AI-RADAR.PL

50 promptów po polsku

Gotowe polecenia do ChatGPT, Gemini i Claude — do pracy, nauki i codziennego życia

Wydanie: wrzesień 2026 · ai-radar.pl · Materiał bezpłatny — możesz go udostępniać w niezmienionej formie.

Jak korzystać z tego zestawu

Każdy prompt możesz skopiować i wkleić do dowolnego asystenta AI. Fragmenty w nawiasach kwadratowych [tak] zastąp swoimi danymi — im więcej konkretów podasz, tym lepsza odpowiedź.

Pierwsza odpowiedź to szkic. Dopisuj: „krócej”, „bardziej formalnie”, „dodaj przykłady”, „zrób z tego tabelę”.

Nie wklejaj danych wrażliwych (numery dokumentów, hasła, dane klientów) i zawsze sprawdzaj ważne fakty, liczby i przepisy.

Formuła dobrego promptu

Rola	**Cel**	**Kontekst**	**Format**	**Przykład**
kim ma być AI	co chcesz osiągnąć	dla kogo, w jakiej sytuacji	lista, tabela, e-mail, długość	wzór stylu, jeśli masz

Przykład: „Jesteś doświadczonym księgowym *(rola)*. Wyjaśnij mi, jak prowadzić budżet domowy *(cel)*. Zarabiamy we dwoje, mamy kredyt i dwoje dzieci *(kontekst)*. Odpowiedz w 5 punktach i tabeli miesięcznych kategorii *(format)*.”

Spis treści: Praca i e-maile (8) · Kariera i rozwój (6) · Nauka (7) · Dom, finanse i codzienność (8) · Firma i marketing (8) · Media społecznościowe i treści (6) · Kreatywność i grafika (7)

💼 Praca i e-maile

01 Profesjonalny e-mail

```
Napisz uprzejmy, konkretny e-mail do [adresat, np. klienta] w sprawie [temat]. Cel: [np. przypomnienie o płatności]. Ton: [formalny/przyjazny]. Maksymalnie 120 słów, z propozycją tematu wiadomości.
```

02 Odpowiedź na trudnego maila

```
Oto wiadomość, którą dostałem: [wklej treść bez danych osobowych]. Zaproponuj 2 wersje odpowiedzi: spokojną i stanowczą. Każda do 100 słów, bez obwiniania drugiej strony.
```

03 Podsumowanie spotkania

```
Na podstawie notatek: [wklej notatki] przygotuj podsumowanie spotkania: 3 najważniejsze ustalenia, lista zadań w tabeli (zadanie, osoba, termin) i otwarte pytania.
```

04 Plan dnia

```
Mam dziś do zrobienia: [lista zadań z szacowanym czasem]. Pracuję od [godz.] do [godz.], o [godz.] mam spotkanie. Ułóż realistyczny plan z przerwami i wskaż, co przełożyć, jeśli się nie zmieszczę.
```

05 Prezentacja w 10 slajdach

```
Przygotuj konspekt prezentacji na temat [temat] dla [odbiorcy] na [czas] minut. 10 slajdów: tytuł slajdu, 3 punkty i jedno zdanie, co powiedzieć.
```

06 Tłumaczenie z wyjaśnieniem

```
Przetłumacz na [język] tekst: [tekst]. Zachowaj ton [formalny/luźny]. Pod tłumaczeniem wypisz 3 zwroty, które przetłumaczyłeś nie dosłownie, i wyjaśnij dlaczego.
```

07 Analiza arkusza

```
Oto dane z arkusza: [wklej tabelę bez danych osobowych]. Wskaż 3 najważniejsze wnioski, jedną niepokojącą tendencję i zaproponuj wykres, który najlepiej to pokaże.
```

08 Formuła do Excela

```
Potrzebuję formuły w [Excel/Arkusze Google], która [opis, np. zsumuje sprzedaż z kolumny C tylko dla wierszy z „Warszawa” w kolumnie B]. Wyjaśnij krok po kroku, jak działa.
```

🚀 Kariera i rozwój

09 Ocena CV pod ofertę

```
Jesteś doświadczonym rekruterem. Porównaj moje CV: [wklej, bez danych kontaktowych] z ofertą: [wklej ofertę]. Wypisz brakujące słowa kluczowe, 3 najsłabsze punkty i przepisz sekcję doświadczenia.
```

10 List motywacyjny

```
Napisz list motywacyjny na stanowisko [stanowisko] w [firma]. Moje atuty: [3 konkrety z liczbami]. Maksymalnie 250 słów, bez frazesów typu „jestem osobą kreatywną”.
```

11 Symulacja rozmowy kwalifikacyjnej

```
Przeprowadź ze mną rozmowę kwalifikacyjną na stanowisko [stanowisko]. Zadawaj po jednym pytaniu, czekaj na moją odpowiedź i oceniaj ją w skali 1–10 z konkretną wskazówką.
```

12 Negocjacje wynagrodzenia

```
Przygotuj mnie do rozmowy o podwyżce. Moje osiągnięcia: [lista]. Napisz scenariusz rozmowy, 3 argumenty i odpowiedzi na 3 najczęstsze zastrzeżenia przełożonego.
```

13 Plan nauki nowej umiejętności

```
Chcę nauczyć się [umiejętność] w [liczba] tygodni, mając [liczba] godzin tygodniowo. Ułóż plan tydzień po tygodniu z darmowymi materiałami i małym projektem na koniec każdego etapu.
```

14 Post na LinkedIn

```
Napisz post na LinkedIn o [osiągnięcie/lekcja]. Zacznij od mocnego pierwszego zdania, opowiedz krótką historię, zakończ pytaniem do czytelników. Do 1200 znaków, bez hashtagowego spamu.
```

📚 Nauka

15 Wytłumacz jak dziecku

```
Wytłumacz mi [pojęcie] tak, jakbym miał 12 lat. Użyj jednej analogii z życia codziennego, potem podaj wersję dla dorosłego w 3 zdaniach.
```

16 Przepytaj mnie

```
Przepytaj mnie z tematu [temat]. Zadawaj po jednym pytaniu, od łatwych do trudnych. Po mojej odpowiedzi powiedz, czy jest poprawna, i wyjaśnij błędy. Na końcu podsumuj, co powtórzyć.
```

17 Fiszki z notatek

```
Z poniższych notatek zrób 15 fiszek w tabeli (pytanie | odpowiedź). Pytania mają sprawdzać zrozumienie, nie tylko definicje: [wklej notatki].
```

18 Zadanie krok po kroku

```
Rozwiąż zadanie: [treść], ale nie podawaj od razu wyniku. Najpierw daj mi wskazówkę do pierwszego kroku. Kolejne kroki pokazuj dopiero, gdy napiszę „dalej”.
```

19 Streszczenie tekstu

```
Streść ten tekst w 5 punktach, a potem w jednym zdaniu. Na końcu wypisz 3 pytania, które warto zadać autorowi: [wklej tekst].
```

20 Rozmowa w języku obcym

```
Porozmawiajmy po [język] na poziomie [A2/B1/B2] o [temat]. Pisz krótkie wiadomości. Po każdej mojej odpowiedzi popraw błędy w nawiasie i wyjaśnij je po polsku.
```

21 Plan wypracowania

```
Pomóż mi zaplanować wypracowanie na temat [temat]. Zaproponuj tezę, 3 argumenty z przykładami i plan akapitów. Nie pisz całego tekstu — chcę napisać go sam.
```

🏠 Dom, finanse i codzienność

22 Jadłospis i lista zakupów

```
Ułóż jadłospis na 7 dni dla [liczba] osób, budżet [kwota] zł, bez [produkty, których nie jemy]. Przygotuj listę zakupów pogrupowaną według działów w sklepie.
```

23 Przepis z tego, co mam

```
Mam w domu: [lista produktów]. Zaproponuj 3 dania do przygotowania w maksymalnie 30 minut. Podaj przepis na to, które uznasz za najlepsze.
```

24 Budżet domowy

```
Moje miesięczne wydatki: [kategorie i kwoty]. Pogrupuj je, pokaż procentowy udział w tabeli i zaproponuj 5 realnych oszczędności bez rezygnowania z [co jest dla mnie ważne].
```

25 Porównanie ofert

```
Porównaj te oferty [np. internetu, telefonu, ubezpieczenia]: [wklej parametry i ceny]. Zrób tabelę, policz koszt w skali 24 miesięcy i wskaż haczyki, o które warto dopytać.
```

26 Plan wyjazdu

```
Planuję [liczba] dni w [miejsce] w [miesiąc], budżet [kwota] zł, podróżuję [z kim]. Ułóż plan dzień po dniu z orientacyjnymi kosztami i jedną opcją na deszczową pogodę.
```

27 Reklamacja

```
Pomóż mi napisać reklamację [produktu/usługi] kupionego [data] w [sklep]. Problem: [opis]. Chcę [zwrot/naprawa/wymiana]. Ton rzeczowy, powołaj się ogólnie na prawa konsumenta.
```

28 Pismo do urzędu lub wspólnoty

```
Napisz uprzejme, formalne pismo do [instytucja] w sprawie [sprawa]. Moje oczekiwanie: [co ma się stać]. Dodaj miejsce na dane i podpis. Maksymalnie jedna strona.
```

29 Porządki i organizacja

```
Pomóż mi zaplanować porządki w [pomieszczenie/dom] w [liczba] weekendów po [liczba] godzin. Rozpisz zadania, kolejność i co zrobić z rzeczami do oddania lub sprzedaży.
```

📈 Firma i marketing

30 Opis produktu

```
Napisz opis produktu [produkt] dla sklepu internetowego. Grupa docelowa: [kto]. Najważniejsze cechy: [lista]. Struktura: nagłówek, 3 korzyści w punktach, akapit o zastosowaniu, wezwanie do działania.
```

31 Persona klienta

```
Na podstawie informacji o mojej firmie [opis] stwórz 2 persony klientów: potrzeby, obawy, gdzie szukają informacji i jakie argumenty ich przekonują.
```

32 Analiza konkurencji

```
Oto opisy ofert moich 3 konkurentów: [wklej]. Porównaj je w tabeli (cena, grupa docelowa, mocne i słabe strony) i zaproponuj, czym moja oferta może się wyróżnić.
```

33 Newsletter

```
Napisz newsletter do klientów [branża] na temat [temat/promocja]. 3 propozycje tematu wiadomości, krótki wstęp, 3 sekcje i jedno wezwanie do działania. Do 250 słów.
```

34 Odpowiedź na negatywną opinię

```
Klient napisał opinię: [treść]. Przygotuj publiczną odpowiedź: przeproś bez tłumaczenia się, odnieś się do konkretu i zaproponuj rozwiązanie. Do 80 słów.
```

35 FAQ na stronę

```
Na podstawie opisu usługi [opis] przygotuj 8 najczęstszych pytań klientów z krótkimi, konkretnymi odpowiedziami do sekcji FAQ na stronie.
```

36 Pomysły na promocję

```
Prowadzę [rodzaj firmy] w [miejscowość]. Zaproponuj 10 tanich pomysłów na promocję w najbliższym kwartale, z orientacyjnym kosztem i czasem przygotowania.
```

37 Oferta handlowa

```
Przygotuj szkic oferty dla [klient] na [usługa]. Uwzględnij: problem klienta, proponowane rozwiązanie, zakres prac, harmonogram i 3 warianty cenowe [ceny].
```

📱 Media społecznościowe i treści

38 Kalendarz postów

```
Przygotuj kalendarz 12 postów na [platforma] na miesiąc dla [marka/konto] o tematyce [temat]. Tabela: data, format (karuzela, rolka, post), temat, pierwsze zdanie.
```

39 Scenariusz rolki

```
Napisz scenariusz 30-sekundowej rolki o [temat]: hak na pierwsze 3 sekundy, 3 ujęcia z tekstem na ekranie i wezwanie do działania na końcu.
```

40 Karuzela edukacyjna

```
Zrób treść karuzeli na Instagram (8 slajdów) na temat [temat]: slajd 1 z mocnym tytułem, slajdy 2–7 po jednej konkretnej wskazówce, slajd 8 z podsumowaniem i zachętą do zapisania.
```

41 Pomysły na tytuły

```
Zaproponuj 10 tytułów artykułu lub filmu o [temat] dla [odbiorcy]. Mieszaj formy: pytanie, lista, poradnik, błąd do uniknięcia. Bez clickbaitu, który obiecuje za dużo.
```

42 Z artykułu na posty

```
Z tego tekstu: [wklej] przygotuj: 1 post na LinkedIn, 3 krótkie posty na X/Threads i opis do karuzeli na Instagram. Zachowaj najważniejsze fakty.
```

43 Poprawa tekstu

```
Popraw ten tekst pod względem stylu i czytelności, zachowując mój ton: [tekst]. Pokaż wersję poprawioną i wypisz 5 najważniejszych zmian z uzasadnieniem.
```

🎨 Kreatywność i grafika

44 Prompt do obrazu

```
Pomóż mi napisać prompt do generatora obrazów. Chcę: [opis]. Zadaj mi 3 pytania o styl, kolory i format, a potem podaj gotowy prompt po angielsku i po polsku.
```

45 Logo — koncepcje

```
Zaproponuj 5 koncepcji logo dla [firma], która [czym się zajmuje]. Dla każdej: symbol, kolory, krój pisma i jakie skojarzenia ma budzić.
```

46 Życzenia i przemówienie

```
Napisz [życzenia/krótkie przemówienie] na [okazja] dla [osoba, relacja]. Ton: [wzruszający/zabawny]. Wpleć te szczegóły: [2–3 wspomnienia]. Do [liczba] słów.
```

47 Burza mózgów

```
Potrzebuję pomysłów na [cel, np. prezent, nazwę, projekt]. Daj 15 propozycji w 3 kategoriach: bezpieczne, nietypowe i odważne. Przy każdej jedno zdanie uzasadnienia.
```

48 Nazwa dla firmy lub produktu

```
Zaproponuj 15 nazw dla [firma/produkt], który [opis]. Nazwy mają być krótkie, łatwe do wymówienia po polsku i angielsku. Przy każdej zaznacz, czy warto sprawdzić dostępność domeny .pl.
```

49 Quiz na imprezę

```
Przygotuj quiz na [okazja] dla [liczba] osób: 15 pytań w 3 rundach (łatwa, średnia, trudna) na tematy [tematy], z odpowiedziami na końcu.
```

50 Opowiadanie dla dziecka

```
Napisz krótką bajkę na dobranoc dla dziecka w wieku [wiek] o [bohater] i [temat, np. odwadze]. Maksymalnie 400 słów, z łagodnym zakończeniem i morałem wplecionym w historię.
```

Chcesz więcej?

Co tydzień sprawdzamy nowe narzędzia AI i piszemy o nich prostym językiem: recenzje, porównania, ceny w złotówkach i praktyczne poradniki.

ai-radar.pl

Słownik pojęć AI: ai-radar.pl/slownik-ai · Kalkulator kosztów AI: ai-radar.pl/kalkulator-kosztow-ai