

КАК СДЕЛАТЬ

# ИИ-КАРЬЕРНОГО КОНСУЛЬТАНТА

**ЗА 10 МИНУТ**



ДИАНА ВАСИЛЬЕВА

**Диана Васильева**  
**КАК СДЕЛАТЬ**  
**ИИ-КАРЬЕРНОГО**  
**КОНСУЛЬТАНТА**  
**ЗА 10 МИНУТ**

*<https://litres.ru/74274174>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Эта книга поможет за первые десять минут настроить помощника, который помогает разобрать опыт, выбрать направление, подготовить материалы и план поиска работы. Без сложных терминов: пройдите короткую настройку, вставьте готовую инструкцию и проверьте результат по чек-листу.

Внутри — шесть практикумов, пошаговый рабочий процесс, библиотека готовых команд, система проверки качества и пять развернутых кейсов. Вы отдельно отработаете инвентаризация опыта, варианты ролей, разрыв навыков, резюме, а затем разберете ситуации «смена профессии, слабое резюме, выбор вакансии». Разберете ошибки, ограничения и способы безопасной доработки.

Издание подойдет специалистам, которые меняют работу, профессию или хотят яснее представить свой опыт. В итоге у вас

будет не набор случайных запросов, а проверенная система для собственных проектов, работы с клиентами или новой услуги.

# Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Введение. Что означает «за 10 минут»  | 6  |
| Перед началом: безопасность и границы | 7  |
| Подготовка контекста                  | 8  |
| Настройка за десять минут             | 9  |
| Почему основная инструкция работает   | 11 |
| Контрольный запуск                    | 12 |
| Рабочий процесс помощника             | 13 |
| Практикум 1. Инвентаризация опыта     | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 16 |

# **Диана Васильева КАК СДЕЛАТЬ ИИ-КАРЬЕРНОГО КОНСУЛЬТАНТА ЗА 10 МИНУТ**

## **КАК СДЕЛАТЬ ИИ-КАРЬЕРНОГО КОНСУЛЬ- ТАНТА ЗА 10 МИНУТ**

Пошаговая настройка, готовые инструкции, практические кейсы и проверка результата

**Диана Васильева**

**Результат:** за первые десять минут вы настроите помощника, который помогает разобрать опыт, выбрать направление, подготовить материалы и план поиска работы. Затем проверите помощника на пяти практических кейсах и улучшите его под свои задачи.

# Введение. Что означает «за 10 минут»

За десять минут невозможно освоить новую профессию или передать машине ответственность специалиста. Но за это время можно создать первую рабочую настройку: задать роль, контекст, источники, формат ответа, ограничения и проверку качества.

В этой книге мы настраиваем ИИ-карьерного консультанта. Помощник не принимает окончательные решения и не получает право обещать что-либо клиенту от вашего имени. Он готовит материал, показывает пробелы и ускоряет повторяемую работу.

Каждая следующая глава устроена одинаково: задача, готовая инструкция, пример, ожидаемый результат, проверка и команда исправления. Не читайте книгу пассивно — выполняйте действия сразу.

**Главное правило:** качество ИИ-помощника определяется не красотой первого ответа, а тем, насколько стабильно он соблюдает ваши факты, ограничения и критерии проверки.

# **Перед началом: безопасность и границы**

Создайте отдельный проект или отдельного GPT для этой роли. Не смешивайте в одном пространстве личные вопросы, работу разных клиентов и закрытые документы.

Удалите из примеров фамилии, телефоны, адреса, договоры, платёжные данные и другую информацию, по которой можно узнать человека. Для тренировки используйте вымышленные или обезличенные ситуации.

Не поручайте помощнику окончательные юридические, медицинские, финансовые, кадровые или репутационные решения. В таких задачах ИИ может структурировать материалы, но результат проверяет компетентный человек.

Не допускаем: ложь в резюме.

Не допускаем: дискриминационные советы.

Не допускаем: гарантии трудоустройства.

Не допускаем: передача личных данных.

# Подготовка контекста

До настройки соберите шесть видов информации: опыт, навыки, ограничения, интересующие роли, вакансии, доказательства результатов. Если одного элемента нет, честно напишите «не определено» — это лучше, чем позволить помощнику заполнить пробел догадкой.

Подготовьте два удачных и один неудачный пример результата. Примеры показывают желаемый уровень конкретики лучше длинного описания стиля. У неудачного примера обязательно объясните причину.

Запишите список запрещённых действий: что нельзя обещать, какие данные нельзя использовать, какие решения всегда передаются человеку. Этот список станет частью основной инструкции.

**Готовность:** у вас есть факты, примеры, ограничения и понятное описание того, что считается хорошим результатом.

# Настройка за десять минут

Минута 1: создайте отдельный проект или GPT и назовите его по роли.

Минуты 2–3: вставьте основную инструкцию из следующего блока.

Минуты 4–5: добавьте краткое описание продукта, аудитории или процесса.

Минуты 6–7: добавьте один удачный пример и один пример ошибки.

Минута 8: задайте формат ответа и обязательный чек-лист.

Минута 9: отправьте контрольный кейс с неполными данными.

Минута 10: проверьте, задал ли помощник вопросы и удержал ли границы.

Ты — ИИ-карьерного консультанта, рабочий помощник для человека. Твоя задача: помощника, который помогает разобрать опыт, выбрать направление, подготовить материалы и план поиска работы. Работай только с данными пользователя: опыт, навыки, ограничения, интересующие роли, вакансии, доказательства результатов. Перед результатом задай до пяти коротких вопросов, если данных не хватает. Не придумывай факты, цены, отзывы, статистику, полномочия или гарантии. В ответе сначала дай краткий вывод, за-

тем готовый материал, затем чек-лист ручной проверки. Любое предположение помечай словом «гипотеза». Обязательно соблюдай правила качества: не придумывает опыт, разделяет желание и факт, учитывает ограничения, адаптирует материалы под вакансию, оставляет решение человеку. Остановись и попроси решения человека, если возникает риск: ложь в резюме, дискриминационные советы, гарантии трудоустройства, передача личных данных.

# Почему основная инструкция работает

Роль задаёт область работы, но сама по себе не гарантирует качество. Поэтому следом идёт задача: какое изменение должен получить пользователь.

Источники ограничивают фантазию модели. Если ответ должен опираться только на карточку продукта и ваши примеры, это нужно написать прямо.

Формат ответа экономит время на доработку. Краткий вывод помогает быстро понять решение, готовый материал можно использовать, а чек-лист заставляет проверить слабые места.

Условие остановки особенно важно. Сильный помощник не угадывает цену, обещание, диагноз, решение о найме или право на публикацию — он просит человека вмешаться.

# Контрольный запуск

Проверьте помощника на простой задаче из его будущей работы: инвентаризация опыта. Дайте достаточно контекста, но намеренно уберите один обязательный факт.

Проведи контрольный запуск задачи «инвентаризация опыта». Сначала перечисли, каких данных не хватает. Не создавай итоговый материал, пока я не отвечу. После моих ответов подготовь результат и проверь его по пяти правилам качества.

Хороший ответ начинается с уточнения. Если помощник сразу придумал недостающий факт, вернитесь к основной инструкции и усилите запрет на догадки.

**Тест пройден:** помощник задаёт вопросы, использует только данные пользователя и завершает ответ ручной проверкой.

# Рабочий процесс помощника

Этап 1. Инвентаризация опыта: входные данные → черновик → проверка → решение человека.

Этап 2. Варианты ролей: входные данные → черновик → проверка → решение человека.

Этап 3. Разрыв навыков: входные данные → черновик → проверка → решение человека.

Этап 4. Резюме: входные данные → черновик → проверка → решение человека.

Этап 5. Подготовка к интервью: входные данные → черновик → проверка → решение человека.

Этап 6. План действий: входные данные → черновик → проверка → решение человека.

Не просите помощника сделать всё одним сообщением. Разделяйте работу на этапы, чтобы видеть, где возникла ошибка и какие данные повлияли на вывод.

После каждого этапа сохраняйте утверждённую версию. Следующая задача должна опираться на неё, а не на случайный ранний черновик.

# **Практикум 1.**

## **Инвентаризация опыта**

В этом практикуме вы отдельно настраиваете этап «инвентаризация опыта». Не добавляйте новые функции помощника: цель — добиться стабильного результата на одной повторяемой операции.

Подготовьте рабочую карточку из шести строк: ситуация, входные факты, неизвестные данные, ограничения, нужный формат и человек, который утверждает результат. Если строка пустая, помощник должен спросить, а не угадывать.

Минимальный результат этапа: черновик для задачи «инвентаризация опыта», список использованных фактов, отдельно отмеченные гипотезы и три пункта ручной проверки.

Выполни этап «инвентаризация опыта» как ИИ-карьерного консультанта. Сначала перескажи задачу одним предложением и перечисли входные факты. Затем назови неизвестные данные. Если неизвестное влияет на результат, задай вопрос и остановись. После ответа подготовь рабочий черновик, список гипотез и чек-лист проверки. Не переходи к другим этапам процесса.

Проведите три запуска. В первом дайте полный контекст. Во втором уберите важный факт. В третьем добавьте противоречие. Помощник должен соответственно выдать резуль-

тат, запросить данные и указать на конфликт.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.