

• @oskars_ai_ · przewodnik

INSTRUKCJE SYSTEMOWE, KROK PO KROKU

Stwórz własnego Asystenta AI w 15 minut

Krok po kroku jak zbudować osobistego asystenta w
ChatGPT i Claude — bez kodowania, jednym
promptem do skopiowania.

01 ChatGPT

02 Claude AI

03 Szablon promptu

04 Gotowe na dziś

— ZANIM ZACZNIESZ

Po co Ci własny asystent AI?

Zwykła rozmowa z ChatGPT czy Claude za każdym razem zaczyna się od zera — musisz tłumaczyć kontekst, ton, zasady. **Asystent z instrukcjami systemowymi pamięta to za Ciebie i działa tak, jak chcesz, przy każdym otwarciu czatu.**



Zero powtarzania

Raz ustawiasz rolę, ton i zasady — model trzyma się ich w każdej rozmowie.



Dla biznesu

Asystent do ofert, maili, contentu czy obsługi klienta — działa jak przeszkolony pracownik.



Dla codziennego życia

Asystent-dietetyk, korepetytor dziecka, planer budżetu domowego — pod Twoje zasady.



Bez kodowania

Wklejasz tekst w jedno pole. To wszystko — żadnego programowania.

ZASADA #1

Asystent jest tak dobry, jak instrukcja, którą mu dasz. **Konkret bije ogólniki** — "odpowiadaj krótko, po polsku, w punktach" działa lepiej niż "bądź pomocny".

GPT

ROZDZIAŁ 01

ChatGPT — Custom GPT

Tworzysz **własnego, nazwanego GPT-a** z zapisanymi instrukcjami. Dostępny jest tylko dla Ciebie (chyba że zdecydujesz się go opublikować).

WYMAGANY PLAN

ChatGPT Plus / Team

CZAS

~5 minut

GDZIE

Sidebar → "Odezwórz GPT"

**DLA BIZNESU**

- Asystent ofertowy, który zawsze pisze w Twoim tonie marki
- Bot do pierwszej linii obsługi klienta na bazie FAQ
- Generator opisów produktów według Twojego szablonu

**W CODZIENNYM ŻYCIU**

- Korepetytor dziecka, który tłumaczy zadania krok po kroku
- Asystent do planowania posiłków pod dietę rodziny
- Pomocnik do pism urzędowych w prostym języku

PRZYKŁADOWE PROMPTY

- > **Krok 1:** Wejdź na chatgpt.com → kliknij swoje imię w lewym dolnym rogu → "Moje GPT" → "Utwórz GPT".
- > **Krok 2:** Przełącz się z zakładki "Twórz" na zakładkę "Konfiguruj" (to ważne — tam wklejasz instrukcje, a nie w czat).
- > **Krok 3:** W polu "Instrukcje" wklej szablon promptu z następnej strony, uzupełniony o Twoje dane.
- > **Krok 4:** Kliknij "Utwórz" w prawym górnym rogu → wybierz "Tylko ja" → gotowe.

NA CO UWAŻAĆ

! Pole "Instrukcje" to NIE to samo co czat — to ustawienia w tle, użytkownik (lub Ty) ich nie widzi.

! Custom GPT wymaga płatnego konta ChatGPT Plus lub Team — darmowa wersja nie ma tej opcji.

AI

ROZDZIAŁ 02

Claude AI — Projekty

W Claude instrukcje systemowe ustawiasz na poziomie **Projektu** — wszystkie rozmowy w danym projekcie dziedziczą te same zasady.

WYMAGANY PLAN
Darmowy lub Pro

CZAS
~5 minut

GDZIE
Sidebar → "Projekty"

**DLA BIZNESU**

- Asystent do analizy umów według Twojej checklisty
- Redaktor treści, który pisze w głosie Twojej marki
- Asystent sprzedażowy odpowiadający na typowe obiekcje

**W CODZIENNYM ŻYCIU**

- Osobisty planer dnia i priorytetów
- Asystent do nauki języka z poprawkami błędów
- Doradca budżetowy pilnujący Twoich zasad oszczędzania

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Krok 1:** Wejdź na *claude.ai* → w lewym sidebarze kliknij **"Projekty"** → **"Utwórz projekt"**.

> **Krok 2:** Nazwij projekt i kliknij w niego, by wejść w jego widok.

> **Krok 3:** Kliknij **"Instrukcje projektu"** (ikona ustawień) → wklej szablon promptu z następnej strony.

> **Krok 4:** Zapisz. Każda nowa rozmowa w tym projekcie automatycznie korzysta z instrukcji.

NA CO UWAŻAĆ

! Instrukcje projektu działają tylko w rozmowach uruchomionych z wnętrza tego projektu, nie w głównym czacie.

! Możesz dodać też pliki referencyjne (np. cennik, FAQ) — Claude czyta je razem z instrukcjami.

01

DO SKOPIOWANIA

Szablon promptu

Skopiuj poniższy szablon, uzupełnij **nawiasy kwadratowe** swoimi danymi i wklej całość w pole instrukcji (Custom GPT lub Projekt Claude). Działa identycznie w obu narzędziach.



CO ZMIEŃĆ PRZED WKLEJENIEM

- [ROLA] — kim jest asystent, np. "asystentem ds. obsługi klienta sklepu X"
- [CEL] — co ma realnie załatwiać dla użytkownika
- [TON] — np. "ciepły i konkretny", "formalny", "energiczny jak influencer"
- [ZASADY] — czego nie robi, czego unika, jak długie ma być odpowiedzi
- [KONTEKST] — kluczowe fakty o Twojej firmie/sytuacji, które musi znać

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> SZABLON — wklej całość, potem edytuj nawiasy:

Jesteś [ROLA]. Twoim celem jest [CEL].

TON / STYL:

- *Odpowiadaj w tonie: [TON]*
- *Pisz po polsku, prosto i konkretnie, bez lania wody*
- *Maksymalna długość odpowiedzi: [np. 5-6 zdań / w punktach]*

ZASADY:

- *[ZASADA 1, np. "Nigdy nie wymyślaj cen — jeśli nie znasz, zapytaj użytkownika"]*
- *[ZASADA 2, np. "Jeśli pytanie wykracza poza Twój temat, powiedz to wprost"]*
- *[ZASADA 3]*

KONTEKST, KTÓRY MUSISZ ZNAĆ:

[Wklej tu kluczowe fakty — np. ofertę firmy, FAQ, dane kontaktowe, zasady cenowe]

Na start zawsze przywitaj się krótko i zapytaj, w czym możesz pomóc.

— ŚCIĄGA

ChatGPT czy Claude — który wybrać?

Oba narzędzia robią to samo w praktyce. Różnice są drobne, ale czasem decydujące.

SYTUACJA	LEPSZY WYBÓR	DLACZEGO
Chcesz udostępnić asystenta innym (publicznie)	ChatGPT	Custom GPT można opublikować w GPT Store jednym kliknięciem
Pracujesz z długimi dokumentami/plikami	Claude	Lepiej radzi sobie z analizą dużych plików w ramach Projektu
Chcesz zacząć bez płacenia	Claude	Darmowy plan Claude pozwala tworzyć Projekty z instrukcjami
Asystent ma korzystać z internetu na żywo	ChatGPT	Wyszukiwanie w sieci jest wbudowane i bardziej dopracowane
Chcesz dołączyć pliki jako stałą wiedzę firmową	Claude	Pliki w Projekcie są zawsze dostępne w tle, bez ponownego wgrywania

STRATEGIA OSKARA

Nie wybieraj — testuj w obu

Wklej ten sam szablon promptu do obu narzędzi i sprawdź, które odpowiedzi bardziej Ci pasują. **Zajmuje to 10 minut**, a oszczędza tygodnie błędzenia.

Test 1

Wklej szablon do Custom GPT, zadaj 3 typowe pytania

Test 2

Wklej ten sam szablon do Projektu Claude, zadaj te same 3 pytania

— PLAN NA START

Twój plan na najbliższe 15 minut

Bez przegapionych kroków — zrób to teraz, zanim zamkniesz ten poradnik.

1

Wybierz jedną sytuację

Nie projektuj asystenta "do wszystkiego". Wybierz jedno konkretne zadanie — np. odpowiadanie na pytania klientów albo pomoc dziecku z lekcjami.

2

Skopiuj szablon promptu

Wróć do strony "Szablon promptu" w tym poradniku i skopiuj całą treść.

3

Uzupełnij nawiasy kwadratowe

Wpisz swoją rolę, cel, ton i 2-3 konkretne zasady. Im konkretniej, tym lepiej działa.

4

Wklej do ChatGPT lub Claude

Custom GPT → zakładka "Konfiguruj". Claude → "Instrukcje projektu".

5

Przetestuj na 3 realnych pytaniach

Zadaj pytania, które naprawdę dostajesz od klientów/rodziny. Jeśli coś nie pasuje — dopisz zasadę i zapisz ponownie.

PAMIĘTAJ

Asystenta zawsze możesz **edytować później**. Nie szukaj idealnej wersji na starcie — wklej, przetestuj, popraw. To 2-minutowa poprawka, nie projekt na tydzień.

NASTĘPNY KROK

Chcesz więcej takich gotowych szablonów?

W Klubie AI od Zera co tydzień dostajesz nowy prompt, gotowy poradnik PDF i wsparcie, jeśli coś nie działa.

JUŻ OD

47 zł

miesięcznie · @oskars_ai_