



---

## **NOWE TECHNOLOGIE W ZARZĄDZANIU KARIERĄ**

# SPIS TREŚCI

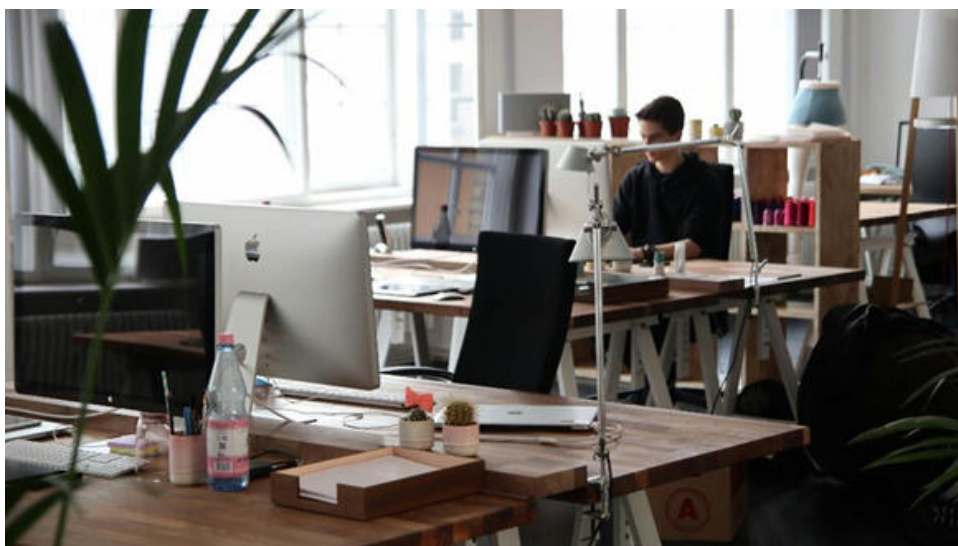
<b>Nowe technologie w orientacji zawodowej.....</b>	<b>3</b>
<b>1.Wprowadzenie.....</b>	<b>3</b>
1.1 Jak technologia zmienia miejsca pracy i sposób, w jaki je znajdujemy.....	4
1.2 Dlaczego młodzi ludzie muszą zrozumieć sztuczną inteligencję.....	5
1.3 Koncepcja kariery „odpornej na przyszłość” .....	5
<b>2. Czym jest sztuczna inteligencja i jak jest wykorzystywana na rynku pracy? .....</b>	<b>4</b>
2.1 Czym jest AI? (w prostych słowach)) .....	7
2.2 Jak AI jest wykorzystywane w rekrutacji .....	8
2.3 Narzędzia AI dla osób poszukujących pracy .....	10
2.4 Sztuczna inteligencja w przygotowaniu do rozmów kwalifikacyjnych i optymalizacji LinkedIn .....	11
2.5 Zalety i wady sztucznej inteligencji w procesie rekrutacji .....	12
<b>3. Praca zdalna: nowa normalność .....</b>	<b>13</b>
3.1 Dlaczego staje się to coraz powszechniejsze.....	14
3.2 Zalety i wady pracy zdalnej .....	14
<b>4. AI i praca zdalna: umiejętności, które mają znaczenie .....</b>	<b>16</b>
4.1. Umiejętności cyfrowe: swobodne korzystanie z narzędzi.....	16
4.2. Umiejętności miękkie, których nie da się zautomatyzować.....	17
4.3. Podnoszenie kwalifikacji i certyfikaty.....	18
<b>5. Aspekty etyczne i społeczne: czy AI zabierze mi pracę? .....</b>	<b>19</b>
<b>6. Wnioski .....</b>	<b>21</b>
<b>6. Bibliografia .....</b>	<b>21</b>

# 1. WPROWADZENIE. ŚWIAT PRACY SIĘ ZMIENIA

TŚwiat pracy zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Nowe technologie, od sztucznej inteligencji (AI) po narzędzia do cyfrowej współpracy, zmieniają nie tylko sposób, w jaki wykonujemy naszą pracę, ale także sposób, w jaki ją znajdujemy, aplikujemy i rozwijamy się w jej ramach. Tradycyjne ścieżki kariery są zastępowane lub aktualizowane, a całe branże ewoluują na naszych oczach.

Jako młoda osoba wkraczająca na rynek pracy, łatwo poczuć się przytłoczonym natłokiem zmian. Ale te narzędzia nie są po to, by Cię zastąpić – są po to, by z Tobą współpracować. Sztuczna inteligencja może pomóc Ci zaprojektować lepsze CV, przećwiczyć rozmowy kwalifikacyjne, a nawet odkryć oferty pracy, o których istnieniu nie miałeś pojęcia. Tymczasem praca zdalna otworzyła drzwi do elastycznych grafików, międzynarodowych możliwości zawodowych i nowych form pracy zespołowej, wykraczających poza mury biura.

Dlatego zrozumienie technologii to nie tylko „fajny dodatek”, ale element przygotowania na przyszłość. Nauka korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji, poruszania się po platformach pracy zdalnej i dostosowywania się do trendów cyfrowych pomoże Ci zbudować karierę, którą nazywamy „odporną na przyszłość”. Oznacza to rozwijanie umiejętności, nastawienia i ciekawości, które pozostaną przydatne, nawet gdy stanowiska i narzędzia będą się zmieniać. Ten moduł pomoże Ci poczuć się pewnie i nie mieć wątpliwości, co do tego, co Cię czeka. Przyjrzyjmy się, jak technologia kształtuje świat pracy i jak Ty możesz kształtować swoje miejsce w nim.



Rysunek 1 Klasyczne środowisko pracy – biuro

## 1.1 Jak technologia zmienia miejsca pracy i sposób, w jaki je znajdujemy

Technologia nie tylko zmienia narzędzia, których używamy w pracy – zmienia całkowicie jej wygląd. W niemal każdym sektorze zadania, które kiedyś były wykonywane ręcznie, są teraz wspierane, a nawet obsługiwane przez systemy cyfrowe. Od automatów kasowych w sklepach spożywczych po marketing wspomagany sztuczną inteligencją, miejsca pracy ewoluują w kierunku nowych zestawów umiejętności, łączących ludzką inteligencję z biegłością cyfrową.

Ale transformacja wykracza poza to, co robimy – wpływa również na sposób, w jaki w ogóle znajdujemy pracę. W przeszłości poszukiwanie pracy polegało na przeglądaniu gazet lub wchodzeniu do firm z wydrukowanym CV. Dziś większość ludzi znajduje pracę za pośrednictwem platform internetowych, mediów społecznościowych lub inteligentnych narzędzi do dobierania ofert pracy, które wykorzystują algorytmy. Wiele firm nawet nie publikuje publicznie ogłoszeń o pracę, lecz opiera się na wewnętrznych poleceniach, LinkedIn lub narzędziach opartych na sztucznej inteligencji, które automatycznie selekcjonują kandydatów.

Dla osób poszukujących pracy oznacza to dwie rzeczy:

- Po pierwsze, niezbędna jest umiejętność korzystania z technologii cyfrowych. Musisz wiedzieć, jak stworzyć profesjonalną obecność online, skutecznie korzystać z portali ogłoszeniowych i rozumieć, jak słowa kluczowe w CV mogą pomóc Ci przejść przez automatyczne filtry.
- Po drugie, bycie widocznym i proaktywnym jest ważniejsze niż kiedykolwiek. Budowanie portfolio online, nawiązywanie kontaktów z osobami z Twojej branży lub nauka korzystania z narzędzi takich jak kreatory CV oparte na sztucznej inteligencji czy platformy do wirtualnych rozmów kwalifikacyjnych może dać Ci ogromną przewagę.

→ **Pamiętaj:** świat pracy zmienia się bardzo szybko, ale jeśli nauczysz się korzystać z technologii, które go kształtują, poczujesz gotowość, by znaleźć możliwości dopasowane do tego, kim jesteś i kim chcesz się stać.

## 1.2 Dlaczego młodzi ludzie muszą zrozumieć sztuczną inteligencję i pracę zdalną, a nie się ich bać

Łatwo poczuć się zdenerwowanym, gdy ludzie mówią o sztucznej inteligencji (AI) przejmującej pracę lub o pracy zdalnej zmieniającej tradycyjny rytm dnia pracy. Ale to nie są zagrożenia, to narzędzia. I jak każde narzędzie, są najpotężniejsze, gdy rozumie się, jak ich używać.

Sztuczna inteligencja jest już częścią codziennego życia, od wyszukiwarek po rekomendacje muzyczne. W świecie pracy sztuczna inteligencja może pomóc w pisaniu lepszych CV, streszczaniu obszernych tekstów czy przygotowywaniu się do rozmów kwalifikacyjnych. Pomaga również firmom działać mądrzej i szybciej, co oznacza, że pojawiają się nowe rodzaje zawodów, takie jak te, które wymagają ludzkiego osądu, kreatywności i empatii, a także technologii. Praca zdalna to kolejny przełom. Pozwala ludziom pracować z dowolnego miejsca, co pozwala zaoszczędzić czas, obniżyć koszty i zapewnić dostęp do globalnych miejsc pracy, które kiedyś były poza ich zasięgiem. Wspiera również bardziej elastyczne harmonogramy, co może być szczególnie pomocne dla osób łączących edukację, opiekę nad dziećmi lub zdrowie.

→ **Pamiętaj:** Zrozumienie tych trendów nie polega na zostaniu ekspertem w programowaniu ani zarządzaniu zespołem z plaży. Chodzi o to, by zrozumieć, jak zmienia się świat i jak możesz być jego częścią. Zamiast bać się zmian, będziesz gotowy się adaptować, uczyć i rozwijać wraz z nimi.

## 1.3 Koncepcja kariery „odpornej na przyszłość”

W obliczu tych wszystkich dyskusji o tym, że sztuczna inteligencja zastąpi pracę, poszukiwanie kariery „odpornej na przyszłość” wydaje się logiczne. Jednak w realiach dzisiejszego, szybko zmieniającego się rynku pracy, być może zamiast kariery „odpornej na przyszłość” lepiej byłoby skupić się na budowaniu elastycznego zestawu umiejętności, które będą przydatne w miarę rozwoju branż. Oznacza to skupienie się na zdolności adaptacji, umiejętnościach cyfrowych oraz kluczowych atutach, takich jak komunikacja, rozwiązywanie problemów i zdolność do ciągłego uczenia się. Zamiast obawiać się zmian, pracownicy gotowi na przyszłość są ciekawi, otwarci na nowe narzędzia i potrafią dostosowywać się do zmieniających się czasów. Rozwijając zarówno umiejętności techniczne, jak i interpersonalne, będziesz lepiej przygotowany do stawiania czoła niepewności z pewnością siebie i kształtowania kariery, która rozwija się wraz z Tobą.

# CZY SZTUCZNA INTELIGENCJA ZABIERZE MI PRACĘ?

Sztuczna inteligencja zmienia sposób, w jaki pracujemy, ale nie zastąpi każdego stanowiska. Zamiast tego zautomatyzuje niektóre zadania, jednocześnie tworząc nowe możliwości.



## Co potrafi sztuczna inteligencja?

- Automatyzować powtarzalne, rutynowe zadania (wprowadzanie danych, planowanie)
- Szybko analizować duże ilości danych
- Pomóc w obsłudze klienta za pomocą chatbotów

## Czego sztuczna inteligencja nie potrafi?

- Wykazać się kreatywnością i innowacyjnością
- Zrozumieć emocji i sygnałów społecznych
- Podejmować złożonych etycznych decyzji
- Zbudować głębokich relacji osobistych



## Praca ewoluuje, nie znika

Niektóre zadania zawodowe ulegną zmianie, ale umiejętności ludzkie będą zawsze potrzebne

Pojawią się nowe miejsca pracy, których jeszcze nie potrafimy sobie wyobrazić

**Kluczem do utrzymania aktualności jest nauka i adaptacja**

## Jak utrzymać się na czele

- Rozwijaj umiejętności cyfrowe i techniczne
- Skoncentruj się na umiejętnościach miękkich, takich jak kreatywność, myślenie krytyczne i inteligencja emocjonalna
- Ucz się i podnoś swoje kwalifikacje



## Fakt!

Czy wiesz, że?  
**Okolo 85% miejsc pracy w 2030 roku jeszcze nie będzie istnieć**  
(źródło: Światowe Forum Ekonomiczne)

Rysunek 2 Czy sztuczna inteligencja zabierze mi pracę? infografika

## 2. CZYM JEST AI I JAK JEST WYKORZYSTYWANE NA RYNKU PRACY?

Sztuczna inteligencja (AI) nie jest już tylko domeną science fiction, lecz realnym elementem codziennego życia i współczesnego rynku pracy. Zrozumienie jej działania pomoże Ci wykorzystać ją na swoją korzyść, zamiast się jej obawiać. W tej sekcji wyjaśnimy, czym jest AI, jak zmienia proces rekrutacji i jak możesz wykorzystać narzędzia AI, aby usprawnić proces poszukiwania pracy.

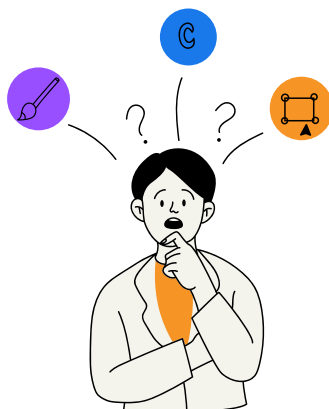
### 2.1 Czym jest AI? (w prostych słowach)

AI, czyli sztuczna inteligencja, odnosi się do maszyn lub oprogramowania, które potrafią uczyć się na podstawie danych i podejmować decyzje lub przewidywać, a czasem nawet naśladować ludzkie myślenie. Już korzystasz z AI, nie zdając sobie z tego sprawy:

- Kiedy YouTube sugeruje kolejny film
- Kiedy Google automatycznie uzupełnia Twoje wyszukiwanie
- Kiedy chatbot odpowiada na Twoje pytanie na stronie internetowej

W tle sztuczna inteligencja analizuje ogromne ilości danych, miliony filmów, wyniki wyszukiwania i pytania klientów, aby dowiedzieć się, co będzie dla Ciebie najbardziej przydatne. Im więcej widzi i uczy się, tym staje się mądrzejsza.

Wyobraź sobie sztuczną inteligencję jako superpomocnika, który nieustannie się uczy. Zmienia już nasze życie, a teraz zaczyna zmieniać sposób, w jaki pracujemy. Od pomagania firmom w podejmowaniu lepszych decyzji po automatyzację nudnych zadań, sztuczna inteligencja staje się potężnym narzędziem również w miejscu pracy.



TEMAT 6  
www.hirefireproject.eu

**CZYM JEST SZTUCZNA INTELIGENCJA (AI)?**

Sztuczna inteligencja oznacza nauczenie komputerów i maszyn “myślenia” i “uczenia się” jak ludzie, aby mogły samodzielnie wykonywać zadania.

**CODZIENNE PRZYKŁADY DZIAŁAŃ SZTUCZNEJ INTELIGENCJI**

- Wyszukiwarki:** pomagają szybko znaleźć odpowiedzi
- Chatboty:** Odpowiadają na pytania na stronach internetowych
- Rekomendacje:** Sugeruj filmy, muzykę lub produkty, które mogą Ci się spodobać
- Asystenci głosowi:** tacy jak Siri czy Alexa

**JAK UCZY SIĘ SZTUCZNA INTELIGENCJA?**

Sztuczna inteligencja wykorzystuje dane i wzorce, aby się doskonalić – tak samo jak my uczymy się na podstawie doświadczeń!

**DLACZEGO SZTUCZNA INTELIGENCJA MA ZNACZENIE**

Pomaga nam wykonywać zadania szybciej, rozwiązywać problemy, a nawet odkrywać nowe pomysły.



 **Co-funded by the European Union**

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA) oraz Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Ani Unia Europejska, ani EACEA, ani FRSE nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Rysunek 3 Czym jest sztuczna inteligencja

## 2.2 Jak sztuczna inteligencja jest wykorzystywana w rekrutacji

Niektórzy pracodawcy korzystają z narzędzi sztucznej inteligencji (AI), aby oszczędzać czas i podejmować trafniejsze decyzje rekrutacyjne. Technologie te mogą pomóc firmom szybko i sprawiedliwie przejrzeć setki, a nawet tysiące aplikacji. Jednak dla osób poszukujących pracy oznacza to również, że proces rekrutacji może wyglądać i przebiegać nieco inaczej. Oto kilka typowych sposobów, w jakie AI pojawia się w procesie rekrutacji:

### Screening CV

Zanim człowiek w ogóle zobaczy Twoje CV, system sztucznej inteligencji może je przeskanować pod kątem określonych słów kluczowych, umiejętności i doświadczenia, które pasują do opisu stanowiska. Ten proces nazywa się screeningiem w systemie śledzenia kandydatów (ATS). Jeśli Twoje CV nie zawiera odpowiednich fraz lub nie ma odpowiedniej struktury, może zostać automatycznie odfiltrowane — nawet jeśli idealnie pasujesz do danej pracy.

→ **Mała uwaga:** W jakim stopniu procesy rekrutacyjne są zautomatyzowane lub oparte na sztucznej inteligencji?

Mówiąc wprost, jak często firmy wykorzystują sztuczną inteligencję do filtrowania CV i aplikacji o pracę? W Bułgarii automatyzacja w rekrutacji pozostaje dość ograniczona, choć zainteresowanie nią rośnie. Według badania pracodawców z Europy Południowo-Wschodniej z 2025 roku, tylko około 11,69% bułgarskich pracodawców deklaruje wykorzystanie sztucznej inteligencji w procesach HR/rekrutacyjnych (manpower.bg). W Polsce adopcja jest zauważalnie wyższa i przyspiesza, choć wciąż istnieje potencjał do rozwoju. Około 24,7% polskich firm deklaruje wykorzystanie sztucznej inteligencji/automatyzacji w swoich procesach rekrutacyjnych, według Barometru Rynku Pracy Gi Group.

Trend ten pokazuje, że większe firmy i agencje rekrutacyjne będą nadal wdrażać zautomatyzowane metody oceny CV, o czym musimy pamiętać, tworząc nasze CV. Uwzględnij słowa kluczowe.

### **Rozmowy rekrutacyjne z chatbotami**

Niektóre firmy wykorzystują obecnie chatboty oparte na sztucznej inteligencji do przeprowadzania pierwszej rundy rozmów kwalifikacyjnych. Boty te mogą zadawać proste, ustrukturyzowane pytania dotyczące Twojego wykształcenia, doświadczenia lub dostępności. Twoje odpowiedzi są rejestrowane i czasami analizowane za pomocą algorytmów oceniających Twój język, ton i odpowiedzi – wszystko to bez obecności rekrutera.

### **Oceny umiejętności i testy w formie gier**

Zamiast tradycyjnych testów, możesz zostać poproszony o wypełnienie interaktywnych testów, a nawet o zagranie w gry sprawdzające Twoją pamięć, umiejętność rozwiązywania problemów lub pracę zespołową. Narzędzia te często korzystają ze sztucznej inteligencji, która ocenia Twoje wyniki i pomaga pracodawcom zrozumieć Twoje mocne strony i styl pracy.

→ **Pamiętaj:** to oznacza, że sposób, w jaki prezentujesz się na papierze i w Internecie, ma większe znaczenie niż kiedykolwiek wcześniej.

### 2.3 Narzędzia AI dla osób poszukujących pracy

Dobra wiadomość jest taka, że sztuczna inteligencja nie jest zarezerwowana tylko dla pracodawców. Osoby poszukujące pracy również mogą skorzystać z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, aby wyróżnić się na konkurencyjnym rynku pracy. Narzędzia te zostały zaprojektowane, aby ułatwić, przyspieszyć i usprawnić proces rekrutacji, zwłaszcza gdy aplikujesz na wiele stanowisk lub próbujesz dostosować swoją aplikację do konkretnego stanowiska.

Jednym z najskuteczniejszych sposobów, w jaki sztuczna inteligencja może pomóc, jest ulepszenie CV. Platformy takie jak Rezi i Kickresume (obie z darmową wersją) wykorzystują sztuczną inteligencję do analizy opisów stanowisk i podpowiadają, jak powinno wyglądać CV i jak je sformatować. Modele tekstowe oparte na sztucznej inteligencji, takie jak ChatGPT lub Gemini, również mogą pomóc w dopracowaniu tekstu i podjęciu decyzji, co w nim zawrzeć. Zamiast zaczynać od zera, możesz wprowadzić swoje doświadczenie i cele zawodowe, a system zasugeruje, jak sformułować tekst, które sekcje podkreślić, a nawet jakie umiejętności podkreślić. W ten sposób Twoje CV będzie dokładnie dopasowane do tego, czego szukają pracodawcy i ich systemy śledzenia kandydatów.

Zarządzanie wieloma aplikacjami o pracę może być przytłaczające, zwłaszcza jeśli masz na głowie terminy i starasz się zachować porządek. Właśnie tutaj z pomocą przychodzą narzędzia takie jak Teal. Aplikacja pomaga śledzić każdą przesłaną aplikację, porównywać ze sobą różne oferty pracy, a nawet otrzymywać generowane przez sztuczną inteligencję analizy dotyczące tego, które stanowiska mogą być dla Ciebie najlepsze. To, co kiedyś było rozproszonym i stresującym procesem, staje się o wiele bardziej zarządzalne.

Sztuczna inteligencja może również pomóc w jednym z najbardziej znienawidzonych etapów poszukiwania pracy: pisaniu listów motywacyjnych. Niektóre platformy oferują teraz narzędzia, które generują spersonalizowane listy motywacyjne na podstawie nazwy stanowiska i Twojego doświadczenia. Narzędzia te analizują ogłoszenie o pracę i pomagają zidentyfikować, które z Twoich doświadczeń lub umiejętności są najbardziej istotne, dzięki czemu możesz skuteczniej ukierunkować swój przekaz. Chociaż nadal ważne jest, aby dodać swój własny, osobisty styl, te wersje robocze generowane przez sztuczną inteligencję mogą zaoszczędzić dużo czasu i pomóc Ci pokonać blokadę twórczą oraz wygenerować ciekawe pomysły.

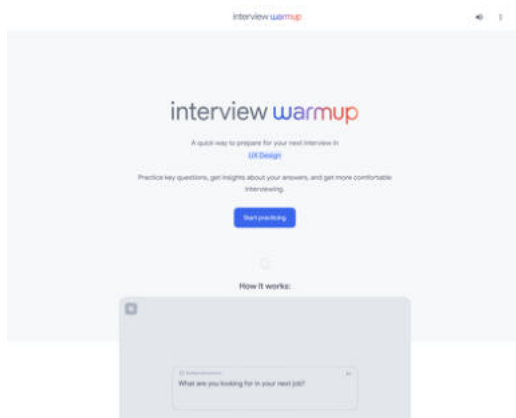
Korzystając z tych narzędzi, możesz zaoszczędzić czas, a jednocześnie poprawić jakość swoich aplikacji. Sztuczna inteligencja pomaga zapewnić przejrzystość, trafność i konkurencyjność materiałów. A na rynku pracy, gdzie pierwsze wrażenie często powstaje za pośrednictwem oprogramowania, ta przewaga może mieć realne znaczenie.

## 2.4 AI do przygotowania do rozmów kwalifikacyjnych i optymalizacji LinkedIn

AI nie tylko pomaga w pisaniu CV czy aplikowaniu o pracę, ale może również odegrać istotną rolę w przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej i poprawie Twojej obecności w internecie, zwłaszcza na platformach takich jak LinkedIn. W miarę jak rozmowy kwalifikacyjne stają się coraz bardziej cyfrowe, a wyszukiwanie rekruterów zautomatyzowane, zrobienie dobrego pierwszego wrażenia, zarówno osobiście, jak i online, jest ważniejsze niż kiedykolwiek. Na szczęście istnieją inteligentne narzędzia, które mogą Ci w tym pomóc.

Przygotowując się do rozmów kwalifikacyjnych, wielu kandydatów ma wątpliwości co do swojego wyglądu. Narzędzia oparte na sztucznej inteligencji, takie jak Interview Warmup firmy Google czy Huru, oferują możliwość przećwiczenia odpowiedzi na typowe pytania podczas rozmów kwalifikacyjnych w warunkach bezstresowych. Platformy te symulują typową sytuację rozmowy kwalifikacyjnej, zadając standardowe pytania, które można usłyszeć na prawdziwej rozmowie. Po udzieleniu odpowiedzi narzędzie analizuje ją i udziela informacji zwrotnej na temat takich aspektów, jak tempo mówienia, jasność wypowiedzi, użycie słów-wypełniaczy i pewność siebie. Niektóre narzędzia sygnalizują również, czy używasz profesjonalnego języka lub czy skupiasz się na zadanym pytaniu. Taka informacja zwrotna może być niezwykle pomocna, szczególnie dla osób, które są zdenerwowane lub nie były na rozmowie kwalifikacyjnej od dłuższego czasu.

Narzędzia do optymalizacji LinkedIn, takie jak różne wtyczki do przeglądarek, mogą sugerować atrakcyjniejsze nagłówki, pomagać w pisaniu podsumowania lub rekomendować umiejętności do dodania na podstawie rzeczywistych danych rekrutacyjnych. Narzędzia te mogą sugerować atrakcyjniejsze, bardziej angażujące nagłówki, pomagać w tworzeniu podsumowania, a nawet rekomendować umiejętności do dodania na podstawie Twojego doświadczenia lub rodzaju pracy, której szukasz. Niektóre platformy analizują ogłoszenia o pracę i dane rekrutacyjne, aby wskazać Ci dokładnie, które słowa i frazy mają największe szanse na zauważenie.



Rysunek 4 Aplikacja Google Interview Warmup, której możesz użyć do przygotowania – zobacz tutaj

Nie traktuj ćwiczeń z botami AI jako wystarczającego przygotowania. Symulowane rozmowy kwalifikacyjne z wykorzystaniem narzędzi AI są świetne dla pewności siebie i pozwalają zebrać dane na temat tego, jakie pytania mogą pojawić się na danym stanowisku, ale prawdziwe rozmowy kwalifikacyjne wymagają kontaktu z człowiekiem. Nie polegaj wyłącznie na technologii i koniecznie ćwicz również z przyjacielem lub mentorem.

## 2.5 Zalety i wady sztucznej inteligencji w rekrutacji

Sztuczna inteligencja (AI) na wiele sposobów zmienia proces rekrutacji, stwarzając zarówno nowe możliwości, jak i nowe wyzwania zarówno dla osób poszukujących pracy, jak i pracodawców. Pozytywnym aspektem jest to, że AI może przyspieszyć, usprawnić i ujednostliwić proces rekrutacji. Potrafi przeskanować tysiące aplikacji w ciągu kilku sekund, dopasować kandydatów do opisów stanowisk na podstawie umiejętności i doświadczenia, a nawet pomóc ograniczyć niektóre rodzaje ludzkich uprzedzeń, koncentrując się bardziej na danych niż na osobistych osądach.

Na przykład, system sztucznej inteligencji może wskazać kandydata o wysokich kwalifikacjach, który mógłby zostać pominięty w tradycyjnym procesie z powodu nieświadomego uprzedzenia. Potrafi również dostrzec wzorce u pomyślnie rozpatrzonych kandydatów, które mogą nie być oczywiste dla rekruterów, pomagając firmom podejmować bardziej świadome decyzje. Teoretycznie sprawia to, że proces rekrutacji jest bardziej sprawiedliwy i koncentruje się na kwalifikacjach, a nie na osobistych kontaktach czy przecuciach.

Jednak wykorzystanie sztucznej inteligencji w rekrutacji budzi również pewne realne obawy. Jednym z głównych problemów jest stronniczość w samej sztucznej inteligencji. Systemy te uczą się na podstawie danych historycznych, a jeśli dane te zawierają stronnicze praktyki rekrutacyjne (np. faworyzowanie kandydatów z określonych szkół, regionów lub środowisk), sztuczna inteligencja może w końcu powtórzyć te same schematy. Zamiast korygować stronniczość, może ją nieumyślnie wzmocnić.

Kolejnym wyzwaniem jest brak kontekstu. Narzędzia AI często opierają się na słowach kluczowych i konkretnych frazach, aby ocenić CV i aplikacje. Oznacza to, że wysoko wykwalifikowany kandydat może zostać pominięty tylko dlatego, że użył nieco innego języka niż ten, którego system został wyszkolony. Nie chodzi o to, że jest mniej kompetentny – po prostu nie „mówił językiem AI”.

Wreszcie, istnieje problem ludzkiego kontaktu. Zautomatyzowane systemy mogą sprawić, że proces rekrutacji będzie wydawał się bezosobowy, zwłaszcza gdy kandydaci nie otrzymują informacji zwrotnej ani nie wiedzą, dlaczego zostali odrzuceni. Bez interakcji z człowiekiem kandydaci mogą czuć się oceniani przez maszynę, a nie traktowani jako istoty ludzkie.

Skąd jest zatem wniosek? Chociaż sztuczna inteligencja może być potężnym narzędziem w procesie rekrutacji, nie jest idealna. Najlepszym podejściem jest **zrozumienie, jak działa sztuczna inteligencja**, wykorzystanie dostępnych narzędzi na swoją korzyść oraz upewnienie się, że materiały aplikacyjne są jasne, dopasowane i zawierają odpowiednie słowa kluczowe. Jednocześnie ważne jest, aby przygotować się na interakcję z człowiekiem, ponieważ w większości przypadków **ostateczną decyzję i tak podejmie prawdziwa osoba**.

Sztuczna inteligencja na stałe zagościła w rekrutacji, ale empatia, jasność przekazu i dobra komunikacja również są ważne. Umiejętność współpracy zarówno z maszynami, jak i z ludźmi to klucz do wyróżnienia się.

### 3. PRACA ZDALNA: NOWA NORMALNOŚĆ

Jeszcze niedawno **praca zdalna była postrzegana jako luksus** zarezerwowany dla freelancerów, cyfrowych nomadów i osób pracujących w branży technologicznej. Myśl o pracy z domu w pełnym wymiarze godzin wydawała się nieosiągalna dla większości tradycyjnych zawodów. Biura były uważane za standard, a fizyczna obecność w biurze od 9:00 do 17:00 była często postrzegana jako oznaka produktywności i zaangażowania.

To postrzeganie diametralnie się zmieniło. Po części dzięki szybkiemu postępowi technologii cyfrowych, przyspieszonemu przez globalne wydarzenia, takie jak pandemia COVID-19, **praca zdalna stała się obecnie powszechnym i akceptowanym sposobem pracy**. Wiele firm odkryło, że pracownicy mogą być równie produktywni, a nawet bardziej, mając możliwość pracy z domu lub z innej lokalizacji.

Praca zdalna przybiera dziś różne formy. Niektórzy należą do **zespołów w pełni zdalnych**, gdzie wszyscy pracują z różnych miejsc, a komunikacja odbywa się online za pośrednictwem platform takich jak Zoom, Slack czy Teams. Inni pracują w systemie hybrydowym, spędzając część tygodnia w biurze, a resztę pracują zdalnie. Ten rodzaj elastyczności staje się coraz bardziej powszechny w branżach od marketingu i finansów po edukację i obsługę klienta.

Przejęcie na pracę zdalną otworzyło nowe możliwości, zwłaszcza dla młodych ludzi wchodzących na rynek pracy. Nie jesteś już ograniczony geograficznie – firma po drugiej stronie kraju (a nawet świata) może zatrudnić kogoś o Twoich umiejętnościach. Oznacza to również, że często możesz **wybrać środowisko pracy dopasowane do Twojego stylu życia**, czy to domowe biuro, przestrzeń coworkingowa, czy nawet cicha kawiarnia

Jednak praca zdalna wiąże się również z nowymi oczekiwaniami. Wymaga silnych umiejętności komunikacyjnych, samomotywacji i umiejętności efektywnego zarządzania własnym czasem. Musisz również swobodnie korzystać z narzędzi cyfrowych, uczestniczyć w wirtualnych spotkaniach i współpracować online. Praca zdalna to nie tylko chwilowy trend, to znacząca zmiana w naszym myśleniu o pracy, produktywności i kulturze miejsca pracy. Ucząc się, jak radzić sobie w środowisku zdalnym i hybrydowym, będziesz lepiej przygotowany na przyszłość pracy i szeroki wachlarz możliwości, jakie ona oferuje.

→ **Pamiętaj:** praca zdalna nie jest dla każdego ani dla każdego zawodu, ale z nami zostanie. Zrozumienie, jak działa, jakich narzędzi się używa i czego się spodziewać, pomoże Ci zdecydować, czy jest to odpowiednie rozwiązanie dla Ciebie i jak odnieść sukces w świecie, w którym praca zdalna jest priorytetem.

### **3.1. Dlaczego staje się to coraz powszechniejsze**

Przejęcie na pracę zdalną przyspieszyło podczas pandemii COVID-19, kiedy firmy nie miały innego wyjścia, jak tylko się dostosować. To, co zaczęło się jako tymczasowe rozwiązanie, przerodziło się w długoterminową zmianę. Firmy zdały sobie sprawę, że praca zdalna może zaoszczędzić pieniądze na powierzchni biurowej, zmniejszyć stres związany z dojazdami do pracy, a nawet zwiększyć produktywność na niektórych stanowiskach.

Praca zdalna oferuje pracownikom elastyczność. Możesz aplikować o pracę w różnych miastach lub krajach bez konieczności przeprowadzki. Osoby z obowiązkami opiekuńczymi, niepełnosprawnościami lub problemami zdrowotnymi również korzystają z możliwości pracy w dogodnym dla siebie otoczeniu.

Umożliwiła to technologia. Dzięki narzędziom takim jak Zoom, Slack, Google Drive i platformom do zarządzania projektami, takim jak Asana czy Trello, zespoły mogą współpracować z dowolnego miejsca na świecie.

### **3.2. Zalety i wady pracy zdalnej**

Praca zdalna oferuje wiele korzyści, takich jak elastyczność, niezależność od lokalizacji, lepsza równowaga między życiem zawodowym a prywatnym oraz większa dostępność dla osób z problemami zdrowotnymi. Raport McKinsey z 2022 roku wykazał, że większość pracowników preferuje pracę zdalną i odczuwa dzięki temu większą satysfakcję.

Istnieją jednak również wady. Niektórzy czują się odizolowani, a nowi pracownicy mogą mieć trudności z wdrożeniem. Bez jasno określonych granic praca zdalna może prowadzić do stresu lub wypalenia zawodowego. Międzynarodowa Organizacja Pracy (MOP) ostrzega, że może to szczególnie dotknąć młodych pracowników lub pracowników o niskich dochodach. Nie każdy ma równy dostęp do technologii i przestrzeni niezbędnej do efektywnej pracy z domu.

Krótko mówiąc, praca zdalna może dawać poczucie sprawczości, ale wiąże się też z wyzwaniami, którymi trzeba się zająć.

Myślenie, że praca zdalna oznacza całkowitą swobodę. Praca zdalna nadal wymaga dyscypliny, terminów i komunikacji. Wielu nowych pracowników zdalnych zmagają się z zarządzaniem czasem lub izolacją bez jasno określonych granic.

TEMAT 6 [www.hirefireproject.eu](http://www.hirefireproject.eu)

## PRACA ZDALNA ZALETY I WADY

Praca zdalna staje się stałym elementem współczesnego rynku pracy, ale jak każda duża zmiana, niesie ze sobą zarówno zalety, jak i wyzwania. Przyjrzyjmy się kluczowym zaletom i wadom!

**Elastyczność:** Praca zdalna pozwala ludziom ustalać własne harmonogramy lub znaleźć rytm, który odpowiada ich produktywności.

**Niezależność od lokalizacji:** Możesz mieszkać w małym mieście i pracować dla firmy w innym kraju.

**Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym:** Mniej godzin dojazdów oznacza więcej czasu dla rodziny, hobby i odpoczynku.

**Dostępność:** Większa dostępność dla osób z problemami ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym.

**Izolacja:** Niektórzy ludzie czują się samotni lub odizolowani, jeśli nie mają bezpośredniego kontaktu z innymi.

**Trudniejsze wdrożenie:** Nowi pracownicy mogą mieć trudności z opanowaniem podstaw bez osobistego wsparcia.

**Nieostre granice:** praca i życie osobiste mogą się zbyt mocno ze sobą mieszać, co prowadzi do wypalenia zawodowego.

**Nierówny dostęp:** Nie każdy ma w domu szybki internet, ciche miejsce i odpowiednie urządzenia.

Co-funded by the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA) oraz Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Ani Unia Europejska, ani EACEA, ani FRSE nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Rysunek 5 Praca zdalna – zalety i wady

## 4. AI I PRACA ZDALNA: UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE MAJĄ ZNACZENIE

Wraz ze wzrostem popularności sztucznej inteligencji i pracy zdalnej, sposób, w jaki przygotowujemy się do pracy, również musi się zmienić. Nie chodzi tylko o to, co wiesz, ale o to, jak się uczysz, komunikujesz i adaptujesz. W tym nowym otoczeniu niektóre umiejętności staną się cenniejsze niż kiedykolwiek. W tej sekcji omówiono kluczowe umiejętności, które pomogą Ci odnieść sukces w karierze w świecie cyfrowym.

### 4.1. Umiejętności cyfrowe: swobodne posługiwanie się narzędziami technicznymi

Kompetencje cyfrowe to dziś coś więcej niż tylko umiejętność wysyłania e-maili czy korzystania z telefonu. Oznaczają one pewność siebie i sprawne posługiwanie się narzędziami i platformami cyfrowymi, które są obecnie standardem w nowoczesnym miejscu pracy. Niezależnie od tego, czy ubiegasz się o pracę za pośrednictwem systemów opartych na sztucznej inteligencji, czy pracujesz zdalnie, musisz czuć się swobodnie w korzystaniu z technologii, które pomagają ludziom współpracować, komunikować się i być zorganizowanym.

Obejmuje to umiejętność korzystania z narzędzi komunikacji online, takich jak Zoom, Slack czy Microsoft Teams, do dołączania do spotkań i udostępniania aktualizacji. Musisz również znać platformy chmurowe, takie jak Google Drive, Jira, Trello czy Notion, gdzie zadania są śledzone, a projekty zarządzane w czasie rzeczywistym. Wiele firm korzysta ze współdzielonych dokumentów i arkuszy kalkulacyjnych do współpracy, dlatego umiejętność płynnego i pełnego szacunku współdziałania jest dużą zaletą. Równie ważne jest zrozumienie, jak zachować bezpieczeństwo w Internecie, zwłaszcza podczas przetwarzania poufnych informacji. Znajomość podstaw cyberbezpieczeństwa i prywatności danych może pomóc Ci uniknąć typowych zagrożeń i pokazać pracodawcom, że jesteś godny zaufania i świadomy swoich potrzeb.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz być ekspertem od technologii, aby stać się biegły w korzystaniu z technologii cyfrowych – wystarczy chęć eksploracji i nauki. Zacznij od skorzystania z darmowych samouczków online lub eksperymentowania z narzędziami powszechnie używanymi w interesującym Cię zawodzie lub branży. Platformy takie jak Google Digital Garage i LinkedIn Learning oferują przyjazne dla początkujących kursy, które pomogą Ci stopniowo budować pewność siebie w korzystaniu z narzędzi cyfrowych. Zainwestowanie nawet odrobiny czasu w te umiejętności teraz może znacząco wpłynąć na Twoją gotowość do pracy i długoterminowy rozwój kariery.

Zakładając, że wiesz już „wystarczająco” dużo o technologii. Technologia zmienia się szybko. Nawet jeśli czujesz się pewnie w sieci, zachowanie ciekawości i poznawanie nowych narzędzi jest kluczem do nadążania w cyfrowych miejscach pracy.

## 4.2. Umiejętności miękkie, których nie da się zautomatyzować

Choć sztuczna inteligencja staje się niezwykle potężna, potrafi pisać e-maile, sortować dane, a nawet analizować ton głosu. Nadal nie jest w stanie zastąpić wyjątkowo ludzkiej strony pracy. Dlatego kompetencje miękkie są ważniejsze niż kiedykolwiek. To właśnie one pomagają ludziom myśleć krytycznie, nawiązywać relacje z innymi i dostosowywać się do różnych sytuacji, których żadna maszyna nie jest w stanie w pełni odtworzyć.

Jedną z najbardziej cenionych umiejętności miękkich jest myślenie krytyczne. W dzisiejszych, dynamicznie zmieniających się środowiskach pracy, zwłaszcza zdalnych, umiejętność oceny informacji, kwestionowania założeń i podejmowania przemyślanych decyzji jest niezbędna. Kreatywność to kolejna kluczowa umiejętność nie tylko dla artystów czy projektantów, ale dla każdego, kto musi znajdować rozwiązania, ulepszać systemy lub oferować nowe pomysły. Myślenie nieszablonowe jest cenne w każdej dziedzinie, od marketingu, przez inżynierię, po obsługę klienta.

Równie ważna jest inteligencja emocjonalna, czyli umiejętność rozumienia uczuć innych, skutecznej komunikacji i pracy w zespole, nawet gdy wszyscy są przed ekranem. Pracodawcy szczególnie poszukują tych cech, zatrudniając pracowników zdalnych, którzy często muszą zarządzać swoim czasem, utrzymywać koncentrację bez nadzoru i współpracować w różnych strefach czasowych i na różnych platformach cyfrowych. W świecie, w którym technologia jest wszechobecna, to Twoje mocne strony naprawdę Cię wyróżnią.

Młodzi poszukujący pracy mogą rozwijać umiejętności miękkie poprzez połączenie doświadczenia praktycznego z celową praktyką. Wolontariat, staże, praca w niepełnym wymiarze godzin lub projekty grupowe to doskonałe okazje do rozwijania krytycznego myślenia poprzez stawianie czoła realnym wyzwaniom i podejmowanie decyzji. Aby pobudzić kreatywność, spróbuj rozwiązywać problemy z różnych perspektyw lub angażuj się w działania, które zachęcają do burzy mózgów i innowacji, takie jak dołączanie do klubów lub podejmowanie projektów pobocznych. Inteligencja emocjonalna rozwija się poprzez aktywne słuchanie, empatię i bliską współpracę z innymi, zarówno w szkole, pracy, jak i w kontaktach towarzyskich. Ponadto, poszukiwanie informacji zwrotnych od mentorów lub rówieśników oraz refleksja nad interakcjami może pomóc w doskonaleniu umiejętności komunikacji i pracy zespołowej. Wiele kursów i warsztatów online koncentruje się również na rozwoju umiejętności miękkich, dostarczając narzędzi i scenariuszy do ćwiczenia tych ważnych umiejętności w sprzyjającym środowisku.

### 4.3. Podnoszenie kwalifikacji i certyfikaty

Ponieważ technologia rozwija się tak szybko, nauka nie kończy się wraz z ukończeniem szkoły czy zdobyciem pracy. Możliwość ciągłego rozwijania nowych umiejętności, znana jako podnoszenie kwalifikacji, jest jedną z najcenniejszych i najbardziej „odpornych na przyszłość” cech, jakie można posiadać. Pracodawcy cenią kandydatów, którzy wykazują się zdolnością adaptacji i rozwoju, dlatego wielu poszukujących pracy wzbogaca swoje CV o mikrokwalifikacje, certyfikaty online i kursy w indywidualnym tempie, które potwierdzają ciągłą naukę.

Istnieje wiele obszarów, w których możesz rozwijać swoje umiejętności, w zależności od zainteresowań i celów zawodowych. Na przykład, nauka marketingu cyfrowego może pomóc Ci zrozumieć, jak firmy promują się w Internecie. Umiejętności zarządzania projektami są przydatne w organizacji zadań i skutecznym kierowaniu zespołami. Kodowanie i podstawowa analiza danych otwierają drzwi do stanowisk technicznych i opartych na danych. Zdobycie wiedzy na temat sztucznej inteligencji lub etyki cyfrowej przygotowuje Cię do przemyślanej pracy z nowymi technologiami, a umiejętności komunikacji zdalnej w zespole są niezbędne w dzisiejszych hybrydowych środowiskach pracy. Nie musisz opanowywać wszystkiego, ale chęć uczenia się nowych rzeczy ma ogromne znaczenie.

Jeśli zastanawiasz się, od czego zacząć, istnieje wiele dostępnych platform oferujących darmowe lub niedrogi kursy. Strony takie jak Coursera, edX, Skillshare, FutureLearn i LinkedIn Learning oferują przyjazne dla początkujących kursy z szerokiej gamy tematów. Dodanie do CV jednego lub dwóch certyfikatów z tych platform może pomóc Ci wyróżnić się na tle innych pracodawców i przygotować do realnych zadań w pracy zdalnej lub związanej z technologią. Ciągłe uczenie się to klucz do utrzymania aktualności Twoich umiejętności i rozwoju kariery.



## 5. ASPEKTY ETYCZNE I SPOŁECZNE: CZY AI ZABIERZE MI PRACĘ?

Technologia zmienia miejsce pracy i to normalne, że odczuwasz niepokój. Być może słyszałeś nagłówki w stylu „Sztuczna inteligencja zastąpi miliony miejsc pracy”. Owszem, niektóre zadania zostaną zautomatyzowane, zwłaszcza te powtarzalne lub rutynowe. Ale to nie oznacza, że cała twoja kariera zniknie. W rzeczywistości stale powstają nowe stanowiska, szczególnie dla osób, które potrafią pracować z SI, a nie przeciwko niej.

### **Czy sztuczna inteligencja przejmie kontrolę nad moją karierą?**

poiler: Prawdopodobnie nie. Jak już wspomnieliśmy, sztuczna inteligencja potrafi wykonywać pewne czynności szybciej lub wydajniej niż ludzie, na przykład sortować dane czy odpowiadać na proste pytania. Nadal jednak brakuje jej kreatywności, empatii, krytycznego myślenia i osądu moralnego. To mocne strony człowieka, niezbędne w niemal każdym zawodzie.

Bardziej prawdopodobne jest to, że niektóre elementy Twojej pracy mogą ulec zmianie i będziesz musiał korzystać z narzędzi cyfrowych. Myśl o sztucznej inteligencji jak o współpracowniku, a nie o konkurencji. Kluczem jest rozwijanie elastycznych umiejętności i nastawienie na rozwój, aby móc rozwijać się wraz z rozwojem pracy.

### **Cyfrowe wykluczenie – kto zostaje w tyle?**

Nie każdy ma równy dostęp do technologii. Przepaść cyfrowa to luka między osobami, które mają łatwy dostęp do narzędzi cyfrowych (takich jak laptopy, stabilny internet czy platformy edukacyjne), a tymi, które nie mają takiego dostępu. Ta luka dotyczy ludzi w różnych krajach, miastach, a nawet dzielnicach. Młodzi ludzie bez dostępu do technologii mogą stracić możliwość nauki online, pracy lub szkoleń z zakresu umiejętności cyfrowych. Dlatego ważne jest, aby dostrzegać ten problem nie tylko dla siebie, ale także myśląc o sprawiedliwości, integracji i dostępności w miejscu pracy. W miarę rozwoju kariery możesz stać się częścią rozwiązania: walcząc o równy dostęp, wspierając rozwój kompetencji cyfrowych w swojej społeczności lub pomagając innym w korzystaniu z narzędzi, z których nigdy wcześniej nie korzystali.

### **Odpowiedzialne korzystanie z technologii w karierze**

Technologia daje nam ogromną moc, ale wymaga też odpowiedzialności. Rozpoczynając karierę, ważne jest, aby korzystać z narzędzi cyfrowych w sposób uczciwy – na przykład nie pozwolić sztucznej inteligencji napisać całego listu motywacyjnego oraz szanować prywatność i dane, zwłaszcza w przypadku danych osobowych. Odpowiedzialne korzystanie oznacza etyczne wykorzystywanie umiejętności technicznych, aby pomagać innym, unikanie plagiatu i rozpowszechniania dezinformacji oraz wybieranie platform inkluzywnych, które nikogo nie wykluczają. Krytyczne myślenie o technologii świadczy o dojrzałości, profesjonalizmie i przywództwie w dzisiejszym cyfrowym świecie.

# ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII I SZTUCZNEJ INTELIGENCJI W ROZWOJU KARIERY



## Co oznacza „odpowiedzialne korzystanie z technologii”?

Etyczne, przejrzyste i bezpieczne korzystanie ze sztucznej inteligencji i narzędzi cyfrowych.  
Zachowanie świadomości stronniczości, prywatności i ochrony danych  
Porównanie automatyzacji z osądem ludzkim

## Dlaczego ma to znaczenie dla Twojej kariery

**Buduje** zaufanie wśród współpracowników i klientów  
**Pomaga** zachować konkurencyjność i zdolność adaptacji  
**Pomaga** uniknąć ryzyka prawnego i etycznego



## Najlepsze praktyki

**Bądź na bieżąco** – dowiedz się, jak działają narzędzia, aplikacje automatyzujące czy pulpity nawigacyjne danych  
**Zadaj pytanie** – czy decyzja sztucznej inteligencji jest sprawiedliwa?  
**Chroń prywatność** – nie przysyłaj poufnych ani osobistych informacji do publicznych narzędzi AI  
**Nie pozwól**, aby sztuczna inteligencja, zastępowała Twoje krytyczne myślenie

## Unikaj tych błędów

**Słepé zaufanie** wynikom sztucznej inteligencji  
Wykorzystywanie sztucznej inteligencji do plagiatu lub oszukiwania  
Ignorowanie implikacji etycznych lub kwestii praw autorskich  
Poleganie wyłącznie na technologii, zapominanie o kompetencjach miękkich



## Rozwijaj umiejętności ważne na przyszłość

**Umiejętności cyfrowe:** poznaj dostępne narzędzia i dowiedz się, jak z nich korzystać  
**Myślenie krytyczne:** kwestionuj wyniki, analizuj, weryfikuj  
**Świadomość etyczna:** Zrozum wpływ decyzji technologicznych na społeczeństwo  
**Adaptacyjność:** Bądź gotowy na naukę w miarę rozwoju technologii



## Zasoby, z których możesz dowiedzieć się więcej

LinkedIn Learning  
Etyka sztucznej inteligencji w Coursera  
Google Digital Garage  
Ustawa UE o sztucznej inteligencji (podsumowanie)



Co-funded by  
the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA) oraz Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Ani Unia Europejska, ani EACEA, ani FRSE nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

## 6. WNIOSKI

Świat pracy dynamicznie się rozwija, ale to nie znaczy, że młodzi ludzie powinni czuć się przytłoczeni. Zrozumienie sztucznej inteligencji i pracy zdalnej nie polega na opanowaniu wszystkiego z dnia na dzień, ale na uświadomieniu sobie tego, zachowaniu elastyczności i zbudowaniu odpowiedniego połączenia umiejętności technicznych i interpersonalnych. Niezależnie od tego, czy piszesz CV, przygotowujesz się do rozmowy kwalifikacyjnej online, czy rozpoczynasz pracę zdalną, technologia może być potężnym sprzymierzeńcem, jeśli zostanie wykorzystana z rozwagą. Poznając, jak działają te narzędzia i jaki mają wpływ na rynek pracy, jesteś o krok bliżej do stworzenia przyszłościowej, satysfakcjonującej kariery.

## BIBLIOGRAFIA

The Times. (2024). Ditch recruitment bot: AI algorithms fail candidates. The Times. Retrieved June 2025, from <https://www.thetimes.com/comment/columnists/article/ditch-recruitment-bot-ai-algorithms-candidates-xtmcsgl6t>

Diversity Council. (n.d.). AI use in recruitment and unconscious bias. Retrieved June 2025, from <https://www.diversitycouncil.org.uk/research/ai-use-in-recruitment-and-unconscious-bias/>

UNESCO. (2023). The 2023 GEM Report on technology in education: Opportunities and risks. Retrieved June 2025, from <https://www.unesco.org/gem-report/en/technology#:~:text=The%202023%20GEM%20Report%20on,proposed%20may%20also%20be%20detrimental>

# HIRE-FIRE. UNIKANIE PORAŻEK W ROZWOJU KARIERY

Niniejszy e-book został opracowany przez zespół projektu HIRE-FIRE, w którego skład wchodzi osoby pracujące z młodzieżą, edukatorzy, doradcy zawodowi i młodzi ludzie, którzy połączyli siły, aby pomóc Ci uniknąć typowych błędów na początku Twojej kariery zawodowej.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zobacz też:

- Platformą edukacyjną oferującą kurs na temat tego, jak unikać najczęstszych błędów w poruszaniu się po rynku pracy.
- Krótkie filmy informacyjne oferujące rozwiązania głównych problemów i błędów przedstawionych w tym e-booku.

Obserwuj naszą stronę internetową: <https://hirefireproject.eu>

**Partnerzy projektu:**



**Brainstream**



Ten e-book jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa-Na Tych Samych Warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0). Pełny tekst licencji można znaleźć pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.