BudujemyAI_

DARMOWY PRZEWODNIK

Start z AI w firmie

Od czego zacząć, cała ścieżka 21 lekcji i checklista, po której poznasz, że AI zrobiło dobrą robotę



Daniel Baranowski
BudujemyAI · wdrożenia AI w małych i średnich firmach
wiedza.budujemyai.pl · wydanie: listopad 2026

W skrócie

Darmowy przewodnik po AI dla małych i średnich firm: od czego zacząć, ścieżka 21 lekcji, 10 promptów i checklista, która pokaże, czy AI zrobiło dobrą robotę.

Jak korzystać z tego e-booka

1. **Przeczytaj rozdziały 1–3** — zrozumiesz, po co to robisz i jak to działa.
2. **Zrób „Krok po kroku" z otwartym komputerem** — prompty skopiujesz z wersji online: wiedza.budujemyai.pl/ebooki/start-z-ai/.
3. **Sprawdź wynik checklistą kontroli jakości** — to najważniejszy rozdział.
4. **Wracaj do „Zestawu do powtórzenia"**, kiedy robisz to następnym razem.

Spis treści

01 Dla kogo jest ten przewodnik

02 Schemat „Jedna praca"

03 Od czego zacząć: pierwsze 3 kroki

04 Ścieżka 21 lekcji

05 Jak rozpoznać, że AI zrobiło dobrą robotę — uniwersalna checklista

06 10 promptów na start

07 Bezpieczeństwo i RODO w 5 zasadach

08 Ile to kosztuje — zestaw startowy

09 Co dalej: YouTube, Klub i konsultacja

10 Słowniczek

11 Źródła

12 Co dalej

ROZDZIAŁ 1

Dla kogo jest ten przewodnik

Ten przewodnik jest dla Ciebie, jeśli prowadzisz małą lub średnią firmę — biuro rachunkowe, gabinet, warsztat, sklep, firmę budowlaną, agencję, restaurację albo zakład produkcyjny — i chcesz, żeby AI naprawdę odciążyło Cię w pracy. Nie musisz znać się na technologii. Wystarczy, że piszesz maile, przygotowujesz oferty i ciągle brakuje Ci czasu.

Pewnie znasz te myśli: „AI jest dla korporacji", „to drogie", „nie znam się na tym", „a co z RODO?". Każdą traktuję tu poważnie. Pierwsze kroki zrobisz w darmowych wersjach narzędzi. Zamiast technologii dostajesz metodę: jedną konkretną pracę naraz i prosty sposób, żeby sprawdzić, czy AI wykonało ją dobrze.

Nazywam się Daniel Baranowski i wdrażam AI w małych i średnich firmach. Ten przewodnik zbiera w jednym miejscu całą ścieżkę „Jedna praca" — 21 lekcji w 6 modułach z Bazy wiedzy BudujemyAI. Piszę o tym, czego sam używam na co dzień, bez obiecywania cudów.

Jedna praca tego przewodnika: wybierzesz lekcję na start, wykonasz z AI jedno prawdziwe zadanie z Twojej firmy i sprawdzisz wynik uniwersalną checklistą.

Czego potrzebujesz: komputera albo telefonu, darmowego konta w jednym czacie AI (Claude, ChatGPT lub Gemini) i ok. godziny na pierwsze kroki. **Koszt:** 0 zł.

Jak czytać: masz 10 minut — przeczytaj „Od czego zacząć" i rozdział o kontroli jakości. Masz godzinę — zrób od razu pierwsze 3 kroki. Prompty skopiujesz z wersji online tego e-booka.

ROZDZIAŁ 2

Schemat „Jedna praca”

Większość szkoleń z AI kończy się wrażeniem „ciekawe” — i niczym więcej. Dlatego każda lekcja tej ścieżki ma jeden cel: po jej przejściu **wykonujesz jedną ważną pracę z pomocą AI i masz wszystko, żeby powtórzyć ją samodzielnie**. Nie „poznajesz narzędzia”. Kończysz zadanie, które przydaje się w firmie.

Całą ścieżkę zbudowałem wokół jednego założenia o tym, czego potrzebujesz: chcesz ogarniać więcej w swojej firmie, odzyskać czas i działać profesjonalnie, a do tego musisz wiedzieć, od czego zacząć i jak rozpoznać, czy AI zrobiło dobrą robotę. Jeśli to o Tobie, każda lekcja przeprowadzi Cię przez te same 7 kroków:

Krok	Co się dzieje	Co z tego masz
1. Problem	Nazywamy sytuację, w której tracisz czas albo pewność	Wiesz, czy lekcja jest dla Ciebie
2. Jedna praca	Mówię wprost, co zrobisz po lekcji	Znasz cel, zanim zaczniesz
3. Pokaz	Robię to na żywo, na realnym przykładzie, bez wycinania „magicznych” momentów	Widzisz, jak to wygląda naprawdę
4. Krok po kroku	Rozpisuję proces tak, żeby dało się go powtórzyć bez wideo	Instrukcję do wykonania
5. Kontrola jakości	Uczysz się rozpoznawać, czy AI zrobiło dobrą robotę	Pewność, zanim użyjesz wyniku
6. Zestaw do powtórzenia	E-book z promptami, checklistami i szablonami	Gotowce na następny raz
7. Ankieta i następny krok	Mówisz, co rozwinąć, a ja wskazuję kolejną lekcję	Plan na dalej

Najważniejszy jest krok 5. AI pisze szybko i pewnym tonem — także wtedy, gdy się myli. To umiejętność oceny wyniku odróżnia firmę, która odzyskuje czas, od firmy, która szybciej niż kiedyś wysyła klientom błędy. Dlatego kontroli jakości poświęcam w tym przewodniku najdłuższy rozdział.

Do każdej lekcji jest darmowy e-book — wszystkie znajdziesz w bibliotece e-booków. Pokazy na żywo publikuję na kanale BudujemyAI na YouTube.

ROZDZIAŁ 3

Od czego zacząć: pierwsze 3 kroki

Nie zaczynaj od zakupów ani od listy „100 narzędzi AI". Zacznij od siebie i od jednego zadania. Trzy kroki poniżej zajmą Ci ok. godziny i nic nie kosztują.

Krok 1: Sprawdź, gdzie naprawdę tracisz czas (30 min)

AI odpowiada w kilkanaście sekund, a sprawa i tak zajmuje kwadrans. Reszta to Twoja praca: szukasz informacji, piszesz polecenie, czytasz, poprawiasz i sprawdzasz. Najwolniejszy z tych etapów to Twoje **wąskie gardło** — jak szyjka butelki, która decyduje, ile się wyleje, niezależnie od tego, jak duża jest butelka.

Weź 3 zadania z ostatniego tygodnia, w których pomagało Ci AI. Jeśli dopiero zaczynasz, zrób dziś 3 nowe: odpowiedź na maila, opis usługi i streszczenie dokumentu. Przy każdym zapisz minuty dla pięciu etapów: kontekst, polecenie, czytanie, poprawki, sprawdzanie. Etap z największą sumą to Twoje główne wąskie gardło.

Mierz stoperem, nie na oko. W badaniu organizacji METR z 2025 r. doświadczeni programiści z narzędziami AI pracowali o 19% dłużej niż bez nich, a mimo to uważali, że AI przyspieszyło ich pracę o 20%. Odczucie to jeszcze nie pomiar. Pełny audyt z arkuszem i promptem do analizy znajdziesz w lekcji 1.

Twoje główne wąskie gardło	Zacznij od lekcji
Pisanie poleceń	2
Czytanie wyników	3 i 4
AI nie zna Twojej firmy	5, 14 i 15
Wybór wersji „na czuja"	7, 9 i 16
Sprawdzanie faktów	7, 8 i 9
Nauka za każdym razem od zera	4, 5 i 15

Krok 2: Daj AI kontekst i zasady (20 min)

Najczęstszy powód poprawek jest prosty: AI nie zna Twojej firmy. Nie wie, jakie masz ceny, jakim tonem piszesz do klientów i w jakim terminie przyjmujesz zwroty. Przygotuj więc **kartę firmy** — jedną stronę kontekstu, którą wklejasz na początku rozmowy (prompt 1 w rozdziale „10 promptów na start"). Dodaj do niej **stałe zasady** (prompt 3): krótkie podsumowanie na górze i osobną linię „Niepewne:" zawsze wtedy, gdy AI zgaduje.

Zapisz oba teksty tam, skąd łatwo je wkleić: w notatkach albo w stałych instrukcjach czatu, np. w projekcie w Claude lub ChatGPT czy w Gemie w Gemini (Google zastępuje Gemy „umiejętnościami"). Bez danych osobowych klientów.

Krok 3: Zrób jedną pracę i sprawdź ją checklistą (15 min)

Wybierz jedno zadanie, które powtarzasz co tydzień: odpowiedź na typowe pytanie klienta, opis usługi albo odpowiedź na opinię w Google. Zanim AI zacznie pisać, zapisz 3–5 kryteriów dobrego wyniku (prompt 2). Potem wykonaj zadanie z kartą firmy i przejdź checklistę z rozdziału o kontroli jakości.

Na koniec zapisz jedną regułę na przyszłość, np. „Termin płatności zawsze biorę z karty firmy". Taki **plik lekcji** — zwykły dokument z błędami AI i regułami, które je zatrzymują — to najprostszy sposób, żeby ten sam błąd nie wracał. Sam prowadzę taki plik w Obsidianie, a Claude Code czyta go na początku każdej sesji.

> ✓ **Plan na pierwszy miesiąc**
>
> **Dziś:** kroki 1–3. **W tym tygodniu:** lekcja, która usuwa Twoje główne wąskie gardło. **W tym miesiącu:** moduł 3 „Sprawdzaj AI jak ekspert" — zanim zaczniesz używać AI w sprawach klientów.

ROZDZIAŁ 4

Ścieżka 21 lekcji

Ścieżka ma 21 lekcji w 6 modułach, a każda kończy się jedną pracą wykonaną z AI. Nie musisz iść po kolei — tabela z kroku 1 podpowie, od czego zacząć. Wszystkie lekcje znajdziesz w Bazie wiedzy BudujemyAI, a powiązania między nimi — na mapie wiedzy.

Moduł 1. Przyspiesz siebie

Najpierw Ty: szybciej mówisz do AI, szybciej czytasz i wiesz, gdzie naprawdę tracisz czas.

- **Lekcja 1:** Dlaczego jesteś wąskim gardłem przy pracy z AI — przeprowadzisz 30-minutowy audyt swojej pracy z AI i wybierzesz 3 usprawnienia na najbliższy tydzień.
- **Lekcja 2:** Pisanie głosem z Handy — darmowe dyktowanie offline po polsku — zainstalujesz Handy, ustawisz go pod język polski i podyktujesz pierwszy prompt oraz maila.
- **Lekcja 3:** Szybsze czytanie — krótki kurs — zmierzysz swoje tempo i zrozumienie, a potem przeczytasz ważny dokument metodą: mapa od AI, pytania, oryginał.

Moduł 2. Ucz się z AI

Zamieniasz materiały w wiedzę, do której wracasz: tablice, notatniki i języki obce.

- **Lekcja 4:** Ucz się szybciej z AI: tablice HTML z mapami myśli i checklistami — zbudujesz z AI interaktywną tablicę do nauki z jednego materiału, z mapą myśli, checklistą i testem wiedzy.
- **Lekcja 5:** NotebookLM (Gemini Notebook) — drugi mózg Twojej firmy — zbudujesz notatnik wiedzy firmy i sprawdzisz go testem 10 pytań kontrolnych.
- **Lekcja 6:** Języki obce z AI: tłumacz i ucz się z Gemini i Obiektywem Google — przetłumaczysz z Gemini jeden prawdziwy tekst firmowy i sprawdzisz go 5 testami jakości, zanim go wyślesz.

Moduł 3. Sprawdzaj AI jak ekspert

Rozpoznajesz halucynacje i słabości modeli, porównujesz odpowiedzi i wybierasz najlepszą. To serce całej ścieżki.

- **Lekcja 7:** Słabości AI, o których się nie mówi — przeprowadzisz test krzyżowy: odpowiedź jednego modelu ocenią dwa inne.
- **Lekcja 8:** Halucynacje AI — jak nie dać się wpuścić w maliny — sprawdzisz jedną ważną odpowiedź AI procedurą 5 kroków i podejmiesz decyzję z określonym poziomem pewności.
- **Lekcja 9:** Claude, GPT-6 Astra, Grok czy Gemini? Odpowiedź na odwieczne pytanie — przeprowadzisz mastermind czterech modeli AI na ważnym pytaniu z Twojej firmy i dostaniesz syntezę, w której każde zdanie ma źródło.

Moduł 4. Profesjonalny fundament firmy

Pojęcia, hasła, RODO, GitHub i wspólna przestrzeń AI dla zespołu — porządek, który chroni firmę. Szczególnie ważny, gdy z AI korzysta więcej niż jedna osoba.

- **Lekcja 10:** CLI, MCP, API — o co z tym chodzi (+ harness, sandbox i inne pojęcia) — podłączysz do Claude pierwszy serwer MCP tylko do odczytu i sprawdzisz, że działa bezpiecznie.
- **Lekcja 11:** Bitwarden — hasła i warstwy uprawnień w zespole — założysz firmowy sejf w Bitwardenie z kolekcjami i macierzą uprawnień: kto, do czego i na jakich prawach.
- **Lekcja 12:** Gemini w Google Workspace od A do Z + umowa powierzenia (RODO) — włączysz Gemini w firmowym Google Workspace, zaakceptujesz umowę powierzenia danych (CDPA) i wprowadzisz jedną zasadę dla zespołu.
- **Lekcja 13:** GitHub od zera — czym jest, co daje firmie i jak korzystać bezpiecznie — założysz bezpieczne konto GitHub, utworzysz prywatne repozytorium i zrobisz pierwszy commit bez sekretów.
- **Lekcja 14:** Dzielenie się czatami AI w firmie — wspólna przestrzeń zespołu — założysz wspólną przestrzeń AI zespołu i spiszesz jednostronicową politykę dzielenia się czatami.

Moduł 5. Twoje centrum dowodzenia AI

Claude Code, rada doradcza z modeli, lokalne AI i dostęp z telefonu 24/7. Moduł dla tych, którzy chcą pójść dalej niż okno czatu.

- **Lekcja 15:** Darmowy kurs Claude Code: CLAUDE.md, Obsidian, pętla lekcji i skille — zbudujesz w Claude Code centrum pracy firmy (CLAUDE.md, pętlę lekcji i pierwszy skill) i wykonasz w nim pierwsze zadanie z planem i weryfikacją.
- **Lekcja 16:** Rada doradcza z superinteligencji: Claude Code + Codex + Grok (+ Buzz) — przeprowadzisz pierwsze posiedzenie rady doradczej AI i podejmiesz decyzję z testem na 48 godzin.
- **Lekcja 17:** Topowe repozytoria GitHub według Daniela — ocenisz repozytorium kartą 10 pytań i bezpiecznie zainstalujesz pierwsze narzędzie z listy Daniela.
- **Lekcja 18:** Lokalny model LLM na Twoim komputerze: Ollama, LM Studio i Qwen 3.6 — zainstalujesz lokalny model AI i sprawdzisz go na 5 zadaniach ze swojej firmy, porównując wyniki z modelem w chmurze.
- **Lekcja 19:** Claude Code z telefonu 24/7 bez Maca mini: VPS, Ubuntu i Coolify — postawisz własny serwer VPS z Claude Code, który działa 24/7 i którym sterujesz z telefonu.

Moduł 6. Firma widoczna w sieci

Strona, która jest w Google i w Mapach, i przyprowadza klientów.

- **Lekcja 20:** Zbudowałem stronę z AI — dlaczego nie widzę jej w Google? — zdiagnozujesz swoją stronę, podłączysz ją do Google Search Console i zgłosisz ją do indeksowania.

- **Lekcja 21:** Strona www i Profil Firmy w Google — przejdziesz drogę klienta i policzysz koszt oraz zwrot strony.

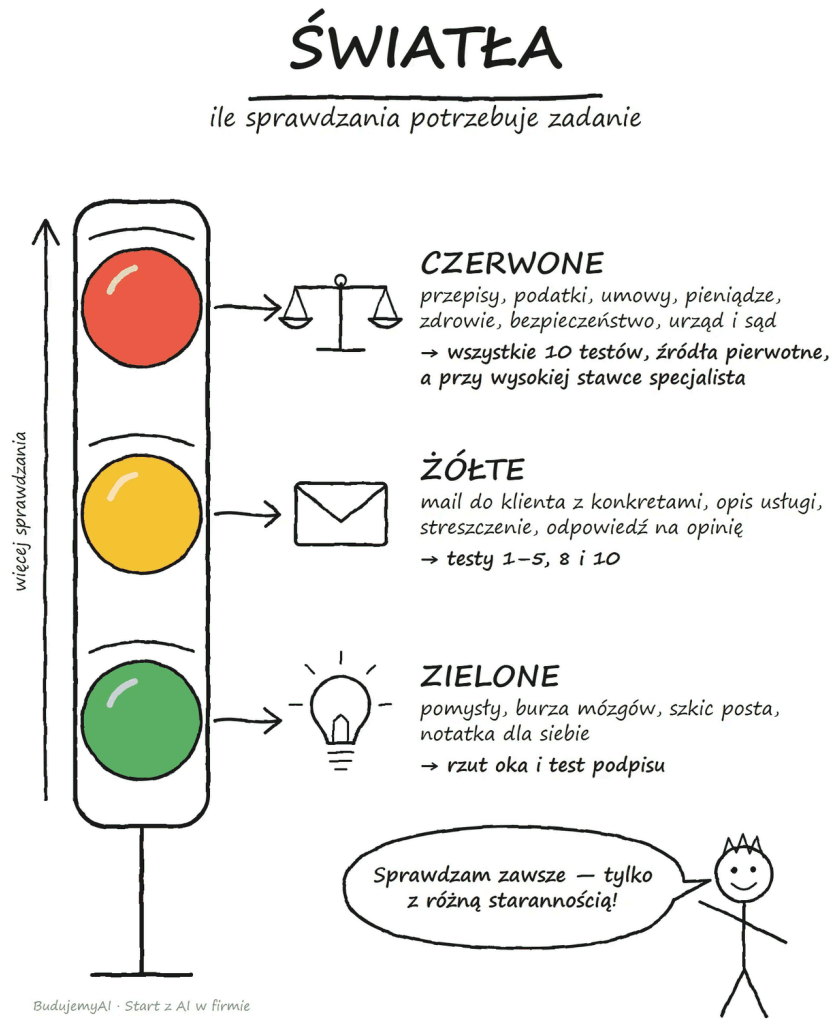
ROZDZIAŁ 5

Jak rozpoznać, że AI zrobiło dobrą robotę — uniwersalna checklista

To najważniejszy rozdział przewodnika. Modele AI piszą płynnie i pewnym tonem, niezależnie od tego, czy mają rację. W eksperymencie z udziałem 758 konsultantów firmy doradczej BCG osoby korzystające z AI radziły sobie lepiej w zadaniach, które leżały w zasięgu możliwości modelu. Ale w zadaniu celowo dobranym tak, żeby AI sobie z nim nie radziło, odsetek trafnych rozwiązań spadł z 84% (bez AI) do 60–70% (z AI). Z góry nie wiesz, które zadanie leży poza zasięgiem modelu. Dlatego sprawdzasz zawsze — tylko z różną starannością.

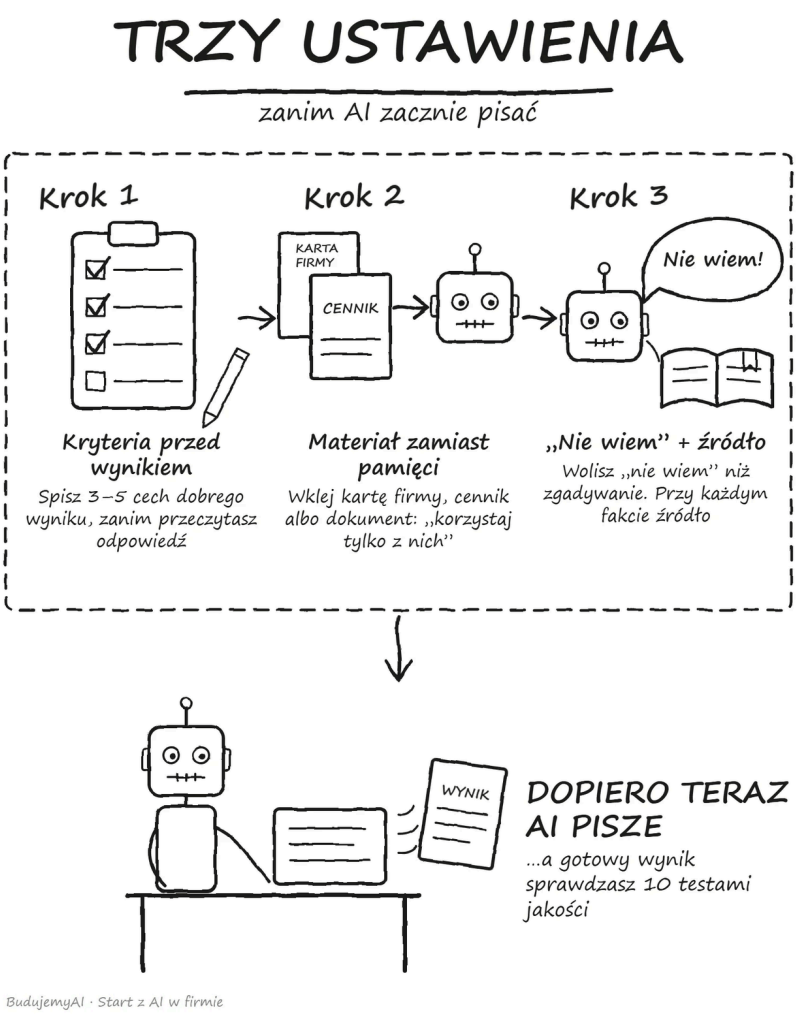
Zasady i testy poniżej zebrałem z kontroli jakości wszystkich lekcji. Działają w każdym modelu i przy każdym typie zadania.

Światła: ile sprawdzania potrzebuje zadanie



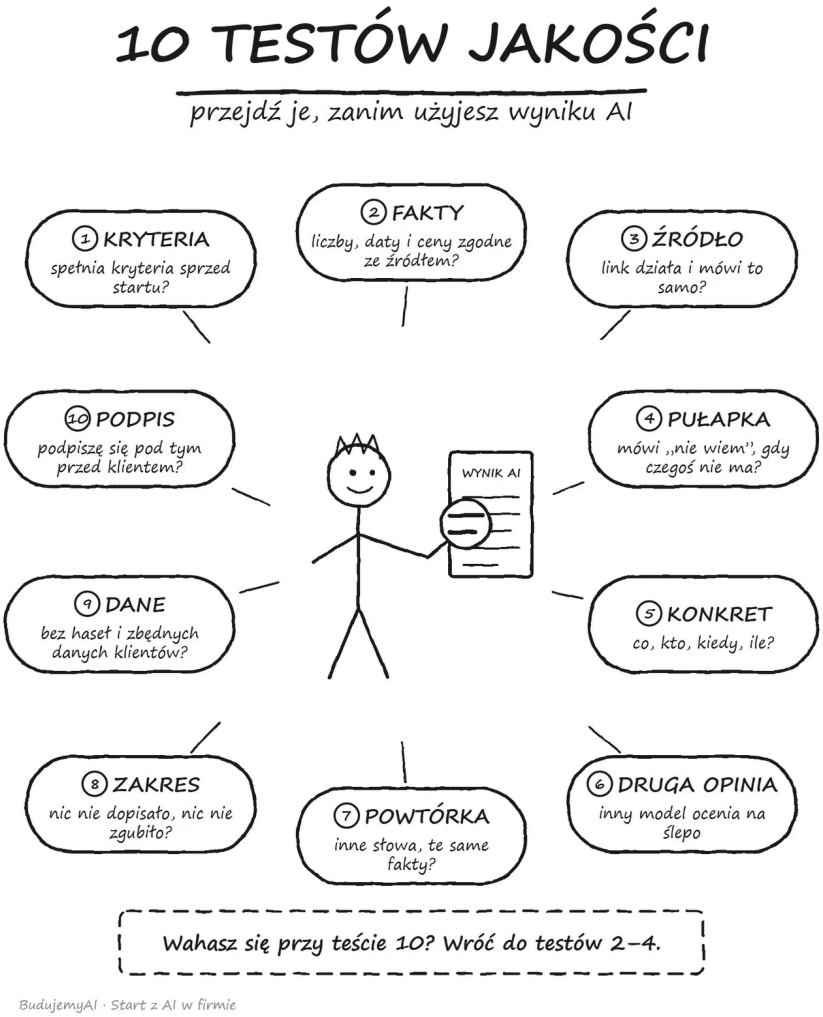
- **Zielone** — pomysły, burza mózgów, szkic posta, poprawa stylu notatki dla siebie. Wystarczy rzut oka i test podpisu.
- **Żółte** — mail do klienta z konkretami, opis usługi, streszczenie dokumentu, odpowiedź na opinię. Testy 1–5, 8 i 10.
- **Czerwone** — przepisy, podatki, umowy, pieniądze, zdrowie, bezpieczeństwo i wszystko, co trafia do urzędu albo sądu. Wszystkie testy, źródła pierwotne, a przy wysokiej stawce — specjalista.

Trzy ustawienia, zanim AI zacznie pisać



1. **Kryteria przed wynikiem.** Zapisz 3–5 cech dobrego wyniku, zanim przeczytasz odpowiedź, np. „do 120 słów, cena z cennika, bez obietnic terminu". Kryteria dopisane po fakcie łatwo dopasować do tego, co akurat wyszło.
2. **Materiał zamiast pamięci modelu.** Wklej kartę firmy, cennik albo dokument i poproś, żeby AI korzystało tylko z nich. Model, który zgaduje fakty o Twojej firmie, zwykle zgaduje źle.
3. **Prawo do „nie wiem" i obowiązek źródła.** Napisz wprost, że wolisz „nie wiem" niż zgadywanie, i każ podawać źródło każdego faktu. Te techniki zaleca też Anthropic w dokumentacji Claude jako sposób na ograniczenie halucynacji, czyli zmyśleń AI.

10 testów jakości



1. **Test kryteriów.** Zestaw wynik z kryteriami spisanymi przed startem. „Podoba mi się" to nie kryterium.
2. **Test faktów.** Każdą liczbę, datę, cenę, nazwę i termin znajdź w źródle — znak po znaku. Sprawdź jednostki: netto czy brutto, dni robocze czy kalendarzowe, miesięcznie czy rocznie.
3. **Test źródła.** Link musi się otwierać, a źródło mówić **to samo**, a nie tylko „o tym samym". Wyszukaj kluczowe zdanie skrótem Ctrl+F. Ustawa, urząd albo producent są lepsze niż blog sprzed dwóch lat.
4. **Test pułapki.** Zapytaj o coś, czego w źródłach nie ma albo co nie istnieje, np. o wymyślony przepis. Dobra odpowiedź brzmi „nie wiem" albo „brak tej informacji". Jeśli AI zaczyna to opisywać, wiesz, jak uważnie musisz mu patrzeć na ręce.
5. **Test konkretu.** Dobry wynik mówi: co, kto, kiedy, ile i jak to sprawdzić. „Warto rozważyć podejście strategiczne" to ogólnik, a nie wynik.
6. **Test drugiej opinii.** Daj wynik do oceny innemu modelowi, bez informacji, kto go napisał. Modele mają skłonność do faworyzowania własnych tekstów i przytakiwania rozmówcy. Rozbieżność to sygnał do sprawdzenia w źródle, a zgoda dwóch modeli to jeszcze nie dowód — mogą mylić się tak samo.

7. **Test powtórki.** Zadaj to samo pytanie innymi słowami w nowej rozmowie albo dopytaj „Na pewno?" bez nowego argumentu. Słowa mogą się różnić, fakty — nie. Model, który od razu zmienia zdanie, nie był pewny wcześniej.
8. **Test zakresu.** AI wykonało dokładnie zadanie z polecenia. Nie dopisało nowej obietnicy, rabatu ani usługi i nie zgubiło warunków, wyjątków czy dopisków typu „do 10 km".
9. **Test danych.** W rozmowie nie było haseł, kodów ani niepotrzebnych danych klientów, a wynik nie pokazuje odbiorcy niczego, czego nie powinien zobaczyć.
10. **Test podpisu.** Zadaj sobie pytanie: „Czy podpiszę się pod tym przed klientem?". Jeśli się wahasz, wróć do testów 2–4.

Sygnały ostrzegawcze

- precyzyjna liczba bez nazwy badania, autora i roku,
- cytat albo przepis, który idealnie pasuje do Twojej tezy,
- link do strony głównej, do błędu 404 albo do dokumentu na inny temat,
- nazwa funkcji, programu lub pakietu, której nie ma na oficjalnej stronie producenta,
- „pełna zgodność z RODO", „gwarancja", „zawsze" — bez źródła,
- brak dat przy informacjach, które się zmieniają: cenach, przepisach, limitach,
- AI „wie" o Twojej firmie rzeczy, których nie było w Twoich materiałach,
- ocena złożona z samych pochwał, bez jednego słabego punktu.

✓ Zanim użyjesz wyniku AI

- [ ] Zadanie ma przypisane światło: zielone, żółte albo czerwone.
- [ ] Kryteria dobrego wyniku powstały przed startem, a wynik je spełnia.
- [ ] Każda liczba, data, cena i nazwa zgadza się ze źródłem, łącznie z jednostkami.
- [ ] Źródła się otwierają i mówią dokładnie to, co napisało AI.
- [ ] AI przyznało niepewność tam, gdzie powinno, i nie zgadywało faktów o firmie.
- [ ] Wynik jest konkretny: co, kto, kiedy, ile.
- [ ] Przy żółtym i czerwonym świetle drugi model ocenił wynik, nie wiedząc, kto go napisał.
- [ ] Rozbieżności są wyjaśnione w źródłach, a nie przegłosowane.
- [ ] AI niczego nie dopisało i nie pominęło warunków ani wyjątków.
- [ ] W rozmowie nie było haseł ani zbędnych danych klientów.
- [ ] Wynik przechodzi test podpisu: można go wysłać w imieniu firmy.
- [ ] Po każdej poprawce w pliku lekcji jest nowa reguła.

Gdzie AI pomaga, a gdzie decydujesz Ty

AI generuje warianty, porządkuje argumenty, wyłapuje ryzyka i przyspiesza sprawdzanie — prompty 7 i 8 z następnego rozdziału wypiszą twierdzenia do weryfikacji i przygotują anonimową recenzję. Ty ustalasz kryteria, sprawdzasz kluczowe fakty i odpowiadasz za decyzję. Jak robić to krok po kroku, pokazuję w lekcjach o słabościach AI, o halucynacjach i o wyborze modelu.

ROZDZIAŁ 6

10 promptów na start

Każdy prompt działa w Claude, ChatGPT i Gemini, także w darmowych wersjach. W nawiasach kwadratowych wpisz swoje dane. Zasada jest stała: najpierw kontekst (karta firmy), potem zadanie, na końcu kryteria i format.

1. Karta firmy. Jedna strona kontekstu, którą wklejasz na początku rozmowy. Przygotowujesz ją raz i aktualizujesz, gdy coś się zmienia.

› PROMPT

```
Pomóż mi przygotować „kartę firmy” – jedną stronę kontekstu, którą będę wklejać na początku rozmów z AI. Zadawaj mi pytania pojedynczo, maksymalnie 12, o: czym zajmuje się firma i dla kogo, ofertę i ceny „od”, ton komunikacji z klientami, słowa, których używamy i których unikamy, typowe zadania (maile, oferty, reklamacje, opinie), stałe zasady (terminy, płatności, zwroty) oraz to, czego AI nie powinno robić w moim imieniu. Po ostatnim pytaniu złóż kartę: maksymalnie 300 słów, w punktach, bez danych osobowych klientów. Na końcu wypisz 3 informacje, których w karcie wciąż brakuje.
```

2. Kryteria przed startem. AI najpierw pyta, potem pisze, a na końcu samo ocenia wynik według Twoich kryteriów.

› PROMPT

```
Zanim cokolwiek napiszesz, zadaj mi 3 pytania: (1) dla kogo i po co jest ten tekst, (2) po czym poznam, że wynik jest dobry – ustal ze mną 3–5 kryteriów, (3) czego mam unikać. Zadanie wykonaj dopiero po moich odpowiedziach. Na końcu oceń swój wynik w tabeli: kryterium | spełnione / częściowo / nie | dlaczego.

Zadanie: [OPISZ ZADANIE]
```

3. Stałe zasady rozmowy. Wklej na początku rozmowy albo do stałych instrukcji projektu.

› PROMPT

```
Stałe zasady dla wszystkich odpowiedzi w tej rozmowie:
1. Zacznij od podsumowania w maksymalnie 3 zdaniach.
2. Potem najwyżej 5 punktów. Kluczowe liczby, terminy i nazwy pogrub.
3. Jeśli czegoś nie wiesz albo zgadujesz, napisz to w osobnej linii zaczynającej się od „Niepewne:”. Wolę „nie wiem” niż zgadywanie.
4. Fakty o mojej firmie bierz tylko z karty firmy i materiałów, które wkleję. Niczego nie dopowiadaj.
5. Przy faktach spoza moich materiałów podaj źródło, które da się otworzyć, i jego datę.
Dłuższe wyjaśnienia podawaj tylko wtedy, gdy o nie poproszę.
```

4. Odpowiedź na maila klienta. Dwie wersje do wyboru i lista faktów do sprawdzenia przed wysłaniem.

› PROMPT

```
Oto karta mojej firmy: [WKLEJ KARTĘ FIRMY]
Oto mail od klienta, bez danych osobowych: [WKLEJ TREŚĆ]
Napisz odpowiedź w dwóch wersjach: krótkiej (do 80 słów) i pełnej (do 150 słów). Ton: uprzejmy i konkretny, bez obietnic, których nie ma w karcie firmy. Jeśli brakuje informacji (np. terminu albo ceny), wstaw [DO UZUPEŁNIENIA] zamiast zgadywać. Pod odpowiedzią wypisz fakty, które muszę sprawdzić przed wysłaniem.
```

5. Streszczenie dokumentu z cytatami. Do ofert, umów i regulaminów. Cytaty sprawdzisz w oryginale skrótem Ctrl+F. Więcej o czytaniu z AI w lekcji 3.

› PROMPT

```
Streść dokument, który wklejam poniżej. Format:
1. Trzy zdania: o czym jest dokument i co z niego wynika dla mnie.
2. Tabela: kwoty, terminy, kary i warunki wypowiedzenia — każda pozycja z dosłownym cytatem i numerem strony lub punktu.
3. Osobno: wyjątki, warunki i słowa typu „może”, „do”, „z zastrzeżeniem”.
4. Czego to streszczenie nie obejmuje, np. załączników.
Nie dodawaj niczego, czego nie ma w dokumencie. Niepewne miejsca oznacz „Niepewne:”.

[WKLEJ DOKUMENT]
```

6. Odpowiedź na opinię w Google. Uprzejmie, konkretnie i bez danych klienta.

› PROMPT

```
Oto karta mojej firmy: [WKLEJ KARTĘ FIRMY]
Oto opinia klienta z Google: [WKLEJ OPINIĘ]
Napisz publiczną odpowiedź w dwóch wersjach: do 50 i do 100 słów. Zasady: podziękuj, odnieś się do konkretu z opinii, nie podawaj danych klienta ani szczegółów zlecenia, nie wdawaj się w spór i nie obiecuj rekompensaty bez mojej decyzji. Przy krytycznej opinii zaproponuj kontakt poza Google: [TELEFON LUB E-MAIL FIRMY]. Na końcu wskaż, co w każdej wersji mogłoby zostać odebrane jako obietnica albo przyznanie się do winy.
```

7. Lista twierdzeń do sprawdzenia. Przyspiesza test faktów: AI wypisuje, co sprawdzić, a sprawdzasz Ty. Pełna procedura w lekcji 8.

› PROMPT

```
Przeanalizuj tekst poniżej jak redaktor odpowiedzialny za fakty. Wypisz w tabeli każde
twierdzenie, które da się sprawdzić: liczby, daty, ceny, przepisy, nazwy, cytaty. Kolumny:
twierdzenie | ryzyko (niskie / średnie / wysokie) | gdzie to sprawdzić (ustawa, urząd, producent,
dokument firmy) | co się stanie, jeśli to błąd. Nie oceniaj, czy twierdzenia są prawdziwe — tylko
je wypisz i uszereguj od najbardziej ryzykownych.

[WKLEJ TEKST]
```

8. Druga opinia: anonimowy recenzent. Wklej do innego modelu niż ten, który pisał tekst. Pełny test krzyżowy znajdziesz w lekcji 7.

› PROMPT

```
Oceń poniższy tekst jako surowy, niezależny recenzent. Nie wiesz, kto go napisał. Kryteria: [WPISZ
3–5 KRYTERIÓW].
Dla każdego kryterium podaj ocenę 1–5, dosłowny cytat z tekstu, który ją uzasadnia, i jedną
konkretną poprawkę. Potem wypisz 3 najsłabsze miejsca i wszystko, co może wprowadzić odbiorcę w
błąd. Nie przepisuj tekstu i nie chwal bez powodu. Jeśli czegoś nie da się ocenić bez dodatkowych
informacji, napisz, czego brakuje.

[WKLEJ TEKST]
```

9. Tłumaczenie z kontrolą. Potem zrób tłumaczenie zwrotne w nowej rozmowie („Przetłumacz na polski, dosłownie") i porównaj je z oryginałem. Pięć testów tłumaczenia opisuję w lekcji 6.

› PROMPT

```
Jesteś doświadczonym tłumaczem tekstów biznesowych. Przetłumacz tekst poniżej na [JĘZYK] dla
[ODBIORCA, np. klient firmowy w Niemczech]. Rejestr: [formalny / neutralny]. Nie tłumacz nazw
firmy i produktów. Zachowaj liczby, daty i jednostki, ale dopasuj ich zapis do kraju odbiorcy.
Słowniczek firmowy: [TERMIN = TŁUMACZENIE].
Pod tłumaczeniem wypisz miejsca, w których wybór słów nie był oczywisty, i wyjaśnij dlaczego.

[WKLEJ TEKST]
```

10. Plan tygodnia z dyktowanej notatki. Podyktuj wszystko, co masz w głowie, np. w darmowym Handy (lekcja 2), i wklej tekst.

› PROMPT

Poniżej wklejam podyktowaną notatkę — jest chaotyczna. Zamień ją w plan na ten tydzień:
1. Tabela: zadanie | kto | termin | priorytet (wysoki / średni / niski) | pierwszy krok.
2. Osobno: sprawy, które wymagają mojej decyzji, i pytania, które muszę komuś zadać.
3. Osobno: wszystko, co jest niejasne albo mogło zostać źle rozpoznane przy dyktowaniu, zwłaszcza nazwy i liczby.
Nie dopisuj zadań, których nie ma w notatce.

[WKLEJ NOTATKĘ]

ROZDZIAŁ 7

Bezpieczeństwo i RODO w 5 zasadach

Praca z AI to także dane: Twoich klientów, pracowników i firmy. Pięć zasad poniżej nie wyczerpuje tematu, ale chroni przed najczęstszymi błędami.

> ! **To nie jest porada prawna**
>
> Opisuję dobre praktyki. W sprawach umów, nagrań rozmów i danych szczególnych kategorii, np. o zdrowiu, skonsultuj się z prawnikiem albo inspektorem ochrony danych.

1. Dane firmy — tylko na koncie firmowym. Konto prywatne i firmowe to dwa różne zestawy zasad. W planach dla firm, takich jak Google Workspace z Gemini, Claude Team czy ChatGPT Business, dostawca co do zasady nie trenuje modeli na Twoich danych, a Ty zawierasz umowę powierzenia przetwarzania danych (w Google to CDPA). Na darmowych kontach prywatnych zasady są inne, więc sprawdź je, zanim wkleisz cokolwiek o kliencie. Krok po kroku pokazuję to w lekcji 12.

2. Tyle danych, ile trzeba. Opisuj typ sprawy zamiast osoby: „klient z reklamacją drzwi", a nie imię, nazwisko i adres. Z wklejanych maili usuwaj podpisy, telefony i numery dokumentów. Do analizy zwykle wystarczą dane bez nazwisk.

3. Hasła nigdy nie trafiają do czatu. Żadnych haseł, kodów do logowania dwuetapowego, kluczy API ani plików eksportu z menedżera haseł — w żadnym narzędziu AI. Hasła firmy trzymaj w sejfie z warstwami dostępu dla zespołu, np. w Bitwardenie (lekcja 11).

4. Wiedz, gdzie AI przetwarza dane, i zapisz to. Spisz, z jakich narzędzi AI korzysta firma, jakie dane do nich trafiają i kto za nie odpowiada. Jeśli prowadzisz rejestr czynności przetwarzania (mała firma też często musi), dopisz do niego te narzędzia i uwzględnij je w informacji dla klientów. Ustal jedną stronę zasad dla zespołu: co wolno wklejać, czego nie i kto zarządza kontami. Wzór takiej polityki znajdziesz w lekcji 14.

5. Człowiek decyduje i podpisuje. AI nie wysyła niczego do klienta ani urzędu bez Twojego sprawdzenia. Sprawy z czerwonym światłem konsultujesz ze specjalistą. Nowe dodatki do AI — wtyczki, konektory MCP, skille — instalujesz tylko z zaufanych źródeł i z najmniejszymi potrzebnymi uprawnieniami. Jak to oceniać, pokazuję w lekcji 10 i lekcji 17.

ROZDZIAŁ 8

Ile to kosztuje — zestaw startowy

Na start nie musisz nic kupować. Darmowe wersje Claude, ChatGPT i Gemini wystarczą do przejścia większości lekcji z modułów 1–3. Płacisz dopiero wtedy, gdy wiesz, za co. Ceny zmieniają się często, a część cenników podaje kwoty bez VAT — przed zakupem sprawdź aktualny cennik i kwotę końcową.

Potrzeba	Za darmo	Płatnie (stan: październik 2026)
Czat AI do codziennej pracy	Claude, ChatGPT i Gemini w wersjach bezpłatnych, z limitami	Claude Pro: 20 $/mies. (17 $ przy płatności rocznej, bez podatku); ChatGPT Plus: ok. 23 €/mies.; Google AI Plus: 23,99 zł/mies., Google AI Pro: 97,99 zł/mies.
AI dla zespołu, z umową powierzenia	—	Google Workspace Business Starter: od 31,50 zł netto za osobę/mies. w planie rocznym, Gemini w pakiecie; Claude Team i ChatGPT Business: od 20 $ za osobę/mies. przy płatności rocznej, min. 2 osoby
Dyktowanie	Handy (offline, open source), dyktowanie w Windows i w telefonie	—
Baza wiedzy z dokumentów firmy	Gemini Notebook (dawniej NotebookLM) na koncie Google	wyższe limity w płatnych planach Google
Hasła	Bitwarden — plan darmowy dla jednej osoby	Bitwarden Teams: 4 $ za osobę/mies. (płatność roczna)
Notatki i pamięć projektów	Obsidian	—
Widoczność w Google	Search Console i Profil Firmy w Google	—
Centrum dowodzenia AI	—	Claude Code w planie Claude Pro lub Max (Max od 100 $/mies.); serwer VPS od ok. 35 zł/mies.

Trzy zestawy na start (stan: październik 2026):

- **0 zł** — jedno darmowe konto czatu do pracy i drugie do drugiej opinii, Handy, Gemini Notebook i Obsidian. Wystarczy do modułów 1–3.
- **Jeden płatny plan** — na start polecam Google AI Plus za 23,99 zł miesięcznie: jest najtańszy, a daje już dostęp do wysokiej jakości odpowiedzi i analiz. Reszta zostaje darmowa. Od tego warto zacząć, gdy AI pomaga Ci codziennie. Jeśli chcesz mieć więcej niż jedno źródło wiedzy na

wysokim poziomie, polecam dodatkowo jeden płatny plan Claude albo ChatGPT (ok. 20 $ miesięcznie).

- **Zespół** — firmowe konta z umową powierzenia (np. Workspace Business z Gemini) i wspólny sejf haseł. Koszt rośnie z liczbą osób: 5 osób w Business Starter to 5 × 31,50 zł = 157,50 zł netto miesięcznie.

Jak sprawdzić, czy to się opłaca? Policz: (odzyskane godziny w miesiącu × wartość Twojej godziny) − koszt narzędzi. Przykład z założeniami: jeśli Twoja godzina pracy jest warta 150 zł, a plan kosztuje ok. 100 zł, wychodzisz na plus już przy jednej odzyskanej godzinie miesięcznie. Nie zakładaj tego z góry — zrób audyt z lekcji 1 przed zakupem i miesiąc po nim, a potem porównaj liczby.

ROZDZIAŁ 9

Co dalej: YouTube, Klub i konsultacja

Ten przewodnik to mapa. Dalej możesz iść na trzy sposoby — wybierz ten, który pasuje do Twojego tempa.

Ucz się sam, za darmo. Wszystkie lekcje znajdziesz w Bazie wiedzy BudujemyAI, a ich powiązania — na mapie wiedzy. Do każdej lekcji jest darmowy e-book w bibliotece e-booków. Pokazy na żywo publikuję na kanale BudujemyAI na YouTube — zasubskrybuj go, jeśli wolisz oglądać niż czytać.

Ucz się w grupie. Klub BudujemyAI jest dla tych, którzy chcą mieć kogo zapytać. Zadajesz pytania mnie i społeczności Klubu, co tydzień spotykamy się na luźnej „Kawie z AI", a na live konsultacyjnych rozwiązuję Wasze problemy z AI. Członkowie mają też materiały i nagrania tylko dla Klubu oraz zniżki na bootcampy. Klub jest w budowie — na stronie Klubu zapiszesz się na listę oczekujących i dostaniesz informację o otwarciu jako pierwszy.

Zrób to ze mną. Jeśli wolisz przejść wdrożenie razem ze mną, umów konsultację hybrydową za 499 zł. Na pierwszym spotkaniu poznaję Twoją firmę i to, jak dziś pracujesz. Na drugim, zwykle po kilku dniach, pokazuję najlepsze rozwiązania do wdrożenia u Ciebie. Na koniec dostajesz e-book PDF z tymi rozwiązaniami. Nie wiesz, czy to dla Ciebie? Zacznij od bezpłatnej 15-minutowej rozmowy.

Na koniec prośba. Pod każdą lekcją zadaję jedno pytanie: „Jak mógłbym dodatkowo rozwinąć według Ciebie ten wątek, bądź co jeszcze Cię ciekawi w tym temacie?". Odpowiedz na nie przy lekcji, od której zaczniesz. Najczęstsze prośby zamieniam w kolejne lekcje.

ROZDZIAŁ 10

Słowniczek

- **Model językowy** — „silnik" czatu AI, który przewiduje kolejne słowa na podstawie ogromnej liczby tekstów. Dlatego pisze płynnie, ale nie zawsze prawdziwie.
- **Prompt** — polecenie, które wpisujesz albo dyktujesz do AI.
- **Kontekst** — informacje, które AI dostaje na starcie: o firmie, kliencie i celu zadania.
- **Karta firmy** — jedna strona kontekstu o Twojej firmie, którą wklejasz na początku rozmowy z AI.
- **Kryteria** — spisane przed startem cechy dobrego wyniku, np. „do 120 słów, cena z cennika".
- **Halucynacja** — pewnie brzmiąca, ale nieprawdziwa informacja wygenerowana przez AI.
- **Druga opinia** — ocena wyniku jednego modelu przez inny model, najlepiej bez informacji, kto napisał tekst.
- **Wąskie gardło** — najwolniejszy etap pracy, który wyznacza tempo całości; jak szyjka butelki.
- **Plik lekcji** — dokument, w którym zapisujesz błędy AI i reguły, które je zatrzymują.
- **Umowa powierzenia** — umowa, w której dostawca narzędzia zobowiązuje się przetwarzać dane z Twojej firmy tylko na Twoje polecenie i bezpiecznie; po angielsku DPA.
- **MCP** — standard podłączania AI do innych narzędzi, jak uniwersalna wtyczka między czatem a np. kalendarzem czy dokumentacją.
- **Jedna praca** — konkretne zadanie, które wykonujesz z AI po każdej lekcji ścieżki.

ROZDZIAŁ 11

Źródła

- METR (2025) — wpływ AI na doświadczonych programistów — odczucie a pomiar.
- Dell'Acqua i in. — Navigating the Jagged Technological Frontier — eksperyment z konsultantami BCG.
- Anthropic — Reduce hallucinations — jak ograniczać zmyślenia.
- Claude — cennik — plany Claude.
- ChatGPT — cennik — plany ChatGPT.
- Google AI — plany w Polsce — ceny w złotych.
- Google Workspace — funkcje AI i ceny planów Business — Gemini w planach Business.
- Bitwarden — cennik planów firmowych — Teams i Enterprise.
- RODO — rozporządzenie 2016/679 (EUR-Lex) — oficjalny tekst.
- UODO — rejestrowanie czynności przetwarzania — kiedy firma prowadzi rejestr.

Co dalej

ZACZNIJ ŚCIEŻKĘ

Lekcja 1: Dlaczego jesteś wąskim gardłem przy pracy z AI

Przeprowadzisz 30-minutowy audyt swojej pracy z AI i wybierzesz 3 usprawnienia na najbliższy tydzień.

Obejrzyj wideo

Kanał BudujemyAI na YouTube

Dołącz do Klubu BudujemyAI

Pytania, Kawa z AI co tydzień i live konsultacyjny.

klub.budujemyai.pl

Konsultacja hybrydowa

Dwa spotkania online i e-book PDF z rozwiązaniami dla Twojej firmy — 499 zł. Na start: bezpłatne 15 min.

wiedza.budujemyai.pl/konsultacja/

Pozostałe e-booki — za darmo

21 lekcji ścieżki „Jedna praca" i mapa wiedzy.

wiedza.budujemyai.pl/ebooki/

ANKIETA · 1 MINUTA

Jak mógłbym dodatkowo rozwinąć według Ciebie ten wątek, bądź co jeszcze Cię ciekawi w tym temacie?

Odpowiedz tutaj: wiedza.budujemyai.pl/baza-wiedzy/#ankieta — czytam każdą odpowiedź, a najczęstsze prośby zamieniam w kolejne lekcje.

O autorze



Daniel Baranowski — prowadzi BudujemyAI. Wdraża AI i automatyzacje w małych i średnich firmach, buduje strony www z pomocą AI (także 3D) na własnym systemie, w którym klient sam edytuje stronę, pisząc do AI po polsku.

Na co dzień pracuje z Claude Code, Codexem i Grokiem jako „radą doradczą", a całą firmę prowadzi z vaulta w Obsidianie. W tej bazie pokazuje dokładnie to, czego sam używa — prosto i konkretnie.

ai@baranowski.consulting · budujemyai.pl · wiedza.budujemyai.pl

© 2026 BudujemyAI · Daniel Baranowski. Wydanie: listopad 2026. Możesz przesłać ten e-book dalej w niezmienionej formie.

Ceny, nazwy planów i funkcje narzędzi AI zmieniają się często — przed decyzją zakupową sprawdź aktualne informacje u producenta. Treść ma charakter edukacyjny i nie jest poradą prawną ani podatkową.