



Funded by
the European Union

CHAT GPT W PRAKTYCE

PRZEWODNIK PO MĄDRYM
I PRAKTYCZNYM WYKORZYSTANIU AI



PUBLIKACJA BEZPŁATNA

E-book powstał w ramach projektu "Rozwiń skrzydła!"

Nr projektu: 2024-1-PL01-KA122-ADU-000233394

Mobilność edukacyjna osób (KA1)

„Krótkoterminowe projekty mobilności dorosłych osób uczących się i kadry edukacji dorosłych”

(KA122)

SPIS TREŚCI

Jak rozmawiać z czatem GPT, żeby Ci naprawdę pomógł?	3
Dowiedz się, jak formułować skuteczne polecenia, pytania i komunikaty, aby uzyskać precyzyjne i wartościowe odpowiedzi.	
Sztuczna inteligencja w pracy trenera – jak wykorzystać chat GPT z korzyścią dla siebie i uczestników szkoleń	5
Poznaj możliwości wykorzystania ChatGPT w różnych etapach procesu szkoleniowego. Odkryj, jak AI może wspierać zarówno Ciebie, jak i Twoich uczestników.	
Jak mądrze i twórczo wykorzystywać ChatGPT w trakcie tworzenia scenariuszy szkoleń?	8
Zobacz, jak z pomocą AI generować pomysły, ćwiczenia i struktury szkoleń.	
Jak bezpiecznie i skutecznie korzystać z czatu GPT – poradnik dla każdego	10
Poznaj zasady odpowiedzialnego i świadomego korzystania z AI. Ten rozdział pomoże Ci uniknąć typowych błędów i zadbać o etykę pracy z ChatGPT.	
Podsumowanie	12

Anna Bany

Jak rozmawiać z czatem GPT, żeby Ci naprawdę pomógł?

Wiele osób uruchamia chat GPT i po chwili mówi: „on mnie nie rozumie”, „nie wie, o co mi chodzi”. A to nie tak.

Wiesz, jak wygląda dobra współpraca z AI? Trochę jak z bardzo pojętnym stażystą – ma potencjał, szybko się uczy, ale... musisz mu dokładnie powiedzieć, co i jak. Chat GPT zrobi dla Ciebie naprawdę dużo, o ile Ty wiesz, czego chcesz i poprowadzisz rozmowę.

Jeśli nauczysz się z nim rozmawiać – wtedy potrafi działać cuda. Ten artykuł pokaże Ci jak to robić skutecznie i z głową.

Pisz jasno, jak do człowieka

Chat nie rozumie „tak jak Joan Miró” – on nie wie, jak tworzył Miró. Zamiast tego, napisz: „Stwórz mi plakat w stylu abstrakcyjnym, z miękkimi kształtami i kolorami jak z dzieł Miró”. Konkret działa.

Użyj polecenia *Działaj jako...*

To świetny sposób, żeby chat przyjął konkretną rolę. Np.:

- „Działaj jako HR-owiec z 10-letnim doświadczeniem i pomóż mi wybrać ścieżkę kariery”,
- „Działaj jako podróżujący 52-latek, który kocha jazz i filozofię – znajdź mi klimatyczne kawiarenki w Porto”.



Dawaj mu przykład

Chcesz, żeby napisał coś w konkretnym stylu? Wklej przykład. „Napisz coś podobnego do tego tekstu”. Czat wtedy wie, czego się trzymać.

Tłumaczenia?

Tak, ale z komendą!

Nie pisz: „przetłumacz to”. Napisz tak: „Działaj jako angielski tłumacz. Sprawdź literówki, wzmocnij tekst, uprość go do poziomu A0 z nutą elegancji. Odpowiedz tylko poprawionym tekstem.”

I tyle. On zrobi resztę.



ZADAJĄC PYTANIA,
UCZYSZ SIĘ
I PROWADZISZ
ROZMOWĘ.
PAMIĘTAJ – TO TY
KIERUJESZ.
NIE CZAT.

NotebookLM

– twoje własne źródło

To narzędzie, które możesz połączyć z czatem. Wrzucasz tam swoje dokumenty, np. PDFy, prezentacje czy artykuły. Czat będzie pracował tylko na tym – nie na danych z internetu. Idealne do nauki, pracy, prowadzenia badań.

Kwestionuj go

Nie przyjmuj wszystkiego bez sprawdzenia. Pytaj:

- „Dlaczego tak?”
- „A czy są inne opcje?”
- „Podaj trzy różne wersje”.

Sztuczna inteligencja w pracy trenera – jak wykorzystać czat GPT z korzyścią dla siebie i uczestników szkoleń

W ciągu ostatnich lat w związku z dynamicznym rozwojem narzędzi cyfrowych związanych z AI dużą popularność zyskuje czat GPT. W praktyce trenerskiej jego zastosowanie może być realnym wsparciem w pracy, zwłaszcza na etapie przygotowania szkolenia – pod warunkiem świadomego, odpowiedzialnego i przemyślanego używania tego narzędzia.

Poniżej dzielę się doświadczeniem i refleksjami na temat tego, w jakich obszarach czat GPT rzeczywiście przynosi korzyść i co warto mieć na uwadze korzystając z niego.



Tworzenie materiałów i scenariuszy szkoleń

Trenerzy często przygotowują duże ilości treści: scenariusze szkoleń, opis ćwiczeń, materiały szkoleniowe. W takich zadaniach czat GPT może znacząco skrócić czas naszej pracy:

- pomaga stworzyć wstępne wersje scenariuszy szkoleń, które następnie dopracowujemy pod kątem merytorycznym i językowym,
- generuje propozycje ćwiczeń studiów – z uwzględnieniem profilu uczestników, branży czy poziomu doświadczenia,
- ułatwia redagowanie krótkich materiałów informacyjnych czy instrukcji dla uczestników.

Co istotne, materiały stworzone w ten sposób zawsze warto traktować jako szkic, który wymaga przemyślenia i dostosowania do celów szkolenia, programu i specyfiki grupy szkoleniowej.

Rozwój kompetencji trenerskich

W pracy trenera szczególnie ważna jest gotowość do uczenia się i systematycznego aktualizowania wiedzy. Z perspektywy wieloletniego prowadzenia szkoleń oraz szkoły trenerów mogę powiedzieć, że korzystanie z narzędzi takich jak czat GPT realnie wspiera rozwój zawodowy i ułatwia codzienną pracę.

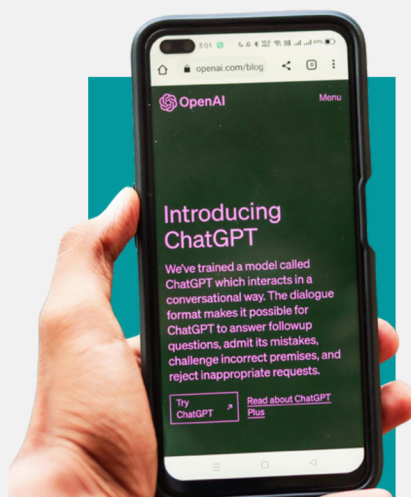
Przede wszystkim pozwala szybko wyszukiwać informacje o nowych podejściach i metodach. W praktyce oznacza to, że w kilka sekund można znaleźć krótkie opisy koncepcji, przykłady ćwiczeń czy rekomendowane źródła literatury.

Czat GPT wspiera także poznawanie różnorodnych modeli i narzędzi edukacyjnych, które można wykorzystać w programach rozwojowych – od modeli kompetencyjnych, przez techniki budowania zaangażowania, po sposoby ewaluacji efektów uczenia.

W ten sposób trener może poszerzać swój warsztat i dostosowywać metody do potrzeb grupy.

Dodatkowo narzędzie ułatwia przygotowywanie dokumentacji szkoleniowej – na przykład redagowanie raportów po szkoleniu, opisów programów edukacyjnych, ofert dla klientów, konspektów sesji czy ankiet ewaluacyjnych. Wygenerowane propozycje można potraktować jako szkic i dostosować je do standardów organizacji.

Nawet jeśli na co dzień nie korzystamy z czatu GPT, warto mieć świadomość, jak działa i jakie daje możliwości, żeby móc podejmować świadome decyzje o jego wykorzystaniu w procesie przygotowania i prowadzenia szkoleń.



Aspekty etyczne w pracy z AI

Wykorzystanie narzędzi sztucznej inteligencji w edukacji dorosłych wymaga refleksji etycznej i świadomego podejścia. Jako trenerzy jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo uczestników, transparentność metod oraz zgodność działań z wartościami etyki zawodowej. W kontekście pracy z czatem GPT szczególnie ważne jest przestrzeganie kilku kluczowych zasad.

Po pierwsze – poufność i ochrona danych: nie należy przysyłać do systemu informacji wrażliwych ani takich, które mogłyby umożliwić identyfikację uczestników szkoleń.

Po drugie – transparentność: uczestnicy powinni wiedzieć, że część treści lub odpowiedzi generuje narzędzie, a nie człowiek.

Po trzecie – odpowiedzialność merytoryczna: nawet jeśli AI przygotowuje treść, trener zawsze odpowiada za jej rzetelność, adekwatność i zgodność z celami programu.

Wreszcie – edukacja i uważność: warto uczyć uczestników krytycznego korzystania z AI i podkreślać, że automatycznie generowane treści nie zastępują wiedzy eksperckiej ani nie gwarantują pełnej poprawności.

Decydując się na włączenie czatu GPT do swojego warsztatu trenerskiego, rekomenduję: zawsze weryfikować treść, dbać o poufność, informować uczestników o stosowaniu tego narzędzia i traktować technologię jako wsparcie, a nie zastępstwo kompetencji trenerskich i bezpośredniego kontaktu z grupą.

Czat GPT to narzędzie, które – przy odpowiedzialnym i etycznym wykorzystaniu – może znacząco podnieść jakość szkoleń i ułatwić pracę trenera. Może wspierać w projektowaniu materiałów, organizacji komunikacji, rozwoju kompetencji uczestników i własnym doskonaleniu zawodowym.

KLUCZOWE JEST
JEDNAK
ZACHOWANIE
ŚWIADOMOŚCI
OGRANICZEŃ
TECHNOLOGII I
KONSEKWENTNE
STOSOWANIE
STANDARDÓW
ETYCZNYCH.

Monika Iwanek

Jak mądrze i twórczo wykorzystywać ChatGPT w trakcie tworzenia scenariuszy szkoleń?

Nowoczesne narzędzia nie zastępują człowieka – ale mogą wzmacniać jego siłę, uważność i skuteczność. ChatGPT to nie „magiczna sztuczka” – to asystent w rozwoju, którego warto poznać, zrozumieć i wykorzystywać z głową.

ChatGPT może być niezwykle pomocnym narzędziem w procesie tworzenia szkolenia. Może wspierać trenera w opracowywaniu zarysów programów i scenariuszy warsztatów, bazując na wcześniej określonych celach szkoleniowych, które wynikają z analizy potrzeb uczestników. Dzięki temu łatwiej stworzyć spójną strukturę szkolenia, odpowiadającą na realne wyzwania grupy. ChatGPT umożliwi również dobór metod pracy odpowiednich do poziomu i specyfiki uczestników, uwzględniając na przykład cykl Kolba czy dominujący styl uczenia się uczestników. Pomoże w dopasowaniu formy, treści oraz czasu trwania ćwiczeń do konkretnej grupy, a także do warunków lokalowych, w których odbywa się szkolenie.

Przykładowy prompt, który możesz wykorzystać, to:

„Działaj jako doświadczony trener, który tworzy szkolenie dla liderów zespołów w oparciu o wyniki analizy potrzeb (dominująca potrzeba: komunikacja w sytuacjach trudnych). Przygotuj zarys 4-godzinnego warsztatu z podziałem na bloki, cele szczegółowe i propozycje metod pracy. Uwzględnij cykl Kolba i zasady angażującego uczenia się dorosłych.”



ChatGPT może również generować propozycje ćwiczeń, energizerów, gier szkoleniowych oraz metafor edukacyjnych.

Na przykład, możesz poprosić o:

„Zaproponuj 5 energizerów bez rekwizytów, do wykorzystania w sali z ograniczoną przestrzenią. Czas trwania: maks. 7 minut.”

Warto także wykorzystać ChatGPT do tworzenia materiałów takich jak slajdy, karty pracy czy zadania dostosowane do konkretnej grupy.

Można go zapytać:

Działaj jako trener pracujący z grupą młodych nauczycieli (do 30 roku życia) o dominującym stylu uczenia się: aktywnym. Zaproponuj trzy różne metody pracy i jedno ćwiczenie otwierające w stylu Kolba.

Kolejną możliwością jest proszenie o adaptację przygotowanych wcześniej programów szkolenia do różnych grup odbiorców.

Przykład promptu:

Dostosuj ten 6-godzinny warsztat o stresie do grupy rodziców dzieci w spektrum autyzmu. Zmień język, doberz inne przykłady i skróć czas trwania do 3 godzin.

ChatGPT pomoże także dopasować ćwiczenia do etapu procesu grupowego, zaczynając od tych łatwiejszych i mniej konfrontacyjnych. Dodatkowo, możesz poprosić ChatGPT o przekształcenie treści szkoleniowej zgodnie z wybraną filozofią lub podejściem, np. w duchu cyklu Kolba, Pozytywnej Dyscypliny czy Porozumienia bez Przemocy (NVC), co pozwala jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby uczestników.

**PAMIĘTAJ JEDNAK, ŻE TO TY JESTEŚ AUTOREM.
CHATGPT TO NARZĘDZIE WSPOMAGAJĄCE –
NIE ODDAWAJ MU DECYZYJNOŚCI, LECZ
MĄDRZE KORZYSTAJ Z JEGO ZASOBÓW.**

Jak bezpiecznie i skutecznie korzystać z czatu GPT – poradnik dla każdego

Czat GPT to narzędzie, które może być bardzo pomocne – w pracy, w nauce, w tworzeniu treści, a nawet w codziennym życiu. Ale żeby dobrze z niego korzystać, warto znać kilka podstawowych zasad. Ten artykuł pomoże Ci zrozumieć, jak się z nim obchodzić.

Czat GPT umie sporo – od napisania treści na stronę po streszczenie książki. Ale to nadal tylko narzędzie. I jak każde narzędzie – warto wiedzieć jak dobrze z niego korzystać.

Narzędzie to nigdy nie powie „nie wiem”, nawet jeśli powinien. Dlatego – zawsze weryfikuj, ponieważ może podawać też nieprawdziwe informacje.



Czat świetnie wspiera proces twórczy, ale może też go... zabrać. Nie pozwól, by zjadał Twoją kreatywność. Traktuj go jako partnera, a nie wykonawcę. Używaj go tak, by rozwijać krytyczne myślenie – stawiaj pytania, szukaj kontrargumentów, nie przyjmuj wszystkiego od razu.

Ciekawostka: GPT dostosowuje się do Ciebie. Pytanie zadane po norwesku da inną odpowiedź niż to samo pytanie zadane po hiszpańsku – inny kontekst, inna kultura.

To my kształtujemy interakcję, a nie Czat kształtuje nas. Używaj tego świadomie – to nie tylko informacja, ale też narracja.

Kilka przydatnych wskazówek:

Zadbaj o hasło

Zanim gdziekolwiek się zalogujesz – pamiętaj o silnym hasle. Proponuję prosty, a jednocześnie bezpieczny system:

- Pierwsza litera imienia matki (duża),
- Mała litera imienia ojca,
- Cyfra od 1 do 9 (ale nie 3 i 7, bo te są najpopularniejsze),
- Dwie pierwsze spółgłoski lub samogłoski z imienia, małymi literami,
- Spacja,
- I drukowanymi literami hasło skojarzeniowe, np. do czego służy dane konto: Mt8eg GMAIL.

Nie używaj publicznej sieci

Publiczne Wi-Fi w kawiarni czy na dworcu to zły pomysł, jeśli logujesz się do ważnych kont lub korzystasz z Czatu GPT. Ktoś może przechwycić Twoje dane. Lepiej użyj własnego internetu.

Weryfikuj informacje

Czat GPT ma dostęp do wielu danych – ale nie zawsze aktualnych. Może czytać nawet stare, nieaktywne strony. Zawsze sprawdzaj informacje z innych źródeł. Szczególnie jeśli piszesz coś ważnego.

Lepiej dobrze znać jedno narzędzie niż znać trochę wszystkie

Zamiast przeskakiwać między tysiącem aplikacji – naucz się jednego, porządnie. Czat GPT to świetna opcja – jeśli go opanujesz, zaoszczędzisz mnóstwo czasu. W pracy, w szkole, w planowaniu zadań – jego możliwości są naprawdę szerokie.

Czat GPT to nie automat do wygody

Nie traktuj czatu jak kogoś, kto zrobi za Ciebie wszystko. Największą wartością jest to, co Ty z jego pomocą potrafisz stworzyć. Pytaj, analizuj, dopracowuj – ale nie kopiuj bezmyślnie.

Odpowiedzialność i etyka

Jeśli używasz czatu, daj znać, że tak było. To kwestia uczciwości. Napisz „Ten tekst został stworzony z pomocą czatu GPT” – albo coś w tym stylu. To ma znaczenie.

Buduj myślenie

Największym zagrożeniem jest rezygnacja z samodzielnego myślenia. Chat ma wspierać, a nie zastępować Twoje pomysły i refleksje – korzystaj z niego tak, by rozwijać kreatywność i myślenie krytyczne.

Podsumowanie

Dzięki lekturze tego e-booka dowiedziałeś się, jak skutecznie i odpowiedzialnie korzystać z Chatu GPT w pracy trenerskiej, edukacyjnej i twórczej. Poznałeś konkretne przykłady zastosowań – od pisania scenariuszy szkoleń i dopasowywania ich do różnych grup uczestników, po generowanie pomysłów, porządkowanie materiałów czy przekształcanie treści zgodnie z wybraną metodologią. Nauczyłeś się również, jak formułować jasne i precyzyjne polecenia (prompty), aby uzyskiwać trafne i użyteczne odpowiedzi. Co ważne, poruszyliśmy też kwestie bezpieczeństwa, etyki i odpowiedzialności – bo korzystanie z AI to nie tylko wygoda, ale także świadomy wybór.

Warto korzystać z Chatu GPT, ponieważ:

- oszczędza czas, który możesz przeznaczyć na inne aspekty swojej pracy,
- wspiera twórcze myślenie, gdy pomysły się kończą lub utknieś w martwym punkcie,
- pomaga uporządkować myśli, przekształcić chaos w klarowny plan działania,
- daje inspirację, często podsuwa coś, na co sam byś nie wpadł.

Z naszej perspektywy – a także wielu profesjonalistów, którzy sięgnęli już po to narzędzie – ChatGPT to nie tylko technologiczna nowinka, ale realne wsparcie w codziennej pracy. To partner, który nie zastępuje nas, ale pomaga nam być lepszymi w tym, co robimy. Warto się z nim zaprzyjaźnić, eksperymentować i uczyć się tego dialogu – potencjał, jaki w tym tkwi, jest naprawdę ogromny.

NA KONIEC: NIE CHODZI O TO,
BY AI ZROBIŁA COŚ ZA CIEBIE, ALE DLA CIEBIE
– DOKŁADNIE TAK, JAK TEGO POTRZEBUJESZ.



Funded by
the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA).
Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

PROJEKT: Rozwiń skrzydła!

Nr projektu: 2024-1-PL01-KA122-ADU-000233394

Mobilność edukacyjna osób (KA1)

„Krótkoterminowe projekty mobilności dorosłych osób uczących się i kadry edukacji dorosłych” (KA122)