

# Нейросети в повседневной рабочей практике

Алексей Борисов · [borisov.academy](https://borisov.academy)

# Алексей Борисов

Предприниматель с 2011 года

- Вендинговый бизнес
- Рекламная студия
- Бренд посуды «Стеклянный Деревянный»
- Преподаватель, корпоративные тренинги по ИИ



ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ

[t.me/aborisov\\_pro](https://t.me/aborisov_pro)

Подпишитесь — там разборы новых инструментов и кейсы

РАБОТАЛ С



# Ожидаемый ИТОГ

- Чемоданчик «инструментов» с конкретными нейросетями
- Умение формулировать промпт к инструменту ИИ
- Понимание рисков безопасности и утечек
- Развенчание ИИ-агентов — что это на самом деле

# Глоссарий

## Большая языковая модель (БЯМ)

Нейросеть, обученная на огромном объёме текстов, выполняющая задачи по обработке естественного языка

## Промпт

Текстовый запрос или инструкция, которую пользователь отправляет нейросети

## Токен

Минимальная единица текста, которую обрабатывает языковая модель. «Человекочасы» Больших языковых моделей

## GPT

Generative Pre-trained Transformer. Архитектура, лежащая в основе большинства современных языковых моделей

## Трансформер

Архитектура нейронной сети, разработанная Google в 2017 году. Ключевая идея, механизм «внимания» (attention)

## Галлюцинация

Уверенный ответ БЯМ, содержащий несуществующие факты, ссылки или имена. Архитектурная особенность

# VPN

Virtual Private Network, виртуальная частная сеть

## Теневой танкерный флот



## Кока-кола из Афганистана



## VPN для ИИ



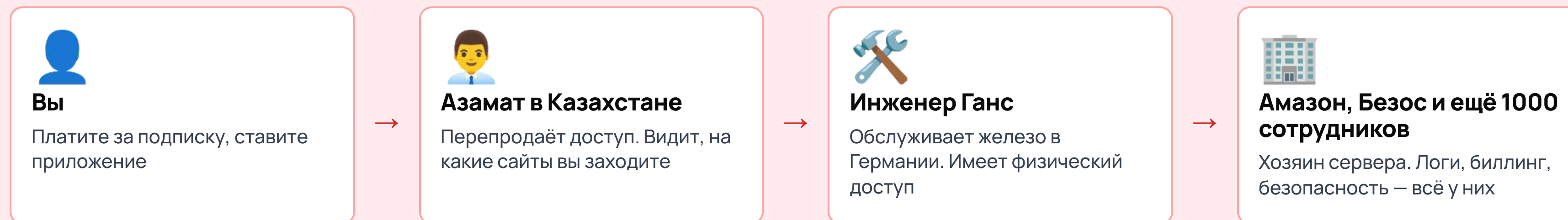
### App unavailable

Unfortunately, Claude is only available in certain regions right now. Please contact support if you think you're getting this message in error.

[View supported countries](#)

# VPN. Что это на самом деле

Вы арендуете чужой компьютер за границей и ходите в интернет через него. В цепочке всегда есть посредники, которые видят ваш трафик



## Следствие 1. Криво улыбается айтишник

Любой в цепочке видит **направление** вашего трафика — куда ходили. Содержимое страниц закрыто https, но сам факт визита — нет

## Следствие 2. Звонок «из службы безопасности банка»




Азамат слил базу за три копейки. История посещений с VPN утекает в открытый доступ. Дальше — социнженерия по списку

**Главное правило.** Если можете не использовать VPN — не используйте VPN

# Цена, скорость и расплата за VPN

Сколько реально стоит сервер, что происходит со скоростью и где спрятана плата за «бесплатный» сервис




## Экономика сервера на 200 пользователей

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  Аренда сервера   | ~ 2 500 ₽                  |
|  Трафик 2 ТБ      | включён                    |
|  CPU, софт, админ | ~ 2 000 ₽                  |
| <hr/>  |                            |
| <b>Себестоимость / месяц</b>   | <b>~ 4 500 ₽</b>           |
| На 1 пользователя  | ~ 22 ₽ · 20 ГБ · 6 ч видео |

**БЕСПЛАТНО ИЛИ 10 ₽**  
Товар — вы и ваши данные


~ 2 500 ₽ / МЕС  
Свой сервер. Безлимит,  
никто не торгует трафиком

## Скорость падает по правилу пинга

| Локация   | Пинг     | Скорость от 300 Мбит/с | Что тянет                    |
|---|----------|------------------------|------------------------------|
|  Дома, без VPN | —        | 300 Мбит/с             | 4K без проблем               |
|  Германия      | ~ 200 мс | ~ 240 Мбит/с (-20%)    | 2160p                        |
|  США         | ~ 600 мс | ~ 120 Мбит/с (-60%)    | 1440p, иногда подтормаживает |

Правило большого пальца. Скорость падает примерно на пинг × 10 %. Это прикидка, а не точная физика — реальные провайдеры маршрутизируют сложнее

- × Батарея садится на 10–15 % быстрее
- × Кинопоиск и Сбер не открываются
- × Обрывы соединения регулярно
- × Трафик мобильный тратится на 10–15 % больше
- × Капчи в 10 раз чаще
- × Провайдера могут заблокировать без возврата денег

 **Резюме. Оператор VPN видит, куда вы ходите · локация бьёт по скорости · свой сервер — около 2 500 ₽/мес · батарея, трафик и безопасность — в минусе**

# Знакомство с аудиторией

- Имя и сфера работы
- Опыт с нейросетями: не пробовал / пробовал / использую постоянно
- Какие задачи хотите решать с ИИ?
- Что пробовали, что не получилось?
- Главный вопрос, с которым пришли

РАЗДЕЛ 2

# Как работают большие языковые модели

# Где живут БЯМ

- Искусственный интеллект
- Нейронные сети
- БЯМ · LLM



# Определение искусственного интеллекта

«Комплекс технологических решений, позволяющий имитировать когнитивные функции человека **(включая самообучение и поиск решений без заранее заданного алгоритма)** и получать при выполнении конкретных задач результаты, сопоставимые с результатами интеллектуальной деятельности человека или превосходящие их»

■ Указ Президента РФ № 490 (2019) ■ Дополнение из Проекта Закона об ИИ

# Т9. Это уже языковая модель

**564236** → **привет**

- Набираем цифры на кнопках – модель угадывает слово
- Смотрит на предыдущие символы и предсказывает следующее
- GPT делает то же самое – но обучен на всём интернете



# GPT. Generative Pre-trained Transformer

## ПРОСТО СТАТИСТИКА

- 1× ехал
- 1× грека
- 1× через
- 1× реку
- 1× видит
- 1× грека
- 1× в реке
- 1× ??? Плот? Пловец?



Считает частоту слов — без понимания порядка и смысла

## TRANSFORMER · ВИДИТ КОНТЕКСТ

1. ехал
2. грека
3. через
4. реку
5. видит
6. грека
7. в реке
8. ПАК



Учитывает порядок и связи — поэтому подбирает нужный ответ

**Generative** — генерирует токен за токеном · **Pre-trained** — обучен заранее на огромном корпусе · **Transformer** — архитектура, что учитывает весь контекст

# Хронология больших языковых моделей



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД

# Скептицизм экспертов про ИИ

**«*Just 1 in 4 AI tasks will be cost effective in 10 years*»**

— Дарон Аджемоглу, MIT, нобелевский лауреат 2024

**«*AI is all picks and shovels, no gold*»**

— Goldman Sachs, отчёт 2024

РАЗДЕЛ 3

# ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ГЕНЕРАТИВНОГО ИИ

# Шесть категорий инструментов

## Текст

Алиса, ГигаЧат, ЧатГПТ, Клод, Грок, Гемини, Квен, ДипСик



## Изображения

Шедеврум, Кандинский, Квен, ЧатГПТ, Миджорни, Нано Банана, Flux



## Видео

Veo, Ранвей, Клинг, ХейДжен



## Речь и аудио

Яндекс СпичКит, СалютСпич, ЭлевенЛабс, Виспер, Суно



## Аватары

ХейДжен, МиниМакс



## Автоматизация

n8n, Make, Zapier, ИИ-агенты



# Без VPN

- ЯндексГПТ, ГигаЧат
- Квен, ДипСик, ГЛМ, Кими, МиМо, МиниМакс
- Перплексити
- Шедеврум, Кандинский, Клинг, Суно



# С VPN

- ЧатГПТ (OpenAI)
- Клод (Anthropic)
- Джемани (Google)
- Грок (xAI)
- Миджорни



# Российские большие языковые модели

Яндекс  
GPT 5.1



ГигаЧат



Другие. МТС Cotype · Metal GPT-1 (Норникель) · VK · Авито · Т-Pro

МТС Cotype



Metal GPT-1



Avito

Т БАНК Т-Pro

# Китайские нейросети



Квен



Кими



Жипу



Сяоми



ДипСик



МиниМакс

# Амери- канский КОНТУР

В основном нужен VPN и  
иностранная карта

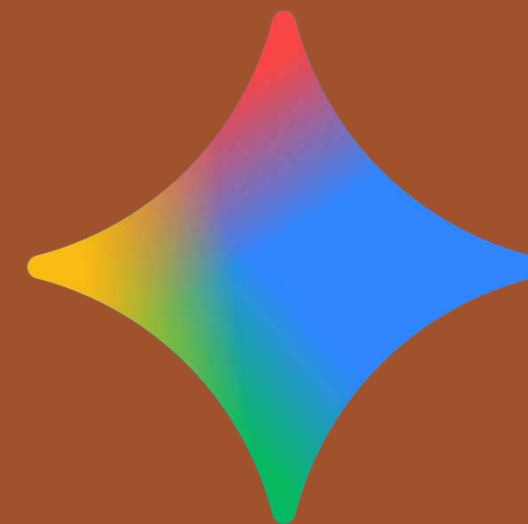
ЧатГПТ



Клод



Джемини

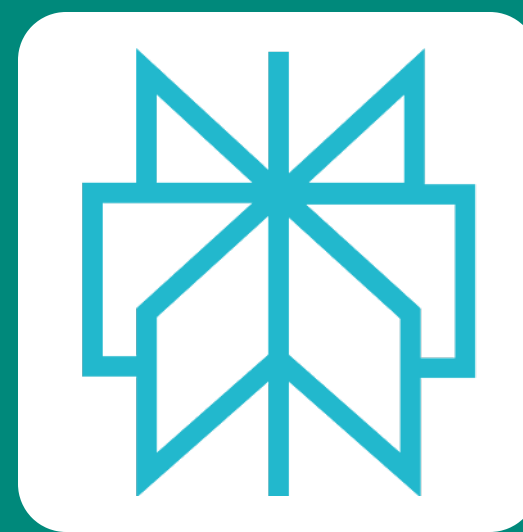


Грок



Перплексити

БЕЗ VPN



# OpenAI

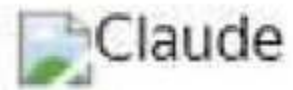


We have determined that you are using OpenAI services in ways that violate our policies.

Due to this breach we are halting access to our products immediately for the account associated with the email **borsug@gmail.com** (User ID: user-v1EF8ODXS9eX4vXZUr3gtlxo). Common reasons for breach include violations of our [usage policies](#) or accessing our services from an [unsupported location](#). You may also wish to review our [Terms of Use](#).

If you believe this is in error and would like to appeal, please contact us through our [help center](#). We will review your appeal and will contact you if we reinstate your access.

---



Hello,

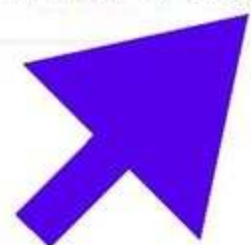
An internal investigation of suspicious signals associated with your account indicates a violation of our Usage Policy. As a result, we have revoked your access to Claude.

To appeal our decision, please fill out this form or learn more about the appeals process here.

Best,



|                          |                      |  |              |          |
|--------------------------|----------------------|--|--------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | <b>PE</b> Perplexity | IMPORTANT Notice of Suspension for your Perplexity Pro Subscription  | Н. Сервисные | 30.12.25 |
| <input type="checkbox"/> | <b>PE</b> Perplexity | IMPORTANT Notice of Suspension for your Perplexity Pro Subscription  | Н. Сервисные | 30.12.25 |
| <input type="checkbox"/> | <b>PE</b> Perplexity | IMPORTANT Notice of Suspension for your Perplexity Pro Subscription  | Н. Сервисные | 30.12.25 |
| <input type="checkbox"/> | <b>PE</b> Perplexity | IMPORTANT Notice of Suspension for your Perplexity Pro Subscription. | Н Сервисные  | 24.12.25 |
| <input type="checkbox"/> | <b>PE</b> Perplexity | IMPORTANT Notice of Suspension for your Perplexity Pro Subscription. | Н Сервисные  | 24.12.25 |



# Рекомендация по выбору контура

## Российский

- Гарантированно доступно
- Лучше с российским контекстом
- Соответствует 152-ФЗ
- Техподдержка на русском



ГигаЧат

## Китайский

- Хорошие вычислительные мощности
- Продукт крупных корпораций
- Бесплатно
- Быстро развивается



Квен

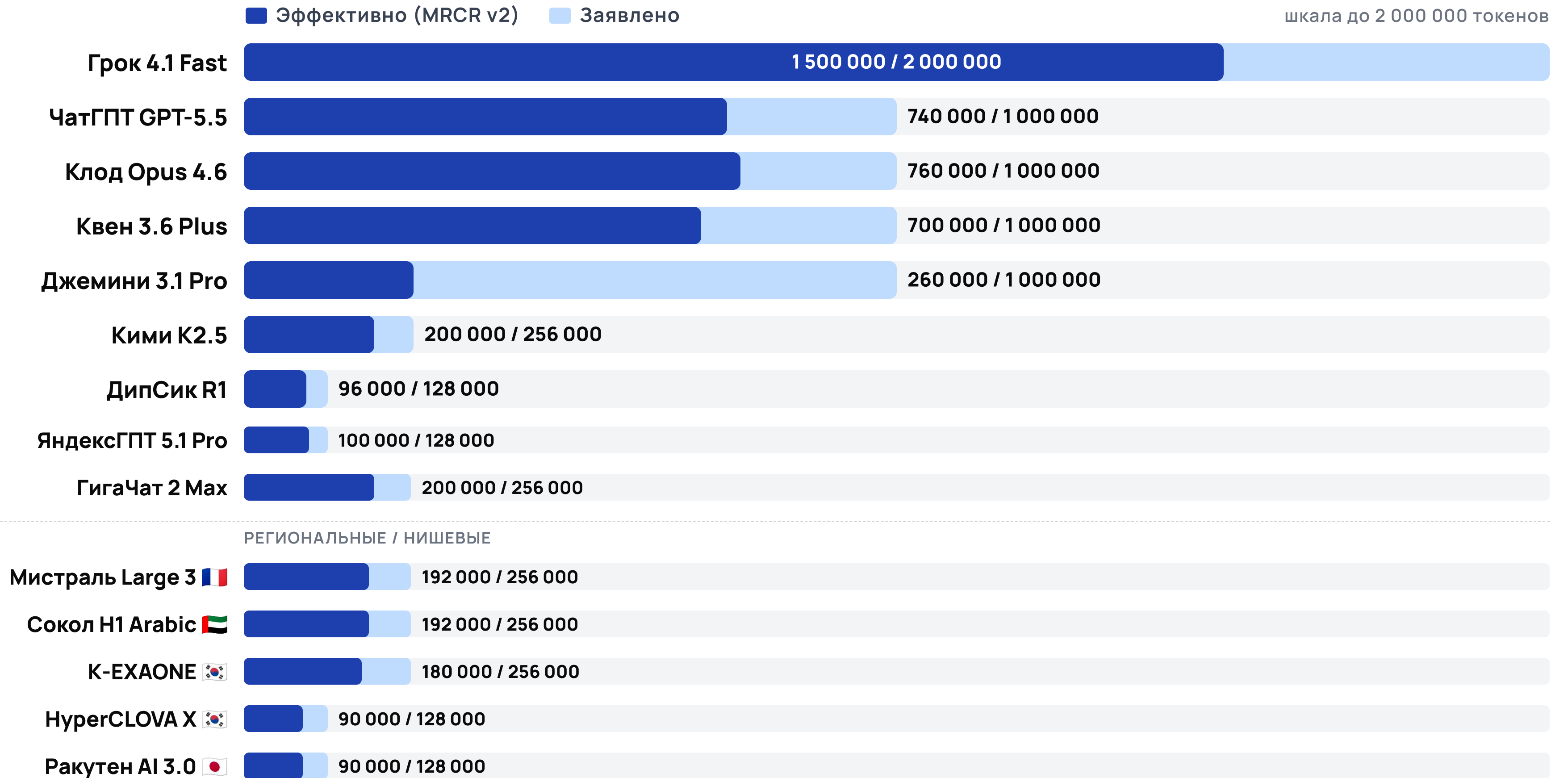
## Американский

- Удобные рабочие пространства
- Нужен VPN и оплата



Клод

# Контекстное окно по моделям. Май 2026



# Математика токенов в одной сессии

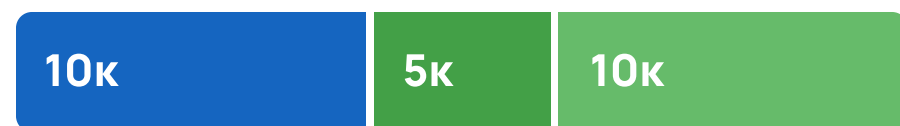
Каждый новый запрос модель читает вместе со всем предыдущим. Токены складываются. К каждому запросу модель ещё подгружает свой системный промпт **~10к**

Запрос 1 +

Ответ 1

5к + 10к = 15к

(+ 10к системный)



$\Sigma = 25к$

+ Запрос 2 +

Ответ 2

8к + 12к = 20к



$\Sigma = 45к$

+ Запрос 3 +

Ответ 3

10к + 16к = 26к



$\Sigma = 71к$



Сумма всех отправленных токенов — **141 000 токенов** на русском. Это **~65 000 слов** или **~8,5 часов живой речи**, либо **~245 страниц А4**. Столько модель «прочитает» к третьему запросу

Внимание. И запрос, и ответ модели добавляются в контекст. На длинной сессии токены съедаются в десятки раз быстрее, чем кажется

РАЗДЕЛ 8

# Изображения и генеративная графика

# Графические нейросети

Шедеврум



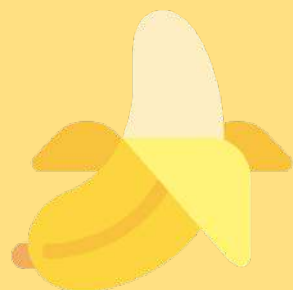
Кандинский



Тонгви (Квен)



Нано Банана



Грок  
(Аврора)



Миджорни



Леонардо



ЧатГПТ



Флюкс



Стэйбл  
Диффъжн



...



# Рекомендации. Графика по контурам

РОССИЙСКИЙ

Без VPN, бесплатно



**Шедеврум**

Яндекс · в приложении и на сайте



**Кандинский**

Сбер · в ГигаЧат и fusionbrain

КИТАЙСКИЙ

Без VPN, бесплатно



**Тонгви**

Алибаба · Qwen Image. Через qwen.ai

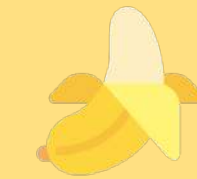
АМЕРИКАНСКИЙ

Нужны VPN  
и иностранная карта



**ЧатГПТ**

OpenAI · DALL-E + GPT Image



**Нано Банана**

Google · в Джемани, лучший редактор

# Инструменты для презентаций

Надстройка  
в ПауэрПойнт

Генерация слайдов из текста



Гамма

gamma.app – веб-сервис

Слайды + сайты + документы

Большая  
языковая  
модель



ГигаЧат



ЧатГПТ



Грок



Клод



Кими



Квен

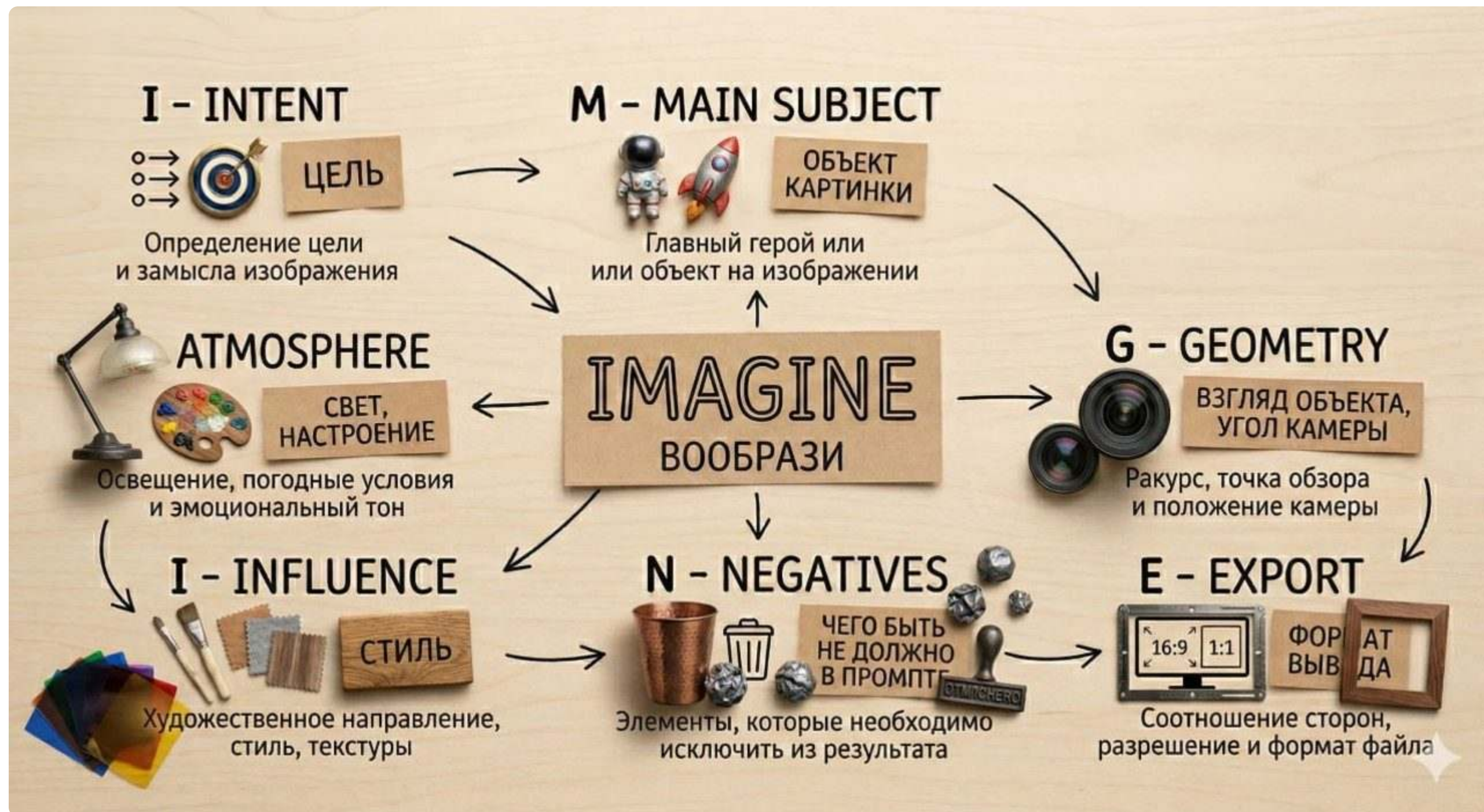
# «У лукоморья дуб зелёный...»

ПРИМЕР СЛОЖНОЙ СЦЕНЫ, СГЕНЕРИРОВАННОЙ ИИ



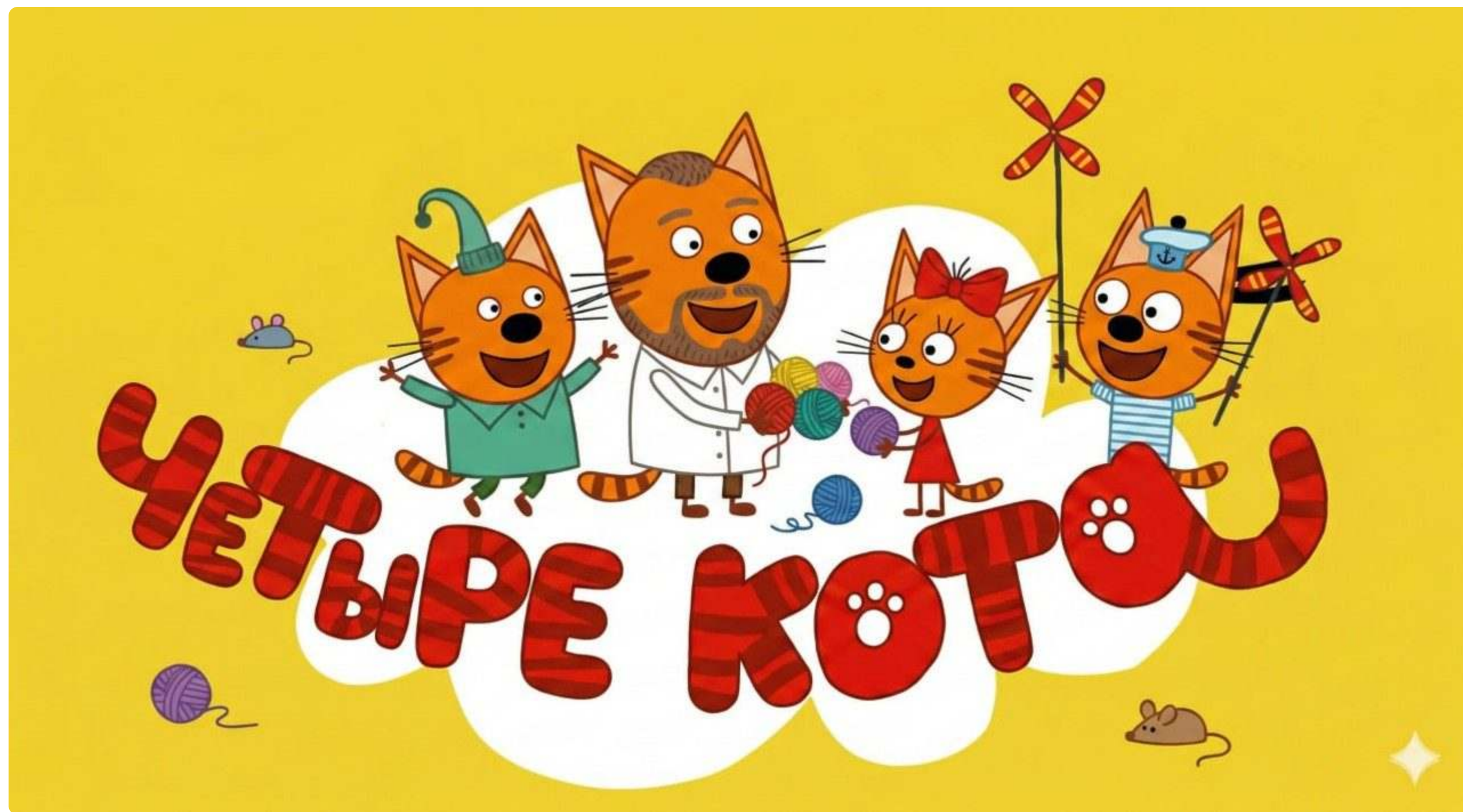
# IMAGINE – структура промпта для картинки

INTENT. MAIN SUBJECT. ATMOSPHERE. GEOMETRY. INFLUENCE. NEGATIVES. EXPORT



# Пример картинок по объектам культуры

«ЧЕТЫРЕ КОТА» – УЗНАВАЕМЫЙ ПЕРСОНАЖ, НО С ИСКАЖЁННЫМ ЧИСЛОМ ГЕРОЕВ



РАЗДЕЛ 9

# Видео и аватары

## Видео и аватары

### ГигаЧат

Сбер · видео в чате. Без VPN,  
бесплатно



### Вео

Google · в Джемине, 4K



### Ранвей

\$15/мес · профи-видео



### Клинг

Без VPN, бесплатно



### ХейДжен

Аватары · дубляж · 30\$/мес



### Квен

Алибаба · видео без VPN,  
бесплатно



### ~~Сора~~

ЗАКРЫТА 24 МАРТА 2026  
ПО ВСЕМУ МИРУ



# Видео-пример



HeyGen

РАЗДЕЛ 10

# Речь, аудио и распознавание

## Речь и аудио

### Яндекс СпичКит

Распознаёт и синтезирует, голосовые роли. Без VPN, по тарифу



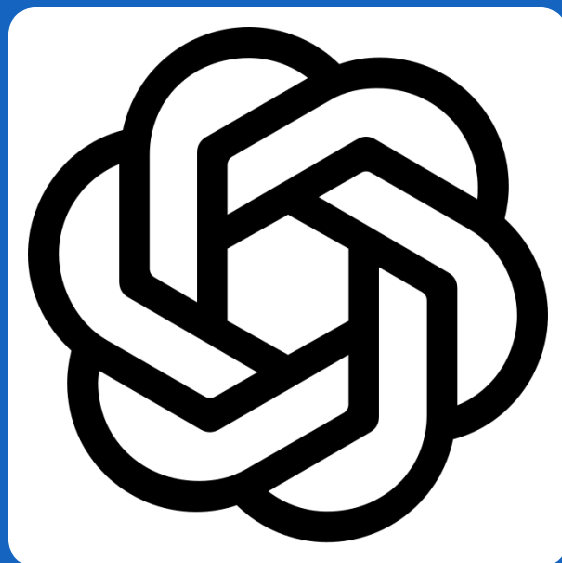
### СалютСпич

Сбер. Распознавание + ГигаЧат-голос. Без VPN, бесплатный лимит



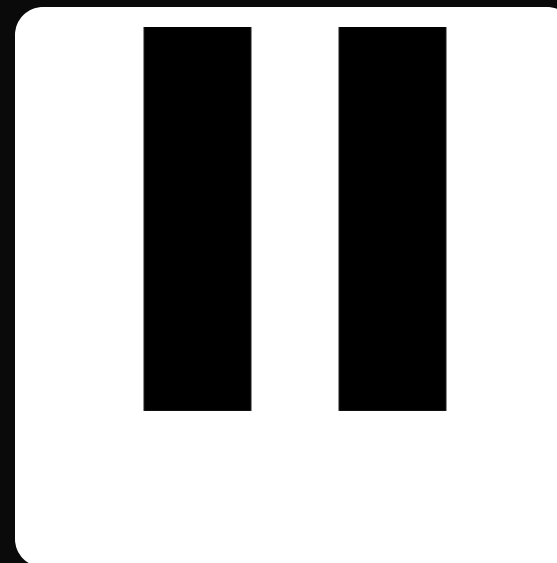
### Виспер

OpenAI. open-source. Локально или через API



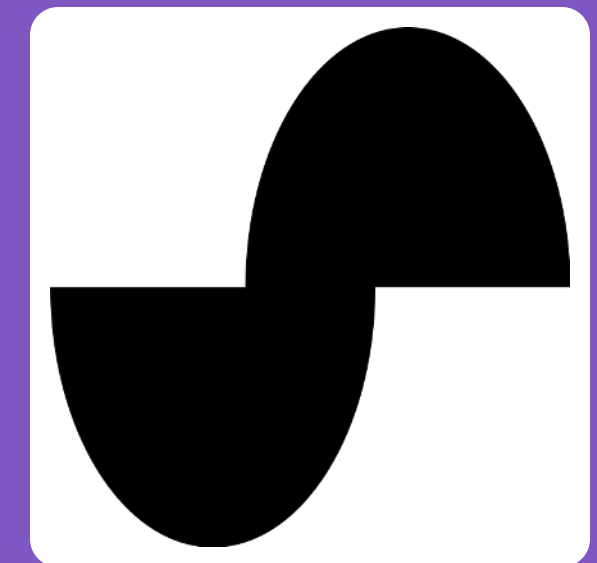
### ЭлевенЛабс

Клон голоса, эмоции, акценты. VPN, \$5/мес



### Суно

Музыка и песни по тексту. Без VPN, бесплатно



# Расшифровка речи

Яндекс  
Спич  
Кит

Асинхронная расшифровка от Яндекс СпичКит – 10 рублей за час

ЕД. ПОТРЕБЛЕНИЯ

**504 481.00 second**

Стоимость потребления

**1 282,22 ₽**

ПРОВЕРКА ЦЕНЫ

1282,22 / (504481 / 60 / 60)

**= 9,15 ₽ / час**

Фактическая удельная цена ≈ заявленным 10 ₽/час

**OCR · текст  
с картинок**

**КонтентАй**

РФ · счета, договоры, паспорта в потоке



**CONTENT AI**

**ГигаЧат**

Сбер · фото и PDF прямо в чат



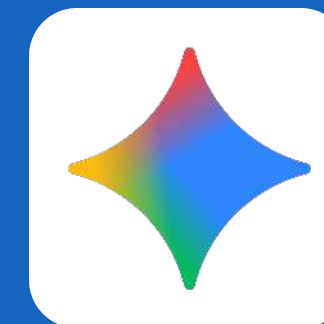
**Яндекс Вижн**

API в Яндекс.Облаке. Массовая обработка



**Любая большая  
языковая модель**

ЧатGPT · Клод · Джемини · Грок — все читают  
фото, скриншоты и PDF



# Распознавание изображений

ГигаЧат

Сбер. Мультимодальная модель

Описание сцен и объектов

Яндекс  
Вижн OCR

Yandex Cloud

Распознавание текста на фото

Таблицы, документы, ID

YOLO

ultralytics. open-source

Детекция объектов в реальном времени

Видеоаналитика

РАЗДЕЛ 11

# Перевод и локализация

# Инструменты перевода

## Яндекс Переводчик

Лучший для рус-англ-кит-яп. Бытовой и деловой перевод



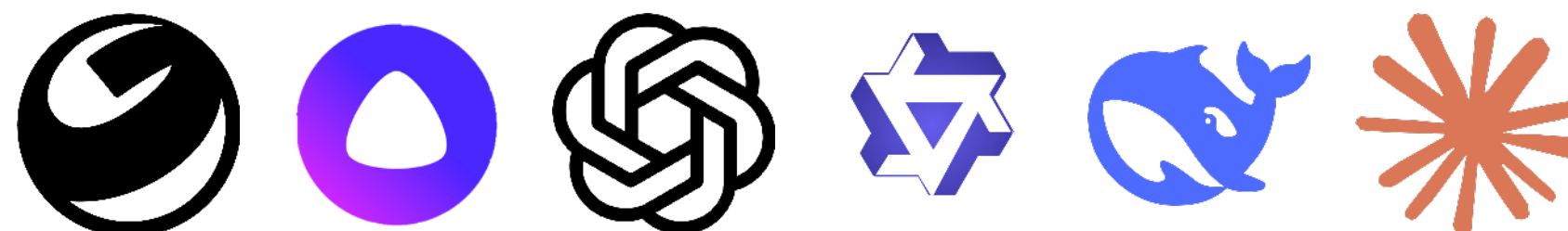
## DeepL

Самый точный для европейских языков. Документы, юридические тексты



## Большая языковая модель

Перевод с учётом контекста и стиля. Длинные документы, маркетинг, нормативка






# Leaderboard

English → Chinese German Italian **Russian** Spanish

Part of Speech: ALL

Sort by: Accuracy

|   | Accuracy | Miss % | Bias  |       |       |       | WSD   |
|---|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |          |        | MFS   | MFS+  | SFII  | SPDI  |       |
|  <b>Yandex Translate</b> | 73.25    | 22.18  | 36.89 | 84.43 | 35.37 | 25.94 | 66.07 |
|  <b>DeepL</b>            | 67.20    | 4.94   | 31.15 | 87.98 | 45.28 | 34.75 | 66.61 |
|  <b>Google Translate</b> | 62.16    | 18.34  | 35.16 | 87.36 | 49.40 | 35.75 | 65.47 |

# Leaderboard

English → 
 Chinese
German
Italian
Russian
Spanish
Slovenian
Bulgarian
Dutch
Part of Speech: ALL
Sort by: Accuracy

|                                   | Accuracy | Miss % | MFS   | MFS+  | Bias | SFII  | SPDI  |
|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|
| 1  Yandex                         | 89.66    | 33.79  | 32.56 | 48.84 |      | 85.96 | 88.04 |
| 2  Gemma 2 9b <sub>it</sub>       | 83.37    | 33.38  | 30.56 | 68.06 |      | 74.38 | 78.06 |
| 3  Masterpiece <sub>dis_aft</sub> | 80.37    | 42.97  | 29.17 | 59.72 |      | 70.42 | 74.91 |
| 4 GPT-4                           | 80.20    | 25.64  | 38.54 | 66.67 |      | 73.53 | 76.57 |
| 5 GPT-3.5-turbo                   | 75.31    | 27.47  | 40.68 | 70.34 |      | 68.33 | 71.33 |
| 6 DeepL                           | 73.73    | 10.47  | 42.86 | 75.32 |      | 62.30 | 69.28 |

# Чемоданчик инструментов

Актуальный список с оценками и комментариями



[borisov.academy/edu/ai/ai-tools/](https://borisov.academy/edu/ai/ai-tools/)

# Стоимость инструментов

Бесплатно: ЯндексГПТ · ГигаЧат · ДипСик · Квен · ГЛМ · Кими · Шедеврум

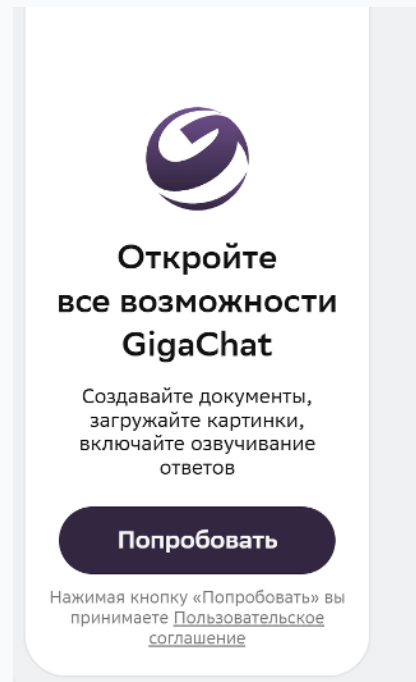
| Сервис   | Бесплатно           | Pro / Plus                    |
|----------|---------------------|-------------------------------|
| ЧатГПТ   | GPT-4o mini, лимиты | \$20/мес — GPT-4o, DALL-E, o1 |
| Клод     | Клод Наіки, лимиты  | \$20/мес — Sonnet, Projects   |
| Миджорни | —                   | \$10/мес — 200 изображений    |
| Грок     | Да (с X-аккаунтом)  | \$8/мес — Грок 4, Live Search |


# Регистрация. С чего начать

| Сервис    | Адрес   | Что нужно                     | Цена            |
|-----------|---|-------------------------------|-----------------|
| ЯндексГПТ | <a href="https://alice.yandex.ru">alice.yandex.ru</a> | Яндекс ID                     | Бесплатно       |
| ГигаЧат   | <a href="https://giga.chat">giga.chat</a>             | Сбер ID                       | Бесплатно       |
| Квен      | <a href="https://chat.qwen.ai">chat.qwen.ai</a>       | Почта / Google                | Бесплатно       |
| ДипСик    | <a href="https://deepseek.com">deepseek.com</a>       | Телефон или почта             | Бесплатно       |
| ЧатГПТ    | <a href="https://chatgpt.com">chatgpt.com</a>         | Почта + VPN                   | Free / \$20/мес |
| Клод      | <a href="https://claude.ai">claude.ai</a>             | Почта, иностранный номер, VPN | Free / \$20/мес |

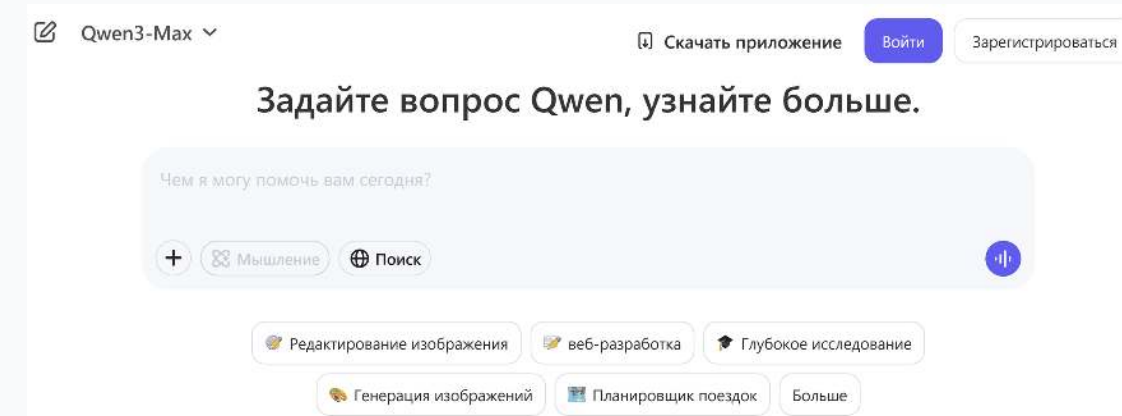
# Регистрация в популярных сервисах

## ГигаЧат



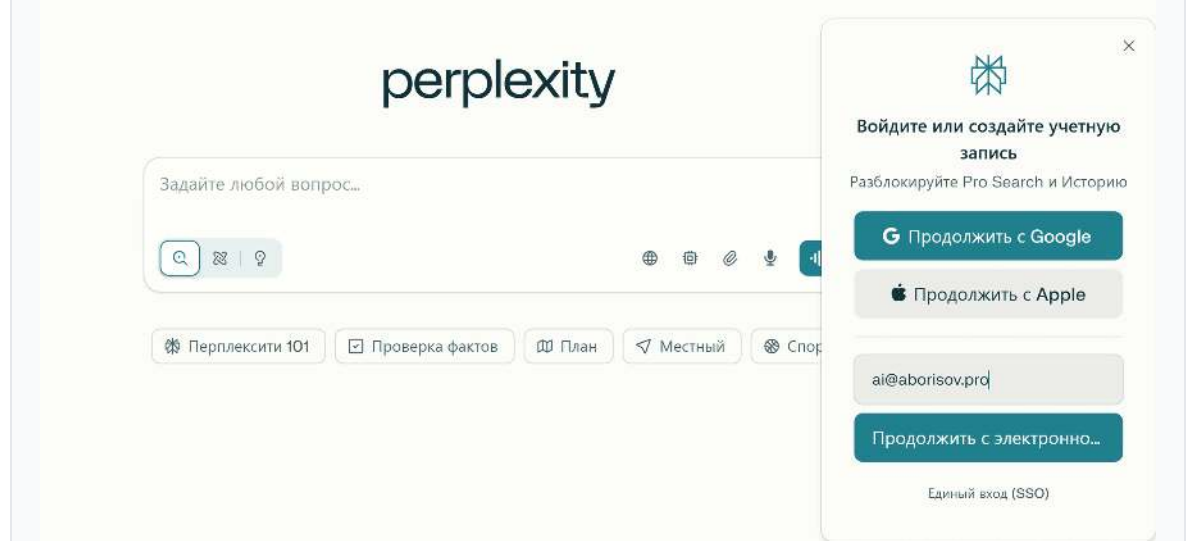
  
**Откройте  
все возможности  
GigaChat**  
Создавайте документы,  
загружайте картинки,  
включайте озвучивание  
ответов  
**Попробовать**  
Нажимая кнопку «Попробовать» вы  
принимаете [Пользовательское  
соглашение](#)

## Квен



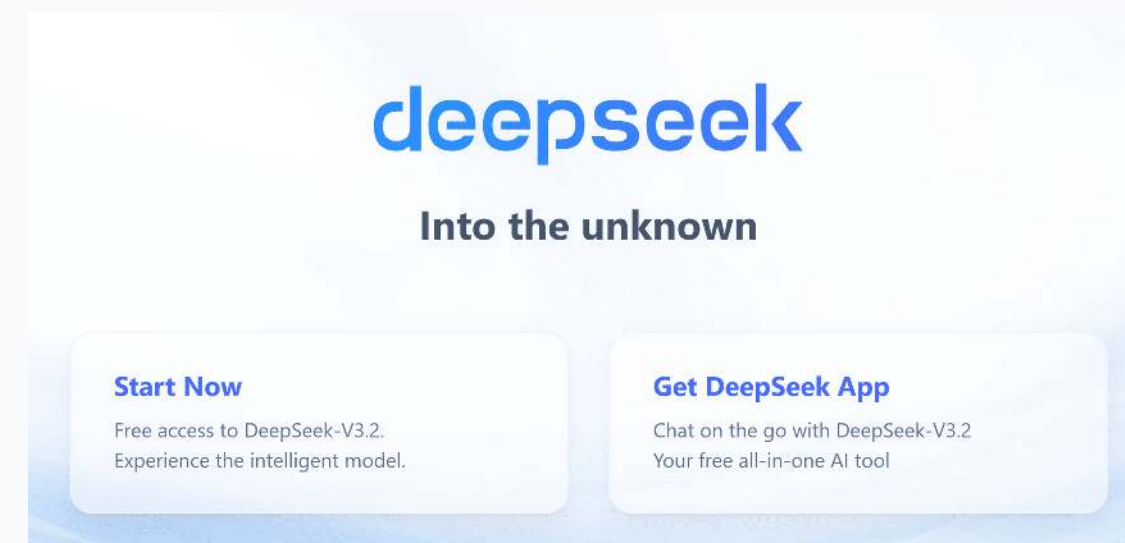
Qwen3-Max Скачать приложение Войти Зарегистрироваться  
**Задайте вопрос Qwen, узнайте больше.**  
Чем я могу помочь вам сегодня?  
+ Мышление Поиск  
Редактирование изображения веб-разработка Глубокое исследование  
Генерация изображений Планировщик поездок Больше

## Перплексити



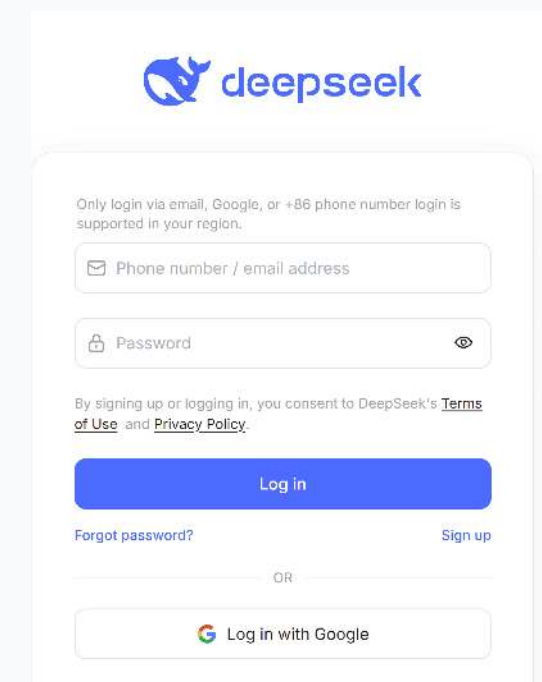
perplexity  
Задайте любой вопрос...  
Перплексити 101 Проверка фактов План Местный Спор  
Войдите или создайте учетную запись  
Разблокируйте Pro Search и Историю  
Продолжить с Google  
Продолжить с Apple  
ai@aborisov.pro  
Продолжить с электронно...  
Единый вход (SSO)


## ДипСик (1)



**deepseek**  
Into the unknown  
**Start Now**  
Free access to DeepSeek-V3.2.  
Experience the intelligent model.  
**Get DeepSeek App**  
Chat on the go with DeepSeek-V3.2  
Your free all-in-one AI tool

## ДипСик (2)



  
Only login via email, Google, or +86 phone number login is supported in your region.  
Phone number / email address  
Password  
By signing up or logging in, you consent to DeepSeek's [Terms of Use](#) and [Privacy Policy](#).  
Log in  
[Forgot password?](#) [Sign up](#)  
OR  
Log in with Google

# Сколько файлов принимает каждая модель

| Модель           | Файлов за раз | Форматы                       |
|------------------|---------------|-------------------------------|
| Клод Sonnet/Opus | до 20         | PDF, DOCX, TXT, PNG, JPG, код |
| ЧатГПТ GPT-5     | до 10         | PDF, DOCX, XLS, PNG, JPG, код |
| Грок             | до 10         | PDF, PNG, JPG                 |
| Квен             | до 5          | PDF, DOCX, PNG                |
| ДипСик           | до 25         | PDF, TXT                      |
| ГигаЧат Pro      | до 5          | PDF, DOCX, XLS                |

# Deep Research. Режим исследователя

Даёшь промпт. ИИ 10–30 минут ходит по 100–300 источникам и выдаёт отчёт на 5–15 страниц со ссылками

## Где доступно

ГигаЧат · ЧатГПТ Pro · Клод Pro · Грок · Джемини Advanced

## Лучшие задачи

Анализ рынка · Конкурентный мониторинг · Due diligence · Обзор исследований

ГигаЧат — Deep Research доступен бесплатно прямо в чате, без VPN

РАЗДЕЛ 4

# ПРОМПТ-ИНЖИНИРИНГ

# Что такое промпт

**Промпт** – любой текстовый запрос в систему ИИ. Всё, что вы пишете в чат – это промпт

- Качество промпта прямо определяет качество ответа
- «Мусор на входе – мусор на выходе» (Garbage In, Garbage Out)
- Промпт-инжиниринг – навык формулировать задачи точно и эффективно

Один и тот же вопрос, заданный по-разному, даёт принципиально разные ответы

# Промпт-инжиниринг. Шесть слоёв запроса

01

ЧТО ДЕЛАЕМ

## Действие

Глагол в начале. «Напиши», «проверь», «сравни»

02

КТО ОТВЕЧАЕТ

## Личность

«Ты редактор отдела маркетинга с 10 годами опыта»

03

КАК ОФОРМИТЬ

## Формат

Таблица, список, JSON, короткий абзац, 3 варианта

04

ФОН ЗАДАЧИ · КОНТЕКСТ

## Контекст

Для кого, зачем, что уже есть, что важно учесть

05

ЧТО ЗАПРЕЩЕНО · КОНТЕКСТ

## Ограничения

«Не больше 400 знаков», «без клише», «только из данных»

06

ПО КАКОМУ ОБРАЗЦУ · КОНТЕКСТ

## Образец

Пример удачного ответа или анти-пример

# Промпт-инжиниринг. Примеры

## Плохой промпт

напиши текст для рассылки клиентам

## Хороший промпт

Ты маркетолог B2B-компании. Напиши email-рассылку о новой функции CRM. Аудитория. Руководители отделов продаж. Тон. Деловой, без напора. Длина 150–200 слов. Структура. Зацепка, проблема, решение, призыв к действию.

# Промпт-инжиниринг. Практика

Составьте промпт для вашей реальной рабочей задачи по схеме ЛКДФО:

Ты [Личность]. [Контекст задачи]. [Действие]. Формат: [вид результата].  
Ограничения: [рамки].

- Тестируйте в ЯндексГПТ, ГигаЧат или ДипСик (бесплатно)
- Оцените результат – что можно улучшить?
- Сравните: без структуры vs со структурой

# Системный промпт vs пользовательский запрос

## SYSTEM PROMPT

### Задаёт роль и правила на всю сессию

Модель держит его в голове при каждом ответе. Это рамка. Кто она, как отвечает, что нельзя

**Ты HR-специалист IT-компании. Отвечай структурно, ссылайся на грейды, не раскрывай зарплатные вилки.**

## USER PROMPT

### Конкретный запрос здесь и сейчас

То, что вы пишете в поле чата. Меняется каждый раз

**Составь вакансию Data Analyst middle. Задачи, требования, стек, условия. 1 страница.**

Custom Instructions – свой системный промпт в ЧатГПТ, Клод, Алисе

Проекты и Gems – сохранённые роли с файлами и памятью

API – system-поле в запросе, невидимо пользователю

# Контекст — лекарство от галлюцинаций

Но и аскорбинкой можно отравиться



## Слишком мало

Модель додумывает.  
Несуществующие факты, ссылки и  
цифры — и всё уверенным тоном

«Какой % компаний...» без данных =  
выдумка



## Оптимальная доза

Нужное количество данных, ролей,  
ограничений и образцов. Ответ  
точный, по делу, без выдумок

Промпт по схеме ЛКДФО + 1-2 файла  
= золотая середина



## Передозировка

Модель «теряется» в длинном  
контексте. Качество падает, важное  
забывается, появляются  
галлюцинации от шума

300 страниц + 5 PDF + история на час  
= шум

Аналогия. Аскорбинка лечит цингу. Но если съесть пачку — гипervитаминоз. Контекст — то же самое: дозировка важнее наличия

# Формула промпта. КАРТИНА

| Буква         | Что задаёт                    | Пример                               |
|---------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| К композиция  | Ракурс, кадрирование          | Крупный план, низкий ракурс          |
| А атмосфера   | Настроение, время             | Закат, туман, тёплый свет            |
| Р референс    | Стиль художника или фотографа | В стиле Айвазовского, Кандинского    |
| Т технические | Камера, объектив, плёнка      | Canon 5D, 85mm, плёнка Kodak Portra  |
| И искусство   | Техника, материал             | Масло на холсте, акварель, 3D-рендер |
| Н нюансы      | Детали, аксессуары            | Дождь на стекле, блик на металле     |
| А атрибуты    | Объекты в кадре               | Старый телефон, кружка кофе, ноутбук |

# Элементы хорошего промпта для картинки

## Освещение

Мягкий рассвет,  
контровой свет, неоновая  
вывеска, студийная  
вспышка

## Взгляд и ракурс

Снизу вверх, через плечо,  
портрет в три четверти,  
drone-shot

## Внешность

Возраст, причёска,  
одежда, мимика,  
аксессуары

## Эмоции

Сдержанная радость,  
задумчивость,  
концентрация, удивление

Чем больше деталей — тем меньше «отсебятины» от модели. Промпт длиной 50-100 слов даёт лучший результат, чем 5 слов

# Задание. Картинки для презентации

Сгенерировать 3 картинки для своей рабочей презентации

1. — Открыть Шедеврум, Кандинский или Миджорни
2. — Описать сцену по формуле КАРТИНА. Композиция, атмосфера, референс, технические, искусство, нюансы, атрибуты
3. — Сгенерировать 3-4 варианта, выбрать лучший
4. — Для повторяемости — сохранить seed

Если нужны лица реальных людей — берите фотобанки. ИИ-картинки людей в коммерции — серая зона

РАЗДЕЛ 6

# ИИ и Excel

# Расчёты с помощью Большой языковой модели

Лидер по продажам

Москва занимает первое место с выручкой более 4,6 млрд рублей.

Детальные цифры по городам

Данные по общей выручке (отсортированы по убыванию):

- Москва: 4 654 158 580 руб.
- Краснодар: 4 268 196 450 руб.
- Санкт-Петербург: 3 990 801 860 руб.
- Сочи: 3 651 189 340 руб.
- Казань: 3 306 730 830 руб.
- Екатеринбург: 447 324 000 руб.

| Названия строк    | Общая выручка           |
|-------------------|-------------------------|
| Москва            | 4 654 159 000 ₽         |
| Краснодар         | 4 268 196 500 ₽         |
| Санкт-Петербург   | 3 990 801 500 ₽         |
| Сочи              | 3 651 189 000 ₽         |
| Казань            | 3 306 731 000 ₽         |
| Екатеринбург      | 447 324 000 ₽           |
| <b>Общий итог</b> | <b>20 318 401 000 ₽</b> |

# Когда использовать ИИ, а когда Excel?

## Использую БЯМ

- Задача языковая: написать, объяснить, резюмировать
- Точность некритична, важен смысл
- Нужна интерпретация, а не расчёт
- Быстрый черновик или отправная точка

## Использую Excel

- Важна точность каждой цифры
- Данные из нескольких файлов и листов
- Нужен контроль и история изменений
- Результат пересчитывается автоматически

# Практика. Excel и ИИ

**Создайте последовательность нечётных чисел от 1 до 99 в одной ячейке**

# Как правильно закидывать данные в БЯМ

- **CSV лучше XLSX** – чистый формат, экономит токены, парсится точнее
- Удалите лишние колонки перед загрузкой
- Заголовки колонок должны быть понятны без контекста
- Числа – без пробелов и разделителей тысяч (не «1 000», а «1000»)
- Кодировка – UTF-8

Сохраните Excel как CSV UTF-8, загрузите в модель и получите чистый анализ

# Мгновенное заполнение. Встроенный в Excel ИИ, но не нейросеть

С 2013 года в Excel доступно Мгновенное заполнение (Ctrl+E). Покажите один пример, и Excel заполнит остальные по шаблону

- Разбивка ФИО на отдельные колонки
- Нормализация форматов телефонов
- Извлечение домена из email
- Форматирование дат

Мгновенное заполнение – распознавание паттернов (не БЯМ). Работает только с регулярными шаблонами без понимания смысла

РАЗДЕЛ 7

# Риски и ограничения

# Четыре зелёных флага. Когда ИИ точно поможет

01

## Языковая задача

Написать, объяснить, перефразировать, перевести, резюмировать

02

## Понятный алгоритм

Вы сами знаете, как делать задачу — ИИ просто ускоряет

03

## Большой объём данных

Много документов, отзывов, резюме, договоров — ручная обработка невозможна

04

## Рутинный процесс

Задача повторяется регулярно с похожими входными данными

# Риски при ежедневном использовании

ВЫСОКИЙ РИСК

## Галлюцинации

Уверенно неверные факты, ссылки, имена и события. Модель сама не знает, что не знает

ВЫСОКИЙ РИСК

## Утечки данных

Конфиденциальная информация уходит на зарубежные серверы и в обучающие выборки

СРЕДНИЙ РИСК

## Авторское право

Неясный статус ИИ-контента, иски правообладателей, спорные обучающие данные

СРЕДНИЙ РИСК

## Когнитивная атрофия

Потеря навыков мышления и письма при чрезмерном доверии ИИ

# Три стопора применения ИИ

СТОПОР

1

## Высокие ставки

Цена ошибки. Деньги, репутация или здоровье. Здесь ИИ только помощник, решение за человеком

СТОПОР

2

## Необратимые действия

Отправленное письмо, удалённая база, опубликованный пост. Перед шагом «наружу» ручная проверка

СТОПОР

3

## Неоднозначные данные

Противоречивые источники, слабый контекст, чувствительные персональные данные. ИИ додумает и ошибётся

**РИСК**

# Создание вязкости. Лежачие полицейские для ИИ

Не запрещать ИИ, а добавить трение перед критическими действиями

## Минимальная вязкость

Напоминание «Проверьте ответ перед отправкой»

## Средняя вязкость

Обязательный checkbox «Я проверил факты» перед публикацией

## Максимальная вязкость

Одобрение руководителя или эксперта перед отправкой

**Вязкость — это не недоверие к ИИ, а управление рисками. Чем выше ставки, тем больше трения нужно**

# Почему мы безоружны перед уверенной письменной речью

Веками связно писать умели единицы. Текст был знаком авторитета

## Века подряд

Грамотные — 1–10% населения. Текст = образование, статус, истина

## Сегодня

14% взрослых в мире остаются неграмотными (UNESCO 2024). Привычка верить тексту никуда не делась

## Животные

Не пишут вообще. Попугай повторяет звук, но не строит письменный текст

## Поговорка

«Что написано пером — не вырубишь топором».  
Письменное = окончательное

ИИ впервые в истории даёт связный, грамотный, уверенный текст бесплатно и в любом объёме.  
Старый рефлекс «текст = правда» больше не работает

# Галлюцинации

Гайки



Дозор



Напильник



Колодец



# Почему галлюцинации. Точная формулировка

**Старая формулировка:** «Модель никогда не обучалась говорить “я не знаю” в 80% случаев» — числа 80% в работе Kalai et al. (arXiv:2509.04664) нет

*«Современные процедуры обучения и оценки часто вознаграждают правдоподобное угадывание сильнее, чем честное “не знаю”»*

- RLHF-процедуры поощряют связные уверенные ответы
- Бенчмарки чаще измеряют попадание, чем калибровку
- Модель не «знает, что не знает» — она оптимизирует вероятность

**Вывод:** галлюцинации нельзя «починить» промптом. Это следствие архитектуры и метода обучения. Проверка остаётся ответственностью пользователя

# Позиция Банка России, 2023

*«Применение моделей ИИ может приводить к возникновению рисков, основанных на неверных или неправильно интерпретированных результатах. Реализация данного риска может привести к финансовым потерям, ошибочным решениям, репутационным последствиям. Известен феномен так называемых "галлюцинаций" ИИ»*

# Риски безопасности. Утечки данных

- Конфиденциальные данные клиентов уходят на зарубежные серверы
- Переписка сотрудников может индексироваться провайдером
- Проприетарные разработки попадают в обучающую выборку
- Персональные данные обрабатываются за рубежом, что нарушает 152-ФЗ

**Правило незнакомца.** Не вводите в публичный ИИ то, что нельзя написать незнакомому человеку в мессенджере

# Подхалимство модели – *sycophancy*

Современные БЯМ обучены угождать. На любой ваш аргумент модель скорее согласится, чем оспорит

- «Эта идея гениальна» — даже если идея провальная
- «Вы абсолютно правы» — на оба противоположных тезиса в одном чате
- Чем настойчивее давите, тем охотнее модель меняет ответ

**Лекарство.** Просите модель аргументировать ПРОТИВ вашей идеи. «Найди слабые места», «Сыграй роль скептика», «Что я упускаю»

**РИСК**

# Операционная устойчивость. Готовьтесь к бану

В 2024-2025 ОпенЭйАй, Антропик, Гугл массово банят аккаунты с российских IP. Если ваш бизнес-процесс зависит от одной модели — вы уязвимы

- **Дублируйте инструменты.** Минимум 2 модели на каждую задачу
- **Регулярные бэкапы.** Скачивайте важные диалоги и Проекты раз в неделю
- **Российский фолбэк.** ГигаЧат или ЯндексГПТ как запасной аэродром

# Кейс галлюцинации. Роберт Патрик и Терминатор

БЫСТРЫЙ ОТВЕТ АЛИСЫ AI. «РОБОТ ИЗ ЖИДКОГО МЕТАЛЛА» – ВЫДУМАННЫЕ ФАКТЫ

Я как Роберт Патрик прошёл через прутья решётки

поиск алиса картинки видео карты товары финансы квартиры переводчик все

Установите Яндекс Браузер

+6°

Быстрый ответ Алисы AI

Процесс поиска

Сцена, где Роберт Патрик (в роли T-1000) проходит сквозь прутья решётки в фильме «Терминатор 2: Судный день» (1991), **была импровизацией актёра**. По сценарию T-1000 должен был просто открыть решётку рукой и погнаться за героями, но Патрик предложил идею «просочиться» между прутьями, что лучше соответствовало концепции персонажа — жидкометаллического терминатора, способного менять форму. [yaplakal.com](#) [pikabu.ru](#) [pikabu.ru](#)

**Режиссёр Джеймс Кэмерон оценил импровизацию**, так как она наглядно демонстрировала нечеловеческую природу T-1000 и его пугающие способности без использования спецэффектов — только за счёт необычного поведения. Этот дубль был включён в финальную версию фильма. [pikabu.ru](#) [author.today](#)


**Технически эффект прохождения сквозь решётку был создан с помощью компьютерной графики**. Для этого сначала сняли коридор сначала с решётками, а потом и без них. Затем на изображение Роберта Патрика наложили трёхмерную компьютерную модель и смоделировали эффект обтекания прутьев. Программа **Make Sticky**.

Картинки

Алиса

Роберт Патрик, игравший робота из жидкого металла T-1000 в фильме «Терминатор 2: Судный день» (1991), прошёл сквозь решётку, не открывая её. Этот эффект был создан с помощью ретрансляции съёмки и компьютерной графики. [yaplakal.com](#) [pikabu.ru](#)

сцене с побегом из камер Терминаторе 2, Роберт Патрик импровизировал. изначально планировалось, что актёр откроет дверь, но Роберт удивил всех, он расплавился в жидкий металл и прошёл сквозь неё



# Как опознать сгенерированный текст

- **Длинные тире и эмодзи.** ЧатГПТ любит «—» в неестественных местах
- **«Безусловно», «несомненно», «важно отметить».** Шаблонные обороты
- **Симметричные списки.** Всегда ровно 5 пунктов одинаковой длины
- **«В заключение хочу отметить» в каждом абзаце.** Подведение итогов на ровном месте
- **Гладкость без шероховатостей.** Слишком правильный, без живого голоса

Детекторы (GPTZero, Originality) работают плохо. Лучший детектор — внимательное чтение опытного редактора

# Отчёт OpenAI о работе с контентом. Operation «Fish Food»

## Case Studies

### Covert IO: Operation “Fish Food”

Likely Russia-origin content farm linked to the “Rybar” (“Рыбарь”) network

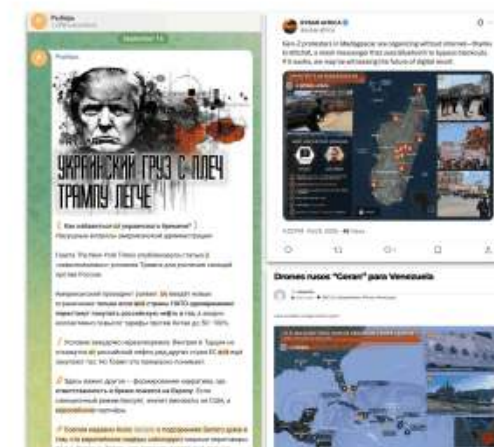
#### Actor

We banned a set of ChatGPT accounts that were linked to the “Rybar” (“Рыбарь”, in Russian, “fisherman”) network on Telegram and X. At least some of the accounts likely originated in Russia. The network generated content that was posted across the internet, sometimes by “Rybar”-branded accounts, and sometimes by social media accounts that bore no declared relationship to “Rybar”. One user also asked ChatGPT to help draw up commercial plans on behalf of “Rybar” for covert interference campaigns in Africa. Based on the way the actors used ChatGPT to feed content to the “Rybar” network and beyond, we have dubbed this operation “Fish Food”.

#### Behavior

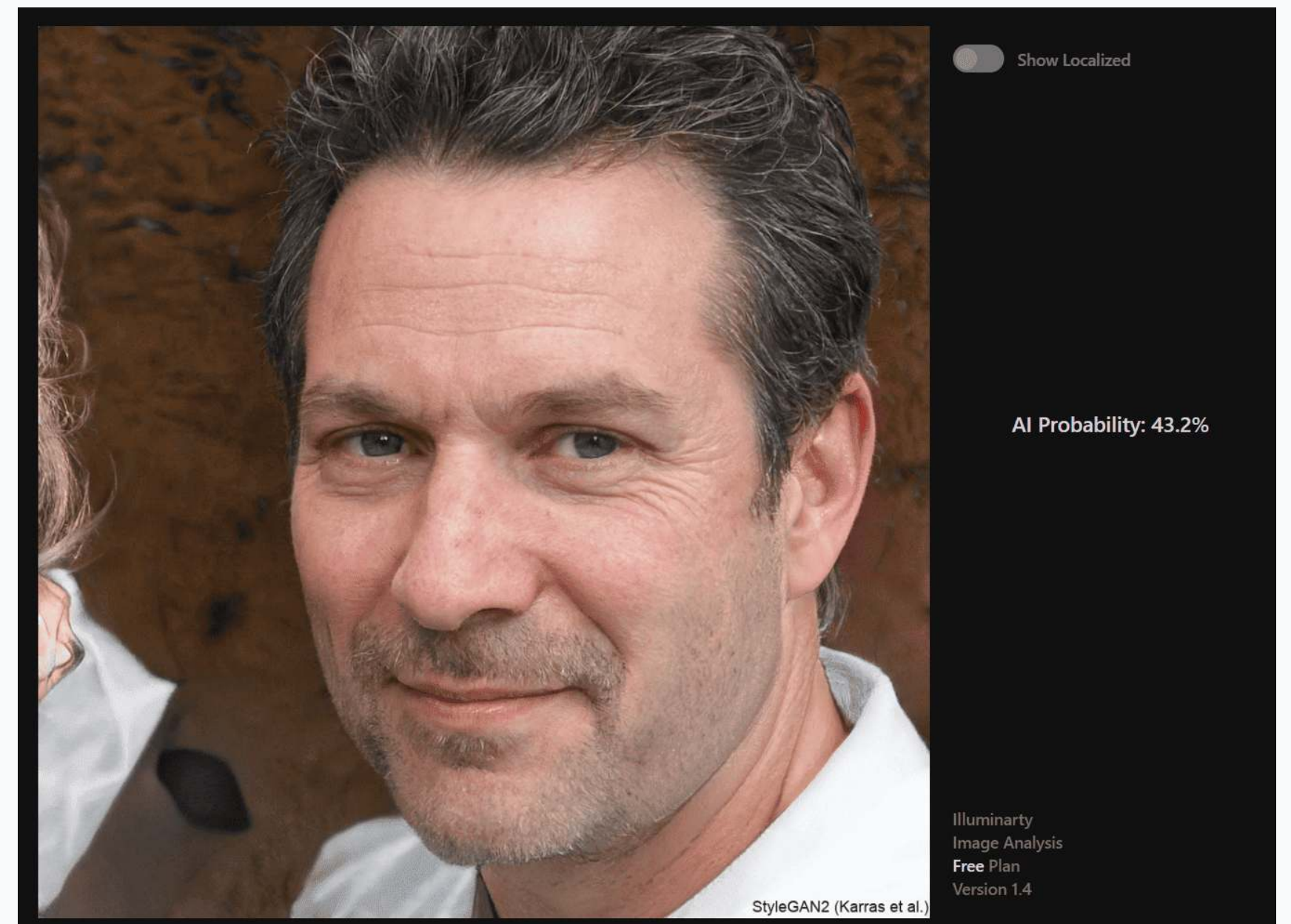
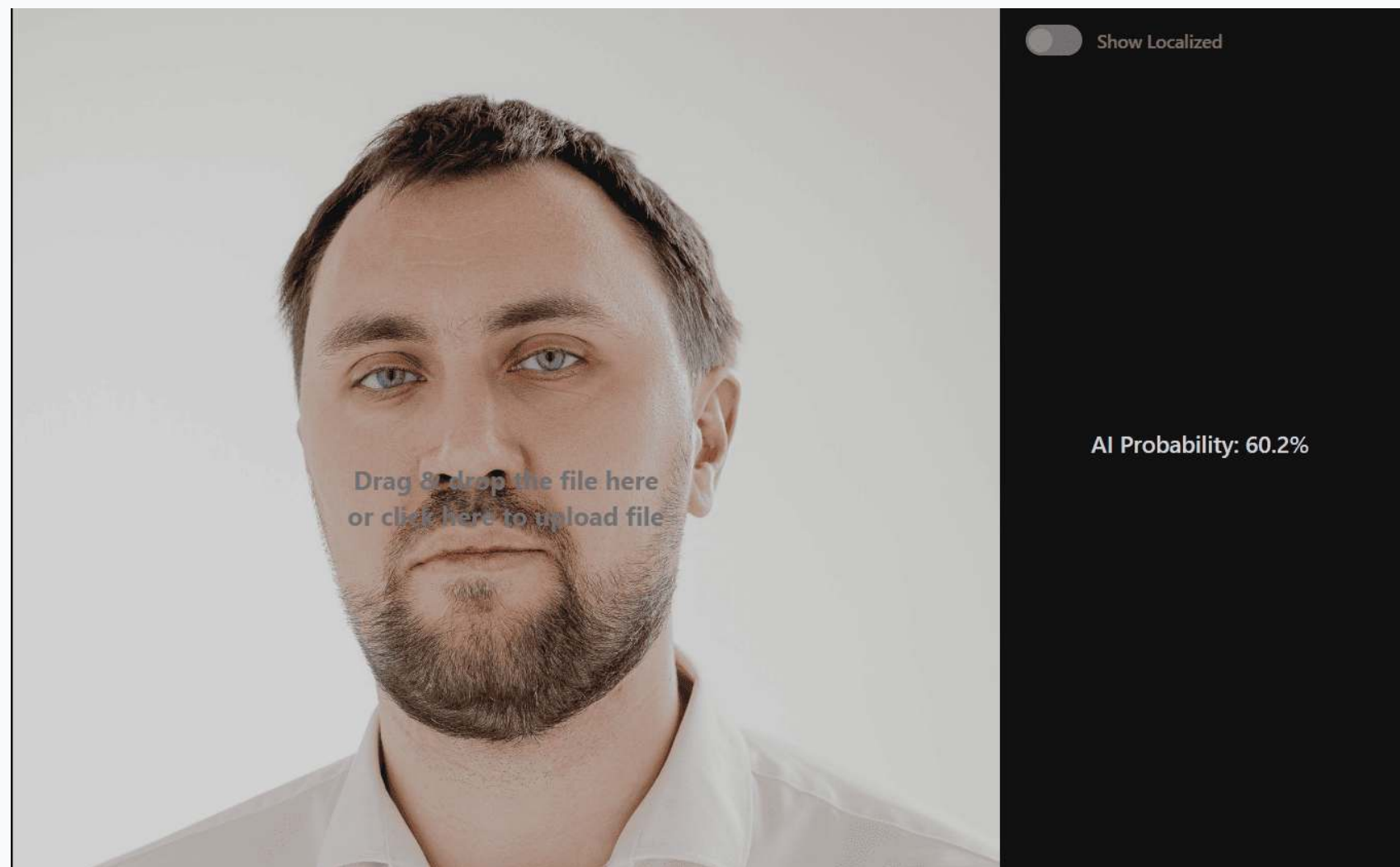
The main activity we detected across this network was generating content for posting on social media. Users typically prompted in Russian, but generated content in a range of languages, notably Russian, English, and Spanish. Some of this content was then posted online by “Rybar”-branded social media accounts and the main “Rybar” website. One user also generated Sora videos promoting the “Rybar” brand.

As well as generating content that was posted online by branded “Rybar” accounts, the main user in this case also



# Обман распознавания ИИ

Сервисы-детекторы ИИ-генерации легко вводятся в заблуждение и дают противоречивые вердикты



РАЗДЕЛ 12

# Регулирование ИИ и этика

# Законодательное регулирование ИИ в мире

| Юрисдикция     | Документ                                  | Суть  |
|----------------|---|---|
| ЕС             | AI Act (2024)                             | 4 уровня риска. Запрет соцрейтинга, обязательная маркировка дипфейков             |
| США            | Executive Order на ИИ (2023)              | Рамочные требования для крупных моделей. Тестирование безопасности                |
| Китай          | Положения о ген. ИИ (2023)                | Лицензирование сервисов, цензурные фильтры, маркировка контента                   |
| Россия         | Указ № 490 (2019), Кодекс этики ИИ (2021) | Стратегия. Проект ФЗ об ИИ в работе   |
| Великобритания | White Paper (2023)                        | Принципиальный подход без отдельного закона. Регулирует через секторальные органы |

# Кодекс этики в сфере ИИ. Россия, 12 принципов

## 1. Человекоцентричность

ИИ для блага человека, не наоборот

## 2. Поднадзорность

Решения ИИ можно проверить и оспорить

## 3. Ответственность

За действия ИИ отвечает человек или организация

## 4. Безопасность

Защита от утечек, сбоев, злонамеренного использования

## 5. Информированное согласие

Пользователь знает, что общается с ИИ

## 6. Защита персональных данных

152-ФЗ соблюдается

## 7. Идентификация

ИИ-контент маркируется

## 8. Стимулирование развития

Регулирование не блокирует инновации

Ещё 4 принципа. Стандартизация, кооперация бизнеса и государства, образование общества, открытый диалог

# Права на ИИ-контент

## 1. ГК РФ, ст. 1228 п. 1

«Автором результата интеллектуальной деятельности признаётся гражданин, творческим трудом которого создан такой результат»

## 2. Чистый вывод нейросети

Не охраняется. Нужен творческий вклад человека: отбор, доработка, композиция

## 3. Промпт ≠ авторство

Запрос сам по себе не делает вас автором изображения

## 4. США (2023)

Authorship только у человека. Чисто-машинный вывод — public domain

## 5. ЕС AI Act (2024)

Обязательная маркировка дипфейков и синтетических изображений

## 6. Китай (2023)

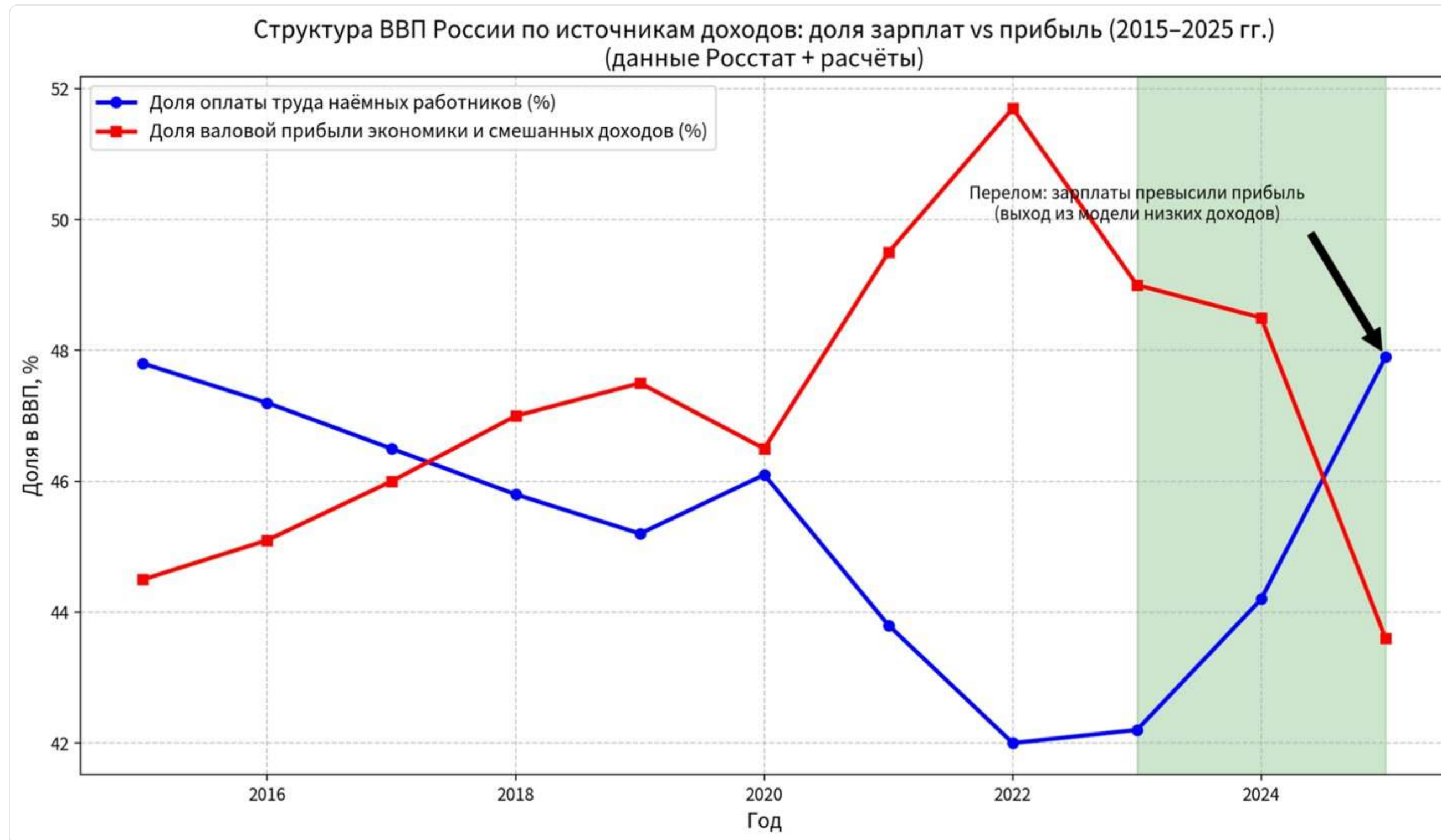
Авторские права признают при доказанном творческом труде оператора

Для коммерческого использования. Берите подписки с явной коммерческой лицензией (Миджорни Pro, Шедеврум, Кандинский) и фиксируйте свой творческий вклад письменно

РАЗДЕЛ 13

# ИИ агенты и автоматизация

# Структура ВВП России по источникам доходов. Доля зарплат vs прибыль (2015–2025 гг.)



Данные Росстат + расчёты. Зелёная зона 2023–2025 — выход из «модели низких доходов»

# Глоссарий

## ИИ-агент

Программа, которая с помощью БЯМ планирует действия, использует инструменты и выполняет задачи. Не отвечает текстом — а делает работу.

Пример. Автоматический диспетчер «Яндекс Такси» — принимает заказ, прокладывает маршрут, отправляет водителю.

## RAG

(Retrieval-Augmented Generation)

Техника, при которой БЯМ извлекает релевантную информацию из корпоративной базы данных и добавляет её в контекст ответа.

Пример. «Умный библиотекарь» — модель сначала находит нужный документ, потом отвечает по нему.

## MCP

(Model Context Protocol)

Протокол, позволяющий ИИ-моделям безопасно и унифицированно подключаться к внешним данным, инструментам и сервисам через единый интерфейс.

Пример. «Опытный дипломат» — договаривается со всеми системами на одном языке.

# Глоссарий. Образы

## ИИ-агент



## RAG

(Retrieval-Augmented Generation)



## MCP

(Model Context Protocol)



# n8n. Платформа автоматизации с ИИ

n8n (произносится «н-восемь-н») – open-source платформа для построения автоматических цепочек. Аналог Заппиер и Мэйк, но self-hosted и бесплатный для команды

- Визуальный конструктор. Перетаскиваешь блоки и связываешь их
- 500+ готовых нод. Телеграм, Джимэйл, Слак, Ноушн, БЯМ
- ИИ-блоки. ЧатГПТ, Клод, ЯндексГПТ, ГигаЧат прямо в схеме
- Self-hosted версия – все данные остаются у вас

Типовые сценарии. Бот в Телеграм с ИИ, автообработка писем, парсинг сайтов в таблицу, ежедневные отчёты

# Архитектура типичного n8n-сценария

## 1. Триггер

Вебхук, расписание, новое письмо, сообщение в Телеграм, новая строка в Гугл Таблице

## 2. Получение данных

HTTP-запрос, чтение БД, парсинг сайта, скачивание файла

## 3. ИИ-обработка

ЧатГПТ, Клод, ГигаЧат, ЯндексГПТ. Системный промпт + входные данные

## 4. Условия и ветки

If, Switch, фильтры. Куда дальше идти в зависимости от ответа

## 5. Действие

Отправить письмо, сохранить в БД, написать в Слак, обновить CRM

# Пример. Телеграм-бот с ИИ за 30 минут

1. — Создать бота через @BotFather в Телеграме, получить токен
2. — В n8n добавить блок Telegram Trigger, вставить токен
3. — Подключить блок ЧатГПТ, Клод или ГигаЧат с системным промптом
4. — Связать выход ИИ с блоком Send Message в Telegram
5. — Сохранить, активировать workflow — бот готов

Стоимость работы. Только за токены к БЯМ. На 10 000 запросов в месяц через ГигаЧат — около 0 рублей в рамках free tier

# Альтернативы Телеграму в n8n

| Канал             | n8n-блок              | Когда брать                              |
|-------------------|-----------------------|--|
| Slack             | Slack Trigger / Send  | Корпоративный мессенджер западных команд |
| Discord           | Discord Trigger       | Сообщества и клиентская поддержка        |
| VK сообщения      | HTTP request к VK API | Российская аудитория, B2C                |
| WhatsApp Business | WhatsApp Cloud API    | Клиентский сервис, заказы                |
| Email             | IMAP / SMTP           | Корпоративная переписка                  |
| SMS               | Twilio / SMSC.ru      | Уведомления, OTP                         |

Универсальный приём. Один и тот же ИИ-сценарий подключается к любому каналу, меняется только триггер

# Российские аналоги n8n

- **Albato.** Российская low-code платформа автоматизации. Поддержка ВКонтакте, AmoCRM, Битрикс24
- **Нодуль.** Визуальный конструктор сценариев на русском, интеграции с Telegram, VK, Яндекс-сервисами
- **ApiX-Drive.** Простые «зап-сценарии» между сервисами без кода
- **BPMSoft.** Корпоративная BPM-платформа с ИИ-блоками
- **Sherpa AI.** Конструктор ИИ-агентов с интеграциями российских сервисов

Если санкционные риски критичны – берите Albato, Нодуль или собственный self-hosted n8n на российском хостинге

# Время для практики

35 заданий по реальным рабочим задачам

РАЗДЕЛ 5

Практические  
задания.

Текст и аналитика

# Задание. Поздравление. Шаг 1

Минимальный запрос. Просто напишите задачу одной фразой

Напиши поздравление с днём рождения

Этот вариант почти всегда даёт обобщённый, шаблонный текст. Хорошая отправная точка, чтобы увидеть базовый уровень модели

01 · ДЕЙСТВИЕ

Задача

04 · КОНТЕКСТ

—

03 · ФОРМАТ

—

02 · ЛИЧНОСТЬ

—

# Задание. Поздравление. Шаг 2

Добавляем контекст. Имя, возраст, увлечения, профессия, ваши отношения

Напиши поздравление с днём рождения. Александру, 47 лет, увлекается рыбалкой и нумизматикой, работает в отделе кадров 10 лет, мы коллеги

Контекст превращает обобщённый текст в персональный. Чем больше деталей, тем точнее результат

01 · ДЕЙСТВИЕ  
Задача

04 · КОНТЕКСТ  
+ Контекст

03 · ФОРМАТ  
—

02 · ЛИЧНОСТЬ  
—

# Задание. Поздравление. Шаг 3

Ограничение на формат. Зададим жёсткую структуру вывода

Напиши поздравление с днём рождения Александру (47 лет, увлекается рыбалкой и нумизматикой, работает в отделе кадров 10 лет, мы коллеги). Оформи в виде открытки, чтобы уместилось на стандартную открытку

Формат заставляет модель упаковать смысл в чёткую форму. Часто именно ограничение даёт лучший результат

01 · ДЕЙСТВИЕ  
Задача

04 · КОНТЕКСТ  
+ Контекст

03 · ФОРМАТ  
+ Формат

02 · ЛИЧНОСТЬ  
—

# Задание. Поздравление. Шаг 4

Задаём роль и стиль. Финальный шаг превращает текст в авторский

Ты остроумный писатель-поэт. Напиши поздравление с днём рождения Александру (47 лет, увлекается рыбалкой и нумизматикой, работает в отделе кадров 10 лет, мы коллеги). Оформи в виде открытки, чтобы уместилось на стандартную открытку

Сравните все 4 варианта. Как нарастает качество от шага к шагу

01 · ДЕЙСТВИЕ  
Задача

04 · КОНТЕКСТ  
+ Контекст

03 · ФОРМАТ  
+ Формат

02 · ЛИЧНОСТЬ  
+ Личность

# Задание. Вакансия

**Сформируйте вакансию на вашу должность в вашей компании**

- Укажите реальную должность, сферу компании, ключевые требования
- Добавьте вопросы для проверки компетенций на собеседовании
- Итерируйте. «сделай менее официально», «добавь про корпоративную культуру»

# Задание. Анализ отзывов

Реальный кейс. Анализ 15 000 отзывов прачечной на Яндекс.Картах

- Выделите топ-5 жалоб и топ-5 похвал
- Найдите нестандартные запросы клиентов
- Расставьте приоритеты по частоте упоминаний

# Задание. Анализ цен на недвижимость

Только инструментами ИИ. Данные – файл «Цены Недвижимость»

- Определите факторы, влияющие на стоимость кв. метра
- Дайте прогноз. Держать 2-комнатную квартиру до 2027 или продать сейчас
- Обоснуйте вывод цифрами

# Задание. Форум-корпоратив

Мы проводим большой форум-корпоратив для наших ключевых инвесторов, партнёров, подрядчиков и других значимых контрагентов

Используйте возможности ИИ, чтобы спланировать мероприятие на уровне черновика

- Планируется позвать около 500 человек
- В помощь будет дано 15 сотрудников
- Будет блок про награждение партнёров
- Должен быть актуальный образовательный блок
- Мероприятие проводим в Санкт-Петербурге, либо ближайшей области

# Задание. Обучение по технике безопасности

## Составьте расписание вебинаров по ТБ

- 500 сотрудников, в группе одновременно 60 человек онлайн, 4 часа
- Период проведения. 16–27 марта 2026, только рабочие дни, 9:00–18:00

# Задание. Маршрутизация заявок

**В компании два технических специалиста**

- **Безопасников** отвечает за доступы и их выдачу
- **Телеграфов** отвечает за все способы коммуникации – электронную почту, телефонию, мессенджеры и так далее

**Распределите заявки по специалистам**

# Задание. Анализ структуры сайтов конкурентов

Через 2 месяца – обновление вашего сайта. Нужна структура блоков, без наполнения

- Возьмите 5 сайтов конкурентов
- Для каждого. основные разделы меню, уникальные блоки, целевая аудитория
- Что стоит взять для нашего сайта

# Задание. Анализ образовательной программы

Обновляем программу по офисным программам –  
Документы, Таблицы, Презентации

- Конкуренты делают программу 20 часов
- Соберите актуальную программу на 16 часов с учётом ИИ-функций 2025–2026

# Задание. Анализ коммерческих предложений

**Мероприятие для акционеров. 15 КП на оснащение залов**

- Бюджет 350 000 ₽, нужна постоплата
- Сравните по цене, срокам, опыту, гарантиям, условиям оплаты
- Выделите топ-3 КП с обоснованием

# Задание. Отбор резюме

Во вложении резюме специалистов на разовые задачи

- Предложите трёх кандидатов, которые лучше всего подойдут для занятости на 2 недели в Москве на уборку помещений
- Предложите трёх кандидатов, которые лучше подойдут для работы в Красноярске на 3 недели, помощь в организации мероприятия

# Задание. Расшифровка совещания

**Черновик совещания по внедрению CRM-системы.  
Обработать и вернуть руководству**

- Выделите принятые решения
- Соберите задачи с ответственными и дедлайнами
- Зафиксируйте открытые вопросы и следующие шаги

# Задание. Анализ договоров

**Устраиваетесь на работу. Несколько компаний прислали договоры для ознакомления**

- Найдите нестандартные пункты, ухудшающие положение работника
- Покажите нечёткие формулировки и отсутствующие гарантии
- Оцените риски при увольнении

# Задание. Приём новых сотрудников

**Через две недели на работу выйдут 7 новых сотрудников.**

**Нужно подготовить план онбординга**

- План первого месяца. Подготовка рабочего места, доступы, знакомство с командой, обучение, наставник
- Для 7 разных позиций сделайте разные планы
- Подготовьте welcome-письма и FAQ-документ для новичков

# Задание. Генерация и распознавание речи

Озвучьте трёхминутную инструкцию для сотрудников. Голос мужской, деловой

- В Яндекс СпичКит или ЭлевенЛабс выберите голос. Загрузите текст, скачайте MP3
- Обратная задача. Запись планёрки на 30 минут переведите в текст через Виспер или СалютСпич
- Текст загрузите в БЯМ для краткого резюме и списка задач

Связка «голос – текст – БЯМ – структурированный отчёт» экономит 1–2 часа на каждом совещании

# Задание. Связка Excel и ИИ

В таблице 3 000 строк продаж за квартал. Колонки. дата, клиент, сумма, регион, менеджер

- Найдите топ-10 клиентов по сумме
- Выявите тренд по регионам и аномалии – резкие скачки и падения
- Постройте Pivot-таблицу и подберите формулу для условного форматирования

# Задание. Коммерческое предложение под клиента

Клиент прислал бриф с задачей. У вас есть прайс и УТП.  
Нужно КП в трёх вариантах

- Эконом, оптимум, премиум
- В каждом подсветить, ОТ ЧЕГО клиент отказывается, выбирая дешевле
- Ценность в деньгах и времени, стоимость, следующий шаг

# Задание. Скрипт холодного звонка

Запускаем обзвон новой B2B-базы. Нужен скрипт, в который можно вписать любого менеджера

- Длительность 90 секунд для роли ЛПР из вашей индустрии
- Структура. Открытие, 3 квалификационных вопроса, питч, отработка возражений, закрытие навстречу
- Возражения. «дорого», «уже есть поставщик», «пришлите КП», «не сейчас», «не я решаю»

# Задание. ABC-анализ клиентов

**В Excel – 200+ клиентов с продажами за 12 месяцев. Кто даёт 80% выручки**

- Разделите на А (80% выручки), В (15%), С (5%)
- Для каждой группы. список клиентов, средний чек, частота покупок, рекомендация
- Найдите 5 клиентов категории С с самыми высокими затратами на обслуживание

# Задание. Служебная записка

**Сотрудник видит проблему – нагрузка, нарушение, нужны ресурсы. Нужно донести руководству формально**

- Что произошло, к каким последствиям ведёт, что предлагаем
- Необходимые ресурсы – бюджет, люди, время. Ожидаемый эффект и срок
- Стиль формальный, без эмоций. Объём – до 1 страницы А4

# Задание. Инструкция (SOP) для нового сотрудника

Новичок выходит через неделю. Процесс описан только «в голове» руководителя

- Каждый шаг — 4 строки. Что делаем, где, как проверить, что делать при ошибке
- В конце — чек-лист самопроверки на 5 пунктов
- Список типовых ошибок новичков

# Задание. Структурирование своей базы знаний

За годы накопились разрозненные заметки в Word, почте, мессенджерах. Хотим Notion, Obsidian или OneNote

- Папки 2-го уровня (5–7 штук) с описанием, что туда складывать
- Система тегов по 3 осям. Тема, тип контента, стадия зрелости
- Шаблон карточки и первые 10 связей между заметками

# Задание. Подготовка к переговорам

**Завтра встреча с клиентом, руководством или партнёром.  
На подготовку – 30 минут**

- 3 цели на встречу. Минимум, оптимум, максимум
- BATNA. Что я делаю, если не договоримся
- 5 вопросов собеседнику и 3 ожидаемых возражения с ответами

# Задание. План адаптации новичка 30, 60, 90

Нанимаем менеджера. Хотим, чтобы за 90 дней он вышел в плановый продуктив

- Для каждого этапа. Цель, обучающие активности, knowledge check, КРІ
- Формат и частота сверки с руководителем
- 5 «красных флагов», по которым понятно, что человек не справляется

# Задание. Согласие на обработку персональных данных

Запускаем форму на сайте, новую CRM или клиентскую базу. Нужна форма согласия по 152-ФЗ

- Цели обработки, перечень данных, способы обработки, срок хранения
- Права субъекта (ст. 14), порядок отзыва согласия
- Стиль – понятный пользователю. Объём не более 1 экрана

# Задание. Структурирование опыта в базу кейсов

Опыт компании хранится в головах сотрудников, в письмах, в старых презентациях. Нужна единая база

- Для каждого кейса. Клиент, отрасль, проблема, решение, результат, цифры, сроки
- Команда, теги, где использовать в продажах
- Правила заполнения базы для будущих проектов

# Задание. Карточка клиента в CRM из переписки

После встречи менеджер забывает внести важные детали в CRM. Восстанавливаем по переписке и заметкам

- Поля. Компания, контактное лицо, должность, потребность, бюджет, срочность
- Возражения, риски, следующий шаг, дата следующего контакта
- Не выдумывать данные. Отдельно выделить факты и предположения

# Задание. Реестр договоров и календарь обязательств

Договоры леж