



---

# Jak wykorzystać sztuczną inteligencję do planowania rozwoju osobistego

**Rozwój osobisty** to nie tylko szkolenia i książki. To także **nauka nowych umiejętności, odkrywanie pasji, lepsze planowanie dnia**, a nawet... sprawniejsze gotowanie czy pielęgnowanie ogrodu . Niezależnie, czy jesteś społecznikiem, wolontariuszem, czy po prostu osobą ciekawą świata – warto rozwijać się także „po godzinach”.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz być sam(-a). Z pomocą przychodzi **sztuczna inteligencja, która może stać się Twoim osobistym doradcą** – takim, który nie ocenia, ale zawsze chętnie podpowie, zmotywuje i pomoże w codziennych sprawach.

---

# ĆWICZENIE 1 – SZTUCZNA INTELIGENCJA JAKO POMOCNIK W NAUCE JĘZYKÓW OBCYCH

Nauka języków bywa żmudna. Ale dzięki AI możesz błyskawicznie:

- przygotować listy słówek dopasowane do tematu,
- wygenerować przykładowe dialogi i scenariusze,
- zaplanować naukę na kilka dni do przodu.

Aby wygenerować różne pomysły przy użyciu sztucznej inteligencji, np. Microsoft Copilot, wejdź na stronę: [copilot.microsoft.com](https://copilot.microsoft.com). Jeśli nie masz jeszcze konta, zarejestruj je. W razie problemów, obejrzyj materiał „[Sztuczna inteligencja – przewodnik dla cyfrowych debutantów](#)”.

Wpisz prompt:

- **Uczę się języka angielskiego. Przygotuj listę słówek związanych z pierwszą pomocą. Zaplanuj naukę na 14 dni.**

Następnie możemy wpisać prompt, który pokaże nam przykłady użycia tych słów w kontekście:

- **Podaj przykłady użycia tych słów w kontekście wraz z tłumaczeniami.**

Ucząc się nowego języka możemy stworzyć sobie także gotowe dialogi z użyciem słów związanych z jakimś tematem np. gotowaniem:

- **Uczę się języka angielskiego. Przygotuj listę słówek związanych z gotowaniem. Napisz przykładowe dialogi i scenariusze.**

Pamiętaj, że sztuczna inteligencja pomoże Ci w nauce nie tylko języka angielskiego, możemy wpisać prompt dotyczący np. języka hiszpańskiego:

- **Organizuję wycieczkę po lesie z grupą młodzieży z Hiszpani, przygotuj listę podstawowych słówek w języku hiszpańskim związanych z lasem i przyrodą.**

---

## ĆWICZENIE 2 – PLANOWANIE NAUKI

Sztuczna inteligencja potrafi podzielić nawet duży temat na mniejsze części i stworzyć z niego logiczny, kilkutygodniowy plan nauki. W tym przykładzie zaplanujemy naukę Excela od podstaw.

W tym ćwiczeniu wpisujemy dłuższy prompt, który dokładnie opisze co chcemy zrobić. Jednocześnie skorzystamy z funkcji „Think Deeper”, która powoduje, że nasz asystent poświęci więcej czasu na analizę polecenia i podzieli sobie nasze zadanie na części. Na odpowiedź będziemy musieli poczekać dłużej, ale w przypadku bardziej złożonych problemów, otrzymamy odpowiedź lepszej jakości. Wpisz prompt:

- **Potrzebuję stworzyć 3-miesięczny plan nauki Excela od podstaw. Proszę uwzględnić:**
  - podział materiału na tygodniowe etapy, zaczynając od absolutnych podstaw
  - kluczowe umiejętności i funkcje, które powinienem opanować jako początkujący użytkownik Excela
  - proste projekty praktyczne, które mogę wykonać po każdym etapie nauki
  - codzienne zastosowania Excela, które pomogą mi utrwalić wiedzę w praktyce
  - Regularne ćwiczenia i powtórki dla lepszego zapamiętania funkcji
  - sposoby weryfikacji moich postępów i oceny zdobytych umiejętności.

**Mam około 6-8 godzin tygodniowo na naukę. Nigdy wcześniej nie korzystałem z Excela lub korzystałem bardzo rzadko. Chciałbym nauczyć się podstaw interfejsu, formatowania, tworzenia prostych formuł i funkcji, sortowania i filtrowania danych, tworzenia podstawowych wykresów oraz drukowania arkuszy. Jaka jest najlepsza kolejność nauki tych elementów dla osoby początkującej?**

---

Po otrzymaniu gotowego planu nauki wraz z zagadnieniami możemy naszego asystenta poprosić o wyjaśnienie konkretnych zagadnień. Przykładowo możemy użyć promptu:

### ● **Opisz działanie funkcji ŚREDNIA.**

W wyniku otrzymamy opis tej funkcji wraz z jej składnią i przykładem użycia. Pracując dalej z asystentem możemy poprosić go o przygotowanie materiałów czy ćwiczeń do nauki poszczególnych zagadnień z powstałego planu. Jeżeli z jakimś zagadnieniem będziemy mieć większy problem możemy poprosić o szczegółowe wyjaśnienie, napisane prostym językiem. W ten sposób możemy uczyć się wielu nowych zagadnień.

## **ĆWICZENIE 3 – ROZWIĄZYWANIE CODZIENNYCH PROBLEMÓW**

Sztuczna inteligencja może być też Twoim pomocnikiem w ... gotowaniu, ogrodnictwie, domowych naprawach i przeliczaniu nietypowych proporcji. To świetna opcja, gdy chcesz oszczędzić czas lub szybko coś policzyć. Spróbujmy rozwiązać kilka przykładowych problemów.

Na początku założmy, że poplamiliśmy koszulę czerwonym winem. Wpiszmy poniższy prompt, aby zobaczyć co poradzi nam asystent.

### ● **Jak usunąć plamę z czerwonego wina z białej koszuli?**

Drugi przykład będzie trochę bardziej złożony. Założmy, że jesteśmy organizatorem jakiegoś wydarzenia, na którym będziemy częstować grochówką.

### ● **Potrzebuje ugotować grochówkę dla 100 osób, podaj mi przepis i oblicz, ile potrzebuje składników.**

---

Pozostając w temacie kulinarnym, poprośmy o przepis na dania ze składników, które akurat mamy w lodówce.

**Mam 3 jajka, 200 ml mleka i mąkę – co mogę z tego zrobić?**

Możemy też wykorzystać sztuczną inteligencję do pomocy w codziennych obliczeniach. Spróbujmy zaplanować, ile nasion musimy kupić, aby obsiać nasz trawnik.

**Ile nasion potrzebuję, żeby obsiać 10 m<sup>2</sup> trawnika?**

Ostatnie dwa problemy rozwiążemy przy użyciu aplikacji desktopowej. Aplikacja Copilot jest dostępna również w wersji desktopowej – możesz zainstalować ją na swoim komputerze z systemem Windows, co umożliwi szybki dostęp do niej bez potrzeby otwierania przeglądarki. Dzięki temu możesz wygodnie korzystać z podpowiedzi i planów sztucznej inteligencji podczas pracy nad dokumentami czy prezentacjami. Spróbuj zatem wykorzystać aplikację desktopową do obliczenia ilości ziemi potrzebnej do posadzenia kwiatów.

**Ile potrzebuję ziemi do 6 doniczek o średnicy 30 cm i wysokości 25 cm?**

Możemy także spróbować obliczyć ilość potrzebnej farby do pomalowania pokoju.

**Ile farby o wydajności 1l na 15m<sup>2</sup> potrzebuję do pomalowania 8 ścian o wymiarach 3 m × 2,5 m?**

Jak widzisz sztuczna inteligencja może być pomocna w codziennym życiu pomagając w bardzo wielu dziedzinach. Spróbuj zapytać asystenta o swoje codzienne problemy.

---

## ĆWICZENIE 3 – SZTUCZNA INTELIGENCJA MOBILNIE

Nasz asystent może nam pomagać nie tylko przy biurku. Czasem najlepsze pomysły przychodzą do głowy w drodze, na spacerze, w ogrodzie albo ... w kolejce do lekarza. Dlatego warto mieć dostęp do wsparcia sztucznej inteligencji również poza domem czy biurem. Na szczęście wiele narzędzi sztucznej inteligencji działa także w wersji mobilnej.

Dzięki temu możesz zadawać pytania i szukać rozwiązań w dowolnym momencie dnia. Potrzebujesz przeliczyć dawkę nawozu w ogrodzie? Sprawdzasz, co warto zwiedzić w nowym mieście? A może chcesz szybko sprawdzić, jak pielęgnować nową roślinę, którą właśnie kupiłeś(-aś)? Wszystko to możesz zrobić, trzymając w ręku smartfon.

Zainstaluj aplikację mobilną Copilot i użyj promptu:

- **Jestem właśnie w Lublinie. Jakie najciekawsze miejsca powinienem zwiedzić?**

Aplikacja mobilna może być także pomocna przy pracach w ogrodzie, spróbuj wyliczyć odpowiednie dawki oprysku, aby zadbać o swoje rośliny.

- **Potrzebuję przeliczyć dawkę miedzianu dawkowanie 2,5–3,0 kg/h na 700 litrów wody. Oblicz dawkę na 8 litrów wody.**

Jak widzisz korzystanie ze sztucznej inteligencji może być proste i intuicyjne w prawie każdym miejscu.

---

## PODSUMOWANIE

W tym materiale zobaczyłeś(-aś), jak sztuczna inteligencja może być Twoim osobistym wsparciem w rozwoju – od nauki języków i planowania nowych umiejętności, po rozwiązywanie codziennych wyzwań.

Rozwój osobisty nie musi być trudny ani czasochłonny, jeśli masz przy sobie asystenta, który: nie ocenia, nie narzeka, a zawsze chętnie pomoże. To narzędzie, które możesz wykorzystać na własnych zasadach – żeby się uczyć, planować, rozwijać, testować nowe pomysły albo po prostu zrozumieć coś szybciej i łatwiej.

**Materiał powstał w ramach projektu My Digital Life realizowanego przez Fundację FRSI dzięki wsparciu Microsoft.**



## SWOJĄ WIEDZĘ POGŁĘBISZ NA KURSACH:

**MICROSOFT**

[AI Skills Navigator](#)

**SEKTOR 3.0**

[Wprowadzenie do AI z Microsoft](#)