

Warsztaty 9: Personalizacja AI w praktyce

Karta pamięci i instrukcji

Aktualizacja: 30 czerwca 2026

Zdanie na wyjście

=====

Najlepsza personalizacja to mała, konkretna i sprawdzalna zmiana.

Nie trenuję modelu. Ustawiam własny sposób pracy z AI.

Jak używać tej karty samodzielnie w domu?

=====

1. Nie wypełniaj wszystkiego naraz.
Zacznij od jednego zadania i jednej krótkiej instrukcji.
2. Najpierw zrób test bez ustawień.
Poproś AI o coś prostego i zapisz, czy odpowiedź była dobra.
3. Potem wypełnij punkt 2 i 3 tej karty.
To wystarczy na pierwszy dzień: instrukcja + bezpieczna pamięć.
4. Wróć do AI i zadaj tę samą prośbę drugi raz.
Porównaj odpowiedź przed i po ustawieniach.
5. Jeśli nie wiesz, co kliknąć, otwórz plik:
samouczek_domowy_personalizacja_ai.

1. Moje jedno zadanie

=====

Wybierz jedno zadanie, do którego chcesz ustawić AI.

- [] pisanie maili
- [] proste pisma
- [] streszczanie tekstów
- [] nauka języka
- [] plan tygodnia
- [] porządkowanie notatek
- [] przygotowanie ogłoszeń
- [] pomoc z komputerem
- [] inne: _____

Moje zadanie:

1A. Moje preferencje i granice

=====

Ta karta nie służy do wkładania do AI całego doświadczenia. Służy do zapisania bezpiecznych preferencji, które mogą pomóc AI odpowiadać bardziej po twojemu.

Jaki styl odpowiedzi najbardziej mi pomaga?

Jaki format odpowiedzi lubię?

Jaką zasadę ostrożności AI ma stosować zawsze?

Czego AI ma nie zapamiętywać i nie rozstrzygać za mnie?

2. Moja stała instrukcja
=====

Uzupełnij krótkimi zdaniami.

AI ma mi pomagać w:

Ma pisać stylem:

Odpowiedź ma mieć format:

Nie wolno mu:

Gdy brakuje danych, ma:

Gotowy szablon do wklejenia
=====

Jesteś moim pomocnikiem do:

Odpowiadaj po polsku, prosto i spokojnie.

Styl:

Format odpowiedzi:

Gdy brakuje danych, zadaj maksymalnie 3 pytania.
Nie wymyślaj faktów, cen, terminów, przepisów ani danych osobowych.
Na końcu dodaj krótką checklistę: "sprawdź przed wysłaniem".

3. Co AI może zapamiętać?

=====

Zaznacz tylko rzeczy bezpieczne.

- Wolę krótkie odpowiedzi.
- Wolę odpowiedzi po polsku.
- Lubię listy punktów.
- Chcę prosty język bez żargonu.
- Gdy proszę o plan, dodawaj checklistę.
- Gdy proszę o tekst, najpierw daj wersję krótką.
- Gdy czegoś nie wiesz, zapytaj zamiast zgadywać.

Moja własna bezpieczna rzecz do pamięci:

4. Czego AI nie ma zapamiętywać?

=====

Nigdy nie wpisuję do pamięci:

- haseł
- loginów
- numeru PESEL
- numerów dokumentów
- danych zdrowotnych
- danych finansowych
- prywatnych historii innych osób
- danych klientów, uczniów, pacjentów, sąsiadów
- aktualnych cen, terminów, grafików i regulaminów

Moja osobista zasada bezpieczeństwa:

5. Czy to ma być pamięć, instrukcja, plik czy rozmowa?

=====

Wpisz literę:

- P = pamięć
- I = instrukcja
- F = plik/projekt/źródło
- R = tylko ta rozmowa
- N = nie wpisywać do AI

- ___ "Wolę krótkie odpowiedzi po polsku".
- ___ "Mój numer dokumentu to...".
- ___ "Oto regulamin wydarzenia, odpowiedz na jego podstawie".
- ___ "Dziś napiszmy mail do administracji".
- ___ "Nie wymyślaj cen i terminów".
- ___ "To historia zdrowotna mojego sąsiada".
- ___ "To jest wzór dobrego pisma, bez danych prywatnych".
- ___ "Zawsze na końcu dodawaj checklistę".

Odpowiedzi:

=====

- P - "Wolę krótkie odpowiedzi po polsku".
- N - "Mój numer dokumentu to...".
- F - "Oto regulamin wydarzenia, odpowiedz na jego podstawie".
- R - "Dziś napiszmy mail do administracji".
- I - "Nie wymyślaj cen i terminów".
- N - "To historia zdrowotna mojego sąsiada".
- F - "To jest wzór dobrego pisma, bez danych prywatnych".
- P/I - "Zawsze na końcu dodawaj checklistę".

6. Mini-asystent

=====

Nazwa asystenta:

Do czego służy:

Instrukcja:

Co może zapamiętać:

Jakie źródła lub pliki będą potrzebne:

Kiedy człowiek musi sprawdzić odpowiedź:

Przykład mini-asystenta

=====

Nazwa:

Asystent do prostych pism

Do czego służy:

Pomaga napisać krótki, uprzejmy mail albo pismo.

Instrukcja:

Pisz po polsku, spokojnie i prosto. Nie wymyślaj przepisów, terminów, kwot ani nazw instytucji. Jeśli brakuje danych, zadaj maksymalnie 3 pytania. Daj wersję krótką i bardziej formalną. Na końcu dodaj checklistę.

Co może zapamiętać:

Wolę prosty język i krótkie odpowiedzi.

Źródła:

Fikcyjne przykłady dobrych pism albo publiczne wzory.

Kiedy człowiek sprawdza:

Zawsze przed wysłaniem pisma, zwłaszcza gdy chodzi o urząd, pieniądze, zdrowie albo dane osobowe.

7. Test przed/po

=====

Ten sam prompt przed ustawieniami:

Co wyszło dobrze?

Co było do poprawy?

Ten sam prompt po ustawieniach:

Co wyszło lepiej?

Co nadal trzeba sprawdzić?

Skala 1-5

=====

Czy odpowiedź była krótsza?

1 2 3 4 5

Czy odpowiedź była bardziej zrozumiała?

1 2 3 4 5

Czy AI zadało pytania zamiast zgadywać?

1 2 3 4 5

Czy odpowiedź była bezpieczniejsza?

1 2 3 4 5

Czy łatwiej było jej użyć?

1 2 3 4 5

8. Miesięczne sprzątnie pamięci

=====

Raz na miesiąc sprawdzam:

- [] Co AI o mnie pamięta?
- [] Czy są tam rzeczy za prywatne?
- [] Czy są tam stare preferencje?
- [] Czy jakaś informacja się zmieniła?
- [] Czy instrukcja jest krótka i zrozumiała?
- [] Czy mam pliki w dobrym miejscu, zamiast w pamięci?

Moja data przeglądu:

9. Najważniejsze przypomnienia

=====

Pamięć:

Do bezpiecznych preferencji.

Instrukcja:

Do stylu, formatu i zasad odpowiedzi.

Plik/projekt:

Do konkretnego dokumentu, cennika, regulaminu, notatek albo wzoru.

Własny asystent:

Do powtarzalnego zadania.

Człowiek:

Do decyzji i odpowiedzialności.

10. Moje trzy zasady

=====

1.

2.

3.
