

LCCLOUD

PLAVIA SITUACAO
ESCALA 1:200

Entrada de correspondência

retrada de correspondência

condência

PTORA DE CORRESPONDÊNCIA

GENAI

OKIEM KOBIET

EBOOK

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Rozdział I	4
<i>Świat IT, a zaangażowanie kobiet</i>	
Kobiety w IT oczami statystyk	5
Obawy kobiet w świecie IT	6
Jak działać w świecie technologii?	7
Postrzeganie kobiet przez AI	8
Rozdział II	9
<i>Zastosowanie GenAI w życiu codziennym</i>	
Rozwój osobisty	10
Planowanie rozwoju osobistego	11
Działania kreatywne	12
Edukacja	13
Organizacja obowiązków zawodowych	13
Codzienne obowiązki	14
Planowanie posiłków i zakupów	14
Zarządzanie codziennym czasem	15
Zdrowie i opieka nad bliskimi	15
Inteligentny dom	16
Organizacja budżetu domowego	16
Podsumowanie	17
Źródła	18

WSTĘP

Dzień dobry!

Bardzo się cieszymy, że zdecydowałaś się pobrać naszego ebooka poświęconego **kobiecej stronie sztucznej inteligencji**. Temat ten jest dla nas szczególnie ważny, ponieważ chcemy przybliżyć perspektywę kobiet w świecie technologii oraz pokazać, w jakich **obszarach AI może być realnym wsparciem** – zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Świat technologii, w tym sztucznej inteligencji charakteryzuje się większym udziałem mężczyzn. Jednak rola kobiet w tej dziedzinie jest nieoceniona, a ich głos unikalny i inspirujący. Dlatego nasz materiał nie tylko prezentuje, jak AI może być narzędziem wspierającym rozwój biznesowy i osobisty kobiet, ale również podkreśla potencjał, jaki kobiety wnoszą do tej dynamicznie rozwijającej się branży.

Chcemy, aby ten ebook był nie tylko **źródłem wiedzy, ale także inspiracją i motywatorem do działania**. Dlatego znajdziesz w nim również przykłady konkretnych zastosowań AI w różnych branżach. Pomogą Ci one jak lepiej zrozumieć, jak AI może wspierać rozwój oraz jakie szanse oferuje w różnych dziedzinach życia.

Technologia zmienia świat, a my wierzymy, że przyszłość IT to różnorodność, w której **kobiety odgrywają kluczową rolę**. Dlatego zapraszamy Cię do wspólnej podróży w głąb tego fascynującego tematu. Być może ten ebook stanie się dla Ciebie impulsem do odkrycia nowych ścieżek rozwoju zawodowego czy wprowadzenia innowacyjnych zmian w Twojej firmie.

Dziękujemy, że jesteś z nami i zapraszamy do lektury!

ROZDZIAŁ I

ŚWIAT IT,
A ZAANGAŻOWANIE KOBIET

KOBIETY W IT OCZAMI STATYSTYK

Branża IT od lat kojarzona jest z większym zaangażowaniem mężczyzn, jednak w ostatnich latach obserwuje się rosnący udział kobiet w tej dziedzinie. Rok 2024 przyniósł nowe dane, które rzucają światło na aktualną sytuację kobiet w technologii, ich specjalizacje oraz wyzwania, z jakimi się mierzą.

Według danych z raportu z Badania Społeczności IT 2024 opublikowany przez Bulldogjob, **kobiety stanowią obecnie 16% całego sektora IT w Polsce**. Choć liczba ta wciąż pozostaje stosunkowo niska, odnotowuje się stopniowy wzrost – według tego samego raportu w 2020 roku wynosiła zaledwie 9,4%.

Z kolei raport No Fluff Jobs “Kobiety w IT” z 2023 roku wskazuje, że kobiety rzadziej wybierają programowanie jako główną specjalizację. Wiodącymi obszarami ich działalności są testowanie oprogramowania (Testing), zarządzanie projektami (Project Management), backend, UX/UI Design, frontend oraz analiza biznesowa (Business Analysis).

Statystyki pokazują, że kobiety w IT odgrywają coraz większą rolę, choć wciąż stanowią mniejszość. **Czy rok 2025 zmieni dotychczasowe podejście?** O tym się przekonamy, chociaż wierzymy, że właśnie tak się stanie.

OBAWY KOBIET W ŚWIECIE IT

Nawiązując do statystyk, warto przyjrzeć się **wyzwaniom, które wpływają na doświadczenia zawodowe kobiet**. Do najczęściej zgłaszanych obaw należą: brak równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym oraz niedostateczna reprezentacja kobiet na wysokich stanowiskach. Kobiety często obawiają się bycia niedocenianymi oraz narażone są na brak dostępu do mentoringu i wsparcia w rozwoju zawodowym.

Według raportów, stereotypy dotyczące kobiet w IT mają głęboko zakorzenione źródła w społeczeństwie i kulturze pracy. Kobiety bywają postrzegane jako mniej kompetentne w dziedzinach technicznych, co znacząco wpływa na ich szanse awansu i rozwój kariery. Pomimo, że 60% specjalistek IT nie spotkało się ze zniechęcającymi uwagami w trakcie swojej edukacji technicznej, to wciąż **40% musiało mierzyć się z tego rodzaju przeszkodami**.



JAK DZIAŁAĆ W ŚWIECIE TECHNOLOGII?

Świat technologii oferuje wiele możliwości, ale jednocześnie wymaga ciągłego rozwoju i elastyczności. Aby skutecznie działać w tej dynamicznej branży, warto **korzystać z dostępnych zasobów, budować sieci wsparcia oraz nieustannie poszerzać swoją wiedzę**. Poniżej znajdziesz wskazówki, które mogą Ci pomóc w efektywnym funkcjonowaniu w świecie technologii.

JAK POZYSKIWAĆ WIEDZĘ?

Konferencje i wydarzenia branżowe

Niezwykle cennym doświadczeniem jest **udział w takich wydarzeniach** jak „Perspektywy Women in Tech Summit”, „IT for SHE” czy „DevOps Days”. Pozwalają one na nawiązywanie kontaktów, wystuchania cennych historii innych kobiet w IT, zdobycia aktualnej wiedzy technologicznej i poznania trendów rynkowych.

Webinary i meetupy

Oprócz wydarzeń, warto regularnie uczestniczyć w **webinariach** organizowanych przez firmy technologiczne oraz społeczności IT (np. Meetup). Umożliwiają one wymianę doświadczeń z ekspertami czy uzyskanie odpowiedzi na nurtujące pytania z zakresu technologii.





Szkolenia i kursy online

Jeśli wiesz, że ścieżka technologiczna jest dla Ciebie, kolejnym krokiem są **szkolenia i kursy online**. Platformy takie jak Udemy, Coursera czy lokalne inicjatywy edukacyjne oferują szeroki zakres kursów z różnych dziedzin IT, od podstaw programowania po zaawansowaną analitykę danych.

Dołączenie do bezpłatnych wydarzeń czy kursów to świetny początek. Zapoznasz się z możliwościami i sprawdzisz czy świat technologii jest tym, w czym chcesz się rozwijać.

Inicjatywy wspierające kobiety w IT

Motywuujące może być również **uczestnictwo w programach i działaniach, które wspierają kobiety** w rozwijaniu kariery zawodowej w technologii, podejmowaniu studiów technicznych czy zdobywaniu nowych kompetencji w obszarach IT. Takie inicjatywy oferują mentoring, edukację, wydarzenia branżowe, szkolenia oraz stypendia, pomagając w budowaniu ścieżki kariery w dynamicznie rozwijającej się branży technologicznej.

Kobiety, które odnoszą sukcesy w technologii, często podkreślają znaczenie **wsparcia ze strony mentorów i społeczności**. Dołączanie do grup czy uczestnictwo w programach mentoringowych pomaga w budowaniu pewności siebie i zdobywaniu nowych umiejętności.

Pamiętaj, że sukces w technologii wymaga zaangażowania, otwartości na naukę i konsekwencji w dążeniu do celu. Świat IT oferuje nieograniczone możliwości, a Twoja pasja i determinacja mogą być kluczem do sukcesu.

ROZDZIAŁ II

ZASTOSOWANIE GENAI
W ŻYCIU CODZIENNYM

ZASTOSOWANIE GENAI W ŻYCIU CODZIENNYM

W tym rozdziale skupimy się na realnych możliwościach wykorzystania generatywnej sztucznej inteligencji. Podczas gdy sztuczna inteligencja (AI) koncentruje się przede wszystkim na przetwarzaniu informacji i wspieraniu procesów decyzyjnych, GenAI poszerza te funkcje o zdolność kreatywnego generowania treści, między innymi obrazów, muzyki czy kodu programistycznego.

Dzięki tej unikalnej zdolności, GenAI **umożliwia tworzenie nowych, nieistniejących wcześniej rozwiązań i treści, które znajdują zastosowanie zarówno w życiu codziennym, jak i w biznesie.** Przejście od AI do GenAI to krok w stronę technologii, która nie tylko analizuje świat, ale aktywnie go współtworzy, oferując szeroki wachlarz zastosowań, od personalizacji treści i wspierania kreatywności, po automatyzację złożonych procesów.



ROZWÓJ OSOBISTY

Generatywna sztuczna inteligencja mogłaby być określana jako przyszłość, ale czy to na pewno trafne ujęcie? W rzeczywistości jest już obecna w naszym codziennym życiu, często nieświadomie wpływając na sposób, w jaki funkcjonujemy. Zamiast obawiać się jej rozwoju, warto **spojrzeć na nią jako na narzędzie wspierające zarówno rozwój osobisty, jak i karierę zawodową**. Dzięki świadomemu wykorzystaniu tej technologii możemy szybciej osiągać założone cele, rozwijać umiejętności oraz wprowadzać innowacyjne rozwiązania w różnych aspektach życia.

W tym kontekście przygotowaliśmy **krótkie zestawienie obszarów, w których GenAI wspiera rozwój osobisty**. Poznaj najważniejsze możliwości, które mogą odmienić Twoje życie.

Planowanie rozwoju osobistego

GenAI pomaga w tworzeniu spersonalizowanych planów rozwoju, które są idealnie dopasowane do indywidualnych potrzeb i celów użytkownika. Dzięki temu łatwiej **zarządzać czasem i energią, koncentrując się na najważniejszych zadaniach**.

Wyobraź sobie aplikację, która nie tylko porządkuje Twoje zadania, ale także podpowiada najlepsze strategie działania, takie możliwości oferuje np. Notion AI.

Dodatkowo, technologia GenAI może analizować Twoje nawyki i codzienne aktywności, dostarczając dynamicznych rekomendacji, które zmieniają się wraz z Twoim rozwojem i nowymi celami. Dzięki temu masz pewność, że każdy krok prowadzi Cię bliżej osiągnięcia sukcesu.



Działania kreatywne

Nowoczesne technologie **wspierają kreatywność, pomagając generować teksty, obrazy czy muzykę**. Narzędzia takie jak Canva AI i DALL-E umożliwiają tworzenie grafik, natomiast rozwiązania generatywne, takie jak ChatGPT czy Jasper AI, wspierają w kreowaniu unikalnych treści. Spójrz na poniższą grafikę pokazującą narzędzia wspierające kreatywne działania.

TWORZENIE TREŚCI



ChatGPT



Jasper

TWORZENIE GRAFIK I OBRAZÓW



DALL-E



TWORZENIE MUZYKI I DŹWIĘKÓW



amper



Aiva

TWORZENIE VIDEO



synthesia



HeyGen

TWORZENIE PREZENTACJI

beautiful.ai



tome

TWORZENIE GŁOSU



descript

11ElevenLabs

Dzięki zastosowaniu tych technologii możesz realizować swoje kreatywne projekty szybciej i efektywniej, zyskując jednocześnie inspirację do dalszego działania.



Edukacja

GenAI dostarcza **spersonalizowane lekcje, które wspierają naukę języków czy rozwój specjalistycznych kompetencji.**

Dzięki indywidualnemu podejściu użytkownik może skupić się na aspektach najbardziej istotnych dla jego rozwoju zawodowego.

Narzędziami wykorzystującymi GenAI jest np. Duolingo Max czy Khan Academy AI. Umożliwiają one przyswajanie wiedzy w bardziej efektywny sposób, dostosowany do bieżących umiejętności użytkownika.

Organizacja obowiązków zawodowych

Zarządzanie zadaniami i automatyzacja procesów w miejscu pracy są coraz łatwiejsze dzięki nowoczesnym technologiom. Narzędzia takie jak Jasper AI czy Slack pomagają usprawnić komunikację w zespole i zwiększyć produktywność. Tworzenie takich narzędzi pozwala optymalizować czas pracy, umożliwiając użytkownikom skupienie się na kluczowych zadaniach.

Przykładowym zastosowaniem GenAI wspierającym rozwój zawodowy jest **stworzenie czatbota, który usprawnia różne procesy biurowe.** W jednym z naszych projektów zaprojektowaliśmy czatbota dedykowanego procesowi onboardingu nowych pracowników. Narzędzie dostarcza kluczowe informacje, odpowiada na pytania i pomaga nowym członkom zespołu w adaptacji.

Kolejnym innowacyjnym rozwiązaniem jest **system integrujący wszystkie narzędzia projektowe,** który optymalizuje ich użycie na podstawie harmonogramu użytkownika. Dzięki temu zarządzanie zadaniami i organizacja pracy stają się bardziej efektywne, co przekłada się na lepsze wyniki zespołów.

CODZIENNE OBOWIĄZKI

Czy GenAI może wspierać nas w codziennych obowiązkach? Zdecydowanie tak! **Generatywna sztuczna inteligencja znajduje zastosowanie w wielu codziennych dziedzinach**, ułatwiając organizację, optymalizując procesy i oszczędzając cenny czas. Dzięki niej zarządzanie obowiązkami staje się prostsze, a życie bardziej zorganizowane.

Planowanie posiłków i zakupów

Organizacja codziennych obowiązków, takich jak **tworzenie list zakupów czy planowanie posiłków**, może być znacznie uproszczona dzięki nowoczesnym aplikacjom. Przykładem jest Mealime AI, które pomaga w codziennym planowaniu posiłków, oszczędzając czas i energię. Integracja z usługami dostawy sprawia, że proces zakupów staje się jeszcze wygodniejszy, co znacznie zwiększa komfort życia.

Dodatkowo, możliwe jest stworzenie narzędzia opartego na GenAI, które **analizuje preferencje żywieniowe rodziny, generuje spersonalizowane przepisy oraz listy zakupów**. Takie rozwiązanie nie tylko ułatwia organizację kuchni, ale także pozwala lepiej dostosować posiłki do potrzeb i upodobań domowników, oszczędzając przy tym czas.



Zarządzanie codziennym czasem

Codziennie obowiązki to także **zarządzanie czasem, nadzorowanie wizyt u lekarza, aktywności sportowych czy małych przyjemności, takich jak wizyty u kosmetyczki**. Posiadając asystenta AI, możesz usprawnić zarządzanie harmonogramem i zoptymalizować swój dzień.

Narzędzia takie jak Reclaim AI czy Motion pomagają w organizacji zarówno obowiązków, jak i przyjemności. Reclaim AI automatycznie planuje zadania i tworzy elastyczne bloki czasowe w Twoim kalendarzu, uwzględniając priorytety dnia. Z kolei Motion łączy funkcje kalendarza, listy zadań i zarządzania projektami, pozwalając na **intuicyjne dopasowanie harmonogramu do Twoich potrzeb**, od treningów po spotkania rozwojowe. Dzięki takim narzędziom oszczędzasz czas i zyskujesz kontrolę nad codziennymi aktywnościami.



Zdrowie i opieka nad bliskimi

Wsparcie w **monitorowaniu zdrowia bliskich czy przypominanie o lekach** to tylko część funkcji, jakie oferują narzędzia GenAI. Rozwiązania takie jak CarePredict wspierają opiekę nad seniorami, analizując ich codzienne aktywności i sygnalizując potencjalne zagrożenia zdrowotne, co zapewnia spokój ich opiekunom. Dodatkowo, aplikacje tego typu mogą być zintegrowane z systemami medycznymi, umożliwiając szybsze reagowanie w sytuacjach nagłych.

Personalizacja tych rozwiązań sprawia, że narzędzia **GenAI dostosowują się do indywidualnych potrzeb użytkowników**, stając się nieocenionym wsparciem dla rodzin i poprawiając jakość opieki nad bliskimi.





Inteligentny dom

Sterowanie urządzeniami AGD, ogrzewaniem czy oświetleniem staje się coraz bardziej intuicyjne i wygodne dzięki systemom AI. Narzędzia takie jak Google Nest nie tylko pozwalają na zdalne zarządzanie domem, ale także uczą się preferencji użytkownika, automatycznie dostosowując temperaturę, oświetlenie czy harmonogram pracy urządzeń.

Dzięki takim narzędziom **zwiększamy komfort życia**, ale także optymalizujemy koszty poprzez redukcję zużycia energii. Wprowadzone innowacje sprawiają, że inteligentne domy stają się **bardziej funkcjonalne, ekologiczne** i dopasowane do indywidualnych potrzeb domowników.

Organizacja budżetu domowego

Zarządzanie finansami staje się prostsze i bardziej efektywne, dzięki narzędziom opartym na AI, które analizują wydatki i prognozują koszty. Aplikacje takie jak Mint czy YNAB pomagają użytkownikom monitorować swoje finanse, tworzyć budżety i podejmować bardziej świadome decyzje finansowe. Dodatkowo, rozwiązania oparte na generatywnej AI mogą **dostosowywać rekomendacje do indywidualnych potrzeb**, uwzględniając cele oszczędnościowe czy planowane inwestycje.

Rozwiązań GenAI usprawniających codzienne i zawodowe życie jest wiele. Część z nich już funkcjonuje na rynku, a inne są wciąż rozwijane przez nowych dostawców. Bogactwo dostępnych technologii sprawia, że każdy może znaleźć narzędzia odpowiadające swoim potrzebom. Może to właśnie **Ty stworzysz kolejne innowacyjne rozwiązanie, które zmieni nasze codzienne życie i sposób pracy :)**

PODSUMOWANIE

Gratulację! Dotarłaś do ostatniej strony naszego ebooka! Mamy nadzieję, że ten krótki przewodnik po świecie sztucznej inteligencji, **podpowie Ci jak odkryć potencjał GenAI w codziennym życiu i karierze zawodowej**. Chcieliśmy również zainspirować Cię do działania i pokazania, że wszystkie technologie, niezależnie od skomplikowania są dostępne dla każdego.

Poruszyliśmy kwestie statystyk i trendów związanych z udziałem kobiet w technologii, podkreślając, jak kluczowe jest dążenie do równości w branży IT. Zaprezentowaliśmy także różnorodne zastosowania GenAI, od wsparcia w organizacji obowiązków domowych i zarządzaniu budżetem po automatyzację procesów w pracy i rozwój kreatywnych projektów. Każdy przykład pokazuje, jak nowoczesne narzędzia mogą zmieniać sposób, w jaki funkcjonujemy na co dzień. Wierzymy, że **technologie AI, w tym GenAI, są nie tylko narzędziem do osiągnięcia celów**, ale również inspiracją do tworzenia nowych rozwiązań.

Zachęcamy do dalszego zgłębiania tematu, korzystania z dostępnych narzędzi i budowania swojego miejsca w świecie technologii. Być może to właśnie Ty stworzysz kolejne, innowacyjne rozwiązanie, które wpłynie na przyszłość technologii i zmieni nasze codzienne życie. Razem możemy kształtować przyszłość IT opartą na różnorodności, równowadze i innowacjach.

Jako zespół LCloud z przyjemnością **oferujemy wsparcie w realizacji projektów** opartych na generatywnej sztucznej inteligencji. Jeśli masz pomysł na jej zastosowanie lub zmagasz się z wyzwaniem w swojej organizacji, które według Ciebie można rozwiązać za pomocą GenAI, **skontaktuj się z nami** pod adresem kontakt@lcloud.pl. **Przeprowadzimy darmowy Proof of Concept**, w ramach którego pokażemy, jak GenAI może wspierać Twoje działania i rozwój.



KONTAKT@LCLOUD.PL



+48 22 355 23 55

ŹRÓDŁA

W ebooku użyto danych z poniższych materiałów:

- Bulldogjob: „Badania Społeczności IT 2020”
- Raport "Kobiety w IT i TECH" – Fundacja Edukacyjna Perspektywy
- Bulldogjob: „Badania Społeczności IT 2024”
- No Fluff Jobs: „Raport Kobiety w IT 2024”
- World Economic Forum: „Global Gender Gap Report 2024”
- Fundacja Edukacyjna Perspektywy: „Raport IT for SHE 2024”





SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

KONTAKT@LCLOUD.PL

+48 22 355 23 55



WWW.LCLOUD.PL