

**PREPARATUM.PL / IT**

*Bądź przygotowany na cyfrową przyszłość — ona już się zaczyna.*

# **10 promptów AI do pracy biurowej**

*Praktyczny zestaw startowy do ChatGPT, Claude'a i Geminiego*

Sławomir Śnieguła  
preparatum.pl/it

## Wprowadzenie

Każdy prompt w tym zestawie testowałem osobiście — używam ich w mojej codziennej pracy. Każdy ma trzy elementy:

**Szablon** — wklejasz, podmieniasz [w nawiasach kwadratowych], wysyłasz.

**Przykład użycia** — konkretna sytuacja, w której się sprawdza.

**Granica** — kiedy ten prompt nie zadziała i co zrobić zamiast.

Nie chodzi o teorię. Chodzi o to, żebyś za 15 minut po przeczytaniu tego PDF-a mógł użyć przynajmniej jednego z tych promptów w realnym zadaniu, które masz dziś do zrobienia.

## Prompt 1: Profesjonalna odpowiedź na maila

### Szablon

Jestem [stanowisko] w [branża]. Otrzymałem maila o treści:

"[wklej treść maila]"

Napisz mi profesjonalną odpowiedź w języku polskim, w tonie [formalnym/uprzejmym/stanowczym]. Cel mojej odpowiedzi: [co chcę osiągnąć]. Długość: [krótka / średnia / pełna]. Nie używaj zwrotów typu "mam nadzieję, że ten mail zastaje Pana w dobrej formie".

### Przykład użycia

Klient pisze niejasnego maila z reklamacją — używasz tego promptu, żeby uzyskać trzy warianty odpowiedzi do wyboru.

### Granica

Dla maila z konfliktem osobistym (np. spór ze współpracownikiem) AI da odpowiedź zbyt formalną. Wtedy napisz pierwszy szkic sam, użyj AI tylko do dopracowania.

## Prompt 2: Podsumowanie spotkania w pięć minut

### Szablon

Mam notatki ze spotkania:

"[wklej notatki, transkrypcję z Zoom/Teams lub zrzut z dyktafonu]"

Napisz podsumowanie w formacie:

1. Trzy zdania streszczenia tematu spotkania
2. Lista decyzji podjętych (punktami)
3. Lista zadań do wykonania – kto, co, do kiedy (jeśli było ustalone)
4. Otwarte kwestie wymagające dalszej dyskusji

Pomiń small talk. Pisz konkretnie, w języku polskim.

### Przykład użycia

Po godzinnym spotkaniu Zoom z pięcioma osobami wrzucasz transkrypcję, dostajesz strukturalne podsumowanie do wysłania uczestnikom.

### Granica

Jeśli notatki są bardzo skąpe (jedno zdanie), AI dopowie sobie kontekst — sprawdź wynik. Im więcej szczegółów wkleisz, tym lepszy wynik.

## Prompt 3: Research z konkretnym zakresem

### Szablon

Pomóż mi zrobić research na temat: [konkretny temat].

Potrzebuję:

- 5 kluczowych faktów lub liczb (z roku 2024 lub nowszych jeśli to możliwe)
- 3 główne argumenty za
- 3 główne argumenty przeciw / ograniczenia
- 2-3 wiarygodne źródła do dalszego sprawdzenia

Zaznacz jasno, jeśli czegoś nie jesteś pewny lub jeśli twoje dane mogą być nieaktualne. Nie zmyślaj liczb.

### Przykład użycia

Szef prosi o jednostronicowy briefing na temat "trendy w pracy hybrydowej 2025" — wrzucasz prompt, dostajesz strukturę gotową do dopracowania.

### Granica

AI ma cut-off date wiedzy. Dla bardzo świeżych danych (ostatnie 6 miesięcy) i tak musisz zweryfikować w Google. Używaj AI do struktury, nie do aktualnych liczb.

## Prompt 4: Tłumaczenie z zachowaniem tonu

### Szablon

Przetłumacz poniższy tekst z [język źródłowy] na [język docelowy].

Tekst:  
"[wklej tekst]"

Wymagania:

- Zachowaj ton oryginalny (formalny/swobodny/techniczny)
- Dopasuj idiomy do kultury języka docelowego (nie tłumacz dosłownie)
- Zachowaj formatowanie (akapity, listy)
- Po tłumaczeniu wskaż 2-3 miejsca, gdzie miałeś dylemat tłumaczeniowy i dlaczego wybrałeś tę a nie inną wersję

### Przykład użycia

Tłumaczysz ofertę handlową z polskiego na angielski dla klienta z UK — chcesz mieć pewność, że "Z poważaniem" trafi w "Kind regards" a nie sztywne "Yours faithfully".

### Granica

Dla tekstów prawnych, medycznych lub bardzo technicznych — używaj AI jako pierwszego draftu, ale weryfikacja przez specjalistę obowiązkowa. AI potrafi pomylić się w precyzji terminologicznej.

## Prompt 5: Korekta i redakcja własnego tekstu

### Szablon

Oto mój tekst:

"[wklej tekst]"

Zrób trzy rzeczy:

1. Poprawki ortograficzne i interpunkcyjne (wskaż konkretnie, co poprawiłeś)
2. Sugestie stylistyczne – gdzie tekst brzmi sztucznie, gdzie powtarzasz słowa, gdzie zdanie jest za długie
3. Wersja poprawiona w całości

Nie zmieniaj sensu mojej argumentacji. Nie dodawaj treści. Nie używaj fraz typu "warto podkreślić", "w dzisiejszym świecie", "kluczowe znaczenie ma".

### Przykład użycia

Piszesz ofertę handlową lub propozycję projektu — sprawdzasz przed wysłaniem, czy się dobrze czyta.

### Granica

AI ma tendencję do "ulepszania" stylem, który sam brzmi jak AI. Dlatego ten prompt zawiera zakaz typowych zwrotów-wytrychów. Mimo wszystko — ostatnia korekta to twoje oczy.

## Prompt 6: Burza mózgów z ograniczeniami

### Szablon

Pomóż mi w burzy mózgów na temat: [konkretny problem do rozwiązania].

Kontekst: [opisz w 2-3 zdaniach sytuację, branżę, ograniczenia]

Wygeneruj 10 pomysłów. Wymagania:

- Pierwsze 3 – bezpieczne, sprawdzone podejścia
- Środkowe 4 – pomysły o średnim ryzyku / nowoczesne podejścia
- Ostatnie 3 – szalone, nietypowe pomysły (nawet jeśli wydają się niepraktyczne)

Przy każdym pomysłem podaj jedno zdanie wyjaśnienia i jedno potencjalne ryzyko lub wadę.

### Przykład użycia

Szukasz nowych pomysłów na promocję sklepu internetowego — chcesz dostać zarówno klasyczne metody, jak i kreatywne wyjścia poza schemat.

### Granica

AI nie zna twoich konkretnych klientów ani lokalnego rynku. Te 10 pomysłów to inspiracja — wybór i realna ocena należą do ciebie.

## Prompt 7: Formuła Excela lub Google Sheets do konkretnego zadania

### Szablon

W [Excel/Google Sheets] potrzebuję formuły, która zrobi:

[opisz dokładnie, co ma się stać]

Struktura moich danych:

- Kolumna A: [opis]
  - Kolumna B: [opis]
  - Kolumna C: [opis]
- (podaj tyle, ile potrzeba)

Daj mi:

1. Gotową formułę
2. Dokładne wyjaśnienie co robi każdy element
3. Przykład działania na 2-3 fikcyjnych wierszach
4. Alternatywę, jeśli istnieje prostsza lub krótsza wersja

### Przykład użycia

Masz listę zamówień i potrzebujesz formuły, która zliczy zamówienia per klient w ostatnich 30 dniach — opisujesz strukturę, dostajesz gotową formułę z wyjaśnieniem.

### Granica

Funkcje regionalne (przecinek dziesiętny vs kropka, średnik vs przecinek w argumentach formuły) różnią się między polskim a angielskim Excelem. Podaj w prompcie wersję językową, której używasz.

## Prompt 8: Konspekt prezentacji w 15 minut

### Szablon

Mam zrobić prezentację na temat: [temat]

Kontekst:

- Audytorium: [kto będzie słuchał – poziom wiedzy, oczekiwania]
- Czas: [ile minut]
- Cel: [co chcę, żeby słuchacze zrobili po prezentacji]

Zrób mi konspekt slajd po slajdzie:

- Tytuł slajdu
- 3-5 punktów do omówienia na slajdzie
- Sugestia wizualna (wykres, zdjęcie, schemat, tabela)
- Co powiedzieć na koniec, żeby przejść do następnego slajdu

Pierwszy slajd – silne otwarcie (nie "Dzień dobry, dzisiaj opowiem o...").  
Ostatni slajd – konkretne wezwanie do działania.

### Przykład użycia

Masz przedstawić wyniki kwartalne zespołowi — wrzucasz prompt, dostajesz strukturę 10 slajdów do dopracowania.

### Granica

AI nie zna twoich danych ani twojej firmy. Konspekt to szkielet. Wszystkie konkretne dane, liczby, anegdoty — twoje.

## Prompt 9: Analiza długiego dokumentu

### Szablon

Załączam dokument (tekst poniżej / w pliku):

"[wklej tekst lub załącz plik, jeśli narzędzie to obsługuje]"

Pomóż mi go zrozumieć:

1. Streszczenie w 5 zdaniach (najważniejsze tezy)
2. Lista 5-7 najważniejszych punktów, faktów, liczb
3. Co autor sugeruje lub rekomenduje
4. Czego nie ma w tym dokumencie a wydaje się istotne (pytania, na które dokument nie odpowiada)
5. 3 pytania, które mogę zadać o ten dokument w dyskusji lub na spotkaniu

### Przykład użycia

Dostajesz 40-stronicowy raport branżowy do przeczytania na jutro — używasz tego promptu, żeby w 10 minut zorientować się w treści przed szczegółowym czytaniem.

### **Granica**

AI nie zastąpi czytania dokumentu, jeśli musisz go faktycznie znać (np. umowa, którą podpisujesz). Streszczenie pomaga w nawigacji, nie w pełnym zrozumieniu.

## **Prompt 10: Dopasowanie CV lub oferty do konkretnego ogłoszenia**

### **Szablon**

Oto moje CV / opis mojej oferty:

"[wklej całe CV lub opis oferty/usług]"

A oto ogłoszenie lub zapytanie ofertowe, na które chcę odpowiedzieć:

"[wklej ogłoszenie]"

Zrób trzy rzeczy:

1. Wskaż 5 punktów w moim CV / ofercie, które najbardziej pasują do tego ogłoszenia (z konkretnymi cytatami z obu tekstów)
2. Wskaż 2-3 punkty, które warto przeformułować, żeby silniej trafiły w wymagania ogłoszenia
3. Zaproponuj krótki list motywacyjny lub cover note (5-7 zdań) dopasowany do tego ogłoszenia

Nie zmyślaj kompetencji, których nie mam w CV. Pracuj tylko z tym, co napisałem.

### **Przykład użycia**

Aplikujesz na nowe stanowisko i chcesz dopasować CV do specyfiki ogłoszenia bez pisania go od nowa.

### **Granica**

AI może zasugerować przeformułowania, które brzmią lepiej dla ATS (Applicant Tracking System), ale mogą wydać się "wygenerowane" dla człowieka. Zawsze przeczytaj wynik głośno przed wysłaniem.

## 3 błędy, które najczęściej popełniają początkujący użytkownicy AI

**Błąd 1: Zbyt ogólny prompt.** „Napisz mi maila” → dostajesz generyczną odpowiedź. Im więcej szczegółów (kontekst, ton, cel, długość, czego unikać) — tym lepszy wynik. Dlatego wszystkie prompty w tym PDF-ie są długie.

**Błąd 2: Brak weryfikacji dat i liczb.** AI potrafi „halucynować” — wygenerować przekonująco brzmiący, ale nieprawdziwy fakt. Reguła: każda liczba, data lub cytat z AI → weryfikujesz w innym źródle, zanim użyjesz w pracy.

**Błąd 3: Wklejanie poufnych danych.** Nie wklejaj do ChatGPT, Claude'a ani Geminiego: danych klientów (RODO!), numerów kart, haseł, wewnętrznych dokumentów objętych tajemnicą przedsiębiorstwa. Jeśli musisz pracować z poufnymi danymi — używaj wersji enterprise (z umową o ochronie danych) lub modelu lokalnego.

### Co dalej

Te 10 promptów to zestaw startowy. Co tydzień w newsletterze dostajesz jeden konkretny prompt + omówienie sytuacji, w której się sprawdza. Bez teorii — same praktyczne rzeczy, które wdrożysz w 10 minut.

**Sławomir Śnieguła**

[preparatum.pl/it](http://preparatum.pl/it)