

PRZEWODNIK • WYDANIE 2027

AI w małej firmie bez wtopy

Sprawdzone ceny, limity darmowych planów, ustawienia prywatności i przepisy. Plus gotowe polecenia do pracy, której naprawdę jest w małej firmie dużo.

6 kart narzędzi z cenami i źródłami
ustawienia krok po kroku • AI Act i RODO
12 kart zastosowań • 20 poleceń
słownik pojęć

AI to nie wyszukiwarka i nie pracownik

Ten przewodnik nie obiecuje, że AI zrobi za Ciebie firmę. Obiecuje, że będziesz wiedzieć, za co płacisz, co wolno do niego wkleić, jakie ustawienia zmienić pierwszego dnia i gdzie AI potrafi się pomylić tak, że zapłacisz za to Ty.

Większość właścicieli małych firm używa AI na dwa sposoby: wcale albo jak rozmowy, w której wpisuje się krótkie pytanie i bierze pierwszą odpowiedź. Oba podejścia kosztują. Pierwsze zabiera godziny, które mogłyby pójść na klientów. Drugie kończy się ofertą z błędną kwotą, postem z wymyśloną informacją albo danymi klientów wklejonymi tam, gdzie nie powinny trafić.

O AI łatwo znaleźć ogólne rady. Trudniej znaleźć to, czego narzędzia same o sobie uczciwie nie powiedzą: ile naprawdę kosztują w złotychkach, co jest w darmowym planie, które ustawienie wyłącza używanie Twoich rozmów do trenowania modeli i co z tego wszystkiego wynika z RODO i unijnego AI Act. Ten przewodnik zbiera to w jednym miejscu.

Jak korzystać z przewodnika

- **Zacznij od ściągi na następnej stronie:** 10 rzeczy, które możesz zrobić z AI w tym tygodniu.
- **Wybierz jedno główne narzędzie** na podstawie kart z części I. Nie musisz mieć wszystkich.
- **Zanim wkleisz cokolwiek o klientach**, przeczytaj części II i III: ustawienia prywatności i tabelę „wolno / z głową / nie”.
- **Karty zastosowań z części V** i polecenia z dodatku kopiuj, uzupełniaj miejsca w [nawiasach] i dopasowuj do siebie.

Ceny, limity i przepisy: stan na 29 października 2026

Każdą cenę, limit i przepis sprawdziłem na stronie źródłowej (cenniki i strony pomocy OpenAI, Google, Anthropic, Microsoft, Canva; teksty i komunikaty dotyczące AI Act; wskazówki UODO) i podaję datę sprawdzenia. Narzędzia AI zmieniają się co kilka tygodni: nazwy modeli, limity i ceny. Dlatego nie piszę, który model jest „najlepszy”. Piszę, jak sprawdzić to sam.

Nazwy funkcji podaję tak, jak brzmią w polskim interfejsie albo w polskiej pomocy. Gdy polskiej nazwy nie udało się potwierdzić, podaję nazwę angielską. To materiał edukacyjny, nie porada prawna.

10 rzeczy, które zrobisz z AI w tym tygodniu

Każdą z tych rzeczy zrobisz w kwadrans. Numery w ostatniej kolumnie wskazują kartę zastosowania w części V z gotowym poleceniem.

#	Zadanie	Narzędzie	Wystarczy darmowe konto?	Karta
1	Ustaw instrukcje o swojej firmie, żeby nie tłumaczyć wszystkiego od nowa	ChatGPT, Gemini (Gemy) lub Claude	tak	część II
2	Wyłącz używanie rozmów do trenowania modeli	każde narzędzie, w którym piszesz o firmie	tak	część II
3	Napisz 5 gotowych odpowiedzi na najczęstsze pytania klientów	ChatGPT, Gemini lub Claude	tak	5.3
4	Przerób cennik na ofertę, którą da się wysłać klientowi	ChatGPT, Gemini lub Claude	tak	5.2
5	Przygotuj 8 wpisów na Profil Firmy w Google na miesiąc	ChatGPT, Gemini lub Claude	tak	5.4
6	Zrób grafikę do posta z własnego zdjęcia	Canva	tak, z limitami funkcji AI	5.5

7	Podsumuj wydatki z wyciągu (bez numerów kont i nazwisk)	ChatGPT, Gemini, Claude lub Copilot	tak, przy małych plikach	5.6
8	Streść długi dokument: umowę, regulamin naboru, instrukcję	Gemini Notebook, ChatGPT, Claude	tak	5.7
9	Zrób notatki i fiszki z filmów szkoleniowych	Gemini Notebook (dawniej NotebookLM)	tak	5.8
10	Policz wycenę zlecenia i sprawdź, czy się opłaca	ChatGPT, Gemini lub Claude + kalkulator	tak	5.1

Jedna zasada na cały przewodnik

AI pisze pewnym tonem także wtedy, gdy się myli. Każdą liczbę, datę, przepis, cenę i nazwisko w odpowiedzi sprawdzasz sam, zanim trafi do klienta, urzędu albo reklamy. Odpowiedzialność za tekst ponosi ten, kto go wysłał, a nie program, który go napisał.

Co znajdziesz w przewodniku

AI to nie wyszukiwarka i nie pracownik	2
10 rzeczy, które zrobisz z AI w tym tygodniu	4
Część I • Karty narzędzi	9
1.0 Które narzędzie wybrać	10
Narzędzie 1: ChatGPT	12
Narzędzie 2: Gemini	14
Narzędzie 3: Claude	16
Narzędzie 4: Microsoft Copilot	18
Narzędzie 5: Gemini Notebook (dawniej NotebookLM)	20
Narzędzie 6: Canva (funkcje AI)	22
Część II • Pierwsze ustawienia	24
2.1 Instrukcje o firmie (personalizacja)	25
2.2 Pamięć	27
2.3 Projekty i Gemy: osobne miejsca na osobne sprawy	28
2.4 Czat tymczasowy i incognito	29
2.5 Wyłącz używanie rozmów do trenowania modeli	30
2.6 Ściągą ustawień pierwszego dnia	32

Część III · Co wolno wkleić do AI	33
3.1 Wolno, z głową, nie	34
3.2 RODO i umowa powierzenia	36
3.3 Tajemnica firmy	38
3.4 Jak anonimizować w 2 minuty	39
Część IV · Przepisy	40
4.1 AI Act: co obowiązuje i od kiedy	41
4.2 Co z tego realnie dotyczy małej firmy	43
4.3 Prawa autorskie do tekstów i grafik z AI	45
4.4 Grafika produktu z AI w reklamie	46
Część V · Zastosowania w firmie	48
5.0 Jak pisać polecenia, żeby nie poprawiać trzy razy	49
5.1 Wycena zlecenia	50
5.2 Oferta dla klienta	51
5.3 Odpowiedzi klientom	52
5.4 Posty i wpisy na wizytówkę Google	53
5.5 Grafiki produktowe i do postów	54
5.6 Analiza wydatków z wyciągu	55
5.7 Streszczanie dokumentów	56

5.8	Nauka z filmów i szkoleń	57
5.9	Notatka po rozmowie z klientem	58
5.10	Excel: formuły i porządkowanie tabel	59
5.11	Odpowiedź na negatywną opinię	60
5.12	Tłumaczenie dla klienta z zagranicy	61
Część VI · Dodatki		62
6.1	20 gotowych poleceń do skopiowania	63
6.2	Słownik pojęć	68
6.3	Źródła i daty sprawdzenia	72

CZĘŚĆ I

Karty narzędzi

Sześć narzędzi, z których najczęściej korzystają małe firmy: co potrafią, co jest w darmowym planie, ile kosztuje plan płatny według cennika i do czego przyda się w firmie.

ChatGPT

Gemini

Claude

Microsoft Copilot

Gemini Notebook (dawniej NotebookLM)

Canva (funkcje AI)

Które narzędzie wybrać

Na start wystarczy jedno narzędzie do pisania i rozmowy oraz ewentualnie Canva do grafik. Wybierz według tego, gdzie już pracujesz.

Twoja sytuacja	Na start
Masz konto Google, pracujesz w Gmailu i na Dysku	Gemini + Gemini Notebook
Płacisz za Microsoft 365 i pracujesz w Wordzie i Excelu	Copilot w ramach subskrypcji
Chcesz najpopularniejszego narzędzia z dużą liczbą poradników	ChatGPT
Piszesz dużo dłuższych tekstów i analizujesz dokumenty	Claude
Robisz dużo grafik do mediów społecznościowych	Canva + jedno z narzędzi powyżej

Kiedy płacić

Zacznij od planu darmowego. Przejdź na płatny, gdy przez dwa tygodnie regularnie trafiasz na limit albo potrzebujesz funkcji z płatnego planu (np. Projektów). Plan za mniej niż 100 zł miesięcznie, który oszczędza Ci kilka godzin w miesiącu, zwykle się zwraca, ale tylko wtedy, gdy naprawdę z niego korzystasz.

Płatność za narzędzie z zagranicy a VAT

Subskrypcje ChatGPT, Claude czy Canva kupowane na firmę od zagranicznej spółki to zwykle import usług. Jeśli kupujesz je jako firma, rozlicz VAT z księgową. Mechanizm jest ten sam co przy reklamach Meta i Google, opisany w przewodniku „Gdzie szukać klientów”.

ChatGPT

CO POTRAFI

- rozmowa tekstowa i głosowa, pisanie i poprawianie tekstów
- analiza przesłanych plików (PDF, arkusze, zdjęcia)
- generowanie i edycja obrazów
- wyszukiwanie w internecie i głębokie badania (deep research)
- pamięć między rozmowami, Projekty, własne GPT-y (w planach płatnych)

PLAN DARMOWY

0 zł. Według cennika plan darmowy daje ograniczony dostęp do podstawowego modelu, ograniczoną liczbę wiadomości i przesyłanych plików, ograniczone głębokie badania oraz ograniczoną pamięć i kontekst. Generowanie obrazów jest ograniczone i wolniejsze. Treści z planu darmowego są używane do trenowania modeli, z możliwością wyłączenia (część II).

PLANY PŁATNE (STAN NA 29.10.2026)

Go	8 USD / mies.
Plus	20 USD / mies.
Pro	od 100 USD / mies.
Business (min. 2 osoby)	20 USD / os. / mies. rocznie; 25 USD miesięcznie

Strony OpenAI podają ceny w USD; pomoc OpenAI zaznacza, że kwota w Twojej walucie może być inna i należy ją sprawdzić w ChatGPT przed zakupem. Według OpenAI (16.01.2026) reklamy mogą pojawiać się w planach Free i Go, a nie pojawią się w Plus, Pro, Business i Enterprise. W planie Business OpenAI deklaruje: „No training on your data”.

Źródła: chatgpt.com/pricing; learn.chatgpt.com/docs/pricing; help.openai.com (Czym jest ChatGPT Plus?); openai.com „Our approach to advertising...” · sprawdzono 29.10.2026

DO CZEGO W MAŁEJ FIRMIE

- ☐ teksty: oferty, odpowiedzi klientom, posty, opisy usług
- ☐ analiza plików: wyciągi, cenniki konkurencji, regulaminy
- ☐ grafiki pomocnicze do postów (z ostrożnością przy produktach, część IV)
- ☐ porządkowanie notatek głosowych po rozmowie z klientem

WARTO WIEDZIEĆ

- Nazwy modeli i limity zmieniają się często; cennik podaje szacunki, nie stałe limity.
- Plan Plus to plan dla osoby. Gdy na koncie pracuje kilka osób albo zależy Ci na umowie dla firmy, sprawdź plan Business.

Gemini

CO POTRAFI

- rozmowa tekstowa i głosowa (Gemini Live)
- Deep Research, Canvas (wspólna edycja tekstu)
- Gemy: własni asystenci z instrukcjami
- generowanie i edycja obrazów
- Notatniki w Gemini (Gemini Notebook, dawniej NotebookLM)

PLAN DARMOWY

0 zł z kontem Google. Na stronie planów Google wymienia w planie bezpłatnym: dostęp do modelu Flash-Lite, generowanie i edytowanie obrazów, Deep Research, Gemini Live, Canvas, Gemy, Gemini Notebook oraz 15 GB miejsca. Limity zależą od mocy obliczeniowej, odnawiają się co 5 godzin do wyczerpania tygodniowej puli. Od 9.10.2026 bezpłatni użytkownicy mają dostęp tylko do najlżejszego modelu (Flash-Lite).

PLANY PŁATNE (STAN NA 29.10.2026)

Google AI Plus	23,99 zł / mies.
Google AI Pro (m.in. 5 TB miejsca)	97,99 zł / mies.
Google AI Ultra	od 469,99 zł / mies.

Według Google AI Plus daje 2× wyższe limity niż plan bezpłatny, a AI Pro 4× wyższe. Firmy korzystające z Google Workspace mają Gemini w ramach planów Workspace, z osobnymi warunkami.

Źródła: gemini.google/pl/subscriptions; gemini.google/subscriptions; spidersweb.pl (5.10.2026) o zmianach od 9.10.2026 · sprawdzono 29.10.2026

DO CZEGO W MAŁEJ FIRMIE

- ☐ praca na Twoich plikach z Dysku Google i w Gmailu
- ☐ Gem z instrukcjami o firmie, który pisze w Twoim stylu
- ☐ Deep Research przy rozeznaniu rynku i konkurencji
- ☐ nauka z dokumentów i filmów w Notatnikach

WARTO WIEDZIEĆ

- Gdy masz już konto Google firmy, to najprostszy start bez nowych kont.
- Ustawienie „Zachowuj aktywność” decyduje o zapisywaniu rozmów (część II).

Claude

CO POTRAFI

- pisanie i redakcja dłuższych tekstów, analiza dokumentów
- wyszukiwanie w internecie, tworzenie plików i wykonywanie kodu
- pamięć między rozmowami, Artefakty (gotowe dokumenty, strony, narzędzia)
- Projekty z własnymi plikami i instrukcjami (w planach płatnych)
- połączenia z innymi aplikacjami

PLAN DARMOWY

0 USD. Według cennika plan Free obejmuje czat w przeglądarce, na komputerze i telefonie, wyszukiwanie w internecie, tworzenie plików i wykonywanie kodu, pamięć między rozmowami, połączenia z aplikacjami i narzędziami oraz Artefakty. Opis limitu: „Free covers everyday questions”.

PLANY PŁATNE (STAN NA 29.10.2026)

Pro	20 USD / mies.; 17 USD / mies. rocznie (200 USD z góry)
Max	od 100 USD / mies.
Team Standard (2–150 osób)	25 USD / os. / mies.; 20 USD rocznie

Pro daje według cennika co najmniej 5× więcej użycia na 5-godzinną sesję niż Free, a także Projekty i więcej modeli. Ceny w USD; kwotę w złotych zobaczysz przy zakupie.

Źródło: claude.com/pricing · sprawdzono 29.10.2026

DO CZEGO W MAŁEJ FIRMIE

- ☐ dłuższe teksty: oferty, regulaminy do sprawdzenia przez prawnika, opisy usług
- ☐ analiza i porównanie kilku dokumentów naraz
- ☐ proste narzędzia i kalkulatory w Artefaktach
- ☐ Projekt z cennikiem, opisem firmy i wzorami tekstów

WARTO WIEDZIEĆ

- Ustawienie dotyczące trenowania modeli jest w Ustawieniach → Prywatność (część II).
- Czat incognito nie trafia do historii ani pamięci i nie jest używany do trenowania.

Microsoft Copilot

CO POTRAFI

- czat z wyszukiwaniem w internecie
- generowanie obrazów
- w ramach Microsoft 365: pomoc w Word, Excel, PowerPoint i Outlook
- streszczanie i poprawianie dokumentów pakietu Office

PLAN DARMOWY

0 zł z kontem Microsoft. Microsoft opisuje: „limited free version of Copilot subject to available capacity and limits”. Po wyczerpaniu limitu możesz przejść na plan płatny albo spróbować później.

PLANY PŁATNE (STAN NA 29.10.2026)

Microsoft 365 Personal (1 osoba)	42,99 zł / mies. lub 429,99 zł / rok
Microsoft 365 Family (do 6 osób)	55,99 zł / mies. lub 559,99 zł / rok
Microsoft 365 Premium	97,99 zł / mies. lub 979,99 zł / rok

Funkcje AI w planie Family są dostępne tylko dla właściciela subskrypcji. Limity wyrażone są w kredytach AI, których stan sprawdzisz w koncie Microsoft (Usługi i subskrypcje). Plany dla firm (Microsoft 365 Business i Copilot dla firm) mają osobny cennik.

Źródła: microsoft.com/pl-pl (porównanie planów Microsoft 365);
microsoft.com/en-us/copilot/pricing/individuals · sprawdzono
29.10.2026

DO CZEGO W MAŁEJ FIRMIE

- ☐ gdy i tak płacisz za Office: pomoc w Excelu i Wordzie bez dodatkowych kont
- ☐ szkice maili w Outlooku
- ☐ streszczenia długich dokumentów Word

WARTO WIEDZIEĆ

- Plan Personal i Family to plany dla użytkowników domowych. Dla firmy z pracownikami sprawdź plany Business.
- Część funkcji AI ma ograniczenia wiekowe i językowe (np. niektóre funkcje audio tylko po angielsku).

Gemini Notebook (dawniej NotebookLM)

CO POTRAFI

- praca wyłącznie na Twoich źródłach: PDF, dokumenty, strony, filmy z YouTube
- odpowiedzi z odnośnikami do konkretnego fragmentu źródła
- podsumowania audio, prezentacje, fiszki i quizy do nauki
- porównywanie kilku dokumentów

PLAN DARMOWY

0 zł z kontem Google. Plan „Gemini Notebook Standard”: do 100 notatników na użytkownika i do 50 źródeł w notatniku. Google zaznacza, że limity mogą się zmieniać. 16 lipca 2026 Google zmieniło nazwę NotebookLM na Gemini Notebook; osobna strona narzędzia nadal działa.

PLANY PŁATNE (STAN NA 29.10.2026)

w ramach Google AI Plus	200 notatników / 100 źródeł
w ramach Google AI Pro	500 notatników / 300 źródeł
w ramach Google AI Ultra	500 notatników / 500-600 źródeł

Osobnej opłaty nie ma: wyższe limity są w planach Google AI (ceny w karcie Gemini).

Źródła: support.google.com/notebooklm (plany Gemini Notebook);
blog.google (16.07.2026) • sprawdzono 29.10.2026

DO CZEGO W MAŁEJ FIRMIE

- ☐ nauka z regulaminów naborów, instrukcji, szkoleń wideo
- ☐ baza wiedzy o firmie: cennik, procedury, wzory odpowiedzi
- ☐ przygotowanie do rozmowy z klientem na podstawie jego dokumentów

WARTO WIEDZIEĆ

- Odpowiada na podstawie wgranych źródeł i podaje cytaty. To nie znaczy, że zawsze się nie myli: sprawdzaj fragment, do którego odsyła.
- Nie wgrywaj dokumentów z danymi klientów bez zastanowienia (część III).

Canva (funkcje AI)

CO POTRAFI

- projekty graficzne: posty, ulotki, prezentacje, filmy
- funkcje AI (Magic Studio): generowanie obrazów, pisanie tekstów, zmiana rozmiaru projektu
- usuwanie tła (w Canva Pro)
- zestaw marki: kolory, czcionki, logo (Brand Kit)

PLAN DARMOWY

0 zł. Canva podaje: „Canva is always free to use for everyone”. Funkcje AI w planie darmowym mają limity użycia. Aktualne limity dla Twojego konta sprawdź w Centrum pomocy Canva („Understanding your AI usage”). Nie udało mi się potwierdzić konkretnych liczb na stronie źródłowej w dniu sprawdzenia.

PLANY PŁATNE (STAN NA 29.10.2026)

Canva Pro (do 5 osób)	119,99 / rok lub 12,99 / mies. (strona w USD)
Każda kolejna osoba	60,00 / rok lub 7,00 / mies.

Strona Canva Pro, którą udało się sprawdzić, podaje ceny bez waluty, w wersji amerykańskiej. Cenę w złotych zobaczysz po zalogowaniu na polskie konto.

Źródło: canva.com/pro • sprawdzono 29.10.2026

DO CZEGO W MAŁEJ FIRMIE

- ☐ grafiki do postów i wizytówki Google z własnych zdjęć
- ☐ jeden projekt w wielu formatach: post, relacja, ulotka
- ☐ spójny wygląd marki bez grafika

WARTO WIEDZIEĆ

- Grafika produktu wygenerowana przez AI w reklamie może wprowadzać klientów w błąd (część IV).
- Przeczytaj zasady Canva dotyczące legalnego korzystania z Magic Studio przed użyciem grafik w reklamie.

CZĘŚĆ II

Pierwsze ustawienia

Pięć ustawień, które zmieniasz raz, a które decydują o tym, czy AI pisze jak Twoja firma i co dzieje się z Twoimi rozmowami. Kwadrans pracy pierwszego dnia.

Instrukcje o firmie

Pamięć

Projekty i Gemy

Czat tymczasowy i incognito

Trenowanie modeli

Ściąga ustawień

Instrukcje o firmie (personalizacja)

Bez instrukcji AI za każdym razem zaczyna od zera: nie wie, czym się zajmujesz, gdzie działasz, jak pisziesz do klientów i czego nie obiecujesz. Instrukcje to kilka zdań, które dołącza do każdej rozmowy.

Gdzie to ustawić

Narzędzie	Gdzie
ChatGPT	Ustawienia → Personalizacja , pole z instrukcjami niestandardowymi
Gemini	osobny Gem z instrukcjami albo ustawienia personalizacji w aplikacji Gemini
Claude	instrukcje w ustawieniach profilu albo instrukcje Projektu

Nazwy pozycji w menu zmieniają się wraz z aktualizacjami aplikacji. Jeśli nie widzisz dokładnie takiej nazwy, szukaj słów „Personalizacja” i „Instrukcje”.

Wzór instrukcji do skopiowania

INSTRUKCJE • UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Prowadzę jednoosobową firmę [branża, np. salon groomerski] w [miasto]. Moi klienci to [kto].
 Pisziesz po polsku, prosto, bez anglicyzmów i bez wykrzykników. Do klientów zwracam się per [Pan/Pani albo Ty].
 Ceny podaję w złotych brutto. Nie obiecuję terminów ani efektów, których nie mogę zagwarantować.
 Gdy czegoś nie wiesz albo potrzebujesz danych (cena, termin, przepis), zapytaj mnie zamiast zgadywać.
 Przy liczbach i przepisach zaznacz, co muszę sprawdzić sam.

Ostatnie dwa zdania są najważniejsze

Zdanie „zapytaj, zamiast zgadywać” nie usuwa błędów, ale wyraźnie zmniejsza liczbę sytuacji, w których AI dopowiada sobie kwotę albo termin, których nie podałeś.

Pamięć

ChatGPT, Gemini i Claude potrafią zapamiętywać informacje z wcześniejszych rozmów. To wygodne, ale pamięć pracuje także wtedy, gdy o niej zapominasz.

- **ChatGPT:** pamięcią zarządzasz w [Ustawienia → Personalizacja](#). Możesz przejrzeć zapamiętane informacje i usunąć pojedyncze wpisy albo wyłączyć pamięć.
- **Gemini:** personalizacja na podstawie wcześniejszych rozmów jest opisana w pomocy Gemini („Personalizacja z wykorzystaniem informacji zapamiętanych z wcześniejszych rozmów”) i można ją wyłączyć w ustawieniach.
- **Claude:** pamięć między rozmowami jest dostępna również w planie Free; czat incognito nie trafia do pamięci.

Przejrzyj pamięć raz w miesiącu

Zajrzyj, co narzędzie o Tobie zapamiętało. Jeśli są tam dane klientów, kwoty z konkretnych umów albo informacje prywatne, usuń je. Pamięć to dane, które przechowujesz u dostawcy, nawet jeśli nie zapisałeś ich świadomie.

Projekty i Gemy: osobne miejsca na osobne sprawy

Projekt (ChatGPT, Claude) albo Gem (Gemini) to wydzielone miejsce z własnymi instrukcjami i plikami. Zamiast wklejać cennik do każdej rozmowy, wgrywasz go raz.

Narzędzie	Funkcja	Dostępność
ChatGPT	Projekty (pliki + instrukcje + rozmowy w jednym miejscu), własne GPT-y	według cennika: w planie Plus i wyższych
Gemini	Gemy (asystent z instrukcjami), Notatniki	Gemy także w planie bezpłatnym
Claude	Projekty (wiedza + instrukcje)	według cennika: w planie Pro i wyższych

Trzy Projekty, które warto założyć

1. **Klienci i oferty:** cennik, opis usług, wzory odpowiedzi, Twoje zasady (zaliczki, terminy).
2. **Treści:** opis marki, przykłady Twoich najlepszych postów, lista tematów, których nie poruszasz.
3. **Papiery:** regulaminy, instrukcje, umowy wzorcowe, bez danych konkretnych klientów.

Czat tymczasowy i incognito

Gdy chcesz zapytać o coś jednorazowo i nie zostawiać śladu w historii ani w pamięci, używasz trybu tymczasowego.

Narzędzie	Nazwa	Co mówi dostawca
ChatGPT	Czat tymczasowy	nie jest zapisywany w historii i nie tworzy wspomnień w pamięci; nie jest używany do trenowania modeli; jest usuwany z systemów po 30 dniach
Claude	czat incognito (ikona ducha)	nie trafia do historii ani pamięci; nie jest używany do trenowania; przechowywany domyślnie 30 dni; po zamknięciu nie da się go otworzyć ponownie
Gemini	wyłączone „Zachowuj aktywność”	rozmowy nie pojawiają się w Aktywności, ale są przechowywane na koncie do 72 godzin

Tymczasowy nie znaczy, że nikt nie widzi

Rozmowy tymczasowe nadal trafiają do dostawcy i są przechowywane przez określony czas (np. w celu wykrywania nadużyć). To dobre rozwiązanie na pytania jednorazowe, ale nie usprawiedliwia wklejania danych, których nie wolno wklejać (część III).

Źródła: help.openai.com (Temporary Chat FAQ); support.claude.com „Use incognito chats”; support.google.com/gemini (Zarządzanie aktywnością w aplikacjach z Gemini) · sprawdzono 29.10.2026.

Wyłącz używanie rozmów do trenowania modeli

W planach dla użytkowników indywidualnych dostawcy mogą używać Twoich rozmów do ulepszania modeli. Da się to wyłączyć w ustawieniach. W planach firmowych (np. ChatGPT Business) dostawcy zwykle deklarują, że nie trenują na danych klientów.

ChatGPT

Ustawienia → Kontrola danych → Ulepszaj model dla wszystkich : wyłącz. W aplikacji mobilnej: menu boczne, ikona profilu, Kontrola danych.

Claude

Ustawienia → Prywatność : wyłącz przełącznik dotyczący pomocy w ulepszaniu modeli AI (w pomocy Anthropic: „Help improve our AI models”). Bezpośredni adres: claude.ai/settings/data-privacy-controls. Po wyłączeniu nowe rozmowy nie są używane do trenowania; dane użyte już w trwających treningach nie są z nich usuwane. Gdy ustawienie jest włączone, Anthropic może przechowywać zanonimizowane rozmowy do 5 lat.

Gemini

Ustawienie **Zachowuj aktywność** w sekcji aktywności aplikacji z Gemini. Po wyłączeniu rozmowy nadal są przechowywane na koncie do 72 godzin, ale nie trafiają do Aktywności. Szczegóły, w tym zasady przeglądania rozmów, opisuje Centrum prywatności aplikacji z Gemini.

Wyłączenie trenowania nie zastępuje rozsądku

Wyłączone trenowanie oznacza, że rozmowa nie trafi do przyszłych modeli. Nie oznacza, że dane klientów można wklejać bez ograniczeń, bo nadal są przetwarzane i przechowywane przez dostawcę.

Źródła: help.openai.com (Data Controls); help.openai.com/pl-pl (ChatGPT Atlas – kontrola danych, polskie nazwy); privacy.claude.com (model improvement, data retention); support.google.com/gemini · sprawdzono 29.10.2026.

Ściągą ustawień pierwszego dnia

- ☐ Konto założone na firmowy adres e-mail, z silnym hasłem i weryfikacją dwuetapową
- ☐ Instrukcje o firmie wklejone (wzór z rozdziału 2.1)
- ☐ Trenowanie modeli wyłączone albo świadoma decyzja, że zostaje włączone
- ☐ Pamięć przejrzana; wiesz, gdzie ją wyczyścić
- ☐ Jeden Projekt lub Gem „Klienci i oferty” z cennikiem
- ☐ Wiesz, jak otworzyć czat tymczasowy lub incognito
- ☐ Faktury za subskrypcje przekazywane księgowej (import usług)
- ☐ Zasada dla siebie i pracowników: czego nie wklejamy (część III)

CZĘŚĆ III

Co wolno wkleić do AI

Dane klientów, umowy, wyciągi, tajemnice firmy. Tu najłatwiej o wtopę, której nie widać od razu. Jedna tabela i kilka zasad wystarczą, żeby jej uniknąć.

Wolno, z głową, nie

RODO i umowa powierzenia

Tajemnica firmy

Jak anonimizować

Wolno, z głową, nie

Tabela dotyczy narzędzi w planach dla użytkowników indywidualnych (darmowych i płatnych osobistych). W planach firmowych z umową powierzenia część pozycji z kolumny „z głową” przesuwa się do „wolno”.

Co wklejasz	Ocena	Dlaczego
Twój cennik, opis usług, publiczne informacje o firmie	wolno	to informacje, które i tak są jawne
Szkic posta, oferty lub maila bez danych klienta	wolno	brak danych osobowych
Regulamin naboru, publiczna instrukcja, ustawa	wolno	dokumenty publiczne
Pytanie klienta bez imienia, nazwiska i kontaktu	wolno	po usunięciu danych to zwykły tekst
Wyciąg bankowy po usunięciu numerów kont, nazwisk i adresów	z głową	nadal pokazuje Twoje finanse; korzystaj z czatu tymczasowego
Twój biznesplan, ceny zakupu, marże	z głową	tajemnica firmy; wyłącz trenowanie modeli
Umowa z klientem po usunięciu danych osobowych	z głową	może zawierać poufne warunki kontrahenta
Zdjęcie klienta, jego mieszkania, auta lub zwierzęcia	z głową	wizerunek i dane osobowe; tylko za zgodą
Imię, nazwisko, telefon, adres, e-mail klienta	nie	dane osobowe bez podstawy i bez umowy powierzenia

PESEL, numer dowodu, numer konta klienta	nie	dane szczególnie chronione przed nadużyciem
Informacje o zdrowiu klienta (np. alergie, choroby skóry, karta pacjenta)	nie	dane szczególnych kategorii (art. 9 RODO)
Hasła, kody, dostęp do kont	nie	żaden czat nie jest sejfem
Dokumenty objęte umową o poufności (NDA)	nie	możesz naruszyć umowę

RODO i umowa powierzenia

Gdy wklejasz do AI dane osobowe klientów, dostawca narzędzia przetwarza je w Twoim imieniu. Według RODO potrzebujesz do tego podstawy prawnej, a z dostawcą zwykle umowy powierzenia przetwarzania danych (art. 28 RODO).

Co radzi UODO małym i średnim firmom

- **Przed wyborem narzędzia** określ, jaki problem ma rozwiązać, i oceń korzyści oraz ryzyko. Ryzyko zależy od zastosowania: marketing, obsługa klienta, rekrutacja.
- **Sprawdź, jakie dane wprowadzasz.** Przy danych osobowych ustal podstawę prawną. Szczegółnej ostrożności wymagają dane o zdrowiu i dane dzieci. Osoby, których dane przetwarzasz, muszą zostać poinformowane.
- **Sprawdź dostawcę.** Jeśli przetwarza dane w Twoim imieniu, może być potrzebna umowa powierzenia zgodna z RODO. Przejrzyj regulamin, politykę prywatności i to, gdzie są serwery. Przekazanie danych poza Europejski Obszar Gospodarczy wymaga dodatkowej analizy i zabezpieczeń.
- **Kontroluj dostęp** do konta i miej plan na wypadek wycieku.
- **Decyzje o ludziach** (rekrutacja, ocena pracownika, ocena klienta) wymagają, by człowiek realnie weryfikował wynik.
- **Ustal zasady** dla siebie i pracowników: co wolno wpisywać, do czego używać AI, co robić przy błędnej odpowiedzi lub podejrzeniu wycieku.

Źródło: wskazówki UODO dla sektora MŚP dotyczące narzędzi AI, omówione w xyz.pl i rp.pl · sprawdzono 29.10.2026.

Plan darmowy a plan firmowy

Plany firmowe (np. ChatGPT Business, Claude Team, Gemini w Google Workspace, Copilot w Microsoft 365 dla firm) mają osobne warunki dla danych i zwykle umowę powierzenia. Plany osobiste, także płatne, są pomyślane dla użytkowników indywidualnych. Jeśli w firmie regularnie przetwarzasz dane klientów w AI, plan firmowy jest bezpieczniejszy niż nawet najstaranniejsze ustawienia planu osobistego.

Tajemnica firmy

Tajemnica przedsiębiorstwa jest chroniona tylko wtedy, gdy podejmujesz rozsądne działania, żeby zachować ją w poufności. Wklejanie know-how, receptur, kodu czy list dostawców do narzędzia, którego regulamin pozwala trenować na Twoich danych, może osłabić tę ochronę. Dlatego przy informacjach, które dają Ci przewagę, wyłącz trenowanie modeli albo korzystaj z planu firmowego, a najcenniejszych informacji nie wklejaj wcale.

Źródło: poradnikprzedsiębiorcy.pl „Sztuczna inteligencja w firmie: co wolno wrzucać do ChatGPT?” · sprawdzono 29.10.2026.

Jak anonimizować w 2 minuty

1. Zamień imiona i nazwiska na role: „Klient A”, „Klientka B”.
2. Usuń telefony, e-maile, adresy, numery kont, NIP-y osób prywatnych, numery rejestracyjne.
3. Zastąp dokładne adresy ogólnym opisem: „mieszkanie 60 m² w bloku”.
4. Usuń informacje o zdrowiu, chyba że są niezbędne i ogólne („klient z wrażliwą skórą”).
5. Zachowaj to, czego AI potrzebuje do zadania: zakres usługi, kwoty, terminy.

PRZED WKLEJENIEM • PRZYKŁAD

Zamiast: „Anna Kowalska, ul. Lipowa 5/12, tel. 600..., chce sprzątnięcie po remoncie 3 maja”

Wpisz: „Klientka A, mieszkanie 55 m² po remoncie, termin na początku maja”

CZĘŚĆ IV

Przepisy

Unijny AI Act, polska ustawa o systemach AI, prawa autorskie do tego, co wygeneruje AI, i reklama z grafiką z AI. Co z tego realnie dotyczy małej firmy i od kiedy.

AI Act: terminy

Co dotyczy małej firmy

Prawa autorskie

Grafika z AI w reklamie

AI Act: co obowiązuje i od kiedy

AI Act to rozporządzenie UE, które obowiązuje bezpośrednio, bez czekania na polskie przepisy. Terminy były przesuwane: w lipcu 2026 weszło w życie rozporządzenie zmieniające (Digital Omnibus, rozporządzenie (UE) 2026/1744), które odsunęło przepisy o systemach wysokiego ryzyka, ale nie ruszyło obowiązków przejrzystości.

Od kiedy	Co
2.02.2025	zakazane praktyki AI (art. 5) i obowiązek dbania o kompetencje w zakresie AI osób, które korzystają z AI w firmie (art. 4; po zmianach złagodzony do wspierania rozwoju kompetencji)
2.08.2026	obowiązki przejrzystości (art. 50): informowanie, że rozmawia się z AI, oznaczanie deepfake'ów, oznaczanie tekstów z AI publikowanych w sprawach interesu publicznego
2.12.2026	znakowanie maszynowe treści z AI (art. 50 ust. 2) dla systemów wprowadzonych na rynek przed 2.08.2026; obowiązek dotyczy dostawców narzędzi, nie użytkowników
2.12.2027	samodzielne systemy wysokiego ryzyka (załącznik III), np. AI w rekrutacji (przesunięte z 2.08.2026)
2.08.2028	systemy wysokiego ryzyka wbudowane w produkty (załącznik I)

Polska ustawa o systemach sztucznej inteligencji została uchwalona przez Sejm 3 lipca 2026 r. i podpisana przez Prezydenta 24 lipca 2026 r. Tworzy Komisję Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji (KRiBSI) jako organ nadzoru rynku. Według KIRP Komisja ma rozpocząć działalność w listopadzie 2026 r.

Kary za naruszenie art. 50: do 15 mln euro lub 3% światowego rocznego obrotu, w zależności od tego, która kwota jest wyższa. Mylące informacje o AI mogą też naruszać przepisy o ochronie konsumentów.

Źródła: Komisja Europejska, FAQ „Transparency obligations under Article 50 of the AI Act” ([digital-strategy.ec.europa.eu](https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/faq/transparency-obligations-under-article-50-of-the-ai-act)); KIRP „AI Act po zmianach” (27.07.2026); Gibson Dunn o porozumieniu w sprawie Omnibusu (27.05.2026) · sprawdzono 29.10.2026.

Co z tego realnie dotyczy małej firmy

Mała firma, która korzysta z ChatGPT czy Canvy, jest w AI Act najczęściej „podmiotem stosującym” (deployer), a nie dostawcą. Większość obowiązków spoczywa na dostawcach narzędzi. Kilka sytuacji dotyczy jednak bezpośrednio Ciebie.

Sytuacja	Co robisz
Chatbot na stronie lub w Messengerze , który rozmawia z klientami	Klient ma wiedzieć, że rozmawia z AI, chyba że jest to oczywiste. Informacja najpóźniej przy pierwszej interakcji, np. „Jestem asystentem AI firmy ...”. Formalnie obowiązek z art. 50 ust. 1 spoczywa na dostawcy systemu, ale to Ty odpowiadasz przed klientem za to, co widzi na Twojej stronie.
Deepfake : realistyczny obraz, film lub głos osoby, miejsca czy zdarzenia, który może uchodzić za prawdziwy	Oznacz go jako wygenerowany lub zmanipulowany przez AI najpóźniej w chwili pierwszego kontaktu odbiorcy z treścią. Przy treściach wyraźnie artystycznych, satyrycznych lub fikcyjnych oznaczenie nie może psuć odbioru dzieła.
Tekst z AI o sprawach interesu publicznego (np. artykuł informacyjny)	Oznacz, że powstał z pomocą AI, chyba że przeszedł ludzką redakcję i ktoś ponosi za niego odpowiedzialność redakcyjną.
Zwykły post, oferta, opis usługi napisany z pomocą AI i sprawdzony przez Ciebie	AI Act nie wymaga oznaczania. Odpowiadasz za treść jak za każdy inny tekst.

Kompetencje w zakresie AI (art. 4)

Jeśli w firmie ktoś korzysta z AI, warto mieć proste zasady i krótkie przeszkolenie. Ten przewodnik i tabela z części III to dobry początek.

AI w rekrutacji lub ocenie pracowników

To obszar wysokiego ryzyka (od 2.12.2027) i już teraz temat RODO. Na etapie małej firmy: decyzję zawsze podejmuje człowiek.

Realistyczna rolka z AI w reklamie

Jeśli w reklamie pokazujesz realistyczny film lub zdjęcie wygenerowane przez AI (np. „klientkę” albo metamorfozę, której nie było), to jednocześnie temat AI Act (deepfake) i wprowadzania klientów w błąd (rozdział 4.4). Najprościej: nie pokazuj jako prawdziwych ludzi ani efektów, których nie było.

Prawa autorskie do tekstów i grafik z AI

Polskie prawo autorskie chroni utwory, czyli przejaw działalności twórczej człowieka. Według prawników komentujących tę kwestię wytwór wygenerowany po kilku prostych poleceniach zwykle nie jest utworem, bo człowiek miał niewielki wpływ na wynik.

Co to oznacza w praktyce

- **Logo czy slogan wygenerowane przez AI** może nie być chronione prawem autorskim. Konkurencja może je skopiować, a Ty możesz mieć trudność z obroną.
- **Im większy Twój twórczy wkład** (własny pomysł, wybór, przeróbki, połączenie z własnymi zdjęciami i tekstem), tym większa szansa na ochronę. Nie ma jednak sztywnej granicy.
- **Logo, na którym budujesz markę**, lepiej zlecić grafikowi z umową przenoszącą prawa albo mocno przerobić samodzielnie. Rozważ też zgłoszenie znaku towarowego.
- **AI może odtworzyć cudze treści**: fragmenty tekstów, styl rozpoznawalnych twórców, logotypy, wizerunki osób publicznych. Za publikację odpowiadasz Ty.
- **Regulaminy narzędzi** określają, jak możesz używać wygenerowanych treści. Przy użyciu komercyjnym sprawdź warunki swojego planu.

Źródła: prawo.pl „Czy treści wygenerowane przez sztuczną inteligencję są objęte ochroną” (17.08.2024, akt. 20.02.2025); poradnikprzedsiębiorcy.pl „Generowanie treści przez AI w marketingu – jakie są ryzyka prawne?” (6.02.2026) · sprawdzono 29.10.2026.

Grafika produktu z AI w reklamie

AI potrafi zrobić z jednego zdjęcia efektowną sesję produktową. Problem zaczyna się, gdy grafika pokazuje produkt lepszy, niż jest naprawdę.

- **Zdjęcie produktu ma odpowiadać rzeczywistości.** UOKiK zakwestionował zastrzeżenie, że zdjęcia w sklepie są „poglądowe”, jako sposób na uniknięcie odpowiedzialności za niezgodność towaru z umową (sprawa sklepu z obuwem, decyzja utrzymana przez sąd).
- **Grafika z AI, która zmienia kolor, rozmiar, wykończenie lub efekt usługi,** może wprowadzać w błąd i dawać klientowi podstawę do reklamacji, a w skrajnych przypadkach być nieuczciwą praktyką rynkową.
- **Opinie wygenerowane przez AI i przedstawione jako prawdziwe** to nieuczciwa praktyka rynkowa.
- **Odpowiadasz za treść reklamy,** nawet jeśli wygenerowało ją narzędzie. To samo dotyczy liczb, cytatów i „faktów”, które AI potrafi wymyślić.

Bezpieczne użycie AI przy grafikach produktów

- Podstawą jest prawdziwe zdjęcie Twojego produktu.
- AI zmienia tło, aranżację, światło, ale nie produkt.
- Przy wizualizacjach, które nie są zdjęciem (np. aranżacja wnętrza), napisz to wprost: „wizualizacja”.
- Efektów usług (metamorfozy, „przed i po”) nie generuj. Pokazuj prawdziwe.

Źródła: [bezprawnik.pl](https://www.bezprawnik.pl) o decyzji UOKiK w sprawie zdjęć „poglądowych”;
[poradnikprzedsiębiorcy.pl](https://www.poradnikprzedsiębiorcy.pl) (6.02.2026) · sprawdzono 29.10.2026.

CZĘŚĆ V

Zastosowania w firmie

Dwanaście kart zadań, które w małej firmie wracają co tydzień. Przy każdej: narzędzie, gotowe polecenie do skopiowania z miejscami w [nawiasach] i lista rzeczy, które sprawdzasz, zanim wynik pójdzie dalej.

Wycena zlecenia

Oferta dla klienta

Odpowiedzi klientom

Posty i wpisy na wizytówkę Google

Grafiki produktowe i do postów

Analiza wydatków z wyciągu

Streszczanie dokumentów

Nauka z filmów i szkoleń

Notatka po rozmowie z klientem

Excel: formuły i porządkowanie tabel

Odpowiedź na negatywną opinię

Tłumaczenie dla klienta z zagranicy

Jak pisać polecenia, żeby nie poprawiać trzy razy

Dobre polecenie to krótka instrukcja dla nowej osoby w firmie: kim jesteś, co ma zrobić, z czego, w jakiej formie i czego nie robić.

Element	Przykład
Kontekst	„Prowadzę salon groomerski w Sosnowcu.”
Zadanie	„Napisz odpowiedź na pytanie o cenę strzyżenia.”
Dane	„Cena: 120–180 zł zależnie od rasy, czas 2 godziny.”
Forma	„Maksymalnie 4 zdania, zwrot per Pan/Pani.”
Granice	„Nie dodawaj rabatów ani terminów, których nie podałem.”
Sprawdzenie	„Na końcu wypisz, co muszę sprawdzić.”

Poprawiaj w tej samej rozmowie

Zamiast pisać polecenie od nowa, odpisz konkretnie, co zmienić: „krócej”, „bez drugiego akapitu”, „cena ma być 150 zł”. Narzędzie widzi całą rozmowę. Gdy rozmowa robi się bardzo długa, zacznij nową i wklej w niej ostateczną wersję.

Wycena zlecenia

Kiedy: gdy klient pyta „ile to będzie kosztować”, a zlecenie jest nietypowe.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Jestem [branża]. Pomóż mi wycenić zlecenie.

Zakres: [opis zlecenia, metraż, liczba sztuk, czas].

Moje koszty: materiały [kwota] zł, dojazd [kwota] zł.

Chcę zarobić [kwota] zł za godzinę pracy. Szacuję [liczba] godzin.

Rozpisz wycenę w tabeli: pozycja, wyliczenie, kwota.

Pokaż wzory obliczeń. Nie dodawaj pozycji, których nie podałem.

Na końcu wypisz, jakie założenia mam sprawdzić.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Przelicz każdą pozycję na kalkulatorze. AI potrafi pomylić się w mnożeniu i sumowaniu.
- ☐ Sprawdź, czy nie dopisało kosztów, których nie podałeś.
- ☐ Porównaj wynik z cenami, które już stosujesz.

PUŁAPKI

- Prośba „wycen remont łazienki” bez Twoich kosztów da przypadkowe kwoty z internetu.
- VAT i ZUS: jeśli chcesz je uwzględnić, podaj wprost, jak się rozliczasz.

Oferta dla klienta

Kiedy: gdy masz cenę i zakres, a chcesz wysłać porządną ofertę.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Napisz ofertę dla klienta na podstawie danych poniżej.

Usługa: [nazwa]. Zakres: [co obejmuje]. Nie obejmuje: [co nie].

Cena: [kwota] zł [brutto / netto / zwolniony z VAT].

Zaliczka: [kwota lub %].

Termin realizacji: [termin]. Oferta ważna do: [data].

Ton: rzeczowy, uprzejmy, bez przesadnych obietnic.

Struktura: krótkie powitanie, zakres w punktach, cena, warunki, jeden następny krok.

Nie dodawaj gwarancji, rabatów ani terminów, których nie podałem.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Kwota, termin i zakres muszą być identyczne z tym, co podałeś.
- ☐ Usuń zdania obiecujące efekty („gwarantujemy zadowolenie”, „najlepsza jakość w mieście”).
- ☐ Przeczytaj na głos: czy brzmi jak Ty?

PUŁAPKI

- AI lubi dopisywać „bezpłatną konsultację” albo „gwarancję satysfakcji”. To zobowiązania, za które odpowiadasz.
- Nie wklejaj danych klienta: imię i adres dopiszesz sam.

Odpowiedzi klientom

Kiedy: przy powtarzających się pytaniach: cena, termin, dojazd, przygotowanie do usługi.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Oto 5 pytań, które najczęściej zadają moi klienci:

[pytanie 1] ... [pytanie 5]

Moje odpowiedzi w punktach: [fakty: ceny, czas, zasady].

Napisz dla każdego pytania gotową odpowiedź do Messengera: maksymalnie 4 zdania, zwrot „Pan/Pani”, na końcu propozycja następnego kroku.

Używaj wyłącznie faktów, które podałem.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Każda odpowiedź zawiera tylko Twoje fakty.
 - ☐ Zapisz odpowiedzi jako szybkie odpowiedzi w Messengerze lub WhatsAppie.
 - ☐ Raz na kwartał zaktualizuj ceny i terminy.
-

PUŁAPKI

- Nie podłączaj automatycznego bota bez informacji, że klient rozmawia z AI (część IV).
- Odpowiedź na reklamację pisz sam albo bardzo uważnie sprawdzaj. To sprawa, w której ton ma znaczenie.

Posty i wpisy na wizytówkę Google

Kiedy: gdy chcesz mieć plan publikacji na miesiąc w jedno popołudnie.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Przygotuj 8 krótkich wpisów na Profil Firmy w Google dla [branża] w [miasto].

Tematy: 3 o usługach [lista], 2 z poradami dla klientów, 2 o realizacjach, 1 o terminach.

Każdy wpis: do 600 znaków, konkret, bez emotikonów, na końcu zaproszenie do kontaktu.

Nie wymyślaj opinii, liczb ani nagród. W miejscach na szczegóły zostaw [nawiasy].

Do każdego wpisu zaproponuj, jakie moje zdjęcie dodać.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Uzupełnij nawiasy prawdziwymi szczegółami.
- ☐ Usuń zdania ogólne, które pasowałyby do każdej firmy.
- ☐ Dodaj własne zdjęcie: wpis z prawdziwym zdjęciem działa lepiej niż sam tekst.

PUŁAPKI

- Wymyślone „zadowolone klientki” i liczby („500 zadowolonych klientów”) to wprowadzanie w błąd.
- Tekst wklejony bez poprawek brzmi tak samo jak u konkurencji, która używa tego samego narzędzia.

Grafiki produktowe i do postów

Kiedy: gdy masz zdjęcie produktu i potrzebujesz tła, aranżacji, formatu pod post.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Na podstawie załączonego zdjęcia mojego produktu [nazwa produktu]

przygotuj grafikę do posta w formacie pionowym 4:5.

Nie zmieniaj produktu: koloru, kształtu, rozmiaru, napisów i detali.

Zmień tylko tło na

[opis tła: jasny drewniany blat, naturalne światło].

Bez dodatkowych przedmiotów, które mogłyby wyglądać jak część zestawu.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Porównaj produkt na grafice ze zdjęciem: kolor, proporcje, napisy, liczba elementów.
- ☐ Jeśli AI zmieniło produkt, nie używaj grafiki w reklamie.
- ☐ Przy wizualizacjach dopisz „wizualizacja”.

PUŁAPKI

- Generatory obrazów często przekręcają napisy i drobne detale.
- Realistyczne zdjęcia ludzi wygenerowane przez AI w reklamie mogą być deepfake’iem w rozumieniu AI Act (część IV).

Analiza wydatków z wyciągu

Kiedy: gdy chcesz zobaczyć, na co naprawdę idą pieniądze firmy.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

W załączniku jest wyciąg z konta firmowego za [okres] (usunąłem numery kont, nazwiska i adresy).

Pogrupuj wydatki w kategorii:

[materiały, paliwo, abonamenty, reklama, opłaty, inne].

Pokaż tabelę: kategoria, liczba transakcji, suma.

Osobno wypisz abonamenty i płatności cykliczne.

Jeśli jakiejś transakcji nie umiesz przypisać, wpisz ją do „do sprawdzenia”, nie zgaduj.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Suma wszystkich kategorii musi się równać sumie wydatków na wyciągu.
- ☐ Przejrzyj pozycje „do sprawdzenia” i abonamenty.
- ☐ Przy dużych plikach sprawdź, czy AI odczytało wszystkie wiersze.

PUŁAPKI

- Przed wklejeniem usuń dane z części III (numery kont, nazwiska, adresy).
- AI nie jest księgową. Kategorie są dla Ciebie, nie do rozliczeń podatkowych.

07 ZASTOSOWANIE 5.7 · GEMINI NOTEBOOK, CHATGPT, CLAUDE

Streszczanie dokumentów

Kiedy: regulamin naboru, umowa, instrukcja, długi mail z urzędu.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Streść załączony dokument dla właściciela małej firmy.

1. Najważniejsze obowiązki i terminy (z numerem strony lub punktu).
2. Kwoty, opłaty, kary (z numerem punktu).
3. Co jest niejasne i o co warto dopytać.

Cytuj dokładne brzmienie przy terminach i kwotach.

Jeśli czegoś nie ma w dokumencie, napisz „brak w dokumencie”.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Każdy termin i kwotę sprawdź w oryginale, w punkcie, który wskazało AI.
 - ☐ Przeczytaj samodzielnie fragmenty o karach i rozwiązaniu umowy.
 - ☐ Przy umowach na duże kwoty i tak pokaż je prawnikowi.
-

PUŁAPKI

- Streszczenie może pominąć zdanie, które jest dla Ciebie najważniejsze.
- Nie wgrywaj umów z danymi osobowymi kontrahentów bez anonimizacji.

Nauka z filmów i szkoleń

Kiedy: gdy masz kilka godzin nagrań, webinarów lub filmów z YouTube do przyswojenia.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

(w notatniku z dodanymi źródłami: linki do filmów, PDF-y)

Na podstawie wyłącznie dodanych źródeł:

1. Wypisz 10 najważniejszych wniosków, każdy z odnośnikiem do źródła.
2. Zrób listę kroków, które mogę wdrożyć w [branża] w tym tygodniu.
3. Przygotuj 10 pytań sprawdzających, czy zrozumiałem materiał.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Kliknij odnośniki do źródeł przy najważniejszych wnioskach i sprawdź fragment.
- ☐ Jeśli film nie ma napisów lub transkrypcji, narzędzie może go nie odczytać w całości.
- ☐ Wypróbuj podsumowanie audio do słuchania w samochodzie.

PUŁAPKI

- Limit planu bezpłatnego: do 100 notatników i do 50 źródeł w notatniku (stan na 29.10.2026).
- Narzędzie odpowiada na podstawie źródeł. Słabe źródło da słaby wynik.

Notatka po rozmowie z klientem

Kiedy: po telefonie lub spotkaniu, gdy chcesz mieć zakres i zadania na piśmie.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Podyktuję notatkę po rozmowie z klientem. Uporządkuj ją:

1. Czego klient chce (zakres w punktach).
2. Ustalone kwoty i terminy.
3. Moje zadania z terminami.
4. Pytania, które muszę mu zadać.

Nie dopisuj niczego, czego nie powiedziałem. Klienta nazywaj „Klient A”.

[tu dyktujesz notatkę]

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Porównaj kwoty i terminy z tym, co pamiętasz z rozmowy.
 - ☐ Wyślij klientowi krótkie podsumowanie ustaleń mailem. To Twój dowód przy sporze.
 - ☐ Nie dyktuj danych osobowych klienta.
-

PUŁAPKI

- Rozpoznawanie mowy myli liczby („piętnaście” i „pięćdziesiąt”).
- Nagrywanie rozmowy z klientem bez jego wiedzy to zły pomysł. Dyktuj notatkę po rozmowie.

Excel: formuły i porządkowanie tabel

Kiedy: gdy prowadzisz zestawienie klientów, zamówień lub kosztów w arkuszu.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Mam arkusz z kolumnami: [A: data, B: usługa, C: kwota, D: źródło klienta].

Napisz formułę do Excela (polska wersja, separator średnik), która

[np. sumuje kwoty z kolumny C dla miesiąca z komórki F1 i źródła z komórki G1].

Wyjaśnij krok po kroku, co robi każda część formuły.

Podaj też, jak sprawdzić wynik na dwóch przykładowych wierszach.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Sprawdź formułę na kilku wierszach, gdzie znasz wynik.
- ☐ W polskim Excelu funkcje mają polskie nazwy (np. SUMA.WARUNKÓW) i separator średnik.
- ☐ Zrób kopię pliku przed masowymi zmianami.

PUŁAPKI

- Formuła z angielskiej wersji Excela nie zadziała w polskiej. Napisz w poleceniu, której wersji używasz.
- Nie wklejaj całego arkusza z danymi klientów. Wystarczą nagłówki i dwa zmyślone wiersze.

Odpowiedź na negatywną opinię

Kiedy: gdy opinia Cię zdenerwowała i nie chcesz odpowiadać w emocjach.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Klient wystawił opinię: [treść opinii bez imienia].

Fakty z mojej strony: [co się wydarzyło].

Napisz spokojną odpowiedź publiczną, maksymalnie 5 zdań: podziękowanie, odniesienie do konkretnego faktu bez oskarżania Klienta, zaproszenie do kontaktu prywatnego [telefon lub e-mail firmy].

Bez przeprosin za coś, czego nie zrobiłem, i bez obietnic rekompensaty.

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Czy odpowiedź nie ujawnia danych klienta ani szczegółów usługi, których on sam nie podał?
- ☐ Czy fakty są zgodne z tym, co się wydarzyło?
- ☐ Odczekaj godzinę i przeczytaj jeszcze raz.

PUŁAPKI

- AI potrafi przeproszać za wszystko, co bywa przyznaniem się do winy, której nie było.
- Nie proś AI o napisanie „kontr-opinii” albo opinii od „innych klientów”. To fałszywe opinie.

Tłumaczenie dla klienta z zagranicy

Kiedy: klient pisze po angielsku, ukraińsku lub niemiecku.

POLECENIE DO SKOPIOWANIA

UZUPEŁNIJ [NAWIASY]

Przetłumacz moją odpowiedź na [język]. Zachowaj uprzejmy, prosty ton.

Ceny i daty zostaw w formacie polskim: [kwota] zł, [data].

Pod tłumaczeniem dodaj tłumaczenie zwrotne na polski, żebym mógł sprawdzić, czy sens się zgadza.

Moja odpowiedź: [tekst po polsku]

JAK SPRAWDZIĆ WYNIK

- ☐ Porównaj tłumaczenie zwrotne z oryginałem.
- ☐ Kwoty, daty i godziny muszą być identyczne.
- ☐ Przy umowach i reklamacjach w obcym języku korzystaj z tłumacza.

PUŁAPKI

- Tłumaczenie bywa poprawne językowo, ale zmienia znaczenie warunków (np. „zaliczka” i „zadatek”).

CZĘŚĆ VI

Dodatki

Dwadzieścia poleceń do skopiowania, słownik pojęć i lista źródeł z datami sprawdzenia.

20 gotowych poleceń

Słownik pojęć

Źródła i daty

20 gotowych poleceń do skopiowania

Uzupełnij miejsca w [nawiasach]. Najlepiej działają w narzędziu, w którym ustawiłeś instrukcje o firmie (rozdział 2.1).

1. Instrukcje o firmie (raz na start)

Na podstawie odpowiedzi poniżej napisz mi instrukcje (do 1000 znaków), które wkleję w ustawieniach personalizacji. Firma: [branża, miasto]. Klienci: [kto]. Ton: [jak piszę]. Czego nigdy nie obiecuję: [lista].

2. Opis usługi

Napisz opis usługi [nazwa] na stronę i do Profilu Firmy w Google. Fakty: [zakres, czas, cena]. Do 700 znaków, konkretnie, bez superlatywów. Nie dodawaj informacji, których nie podałem.

3. Cennik czytelny dla klienta

Uporządkuj mój cennik w tabelę: usługa, czas, cena, co zawiera. Cennik: [wklej]. Nie zmieniaj żadnej kwoty. Zaznacz pozycje, których opis jest niejasny.

4. Odpowiedź na pytanie o cenę

Klient pyta: [pytanie bez danych osobowych]. Fakty: [cena, termin]. Napisz odpowiedź w 3-4 zdaniach, per Pan/Pani, zakończoną propozycją dwóch terminów: [terminy].

5. Przypomnienie o niezapłaconej fakturze

Napisz uprzejme przypomnienie o płatności: faktura nr [numer] na kwotę [kwota] zł, termin minął [data]. Bez straszenia, z prośbą o informację, kiedy nastąpi płatność.

6. Prośba o opinię

Napisz krótką wiadomość z prośbą o opinię w Google po usłudze [usługa]. 3 zdania, bez nagród i rabatów za opinię, z miejscem na link [link].

7. Plan postów na miesiąc

Zaproponuj 12 tematów postów dla [branża] w [miasto] na [miesiąc]: 4 porady, 4 realizacje, 2 kulisy pracy, 2 o ofercie. Do każdego: tytuł, 1 zdanie opisu, jakie zdjęcie dodać.

8. Post z mojej notatki

Zrób post na Facebooka z mojej notatki: [notatka]. Do 800 znaków, prosto, bez emotikonów. Zostaw [nawiasy] tam, gdzie brakuje konkretności. Niczego nie wymyślaj.

9. Hooki do rolki

Daj 10 pierwszych zdań do rolki o [temat] dla [odbiorcy]. Każde do 8 słów. Bez obietnic zarobku i bez clickbaitu, który nie ma pokrycia w treści.

10. Skrypt krótkiego filmu

Napisz scenariusz rolki na 30 sekund o [temat]: pierwsze zdanie, 3 konkretne punkty, zakończenie z jednym wezwaniem do działania [jakim]. Tekst do mówienia, nie do czytania.

11. Streszczenie dokumentu

Streść dokument w 10 punktach dla właściciela małej firmy. Przy każdym terminie i kwocie podaj numer punktu lub strony. Na końcu: o co dopytać.

12. Porównanie ofert dostawców

Porównaj oferty w tabeli: cena, co zawiera, czas realizacji, warunki płatności, okres umowy, kary. Oferty: [wklej bez danych osobowych]. Zaznacz, czego brakuje w każdej ofercie.

13. Pytania do umowy

Przeczytaj umowę [wklej bez danych osobowych] i wypisz zapisy, które mogą być dla mnie niekorzystne: okres, wypowiedzenie, kary, automatyczne przedłużenie. Nie oceniaj prawnie, wskaż tylko miejsca do sprawdzenia.

14. Kategorie wydatków

Pogrupuj wydatki z tabeli w kategorie: [lista]. Pokaż sumy. Transakcje, których nie umiesz przypisać, oznacz „do sprawdzenia”. Dane: [wklej bez numerów kont].

15. Formuła do Excela

Napisz formułę do polskiego Excela (separator średnik), która [co ma liczyć]. Kolumny: [opis]. Wyjaśnij ją i podaj test na dwóch przykładowych wierszach.

16. Mail do urzędu lub instytucji

Napisz uprzejmy, formalny mail do [instytucja] z pytaniem o [sprawa]. Moje dane wpiszę sam. Krótko, z numerem sprawy [numer], bez zbędnych zwrotów.

17. Checklista procedury

Zrób checklistę krok po kroku dla [czynność, np. przyjęcie nowego klienta] w mojej firmie. Moje kroki: [opis]. Do wydruku, maksymalnie 12 punktów.

18. Przygotowanie do rozmowy

Jutro mam rozmowę z klientem o [usługa]. Wypisz 8 pytań, które powinienem zadać, żeby dobrze wycenić zlecenie, i 3 najczęstsze nieporozumienia przy takich zleceniach.

19. Sprawdzenie tekstu

Sprawdź tekst pod kątem błędów językowych i niejasności. Nie zmieniaj treści ani kwot. Pokaż listę poprawek: było, jest, dlaczego. Tekst: [wklej].

20. Kontrola odpowiedzi AI

Przejrzyj swoją poprzednią odpowiedź. Wypisz każdą liczbę, datę, przepis i nazwę własną, które w niej podałeś, i przy każdej napisz, skąd pochodzi i czy muszę ją sprawdzić.

Słownik pojęć

31 pojęć z interfejsów narzędzi, cenników i przepisów.

A

Agent — AI wykonujące samodzielnie kilka kroków zadania, np. wyszukanie, porównanie i przygotowanie dokumentu.

AI (sztuczna inteligencja) — Programy, które wykonują zadania wymagające dotąd człowieka: piszą, rozpoznają mowę, generują obrazy.

AI Act — Rozporządzenie UE o sztucznej inteligencji, stosowane etapami od 2025 r.

Anonimizacja — Usunięcie z tekstu danych pozwalających zidentyfikować osobę.

C

Czat (chatbot) — Program, z którym rozmawiasz w oknie tekstowym lub głosowo.

Czat tymczasowy / incognito — Rozmowa niezapisywana w historii i pamięci, przechowywana przez dostawcę przez ograniczony czas.

D

Deep Research (głębokie badania) — Tryb, w którym AI samodzielnie przeszukuje wiele stron i przygotowuje raport ze źródłami.

Deepfake — Realistyczny obraz, dźwięk lub film wygenerowany albo zmanipulowany przez AI, który może uchodzić za prawdziwy.

Dostawca (provider) — W AI Act: firma, która tworzy system AI i wprowadza go na rynek.

G

Gem — Własny asystent w Gemini z zapisanymi instrukcjami.

Gemini Notebook (dawniej NotebookLM) — Narzędzie Google odpowiadające na podstawie wgranych przez Ciebie źródeł.

Generowanie obrazów — Tworzenie grafik na podstawie opisu lub zdjęcia.

GPT (własny) — Asystent zbudowany w ChatGPT na podstawie instrukcji i plików.

H

Halucynacja — Odpowiedź AI, która brzmi wiarygodnie, ale jest nieprawdziwa: wymyślony fakt, przepis, cytat, liczba.

I

Import usług — Zakup usługi od zagranicznej firmy, np. subskrypcji AI, przy którym VAT rozlicza nabywca.

Instrukcje niestandardowe — Stałe informacje o Tobie i firmie dołączane do każdej rozmowy.

K

Kontekst — Ilość tekstu, którą narzędzie „widzi” jednocześnie w rozmowie. Przy bardzo długich rozmowach wcześniejsze fragmenty mogą być gorzej uwzględniane.

KRiBSI — Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji: polski organ nadzoru rynku AI.

L

Limit użycia — Ile możesz korzystać z narzędzia w danym okresie (np. na 5 godzin lub tydzień). Zależy od planu.

M

Model językowy (LLM) — Rodzaj AI, który przewiduje kolejne słowa tekstu. Na nim działają ChatGPT, Gemini i Claude.

P

Pamięć — Funkcja zapamiętywania informacji z wcześniejszych rozmów.

Plan firmowy — Wersja narzędzia dla firm (np. ChatGPT Business, Claude Team), zwykle z innymi warunkami dla danych.

Podmiot stosujący (deployer) — W AI Act: firma lub osoba używająca systemu AI w działalności zawodowej.

Podsumowanie audio — Nagranie w formie rozmowy, które streszcza Twoje źródła (Gemini Notebook).

Polecenie (prompt) — To, co wpisujesz do narzędzia AI: pytanie, instrukcja, dane.

Projekt — Wydzielone miejsce z własnymi plikami, instrukcjami i rozmowami (ChatGPT, Claude).

T

Tajemnica przedsiębiorstwa — Poufne informacje firmy o wartości gospodarczej, chronione, jeśli dbasz o ich poufność.

Trenowanie modelu — Uczenie AI na dużych zbiorach danych, w tym potencjalnie na rozmowach użytkowników, jeśli tego nie wyłączysz.

U

Umowa powierzenia (DPA) — Umowa, w której dostawca zobowiązuje się przetwarzać dane osobowe Twoich klientów zgodnie z RODO.

Z

Znakowanie treści — Oznaczenie (widoczne lub maszynowe), że treść została wygenerowana przez AI.

Ź

Źródło (w notatniku) — Dokument, strona lub film, z którego narzędzie korzysta przy odpowiedziach.

Źródła i daty sprawdzenia

Wszystkie źródła sprawdzone 29 października 2026 roku. Daty w nawiasach to daty publikacji. Ceny i limity narzędzi AI zmieniają się często, więc przed zakupem zajrzyj do aktualnego cennika.

Źródło	Co z niego pochodzi
ChatGPT: cennik chatgpt.com/pricing; learn.chatgpt.com/docs/pricing	Go 8 USD, Plus 20 USD, Pro od 100 USD, Business 20/25 USD za osobę; zawartość planu darmowego; brak trenowania w Business
ChatGPT Plus help.openai.com/pl-pl (Czym jest ChatGPT Plus?)	20 USD/mies.; kwota w lokalnej walucie może być inna
ChatGPT: reklamy openai.com „Our approach to advertising...” (16.01.2026)	reklamy w Free i Go, bez reklam w Plus, Pro, Business, Enterprise
ChatGPT: ustawienia help.openai.com (Temporary Chat FAQ, Data Controls); help.openai.com/pl-pl (Atlas – kontrola danych)	Ulepszaj model dla wszystkich; czat tymczasowy usuwany po 30 dniach
Gemini: plany gemini.google/pl/subscriptions; gemini.google/subscriptions	AI Plus 23,99 zł, AI Pro 97,99 zł, AI Ultra od 469,99 zł; zawartość planu bezpłatnego; limity co 5 godzin i tygodniowe
Gemini: zmiany od 9.10.2026 spidersweb.pl (5.10.2026)	plan bezpłatny tylko z modelem Flash-Lite
Gemini: aktywność support.google.com/gemini	Zachowuj aktywność; przechowywanie do 72 godzin po wyłączeniu

Gemini Notebook support.google.com/notebooklm ; blog.google (16.07.2026)	zmiana nazwy z NotebookLM; 100 notatników i 50 źródeł w planie Standard
Claude: cennik claude.com/pricing	Free 0 USD; Pro 20 USD (17 USD rocznie); Max od 100 USD; Team 25/20 USD za osobę
Claude: prywatność privacy.claude.com ; support.claude.com (Use incognito chats)	ustawienie trenowania w Prywatności; do 5 lat przy włączonym trenowaniu; incognito 30 dni
Microsoft 365 i Copilot microsoft.com/pl-pl (porównanie planów); microsoft.com/en-us/ copilot/pricing/individuals	Personal 42,99 zł, Family 55,99 zł, Premium 97,99 zł miesięcznie; darmowy Copilot z limitami
Canva canva.com/pro	Pro 119,99 rocznie / 12,99 miesięcznie (strona w USD), do 5 osób
AI Act: art. 50 digital-strategy.ec.europa.eu (FAQ art. 50)	obowiązki przejrzystości od 2.08.2026; znakowanie od 2.12.2026 dla starszych systemów
AI Act po zmianach kirp.pl (27.07.2026); gibsondunn.com (27.05.2026)	rozporządzenie (UE) 2026/1744; wysokie ryzyko 2.12.2027 i 2.08.2028; kary do 15 mln euro lub 3%; polska ustawa i KRIBSI
UODO: AI w MŚP xyz.pl ; rp.pl	ocena ryzyka, podstawa prawna, umowa powierzenia, zasady dla pracowników
Co wolno wklejać poradnikprzedsiębiorcy.pl	dane osobowe, tajemnica przedsiębiorstwa, różnice między planami

Prawa autorskie a AI

prawo.pl (17.08.2024, akt.
20.02.2025);
poradnikprzedsiębiorcy.pl
(6.02.2026)

ochrona wymaga twórczego wkładu
człowieka

Zdjęcia produktów

bezpprawnik.pl (decyzja UOKiK)

zdjęcia „poglądowe” a niezgodność z
umową



Biznes Booster

Dopiero zakładasz firmę?

Nazywam się Piotr Maruszak. Prowadzę jednoosobową firmę od 2020 roku, otworzyłem ją za dotację z urzędu pracy i od lat pomagam osobom, które robią ten sam krok.

Bezpłatna analiza szans na dotację

biznesbooster.pl/dofinansowanie-z-urzedu-pracy

Kalkulator kosztów startu firmy

biznesbooster.pl/kalkulator-kosztow-startu-firmy

Przewodnik „AI w małej firmie bez wtopy”, wydanie 2027. Ceny, limity i przepisy według stanu na 29.10.2026 r.; dostawcy AI często je zmieniają. Przewodnik ma charakter edukacyjny i nie stanowi porady prawnej ani podatkowej. Nazwy serwisów i marek należą do ich właścicieli. Możesz go bezpłatnie udostępnić w niezmienionej formie. © Biznes Booster, Piotr Maruszak.