

AI w karierze zawodowej

Jak sztuczna inteligencja zmienia zasady gry na rynku pracy?

Greg Margas

Przyszłość pracy nie należy do tych, którzy znają najlepsze prompty, ale do tych, którzy potrafią **orkiestrować inteligencję.**

Era Agentów AI – Przejście od wykonywania prostych promptów do zarządzania autonomicznymi agentami

Brain Capital – Inwestycja w zdrowie poznawcze i rezyliencję jako jedyna trwała przewaga nad algorytmem

Neuro-Adaptacja – Rozwijanie elastyczności poznawczej, by efektywnie pracować w modelu hybrydowym

<https://hai.stanford.edu/ai-index/2026-ai-index-report>

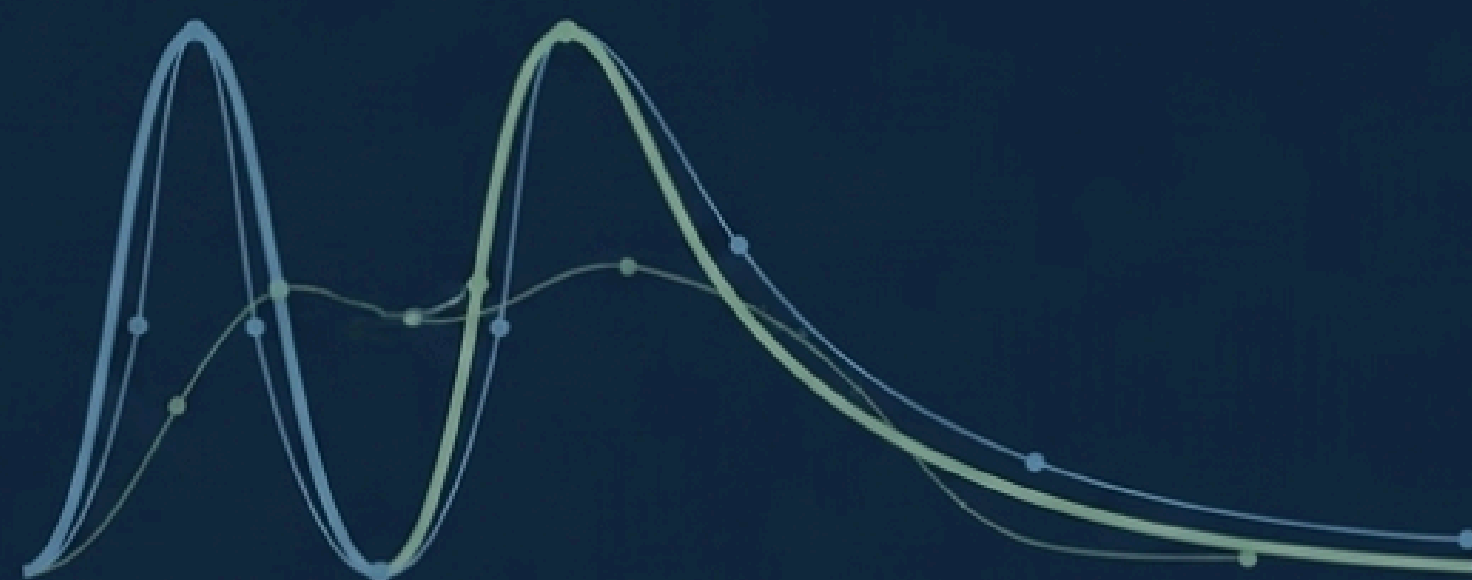
<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/the-human-advantage-stronger-brains-in-the-age-of-ai>

https://reports.weforum.org/docs/WEF_The_Human_Advantage_Stronger_Brains_in_the_Age_of_AI_2026.pdf

“Wyobraź sobie, że AI wykonuje 100% Twoich obecnych zadań technicznych. Co konkretnie wniesiesz do firmy jutro rano, czego AI nie potrafi?”

Twój stan fizjologiczny determinuje to, jak przyswajasz innowacje i radzisz sobie ze złożonością.

Zanim AI przejmie stery... Oddychaj



Fizjologia

Zmiana paradygmatu wymaga elastyczności, którą blokuje kortyzol.

Protokół 2x Wdech

Podwójny wdech nosem, długi wydech ustami – natychmiastowy spadek napięcia w ciele migdałowatym.

Orkiestracja: Ty jako Dyrygent

Człowiek przestaje być wykonawcą pojedynczych zadań, a staje się architektem ekosystemu agentów autonomicznych.

Zmiana wektora:

Manualna egzekucja i wiedza techniczna stają się tanim towarem masowym (commodity).

Nowa Wartość:

Twoją przewagą jest integracja strategiczna, osąd, nadawanie znaczeń i empatia.



1

2023

Asystent

2

2024

Prompting

3

2025

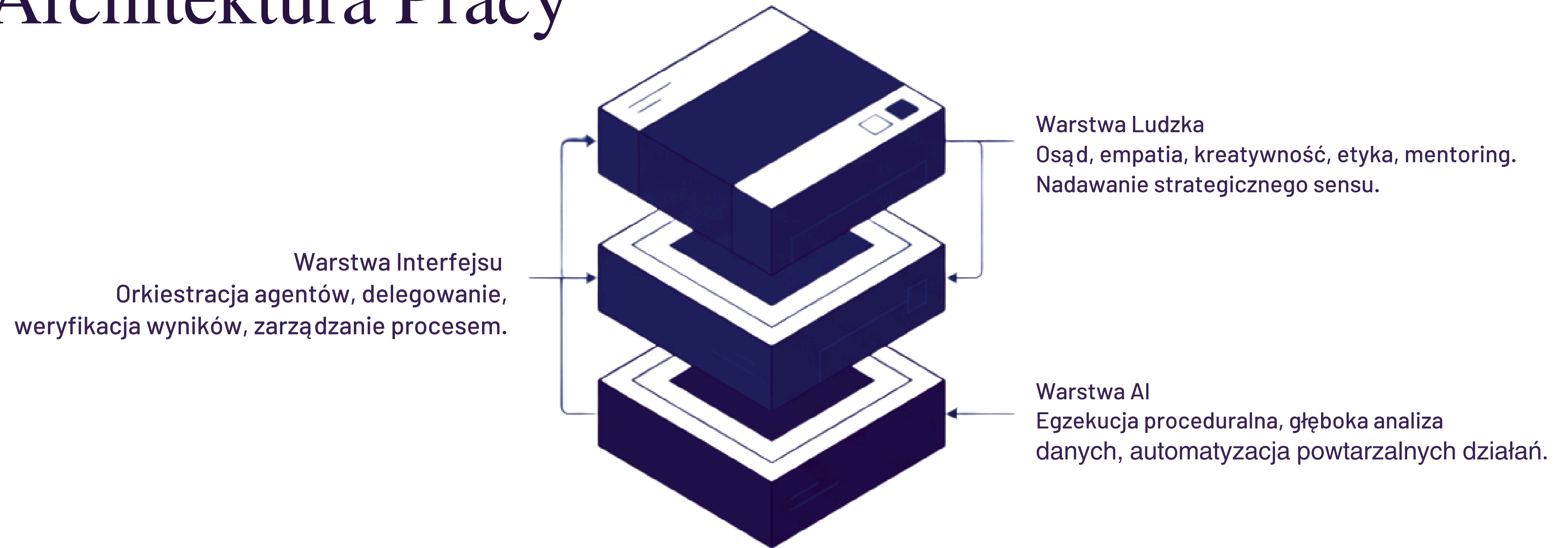
Wielokrokowi Agenci

4

2026

Pełna Autonomia

Środowisko Hybrydowe: Architektura Pracy



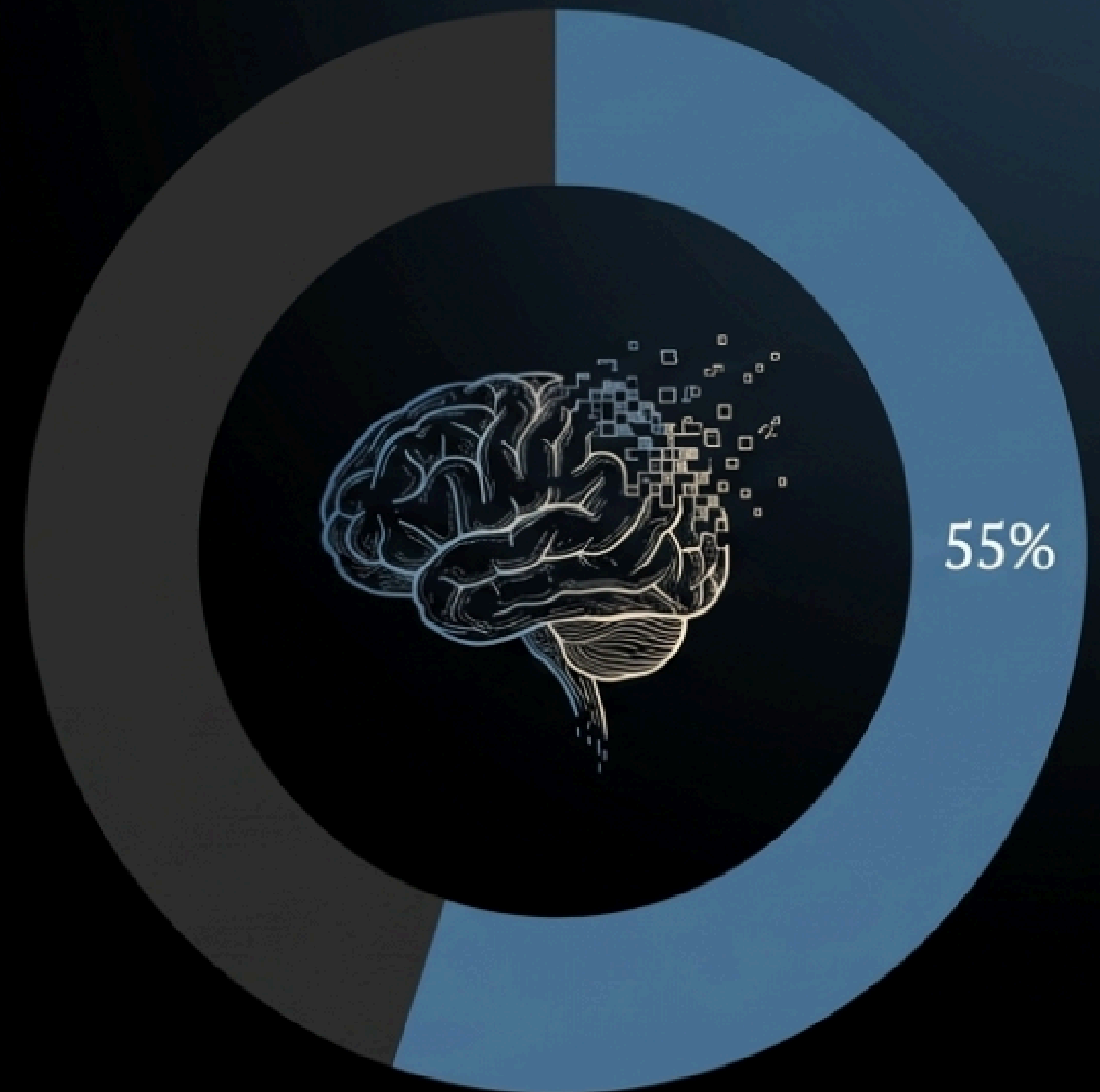
To nie człowiek kontra AI. To człowiek z AI - pod warunkiem, że zachowuje krytyczny osąd i pełną odpowiedzialność

Ukryty Koszt Wygody: Dług Poznawczy

55% liderów HR obserwuje spadek jakości myślenia krytycznego u osób nadużywających prostych modeli AI.

\$6,2 bln – szacowana globalna strata PKB wynikająca z niedoinwestowania zdrowia mózgu i wypalenia (1 na 5 pracowników).

Automation Bias: Tak jak GPS osłabił naszą orientację przestrzenną, tak nadmierne poleganie na AI grozi atrofią poznawczą. Za każdym razem, gdy AI myśli za Ciebie bez Twojej weryfikacji, stajesz się mniej zdolny do samodzielnego osądu.”



Koniec ery CV, powrót do „high-touch”



1. Zmierzch CV-first

41% pracodawców odchodzi od klasycznej rekrutacji. Trwa wyścig zbrojeń: AI generuje setki aplikacji, a agenci AI je odrzucają.

2. Skupienie na kompetencjach

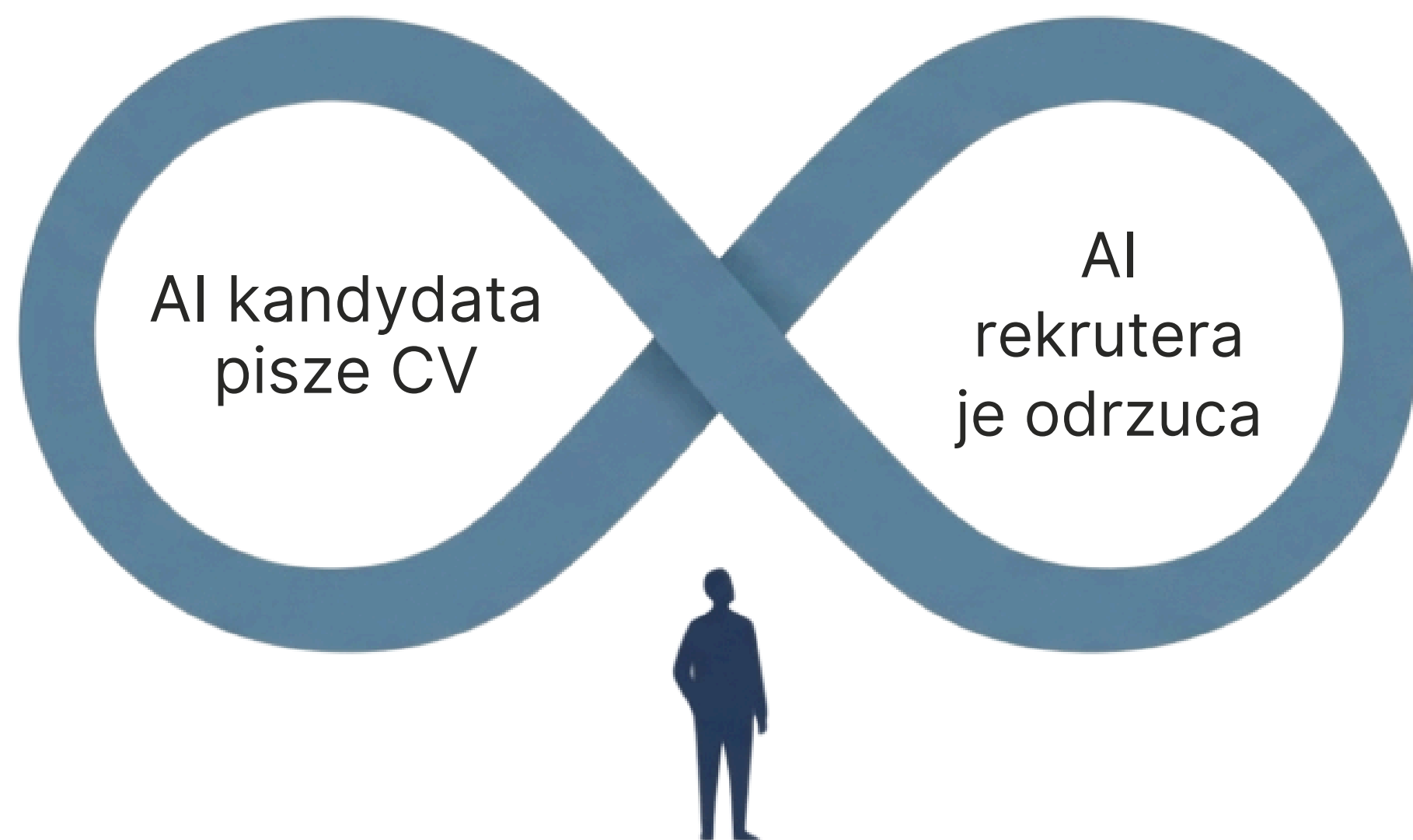
51% organizacji używa już AI w rekrutacji (wzrost z 26%). Liczy się udowodniona trajektoria, nie dyplom.

3. Powrót człowieka

Paradoksalnie, technologia wymusza powrót do weryfikacji offline, rozmów pogłębionych i dowodzenia autentyczności.

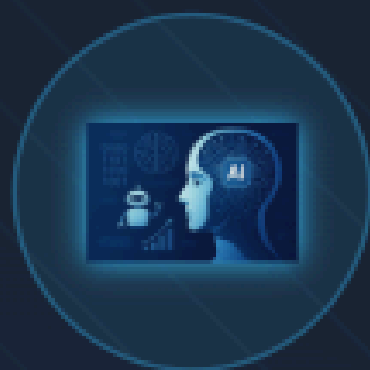
Pęknięty Pierwszy Szczebel Kariery

Zadania juniorskie (szablony kod, pierwsze drafty, raporty), które były poligonem doświadczalnym, senior wspierany przez AI wykonuje w kilka minut. Znikają okazje do nauki.



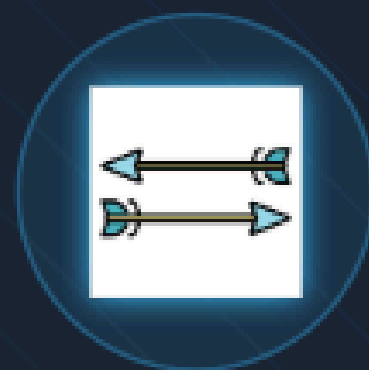
- **Paradoks rekrutacji:** AI pisze idealne CV, które trafia do rekrutera odfiltrującego je za pomocą AI. Ludzie gubią się w pętli maszyn.
- **Strach przed wykluczeniem:** 64% pracowników pokolenia Z obawia się utraty pracy przez AI (wobec 45% millenialsów i 29% baby boomers).

Fundament: Kompetencje Brain Skills



Adaptacja do niepewności

Zdolność do sprawnego nawigowania w środowisku, w którym narzędzia AI i procesy ulegają radykalnym zmianom w cyklach dwutygodniowych.



Rekalibracja celów

Umiejętność błyskawicznego porzucania nieefektywnych nawyków na rzecz nowej architektury pracy i płynnych struktur zadaniowych.



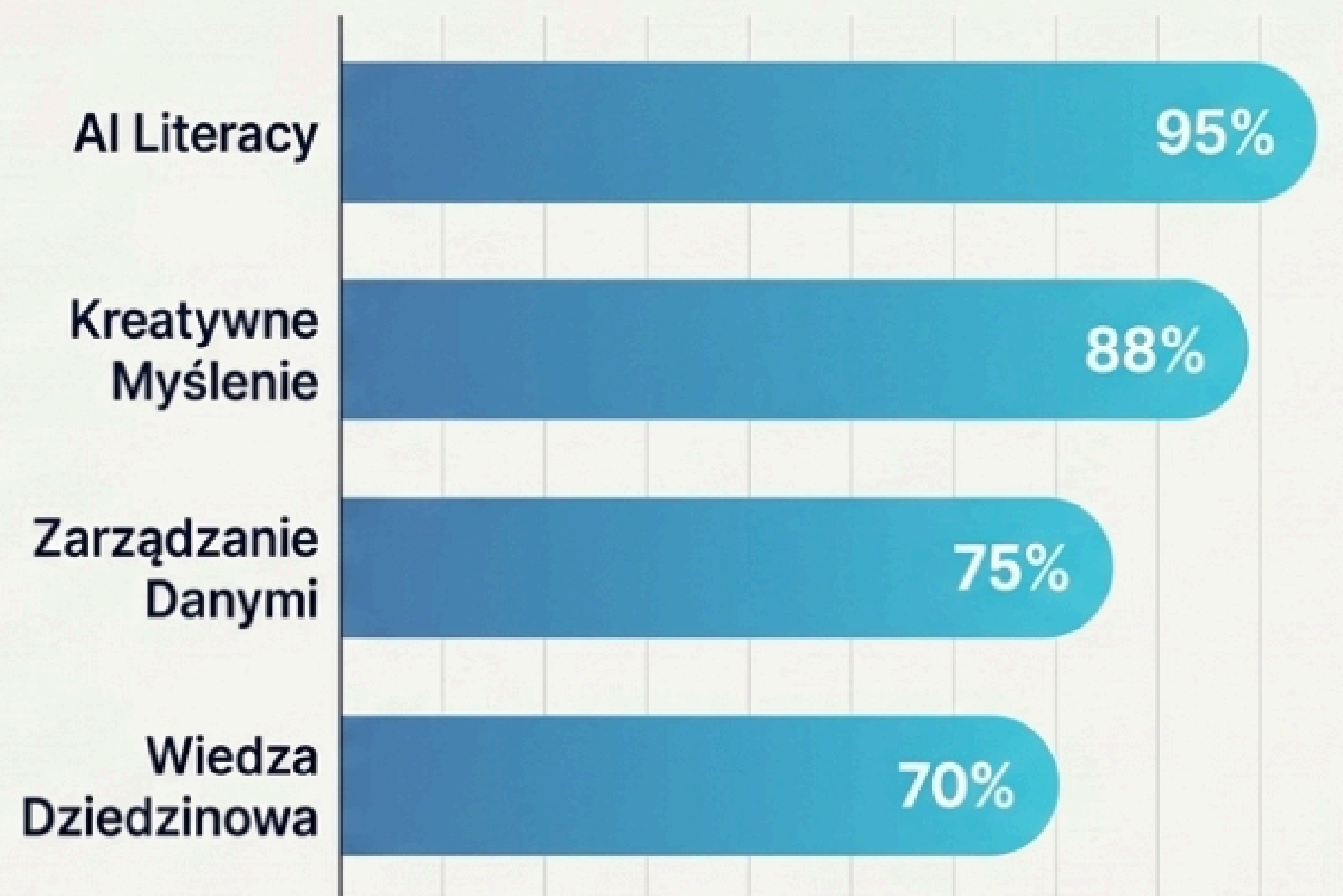
Odporność poznawcza

Zarządzanie dobrostanem biologicznym mózgu i redukcja stresu informacyjnego (FOMO) w warunkach ekstremalnego przebodźcowania.

Ciągłe Uczucie Się i Premia za Adaptację

+56%

Wyższe wynagrodzenie dla specjalistów z realnymi umiejętnościami AI w porównaniu do osób na identycznych rolach bez nich. (Wzrost nauki AI literacy wynosi 2,3x rok do roku).

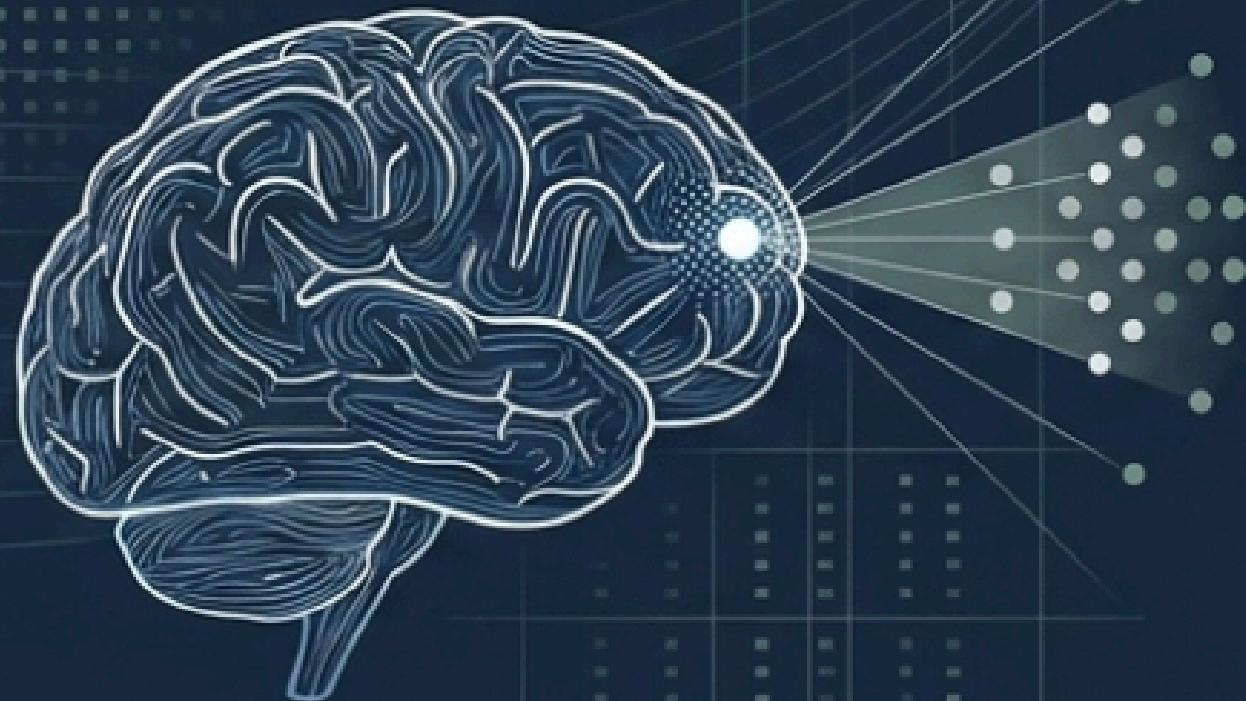


85% zawodów, które będą istnieć w 2030 roku, jeszcze nie wymyślono. Pytanie nie brzmi czy się zaadaptujesz, lecz jak szybko.

Architektura Szybkiego Ucznienia

W 2026 roku przewagę rynkową zyskują ci, którzy optymalizują procesy poznawcze przy wsparciu AI

Focused Mode



Kora przedczołowa: Maksymalne skupienie i egzekucja

Active Recall: Wykorzystuj AI jako prywatnego korepetytora generującego quizy (testowanie buduje synapsy).

Diffuse Mode

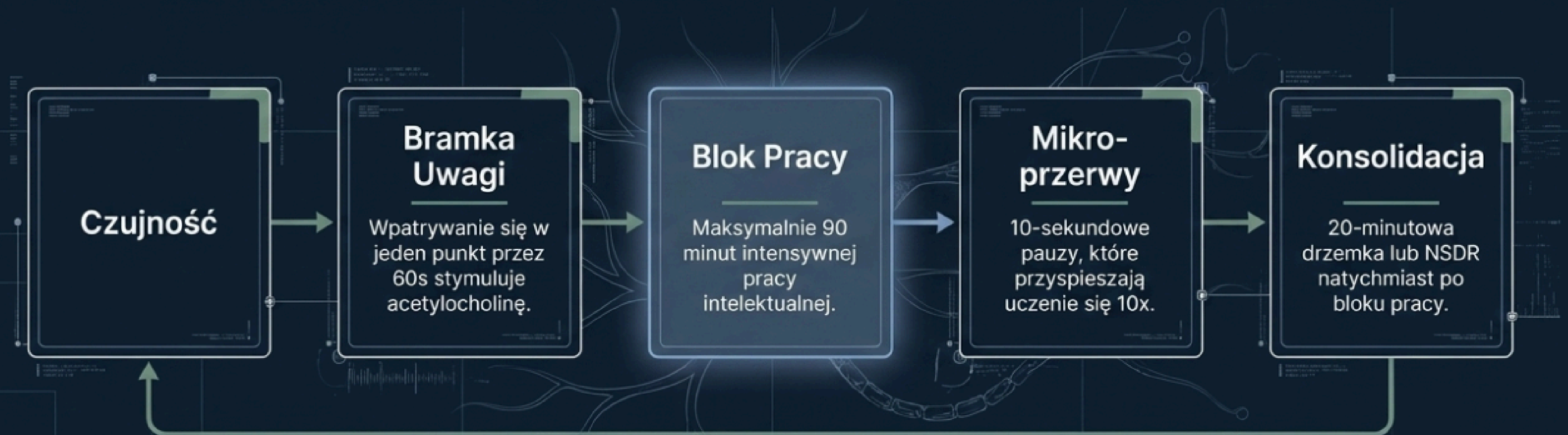


Swobodne przetwarzanie, synteza i kreatywność

Spaced Repetition: Wykorzystaj AI do ułożenia spersonalizowanego harmonogramu powtórek na podstawie Twoich błędów z quizów.

Protokół Neuroplastyczności

Zmiana architektury mózgu następuje wyłącznie przez fizjologiczną pętlę skrajnego skupienia i głębokiej regeneracji.



Flow: Twoja Supermoc

Stan przepływu to środowisko biologiczne, w którym produktywność wzrasta pięciokrotnie, deklasując algorytmy.

500%
ROI



Wyzwalacz #1: Jasne Cele

Mózg potrzebuje precyzyjnej mapy, aby przestać skanować otoczenie w poszukiwaniu zagrożeń.

Wyzwalacz #2: Wyzwanie

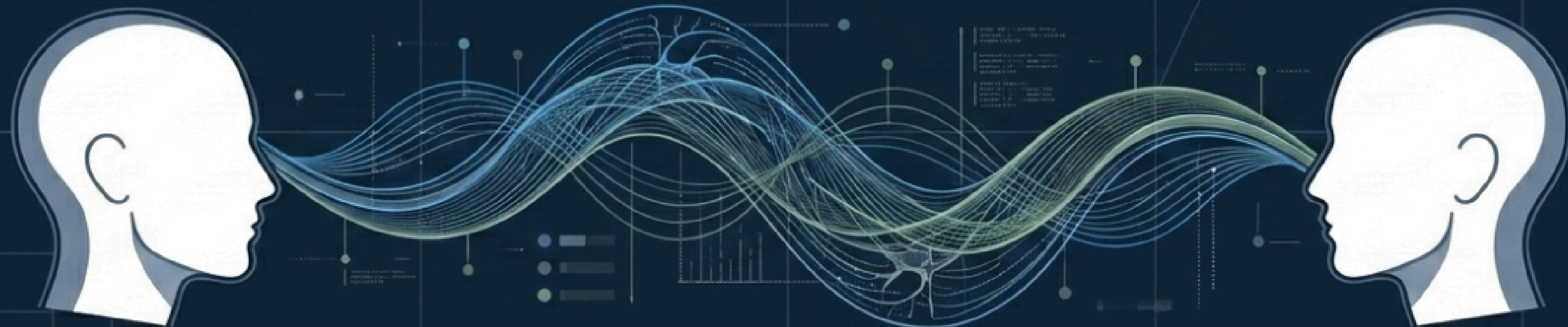
Zadanie musi być o 4% trudniejsze niż obecne kompetencje.

Cyfrowy Minimalizm

Usunięcie powiadomień to warunek wejścia w Flow.

Grupowy Flow i 'Tak, i...'

Kiedy zespół wspólnie rozwiązuje problemy bez cenzury ego, fale mózgowo mierzalnie się ujednocają.



Synchronizacja Mózgów

Równy udział w interakcji aktywuje utajoną koordynację, wyprzedzając procesy algorytmiczne.

Rozpuszczenie Ego

Największą przeszkodą w firmowej adopcji AI jest czysto biologiczny strach przed utratą statusu.

Rytuał Impro

Zaczynaj pracę od 15-minutowej fazy "Tak, i...". Wyłącza to wewnętrznego cenzora (DLPFC) i stymuluje kreatywność.

Uważne słuchanie i budowanie na pomysłach innych

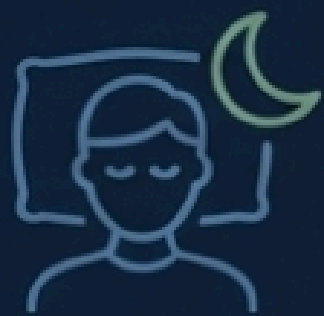
Synchronizacja Mózgów

- Wspólne budowanie nowej jakości fizycznie synchronizuje fale mózgowe.
- Samo słuchanie nie wystarczy; ujednoczenie aktywności następuje przy budowaniu konsensusu.



3 Filary Higieny Mózgu

Bez mocnych fundamentów fizjologicznych żadna zaawansowana technologia nauki nie zadziała długoterminowo.



Sen (7-9h)

Tylko w głębokim śnie system limfatyczny oczyszcza tkanki z neurotoksyn (prewencja demencji).



Ruch

Wysiłek aerobowy wydziela białko będące 'nawozem' wspierającym powstawanie nowych neuronów.



Cyfrowy Detoks

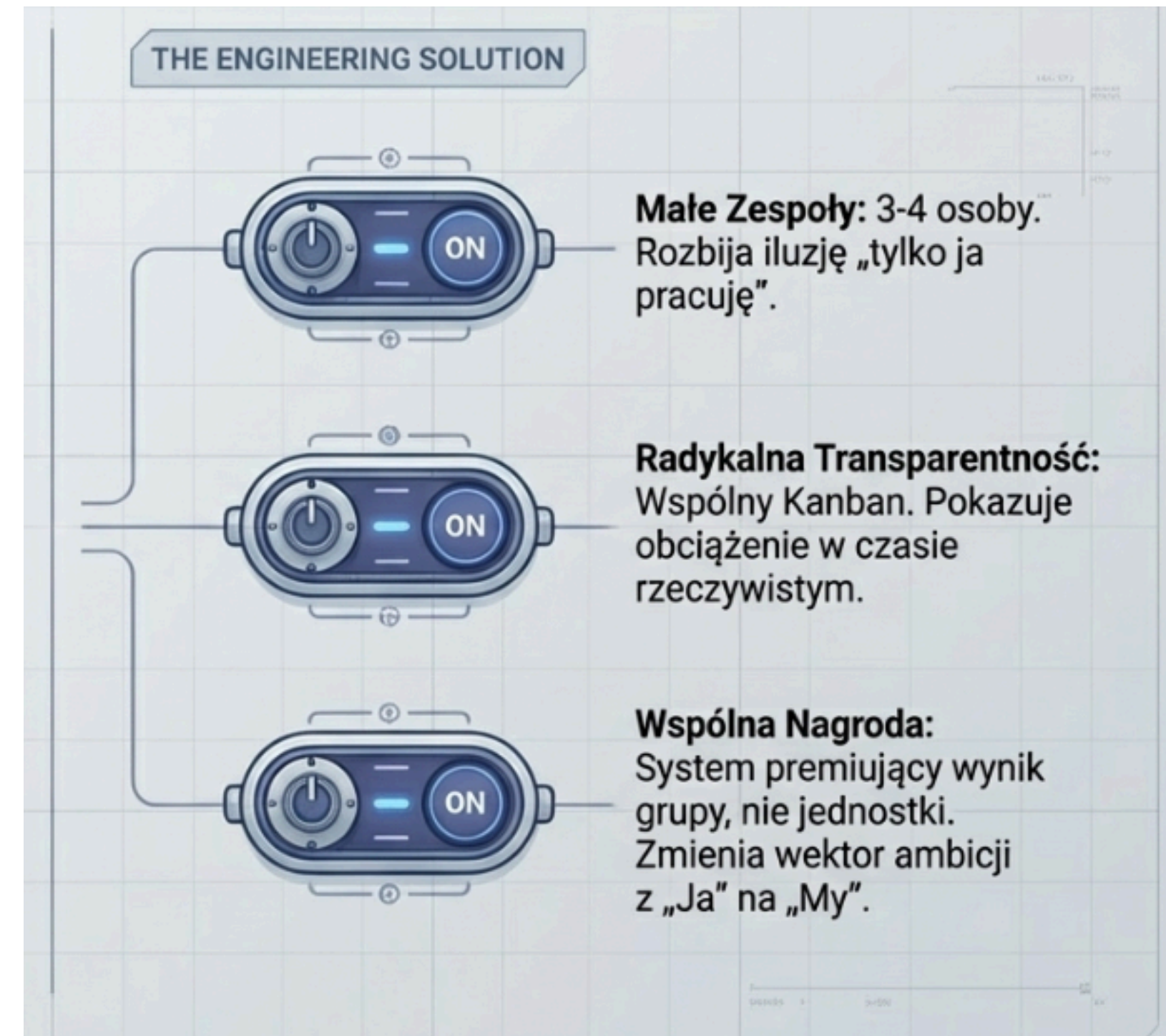
Świadome wyłączanie systemów, by wyhamować przestymulowanie i zresetować mechanizmy uwagi.

Bez tej higieny, Głęboka Praca (Deep Work) - czyli zdolność do skupienia się na trudnym zadaniu - jest biologicznie niemożliwa.

The Engineering Solution (mechanizm)

Przyszłość należy do małych zespołów (3-4 osoby), które opanują trzy tryby flow:

- **Solo Flow** - głęboka praca jednostki
- **Multiplayer Flow** - synchronizacja z ludźmi
- **Flow z AI** - współtworzenie z AI



Framework: AI-Proofing Twojej Kariery

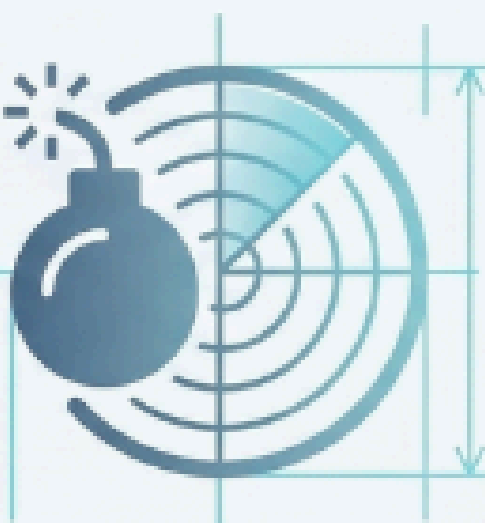
Obszar	Strategia Brain Capital	Preferowane Narzędzie AI
Rekrutacja	Optymalizacja pod AI Ranking (metryki + action verbs)	ChatGPT / Claude
Uczenie się	Personalny mentor i sparringpartner do podważania tez	Gemini / NotebookLM
Produktywność	Zarządzanie wiedzą i Cyfrowy Drugi Mózg	Notion AI / Obsidian
Leadership	Głosowy trening osądu, empatii i trudnych rozmów	Claude (Voice Mode)

3 NARZĘDZIA NA PONIEDZIAŁEK



RYTUAŁ „TAK, I...”

15 min fazy czystej eksploracji na początku spotkania. Pełny zakaz oceniania pomysłów.



ZESPOŁOWY PRE-MORTEM

Wspólne przewidywanie porażki projektu z góry. Ryzyko rozbrajane i dokumentowane całkowicie anonimowo.



BŁOK ZANURZENIA

90 minut asynchronicznej pracy w izolacji. Cel ustalony na +4% powyżej rutyny. Telefony zostają w innym pokoju. Jasny feedback po zakończeniu.

**Podczas gdy wszyscy
inwestują w systemy AI...**

**Co zrobisz w tym tygodniu,
by ulepszyć własny umysł?**



Greg Margas

Business Development
Executive | Academic Le...



Ten temat żyje we mnie dalej.

Masz pytania? Pomysł na współpracę? Znajdziesz mnie tutaj