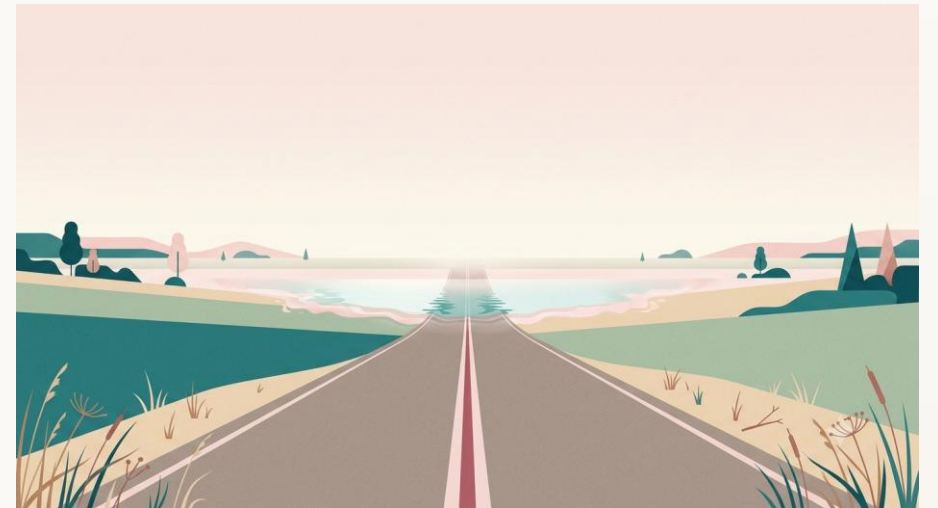
- 20–30 lat doświadczeń to wewnętrzny detektor „coś tu nie pasuje”.
- Wiesz, kiedy ktoś przesadza albo manipuluje — bo widziałaś to wiele razy.
- AI nie ma tego instynktu. Nie pamięta, że coś podobnego skończyło się źle.
- Krytyczne myślenie to nie cynizm — to nawyk pytania „czemu to działa / czemu to nie działa?”.



# Halucynacje

*Kiedy AI pewnie się myli*

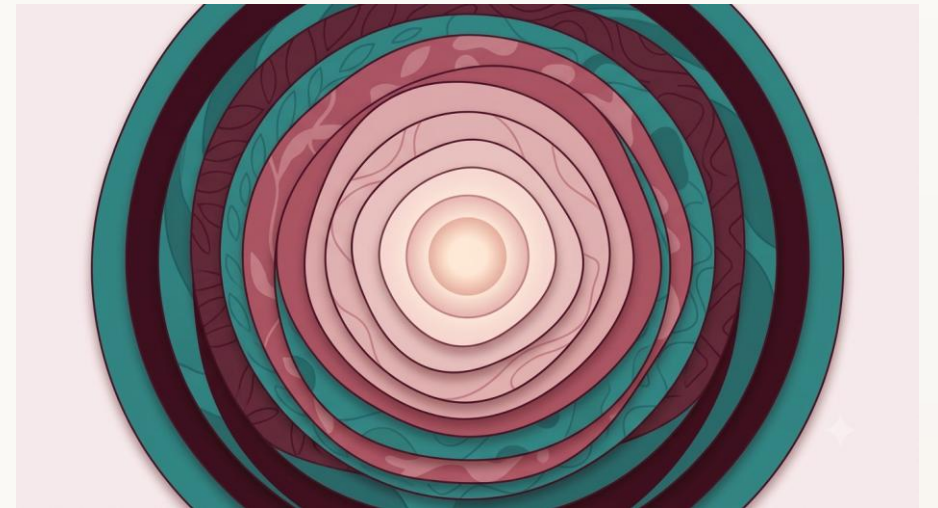
- **Halucynacja** = odpowiedź, która brzmi całkowicie prawdziwie, ale nią nie jest.
- **Prosty przykład:** AI „streszcza” książkę albo „cytuje” wyrok, które nigdy nie powstały.
- **Dobra wiadomość:** dziś zdarza się rzadziej niż rok–dwa temu — ale wciąż się zdarza.
- AI nie wie, że nie wie — nie zawaha się i nie powie „nie jestem pewna”.
- Po polsku ryzyko większe: mniej danych o naszym prawie, kulturze i instytucjach.



# Co dzieje się w środku

*Twoje pytanie przechodzi przez kilka warstw — zanim wróci odpowiedź*

- To, z czym rozmawiasz, to nie sam model — to model otoczony warstwami.
- Warstwa 1 — bezpieczeństwo: system blokuje treści groźne i szkodliwe.
- Warstwa 2 — fakty: AI sięga do internetu i źródeł, zanim odpowie.
- Warstwa 3 — model układa odpowiedź, często z linkami do źródeł.
- Dlatego halucynacji jest mniej — ale ostatnią warstwą i tak jesteś Ty.



# Jak sprawdzać

*Kilka prostych nawyków zamiast ślepego zaufania*

- **Sprawdź źródła:** nowsze modele podają linki — otwórz je i zobacz, czy naprawdę istnieją.
- **Zapytaj drugi model:** to samo pytanie w innym narzędziu — porównaj odpowiedzi.
- **Reguła dwóch źródeł:** ważny fakt potwierdź w dwóch niezależnych miejscach.
- **Sprawdzaj konkrety:** nazwiska, daty, liczby — tu AI myli się najczęściej.
- **Sprawy urzędowe, prawne, medyczne** — zawsze konsultuj z żywym fachowcem.

# Demo na żywo

*Ten sam fakt, różne modele — i ich źródła*

- Zadaję to samo pytanie o fakt w 2–3 modelach (np. Claude, ChatGPT, Gemini, Perplexity).
- Porównujemy odpowiedzi: czy się zgadzają? Który podał link do źródła?
- Klikamy w podane źródła — sprawdzamy, czy prowadzą do prawdziwej strony.
- **Wniosek:** model ze źródłami plus „drugie zdanie” innego modelu to Twoja kontrola.

# Twoje dane

## *Czego nigdy nie wklejać do AI*

- Numery PESEL, dowodów, kart płatniczych, kont bankowych.
- Hasła — żadne. Nawet „na chwilę”.
- Wewnętrzne dokumenty firmy: umowy, strategie, dane finansowe — bez zgody.
- Dane medyczne i dane innych osób bez ich wiedzy — RODO obowiązuje.
- **Reguła kciuka:** nie wysłałabyś tego nieznajomemu? Nie wklejaj do AI.



# RODO i AI

*Dane wklejone do AI to dane przekazane dalej*

## Co warto wiedzieć

- Wklejenie danych = przekazanie ich firmie trzeciej.
- Potrzebna podstawa prawna albo zgoda.
- W Polsce nad danymi osobowymi czuwa UODO.

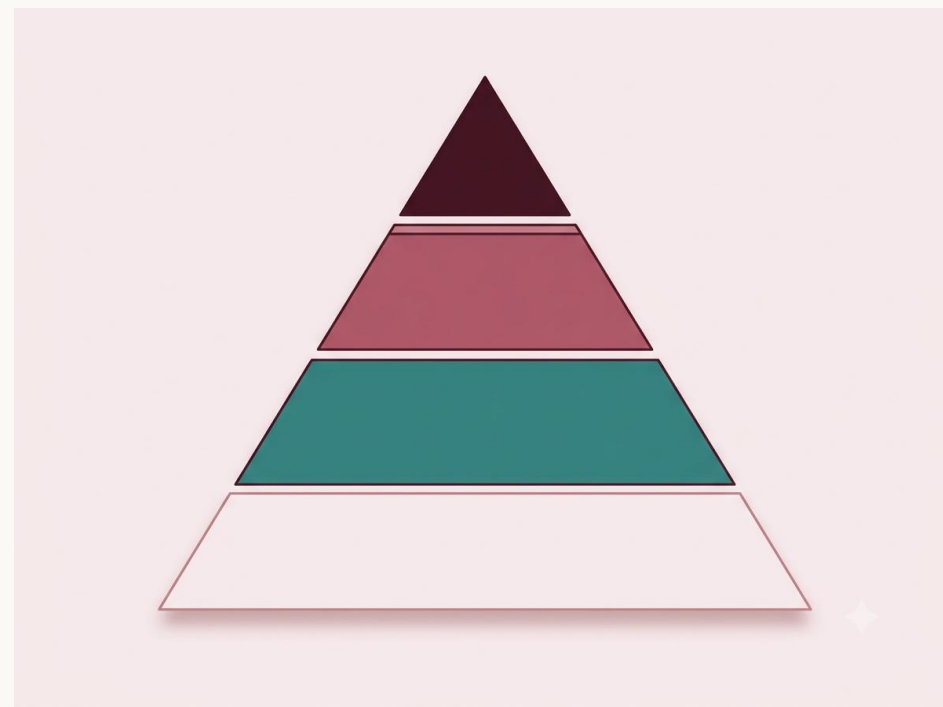
## Co możesz zrobić

- Sprawdź politykę firmy, zanim coś wkleisz.
- W ustawieniach wyłącz „uczenie modelu na moich danych”.
- W darmowym planie zakładaj: tekst może uczyć model.

# AI Act: poziomy ryzyka

*Im większy wpływ AI na życie, tym więcej zasad*

- **ZAKAZANE** — ryzyko niedopuszczalne (np. masowe ocenianie ludzi).
- **WYSOKIE** — ściśle regulowane (rekrutacja, kredyty, medycyna).
- **OGRANICZONE** — obowiązek przejrzystości (oznaczanie AI i deepfake).
- **MINIMALNE** — bez dodatkowych zasad (większość codziennych zastosowań).



# AI Act

*Unijne prawo o AI — co już działa, na co czekamy*

## Już obowiązuje

- Od 2025: zakaz najbardziej ryzykownych zastosowań AI.
- Od 2025: obowiązek przeszkolenia pracowników z AI — każda firma.
- Od sierpnia 2026: oznaczanie treści AI i deepfake'ów.

## Dopiero wejdzie / w toku

- Systemy „wysokiego ryzyka” (rekrutacja, kredyty): przesunięte na grudzień 2027.
- Grudzień 2026: zakaz AI tworzącej fałszywe treści intymne.
- Kary są realne: do 35 mln euro lub 7% obrotu firmy.

*Stan na lipiec 2026. Pakiet uproszczeń „Digital Omnibus” właśnie przyjęto — część terminów przesunięto.*

# Shadow AI

*Gdy pracownicy używają AI po cichu*

- „**Shadow AI**” = korzystanie z AI bez wiedzy i zgody firmy.
- Bardzo częste: ktoś wkleja dokument do darmowego czatu, „żeby było szybciej”.
- Ryzyko: wyciek danych, złamanie RODO, tekst trafia do cudzego modelu — bez odwrotu.
- Zakaz „na papierze” nie działa — ludzie i tak używają, tylko w ukryciu.
- **Lepsze rozwiązanie:** jasna polityka + kilka dozwolonych, sprawdzonych narzędzi.
- Jesteś szefem? Porozmawiaj z zespołem, zamiast karać — dowiesz się, czego naprawdę używają.

# Chmura czy własny sprzęt?

*Gdzie działa AI i co to zmienia dla Twoich danych*



## AI w chmurze

- Zawsze najnowsze i najmocniejsze modele.
- Nic nie instalujesz — działa od razu, z przeglądarki.
- **Ale:** Twoje dane wychodzą na serwery dostawcy.

## AI lokalnie (on-premise)

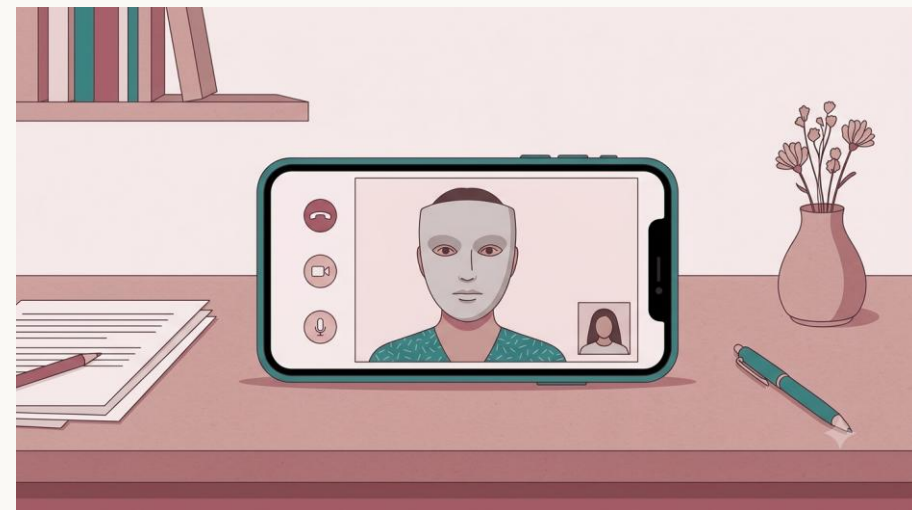
- Dane zostają na Twoim komputerze — pełna prywatność.
- Działa bez internetu i bez opłat za każde użycie.
- **Ale:** potrzebny mocny sprzęt (laptop z kartą NVIDIA lub Mac), modele słabsze.

*Do wrażliwych danych rozważ wariant lokalny; do codziennych zadań zwykle wystarczy chmura.*

# Deepfake'i

## *Głos i twarz, których nie nagrano*

- Deepfake to wideo lub głos wygenerowany przez AI — wygląda i brzmi autentycznie.
- **Rośnie skala wyłudzeń:** „głos szefa” prosi o przelew, „głos wnuczka” dzwoni.
- Po polsku coraz lepsze — dawny sztuczny „akcent” praktycznie zniknął.
- **Zasada:** prośba pilna i emocjonalna? ZAWSZE oddzwoń na znany numer.
- W rodzinie umówcie „słowo bezpieczeństwa” na wypadek wątpliwości.



# Model 3 pytań

*Twoja codzienna tarcza — zanim użyjesz odpowiedzi AI*

## SKĄD?

Skąd AI to wie? Poproś o źródło i sprawdź, czy istnieje.

## CO BY BYŁO?

Co, gdyby się myliło? Oceń wagę konsekwencji.

## CZY MAM CZAS?

Czy mam czas to sprawdzić? Jeśli nie — odłóż decyzję.

# Spróbuj sam

*W tym tygodniu, 10 minut, darmowe narzędzia*

- Zadaj to samo pytanie dwóm narzędziom (np. ChatGPT i Perplexity).
- Porównaj: która odpowiedź podała źródło? Czy źródło naprawdę istnieje?
- Zapisz jedną sytuację, w której AI Cię zaskoczyło — pozytywnie albo negatywnie.

# Dziękujemy

*Pytania z czatu i co dalej?*

Za tydzień — Moduł 4 (finał): HR i rynek pracy.  
Pozycjonowanie się na rynku, CV i Strategie w rekrutacji.  
Kontakt: [info@intelligentna.org.pl](mailto:info@intelligentna.org.pl)

# 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.