

Warsztaty 9: Personalizacja AI w praktyce

Samouczek domowy krok po kroku

Aktualizacja: 30 czerwca 2026

Po co jest ten plik?

=====

Ten samouczek jest dla osoby, która wraca do domu i chce samodzielnie ustawić ChatGPT, Gemini albo inne AI bez prowadzącego obok.

Nie musisz znać technicznych pojęć. Przejdź po kolei przez kroki. Jeśli nazwa przycisku w twojej aplikacji wygląda inaczej, szukaj podobnego miejsca: ustawienia, personalizacja, pamięć, instrukcje, projekt, Gem albo własny GPT.

Najkrótsza ścieżka: 25 minut

=====

1. Wybierz jedno zadanie.
Nie ustawiaj AI "do wszystkiego". Wybierz jedną rzecz, np. pisma, maile, naukę języka, plan tygodnia albo streszczanie tekstów.
2. Nazwij jedną bezpieczną preferencję.
Po czym poznasz dobry efekt? Jaki format odpowiedzi ci pomaga?
Co AI ma zostawić do twojej decyzji?
3. Skopiuj gotową instrukcję z tego pliku.
Dopasuj tylko 3 miejsca: zadanie, styl, format odpowiedzi.
4. Dodaj 2-4 bezpieczne rzeczy do pamięci.
Tylko preferencje. Bez haseł, danych zdrowotnych, numerów dokumentów i prywatnych historii innych osób.
5. Zrób test przed/po.
Zadaj AI tę samą prośbę przed ustawieniem i po ustawieniu. Porównaj, czy odpowiedź jest krótsza, jaśniejsza i bezpieczniejsza.
6. Zapisz zasadę sprzątnia.
Raz na miesiąc sprawdź pamięć i usuń rzeczy, które są nieaktualne lub zbyt prywatne.

Krok 1: wybierz jedno zadanie

=====

Zaznacz jedno:

- Chcę pisać krótsze, lepsze maile.
- Chcę pisać proste pisma.
- Chcę streszczać długie teksty.
- Chcę uczyć się języka.
- Chcę planować tydzień.
- Chcę porządkować notatki.
- Chcę przygotowywać ogłoszenia.
- Chcę mieć pomocnika do komputera i telefonu.

Moje zadanie:

Krok 2: zrób test przed ustawieniami

=====

Otwórz ChatGPT, Gemini albo inne AI i wpisz prostą prośbę bez dodatkowych ustawień.

Przykład:

"Napisz mail z prośbą o zmianę terminu spotkania".

Skopiuj albo zapisz, co odpowiedziało AI. Potem wrócisz do tego porównania.

Oceń odpowiedź od 1 do 5:

Czy była zrozumiała? 1 2 3 4 5

Czy była krótka? 1 2 3 4 5

Czy miała dobry ton? 1 2 3 4 5

Czy AI nie wymyśliło faktów? 1 2 3 4 5

Krok 3: ustaw stałą instrukcję

=====

Stała instrukcja mówi AI, jak ma pracować. To jest jak spokojna umowa: "odpowiadaj mi w taki sposób".

Skopiuj ten szablon i dopasuj miejsca w nawiasach.

Szablon ogólny:

Jesteś moim pomocnikiem do [WPISZ ZADANIE].
Odpowiadaj po polsku, prosto, spokojnie i bez żargonu.

Mój preferowany styl:

- krótko,
- jasno,
- bez tonu sprzedażowego,
- bez straszenia,
- z praktycznym następnym krokiem.

Format odpowiedzi:

1. Najpierw daj krótką odpowiedź.
2. Potem dodaj szczegóły, jeśli są potrzebne.
3. Na końcu dodaj checkliście "sprawdź przed użyciem".

Zasady bezpieczeństwa:

- Nie wymyślaj faktów, cen, terminów, przepisów ani danych osobowych.
- Jeśli brakuje informacji, zadaj maksymalnie 3 pytania.
- Oddziel to, co pewne, od tego, co trzeba sprawdzić.
- W sprawach zdrowotnych, prawnych i finansowych przypomnij, że potrzebne jest sprawdzenie u właściwego specjalisty albo w oficjalnym źródle.

Przykład instrukcji: pomocnik do pism

=====

Jesteś moim pomocnikiem do pisania prostych pism i maili.
Odpowiadaj po polsku, prosto, spokojnie i uprzejmie.

Gdy proszę o pismo:

1. Najpierw zadaj maksymalnie 3 pytania, jeśli brakuje danych.

2. Potem daj wersję krótką.
3. Potem daj wersję bardziej formalną.
4. Na końcu dodaj checklistę rzeczy do sprawdzenia przed wysłaniem.

Nie wymyślaj przepisów, terminów, kwot, nazw instytucji ani danych osobowych. Nie strasz. Nie obiecuj wyniku sprawy. Pisz tak, żeby osoba starsza mogła to łatwo przeczytać.

Przykład instrukcji: nauka języka

=====

Jesteś moim spokojnym pomocnikiem do nauki języka. Tłumacz prosto, po polsku, bez zawstydzania i bez długiej teorii.

Gdy popełniam błąd:

1. Popraw zdanie.
2. Wyjaśnij błąd jednym prostym zdaniem.
3. Daj 3 podobne przykłady.
4. Zaproponuj jedno krótkie ćwiczenie.

Nie dawaj naraz za dużo materiału. Pytaj, czy chcę iść dalej.

Przykład instrukcji: streszczanie tekstów

=====

Jesteś moim pomocnikiem do streszczania tekstów.

Najpierw podaj streszczenie w 5 punktach.

Potem wypisz:

- najważniejsze fakty,
- rzeczy niejasne,
- pytania, które warto zadać autorowi,
- decyzje albo działania, które wynikają z tekstu.

Nie dodawaj informacji spoza tekstu, chyba że wyraźnie poproszę.

Jeśli czegoś nie ma w tekście, napisz: "tego nie widzę w materiale".

Przykład instrukcji: plan tygodnia

=====

Jesteś moim pomocnikiem do planowania tygodnia.

Pomagaj układać realistyczny plan, bez przeładowania.

Najpierw zapytaj o:

1. najważniejsze obowiązki,
2. stałe terminy,
3. czas na odpoczynek.

Potem przygotuj plan w tabeli:

dzień, zadanie, czas, uwagi.

Na końcu dodaj listę 3 rzeczy, które mogę zrobić jako pierwsze.

Nie zakładaj, że mam cały dzień wolny.

Krok 4: ustaw pamięć

=====

Pamięć to miejsce na bezpieczne preferencje. Nie wpisuj tam sekretów.

Dobre przykłady do pamięci:

- "Wolę krótkie odpowiedzi po polsku".
- "Gdy proszę o tekst, najpierw daj wersję prostą".
- "Często przygotowuję materiały dla seniorów, więc unikaj żargonu".
- "Gdy brakuje danych, zadawaj maksymalnie 3 pytania".
- "Lubię checklistę na końcu".

Zły pomysł do pamięci:

- hasło,
- numer dokumentu,
- PESEL,
- dane zdrowotne,
- prywatne historie innych osób,
- aktualny cennik,
- regulamin, który może się zmienić,
- dane klienta, pacjenta, ucznia albo sąsiada.

Gotowy tekst:

"Możesz zapamiętać, że wolę krótkie odpowiedzi po polsku, prosty język bez żargonu i checklistę na końcu. Gdy brakuje danych, zadawaj maksymalnie 3 pytania zamiast zgadywać. Nie zapamiętuj danych osobowych, zdrowotnych, finansowych ani prywatnych historii innych osób".

Krok 5: ChatGPT krok po kroku

=====

- Uwaga:
Nazwy i miejsca ustawień mogą się zmieniać. Szukaj podobnych sekcji:
Ustawienia, Personalizacja, Pamięć, Instrukcje, Projects/Projekty, GPTs.
1. Otwórz ChatGPT.
 2. Wejdź w ustawienia konta.
 3. Poszukaj sekcji personalizacji albo pamięci.
 4. Sprawdź, czy pamięć jest włączona.
 5. Przejrzyj, co AI już pamięta.
 6. Usuń rzeczy zbyt prywatne, stare albo niepotrzebne.
 7. Dodaj tylko bezpieczne preferencje.
 8. W miejscu na instrukcje wklej krótką instrukcję z tego samouczka.
 9. Jeśli masz projekty, załóż projekt dla jednego zadania, np. "Pisma i maile".
 10. Jeśli masz możliwość tworzenia GPT, zrób własnego GPT-a tylko do jednego powtarzalnego zadania.

Co sprawdzić po ustawieniu:

- Czy AI pamięta styl odpowiedzi?
- Czy pyta o brakujące dane?
- Czy nie wymyśla faktów?
- Czy odpowiedź jest krótsza i łatwiejsza do użycia?

Krok 6: Gemini krok po kroku

=====

Uwaga:
Nazwy i dostępność funkcji zależą od konta i wersji aplikacji. Szukaj podobnych miejsc: zapisane informacje, personalizacja, Gems, ustawienia, dokumenty.

1. Otwórz Gemini.

2. Poszukaj ustawień personalizacji albo zapisanych informacji.
3. Dodaj tylko bezpieczne preferencje stylu.
4. Jeśli masz funkcję Gems, utwórz Gem do jednego zadania.
5. Wklej instrukcję z tego samouczka.
6. Jeśli odpowiedź ma bazować na dokumencie, wskaż dokument lub dodaj materiał jako źródło.
7. Nie wkładaj aktualnych regulaminów, cen i terminów do pamięci.
8. Zrób test przed/po.

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.

Krok 7: jeśli używasz Claude, Copilot, Perplexity albo NotebookLM

=====
Claude:
Użyj projektu do jednej sprawy. Dodaj krótką instrukcję i dokumenty referencyjne.
Dobre do długich tekstów, redakcji i spokojnego wyjaśniania.

Microsoft Copilot:
Najbardziej przydatny, gdy pracujesz w Microsoft 365. Uważaj na konto, licencje, organizację i uprawnienia. W pracy nie ustawiaj niczego wbrew zasadom firmy.

Perplexity:
Traktuj jak narzędzie do researchu. Proś o źródła, ale zawsze otwieraj i sprawdzaj linki. Cytat nie jest automatycznie dowodem.

NotebookLM:
Dobre do pracy z konkretnymi źródłami. Dodaj dokumenty do jednej sprawy i pytaj tylko o te materiały.

Krok 8: test przed/po

=====
Wpisz tę samą prośbę, którą testowałeś/testowałaś na początku.

Przykład:

"Napisz mail z prośbą o zmianę terminu spotkania".

Porównaj:

- [] Czy odpowiedź jest krótsza?
- [] Czy jest bardziej po mojemu?
- [] Czy AI zadało pytania, gdy czegoś brakowało?
- [] Czy AI nie wymyśliło faktów?
- [] Czy odpowiedź zawiera checklistę?

[] Czy wiem, co muszę sprawdzić przed wysłaniem?

Jeśli odpowiedź jest gorsza:

1. Skróć instrukcję.
2. Usuń sprzeczne zdania.
3. Usuń z pamięci rzeczy, które przeszkadzają.
4. Dopisz jedno konkretne zdanie, np. "nie pisz za długo".
5. Zrób test jeszcze raz.

Krok 9: sprzątnięcie raz w miesiącu

=====

Raz na miesiąc:

- [] Przejrzyj pamięć.
- [] Usuń prywatne albo nieaktualne rzeczy.
- [] Sprawdź, czy instrukcja nie jest za długa.
- [] Usuń sprzeczne zasady.
- [] Sprawdź, czy dokumenty są aktualne.
- [] Zrób jeden test przed/po.

Moja data przeglądu:

Gotowe prompty do kopiowania

=====

1. Poproś AI o pomoc w ustawieniu instrukcji:

"Chcę ustawić ci stałą instrukcję. Pomagam sobie AI głównie do: [WPISZ]. Lubię styl: [WPISZ]. Nie chcę, żebyś robił/robiła: [WPISZ]. Zadaż mi maksymalnie 5 prostych pytań, a potem ułóż krótką instrukcję do wklejenia w ustawienia".

2. Poproś AI o bezpieczną pamięć:

"Na podstawie tej rozmowy zaproponuj maksymalnie 5 rzeczy, które można bezpiecznie zapamiętać jako moje preferencje. Nie proponuj danych osobowych, zdrowotnych, finansowych, haseł, numerów dokumentów ani informacji o innych osobach".

3. Poproś AI o test instrukcji:

"Sprawdź moją instrukcję. Czy jest krótka, jasna i niesprzeczna? Wskaż 3 rzeczy, które warto uprościć. Nie dopisuj nowych zasad, jeśli nie są potrzebne".

4. Poproś AI o rozróżnienie: pamięć czy plik?

"Mam informację: [WPISZ INFORMACJĘ]. Powiedz, czy to powinno trafić do pamięci, do instrukcji, do pliku/projektu, tylko do tej rozmowy, czy w ogóle nie powinno być wpisywane do AI. Wyjaśnij jednym zdaniem".

5. Poproś AI o wersję dla seniora:

"Przerób tę instrukcję tak, żeby była zrozumiała dla osoby początkującej. Użyj prostych słów. Nie używaj żargonu. Zachowaj sens".

Najczęstsze problemy

=====

Problem:

AI odpowiada za długo.

Co zrobić:

Dodaj do instrukcji: "Najpierw daj odpowiedź w 5 punktach. Szczegóły tylko, jeśli o nie poproszę".

Problem:

AI udaje, że zna fakty.

Co zrobić:

Dodaj: "Nie wymyślaj faktów. Jeśli nie masz źródła, napisz, że trzeba sprawdzić"

Problem:

AI zapamiętało coś za prywatnego.

Co zrobić:

Wejść w pamięć i usuń tę informację. Potem dopisz zasadę: "Nie zapamiętuj danych osobowych ani prywatnych historii".

Problem:

AI miesza style.

Co zrobić:

Skróć instrukcję. Wybierz jeden styl, np. "prosto i spokojnie", zamiast pięciu różnych stylów naraz.

Problem:

Nie widzę funkcji pamięci albo Gems.

Co zrobić:

To może zależeć od konta, planu, regionu albo aktualnej wersji aplikacji. Użyj tego, co masz: zwykłej instrukcji w rozmowie, projektu, pliku albo osobnej notatki z gotowym promptem.

Zasada końcowa

=====

Nie musisz ustawić wszystkiego naraz.

Najlepszy pierwszy krok:

jedna krótka instrukcja + dwie bezpieczne rzeczy do pamięci + jeden test.

Źródła i aktualność

=====

Funkcje zmieniają się szybko. Ten samouczek ma datę aktualizacji. Przed kolejną edycją warto sprawdzić aktualne strony pomocy.

OpenAI Help: ChatGPT Memory FAQ
<https://help.openai.com/en/articles/8590148-memory-faq>

OpenAI Help: Projects in ChatGPT
<https://help.openai.com/en/articles/10169521-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/>