

PROGRAM SZKOLENIA / WARSZTATU

realizowanego w ramach projektu LLL - DIALOG Z PRZYSZŁOŚCIĄ
współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego

NAZWA SZKOLENIA/ WARSZTATU	NARZĘDZIA AI W ROZWOJU OSOBISTYM
łączna liczba godzin	6 godzin szkolenia i 6 godzin certyfikacji
Data opracowania	07.04.2025 r.

Cele szkolenia/ warsztatu

- Poznanie potencjału AI w rozwoju osobistym**
Uczestnicy zrozumieją, jak sztuczna inteligencja może wspierać naukę, rozwój kompetencji i zarządzanie czasem.
- Znajomość narzędzi AI wspierających rozwój**
Uczestnicy zapoznają się z aplikacjami i technologiami AI, które pomagają w planowaniu, e-learningu i monitorowaniu postępów.
- Efektywne wykorzystanie AI w nauce i zarządzaniu zadaniami**
Uczestnicy nauczą się stosować narzędzia AI do organizacji codziennych zadań oraz rozwijania nowych umiejętności.
- Świadomość wyzwań etycznych w korzystaniu z AI**
Uczestnicy poznają etyczne aspekty związane z używaniem narzędzi AI, takie jak ochrona danych czy krytyczne podejście do technologii.

Efekty uczenia się osiągnięte w wyniku realizacji szkolenia/ warsztatu

- Zrozumienie roli AI w rozwoju osobistym**
Uczestnicy będą potrafili wyjaśnić, w jaki sposób narzędzia oparte na sztucznej inteligencji mogą wspierać ich rozwój kompetencji, naukę i organizację czasu.
- Umiejętność korzystania z narzędzi AI wspierających codzienne działania**
Uczestnicy zdobędą praktyczne doświadczenie w korzystaniu z aplikacji AI, takich jak asystenci personalni, platformy do nauki czy narzędzia do zarządzania zadaniami.
- Zwiększenie efektywności w organizacji i nauce**
Uczestnicy nauczą się optymalizować swoje działania, korzystając z AI do planowania, monitorowania postępów i minimalizowania prokrastynacji.
- Świadomość ograniczeń i etycznych wyzwań AI**
Uczestnicy zrozumieją potencjalne zagrożenia związane z użytkowaniem AI, takie jak ochrona prywatności, oraz nauczą się podejmować świadome decyzje dotyczące korzystania z tych narzędzi.



Treści programowe

Wprowadzenie do roli AI w rozwoju osobistym

- Podstawowe pojęcia i możliwości sztucznej inteligencji w kontekście osobistym.
- Przykłady zastosowań AI w nauce, zarządzaniu czasem i rozwoju kompetencji.

Przegląd narzędzi AI wspierających rozwój osobisty

- Aplikacje i platformy e-learningowe.
- Asystenci personalni i planery oparte na AI.
- Narzędzia do monitorowania celów i postępów.

Praktyczne wykorzystanie AI w organizacji i nauce

- Warsztaty: zastosowanie narzędzi AI do planowania zadań, optymalizacji czasu i zdobywania nowych umiejętności.
- Symulacje i ćwiczenia wspierające efektywność w nauce i pracy.

Etyczne i społeczne aspekty korzystania z AI

- Ochrona danych osobowych i prywatności.
- Krytyczne podejście do wyników generowanych przez AI.
- Równowaga między technologią a rozwojem osobistym offline.

Materiały dydaktyczne, literatura

Materiały autorskie.

Metody nauczania

X	ćwiczenia w parach/ grupach
X	praca indywidualna
X	case study
X	prezentacja
X	dyskusja dydaktyczna
X	symulacje

