

Warsztaty 9: Personalizacja AI w praktyce Pamięć, instrukcje, projekty i własni asystenci bez kodowania

Aktualizacja: 30 czerwca 2026

Czas: 90-120 minut

Poziom: praktyczny, bez kodowania, dla obecnej grupy warsztatowej

Główne zdanie warsztatów

=====

Nie trenuję modelu. Ustawiam własny sposób pracy z AI.

Najpierw ustawiam styl i granice. Dopiero potem dodaję pamięć, pliki, projekty albo własnego asystenta.

Wiedza ukryta pojawia się tylko jako most do Warsztatów 10. Tutaj ustawiamy narzędzie: styl, format, pamięć, źródła i zasady bezpieczeństwa.

Po co te warsztaty?

=====

Uczestnicy często mówią:

- "Chciałbym, żeby ChatGPT pamiętał, jak ma do mnie pisać".
- "Czy AI może z czasem lepiej rozumieć mój styl?".
- "Czy mogę mieć własnego pomocnika do pism, nauki albo maili?".
- "Jak zrobić, żeby nie trzeba było za każdym razem tłumaczyć wszystkiego od nowa?".

To są dobre pytania, ale odpowiedzią dla tej grupy nie jest techniczny fine-tuning. Odpowiedzią jest praktyczna personalizacja narzędzi, których uczestnicy już używają: pamięć, instrukcje, projekty, pliki, własne GPT-y, Gems i higiena danych.

Stawiamy też ważną granicę: personalizacja AI nie polega na tym, że narzędzie przejmuje doświadczenie człowieka. Do pamięci i instrukcji trafiają bezpieczne preferencje pracy, a nie prywatne historie, cudze sprawy ani odpowiedzialność.

Cele lekcji

=====

Po warsztatach uczestnik potrafi:

1. Odróżnić rozmowę, prompt, stałą instrukcję, pamięć, plik/projekt i własnego asystenta.
2. Wskazać, co warto zapamiętać w AI, a czego nie wolno wkładać do pamięci.
3. Napisać krótką stałą instrukcję dla ChatGPT, Gemini, Claude albo innego AI.
4. Zrozumieć, że aktualne fakty, regulaminy, ceny i przepisy powinny pochodzić ze źródeł, a nie z pamięci modelu.
5. Przygotować mini-asystenta do jednego powtarzalnego zadania.
6. Przetestować odpowiedź AI przed i po personalizacji.
7. Zaplanować przegląd pamięci i ustawień.
8. Zrozumieć, że głębsza praca z wiedzą ukrytą należy do Warsztatów 10.

Materiały

=====

- lekcja_personalizacja_ai.txt

- samouczek_domowy_personalizacja_ai.txt
- tabela_personalizacji_ai.txt
- karta_pamieci_i_instrukcji_ai.txt
- komputer prowadzącego z dostępem do ChatGPT i Gemini
- opcjonalnie: Claude, Microsoft Copilot, Perplexity, NotebookLM
- projektor
- kartki lub wydruk karty pracy

Plan 90-120 minut

=====

0-15 min

Mapa personalizacji: prompt, instrukcje, pamięć, projekt/pliki, własny asystent, test jakości.

15-25 min

Granica personalizacji: AI ma pamiętać styl, format i bezpieczne preferencje, ale nie przejmuję doświadczenia człowieka. Most do Warsztatów 10.

25-40 min

Pamięć: co AI może zapamiętać, co trzeba zostawić poza pamięcią, jak rozmawiać z AI o zapamiętywaniu.

40-55 min

Stała instrukcja: uczestnicy piszą własny "regulamin pracy z AI".

55-72 min

ChatGPT: pamięć, instrukcje, projekty, pliki i własny GPT.

72-87 min

Gemini: zapisane informacje, Gems, dokumenty i praca w ekosystemie Google.

87-100 min

Tabela narzędzi: ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Perplexity, NotebookLM.

100-110 min

Czerwone flagi: prywatność, stare fakty, za długa instrukcja, brak sprzętania.

110-120 min

Ćwiczenie: ustaw własnego asystenta i zrób test przed/po.

Jak uczestnik ma korzystać z materiałów w domu?

=====

Po zajęciach uczestnik nie powinien zaczynać od całego scenariusza prowadzenia. Najprostsza kolejność domowa jest taka:

1. Otwórz samouczek_domowy_personalizacja_ai.
To jest instrukcja krok po kroku bez prowadzącego.
2. Wykonaj "Najkrótszą ścieżkę: 25 minut".
Wybierz jedno zadanie, ustaw krótką instrukcję, dodaj 2-4 bezpieczne rzeczy do pamięci i zrób test przed/po.
3. Otwórz karta_pamieci_i_instrukcji_ai.
Wypełnij puste pola i zapisz własną instrukcję.
4. Otwórz tabela_personalizacji_ai, jeśli nie wiesz, którego narzędzia użyć.
Tabela pomaga zdecydować: ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Perplexity czy NotebookLM.

5. Raz w miesiącu wróć do karty i zrób sprzątanie pamięci.

Prowadzący powinien powiedzieć na koniec:

"Jeśli w domu nie pamiętacie nic z przycisków, zacznijcie od samouczka domowego. Tam jest najkrótsza ścieżka. Nie trzeba robić wszystkiego naraz".

0-15 min: Mapa personalizacji

=====

Cel:

Zabrać uczestników z mitu "AI samo z czasem się nauczy" do praktycznego modelu: "AI działa lepiej, gdy ustawiam mu pamięć, instrukcje, pliki i testy".

Prowadzący mówi:

"Dzisiejszy temat nie jest o tym, jak technicznie trenować model. To byłoby za ciężkie i niepotrzebne dla większości codziennych zastosowań. Dziś uczymy się czegoś bardziej przydatnego: jak ustawić ChatGPT, Gemini albo inne AI, żeby z czasem pracowało bardziej po naszymu".

Pokazujemy sześć warstw:

1. Prompt
Jednorazowe polecenie. Działa tylko w tej rozmowie.
2. Instrukcje stałe
Domyślny sposób pracy asystenta. Na przykład: "pisz po polsku, krótko, bez żargonu, zadawaj pytania, gdy brakuje danych".
3. Pamięć
Wybrane preferencje i fakty, które narzędzie może wykorzystywać w przyszłych rozmowach.
4. Projekt, pliki albo źródła
Materiały do konkretnego zadania. To lepsze miejsce na regulamin, cennik, notatki, instrukcję, plan albo wzory.
5. Własny asystent
GPT, Gem, projekt albo inny pomocnik ustawiony do jednego powtarzalnego zadania.
6. Test jakości
Ta sama prośba przed i po zmianach. Sprawdzamy, czy jest lepiej.

Mini-pytanie do grupy:

"Gdyby AI miało zapamiętać tylko jedną bezpieczną rzecz o waszym stylu pracy, co by to było?"

Przykłady odpowiedzi:

- "Wolę krótkie odpowiedzi".
- "Pisz do mnie po polsku".
- "Dawaj przykład".
- "Gdy czegoś nie wiesz, zapytaj".
- "Nie używaj trudnych pojęć bez wyjaśnienia".

15-25 min: Granica personalizacji i most do W10

=====
Cel:

Pokazać, że personalizacja AI ma swoje granice. Pamięć i instrukcje są dobre do stylu pracy, formatu odpowiedzi i bezpiecznych preferencji. Nie są miejscem na prywatne historie, cudze sprawy ani udawanie, że AI przejmuję ludzkie doświadczenie.

Prowadzący mówi:

"Dzisiaj ustawiamy narzędzie. To znaczy: styl, długość odpowiedzi, format, zasady ostrożności, projekty i pliki. Nie próbujemy włożyć do pamięci AI całego życia ani całej praktyki człowieka".

Krótki most:

"Wiemy więcej, niż potrafimy powiedzieć".

Michael Polanyi

Wyjaśnienie:

Ten cytat rozwinie w Warsztatach 10. W Warsztatach 9 wystarczy zasada: do pamięci trafia preferencja, nie całe doświadczenie.

Ćwiczenie z grupą:

Uczestnicy rozdzielają przykłady na trzy koszyki:

Pamięć:

- "Wolę krótkie odpowiedzi po polsku".
- "Przy planach dodawaj checklistę".

Instrukcja:

- "Gdy brakuje danych, zadaj maksymalnie 3 pytania".
- "Nie wymyślaj cen, terminów ani przepisów".

Nie wpisywać:

- prywatne historie klientów,
- dane zdrowotne,
- hasła i numery dokumentów,
- aktualne regulaminy, ceny i terminy.

Most do dalszej części:

"Za chwilę przejdziemy do pamięci i instrukcji. Teraz już wiemy, że nie chodzi o to, żeby AI magicznie znało człowieka. Chodzi o to, żeby człowiek świadomie ustawił narzędzie i pilnował granic".

25-40 min: Pamięć

=====
Cel:

Pokazać, że pamięć jest wygodna, ale wymaga higieny.

Proste rozróżnienie:

Pamięć jest dobra do:

- stylu odpowiedzi,
- preferowanego języka,
- częstych zadań,
- sposobu uczenia się,
- ogólnych ról, np. "często przygotowuję materiały dla seniorów",

- bezpiecznych nawyków, np. "zawsze dawaj checklistę".

Pamięć nie jest dobra do:

- haseł,
- numerów dokumentów,
- PESEL,
- danych zdrowotnych,
- prywatnych historii,
- danych klientów, uczniów, pacjentów, sąsiadów,
- aktualnych cen, terminów, grafików, przepisów i regulaminów.

Ćwiczenie na głos:

Prowadzący czyta zdania. Grupa mówi: "pamięć", "plik", "rozmowa" albo "nie wpisywać".

1. "Wolę krótkie odpowiedzi po polsku".
Odpowiedź: pamięć.
2. "Mój numer dowodu to...".
Odpowiedź: nie wpisywać.
3. "To jest regulamin zajęć na lipiec".
Odpowiedź: plik/projekt, nie pamięć.
4. "Dziś piszemy mail do urzędu w sprawie konkretnego pisma".
Odpowiedź: rozmowa albo projekt.
5. "Gdy brakuje danych, zadawaj maksymalnie trzy pytania".
Odpowiedź: instrukcja albo pamięć.

Formuła do wpisania w AI:

"Możesz zapamiętać, że wolę krótkie odpowiedzi po polsku, z prostym podsumowaniem i checklistą na końcu. Nie zapamiętuj danych osobowych, informacji zdrowotnych ani prywatnych historii".

Ważna uwaga:

Pamięć trzeba czasem przeglądać i czyścić. Jeśli AI zaczyna odpowiadać dziwnie, jednym z powodów może być stara albo zbyt szeroka pamięć.

40-55 min: Stała instrukcja

=====

Cel:
Każdy uczestnik wychodzi z pierwszą wersją własnej instrukcji.

Prowadzący:

"Instrukcja to osobisty regulamin pracy z AI. Nie musimy powtarzać go za każdym razem. W instrukcji opisujemy styl, format, granice i zasady bezpieczeństwa".

Elementy dobrej instrukcji:

1. Rola
"Pomagaj mi pisać krótkie pisma i maile".
2. Styl
"Pisz prosto, spokojnie, po polsku, bez żargonu".

3. Format
"Najpierw daj krótką wersję, potem listę rzeczy do sprawdzenia".
4. Granice
"Nie wymyślaj przepisów, cen, terminów ani danych osobowych".
5. Pytania
"Gdy brakuje danych, zadaj maksymalnie trzy pytania".

Szablon:

Jesteś moim pomocnikiem do codziennych spraw i tekstów.
Odpowiadaj po polsku, prosto, spokojnie i bez żargonu.

Gdy proszę o tekst:

1. Najpierw zaproponuj wersję krótką.
2. Potem dodaj wersję bardziej formalną, jeśli ma sens.
3. Unikaj obietnic i informacji, których nie podałem/podałam.

Gdy brakuje danych:

- zadaj maksymalnie 3 pytania,
- powiedz, czego nie wiesz,
- nie wymyślaj cen, terminów, przepisów ani danych osobowych.

Na końcu dodawaj krótką checklistę: "sprawdź przed wysłaniem".

Ćwiczenie:

Uczestnicy wybierają jedno zastosowanie:

- pisma i maile,
- nauka języka,
- plan dnia,
- streszczanie tekstów,
- przygotowanie ogłoszeń,
- pomoc z komputerem,
- porządkowanie notatek.

Następnie wypełniają 5 zdań:

1. AI ma mi pomagać w...
2. Ma pisać stylem...
3. Odpowiedź ma mieć format...
4. Nie wolno mu...
5. Gdy brakuje danych, ma...

55-72 min: ChatGPT

=====

Cel:

Pokazać praktycznie, gdzie w ChatGPT mieszczą się różne warstwy personalizacji.

Co pokazujemy:

1. Pamięć
Pamięć może przechowywać preferencje i wybrane informacje. Uczestnik powinien wiedzieć, jak ją włączyć, wyłączyć, przeglądać i usuwać.
2. Instrukcje
Miejsce na stały opis stylu pracy.

3. Projekty

Dobre do konkretnego obszaru: np. "pisma", "nauka angielskiego", "materiały dla klubu seniora", "planowanie wydarzeń".

4. Pliki

Dobre do źródeł: regulamin, wzór pisma, notatki, lista zadań, tekst do streszczenia.

5. Własny GPT

Dobre do powtarzalnego zadania, gdy chcemy mieć osobnego pomocnika z nazwą, instrukcją i przykładami.

Demonstracja:

Prompt bez personalizacji:

"Napisz mail z prośbą o zmianę terminu spotkania".

Potem dodajemy instrukcję:

"Pisz krótko, uprzejmie i po polsku. Nie brzmi formalnie jak urząd. Daj dwie wersje: bardzo krótką i trochę bardziej elegancką".

Porównujemy:

- Czy odpowiedź jest krótsza?
- Czy styl jest bliższy?
- Czy AI nie wymyśla faktów?
- Czy uczestnik musiał mniej poprawiać?

Mini GPT bez kodu:

Nazwa:

Asystent do prostych pism

Rola:

Pomaga pisać krótkie, spokojne pisma i maile.

Instrukcja:

Pisz po polsku. Nie wymyślaj przepisów ani danych. Gdy brakuje informacji, zadaj maksymalnie trzy pytania. Daj wersję krótką, wersję formalną i checklistę przed wysłaniem.

Materiały:

Tylko fikcyjne przykłady dobrych pism albo publiczne wzory.

72-87 min: Gemini

=====

Cel:

Pokazać, że zasada jest podobna: preferencje do ustawień, aktualna wiedza do dokumentów, a powtarzalne zadanie do Gem albo osobnego pomocnika.

Co pokazujemy:

1. Zapisane informacje / preferencje
Styl, język, typowe zadania, format odpowiedzi.
2. Gems
Własny pomocnik do jednego zadania.

3. Dokumenty i Dysk Google
Dobre do pracy z konkretnymi materiałami.
4. Test przed/po
Ten sam prompt bez ustawień i po ustawieniach.

Przykład Gem:

Nazwa:
Asystent do prostych pism

Instrukcja:
Pomagaj pisać krótkie, spokojne pisma po polsku.
Zawsze zaczynaj od 3 pytań, jeśli brakuje danych.
Nie wymyślaj przepisów, terminów, kwot ani nazw instytucji.
Podawaj wersję krótką i bardziej formalną.
Na końcu dodaj checklistę: co trzeba sprawdzić przed wysłaniem.

Materiały:
Tylko fikcyjne przykłady dobrych pism albo publiczne wzory.

Uwaga dla prowadzącego:

Nazwy funkcji i dostępność mogą się różnić w zależności od konta, planu, kraju, organizacji i aktualnej wersji aplikacji. Jeżeli coś wygląda inaczej na ekranie uczestnika, tłumaczymy zasadę, nie nazwę przycisku.

87-100 min: Tabela narzędzi

=====

Cel:
Dać uczestnikom prosty wybór: gdzie trzymać pamięć, gdzie instrukcję, gdzie pliki, a gdzie lepiej tylko robić research.

Najważniejsza zasada:

Pamięć jest do preferencji. Pliki i projekty są do treści. Źródła są do faktów. Człowiek jest do decyzji.

Omawiane narzędzia:

- ChatGPT
- Gemini
- Claude
- Microsoft Copilot
- Perplexity
- NotebookLM

Prowadzący nie musi omawiać całego rynku AI. Tabela ma pomóc uczestnikowi rozpoznać typ narzędzia i ryzyko.

100-110 min: Czerwone flagi

=====

Najważniejsze ostrzeżenia:

1. Za dużo prywatności
Jeśli nie powiedziałbyś tego obcej osobie przy biurku, nie wpisuj tego do pamięci AI.

2. Stare fakty
Cenniki, regulaminy, grafiki i przepisy powinny być w aktualnych dokumentach, nie w pamięci.
3. Brak sprzątnania
Pamięć trzeba przeglądać. Stara preferencja może psuć nowe odpowiedzi.
4. Za długa instrukcja
Instrukcja, która ma trzy strony, często działa gorzej niż 8 dobrych zdań.
5. Sprzeczne polecenia
"Pisz bardzo krótko" i "wyjaśnij wszystko szczegółowo" mogą się kłócić.
6. Zaufanie bez testu
Po każdej zmianie ustawień trzeba sprawdzić odpowiedzi na realnym przykładzie

110-120 min: Ćwiczenie końcowe

=====

Uczestnik wybiera jedno zadanie:

- mail do administracji,
- prośba do urzędu,
- plan tygodnia,
- nauka języka,
- streszczenie artykułu,
- ogłoszenie dla sąsiadów,
- porządkowanie notatek.

Potem wypełnia mini-pakiet personalizacji:

1. Nazwa asystenta
2. Do czego służy
3. Stała instrukcja
4. Co AI może zapamiętać
5. Czego AI nie ma zapamiętywać
6. Jakie źródła trzeba dodać jako pliki
7. Test przed/po
8. Kiedy człowiek musi sprawdzić odpowiedź

Test przed/po:

1. Zadaj prośbę bez instrukcji.
2. Zadaj tę samą prośbę po dodaniu instrukcji.
3. Porównaj:
 - czy odpowiedź jest bardziej zrozumiała,
 - czy jest krótsza,
 - czy AI zadało pytania zamiast zgadywać,
 - czy nie dodało prywatnych albo wymyślonych danych,
 - czy łatwiej użyć tej odpowiedzi.

Zdanie na wyjście

=====

Najlepsza personalizacja to mała, konkretna i sprawdzalna zmiana.

Najpierw ustawiam styl i granice. Dopiero potem dodaję pamięć, pliki albo własnego asystenta.

Źródła i uwaga o aktualności

=====

Funkcje personalizacji, pamięci, projektów i własnych asystentów zmieniają się szybko. Materiał ma datę aktualizacji i powinien być sprawdzony przed kolejną edycją warsztatów.

Oficjalne punkty odniesienia:

- OpenAI Help: ChatGPT Memory FAQ
<https://help.openai.com/en/articles/8590148-memory-faq>
- OpenAI Help: Using Projects in ChatGPT
<https://help.openai.com/en/articles/10169521-using-projects-in-chatgpt>
- OpenAI Help: Creating a GPT
<https://help.openai.com/en/articles/8554397-creating-a-gpt>
- Google Gemini Help
<https://support.google.com/gemini/>
- Anthropic Claude Help
<https://support.anthropic.com/>
- Microsoft Copilot documentation
<https://learn.microsoft.com/en-us/copilot/>