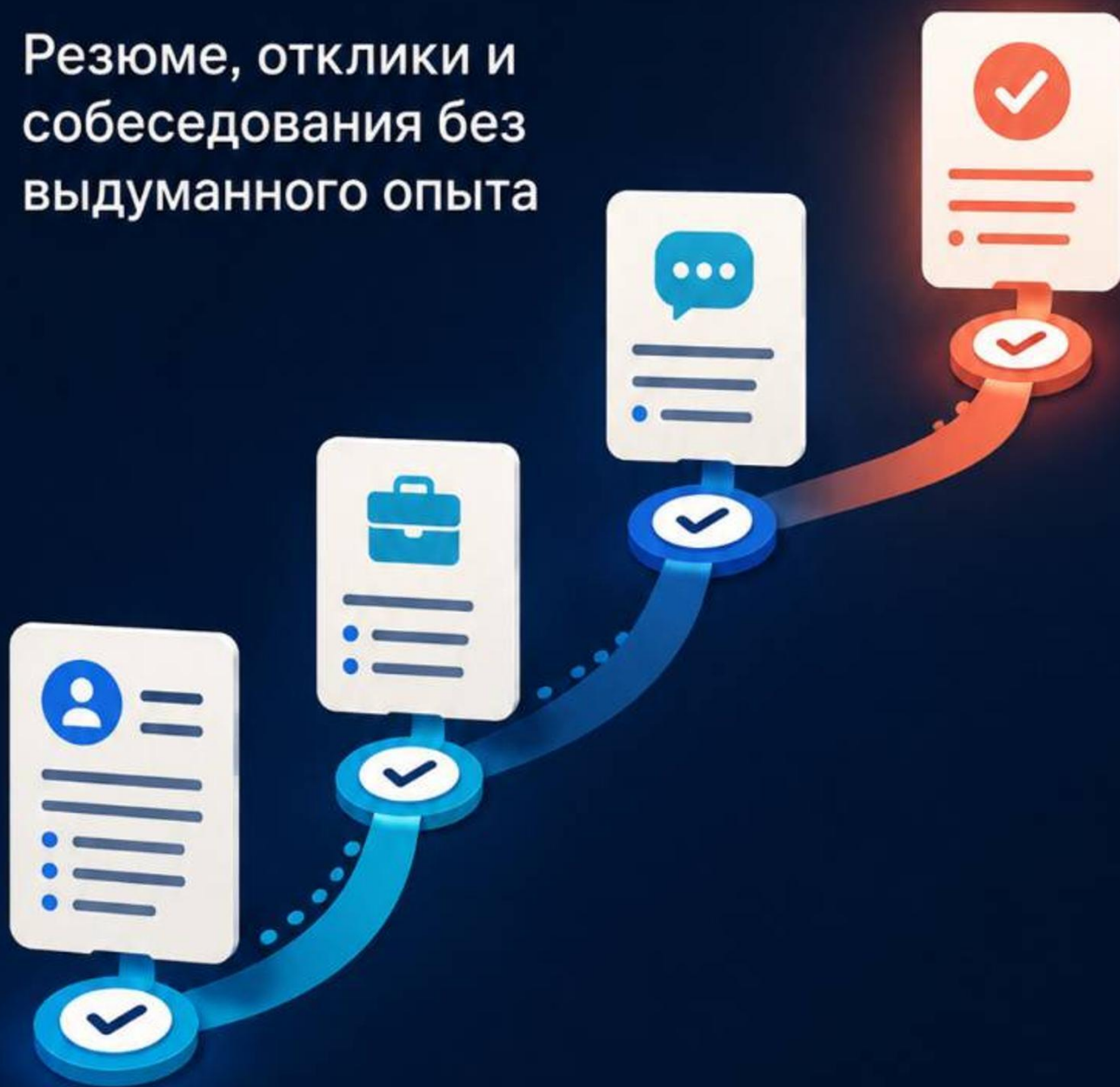


НЕЙРОСЕТЬ ИЩЕТ РАБОТУ ВМЕСТЕ С ВАМИ

Резюме, отклики и
собеседования без
выдуманного опыта



ЗУБКОВ АНДРЕЙ

Зубков Андрей

**Нейросеть ищет работу
вместе с вами: резюме,
отклики и собеседования
без выдуманного опыта**

«Автор»

2026

Андрей З.

Нейросеть ищет работу вместе с вами: резюме, отклики и собеседования без выдуманного опыта / З. Андрей — «Автор», 2026

Нейросеть не сможет найти работу за вас. Она также не поможет вам устроиться на должность директора, если у вас нет нужных для этого навыков. Но, есть нюанс. ИИ может в 5-10 раз сэкономить ваше время на поиск нового места работы. И объяснит вам, как вы можете увеличить зарплату на новом или текущем месте работы (по результатам моих друзей, прирост составляет от 20 до 140%). Мне кажется, это тоже неплохой результат. + приятный бонус: любой специалист, который умеет пользоваться ИИ для решения своих задач ценится на рынке труда. И только благодаря этому уже зарабатывает больше. Книга состоит из 150 простых практических глав, которые проведут вас по ключевым темам. Некоторые главы подразумевают задания. Выполнять упражнения или нет - ваше решение, но я рекомендую уделить им время. Благодаря заданиям вы быстрее освоите материал и уже с первых нескольких глав начнете экономить время за счет нейросетей.

Содержание

Глава 1. Что нейросеть действительно делает в поиске работы	5
Глава 2. Почему красивый текст не исправляет пустые факты	6
Глава 3. Карта ответственности: что делаете вы, а что ИИ	7
Глава 4. Какие данные нельзя бездумно передавать нейросети	9
Глава 5. Рабочая папка поиска: что в ней хранить	10
Глава 6. Как ставить задачу без просьбы «догадайся сам»	11
Глава 7. Как проверять ответ до использования	12
Глава 8. Факт, вывод и условный пример — три разные вещи	13
Глава 9. Один цикл работы: от вакансии до подготовки к разговору	14
Глава 10. Собрать личный протокол работы с ИИ	15
Глава 11. С чего начать, если непонятно, кем работать	17
Глава 12. Ограничения важнее списка должностей	18
Глава 13. Критерии сравнения вариантов	19
Глава 14. Как перенести текущий опыт в новое направление	20
Глава 15. Соседние роли вместо прыжка в неизвестность	21
Глава 16. Проверить гипотезу о смене профессии	22
Глава 17. Желаемый доход как диапазон, а не магическое число	23
Глава 18. Формат и география меняют набор вакансий	24
Глава 19. Обязательные условия и осознанные компромиссы	25
Глава 20. Собрать поисковый бриф	26
Глава 21. Почему резюме начинается не с документа	27
Глава 22. Восстановить хронологию опыта	28
Глава 23. Описать реальные задачи без должностного жаргона	29
Глава 24. Найти результаты, даже если их никто не измерял	30
Глава 25. Как использовать числа и не придумывать точность	31
Глава 26. Переносимые навыки должны иметь доказательство	32
Глава 27. Уровень владения инструментом без самообмана	33
Глава 28. Проекты, обучение и помощь другим как источник доказательств	34
Глава 29. Перерывы, короткие работы и незавершённые переходы	35
Глава 30. Проверить и утвердить банк фактов	36
Глава 31. Первый проход: что работодатель хочет получить	37
Глава 32. Обязательные и желательные требования	38
Глава 33. Обязанности как ожидаемые результаты	39
Глава 34. Термины вакансии без поклонения ключевым словам	40
Глава 35. Контекст компании: что проверить вне объявления	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Зубков Андрей

Нейросеть ищет работу вместе с вами: резюме, отклики и собеседования без выдуманного опыта

Глава 1. Что нейросеть действительно делает в поиске работы

У нейросети в поиске работы есть одна неприятная особенность: она очень быстро создаёт впечатление, что уже во всём разобралась. Вы даёте ей несколько строк о себе — и получаете аккуратное резюме, письмо или список ответов для собеседования. Выглядит убедительно. Но аккуратность текста ещё ничего не говорит о точности того, на чём он построен.

Я бы разделил полезную работу ИИ на четыре простые задачи. Он может разложить беспорядочный материал по полкам, сравнить два текста, предложить несколько формулировок и сыграть собеседника на репетиции. Во всех случаях принцип один: нейросеть обрабатывает переданный материал, а не узнаёт вашу биографию каким-то загадочным способом. Никакой скрытой магии в этом распределении нет.

Предположим, вы решаете, откликаться ли на вакансию. Вы знаете, какие задачи выполняли, что у вас получалось и на каких условиях готовы работать. Нейросеть может сопоставить эти сведения с текстом вакансии, выделить совпадения и показать пробелы. Но она не может решить за вас, готовы ли вы к такому графику, действительно ли владеете нужным инструментом и сможете ли подтвердить написанное на собеседовании.

Отсюда получается довольно удобное разделение. Человек приносит факты, цель и ограничения. ИИ помогает навести порядок, увидеть варианты и подготовиться к разговору. Затем человек проверяет результат и принимает решение. Если один из этих шагов убрать, совместная работа быстро превращается либо в ручную возню, либо в уверенно написанную фантазию.

Можно проверить это на любой одной задаче поиска работы. Например, на подготовке отклика. Спросите себя: какие сведения могу дать только я, какую обработку можно поручить нейросети и что мне придётся проверить перед отправкой? Если на первый вопрос нечего ответить, начинать с генерации текста рано. Если на третий ответ — «ничего», вы отдали инструменту не работу, а ответственность.

В этой книге нейросеть не будет искать работу вместо вас. Она будет помогать делать понятнее и быстрее то, что без ваших фактов и решений всё равно не существует.

Глава 2. Почему красивый текст не исправляет пустые факты

Есть простая ловушка: чем лучше нейросеть формулирует слабую мысль, тем труднее заметить, что внутри по-прежнему пусто.

Допустим, в черновике резюме написано: «Помогал коллегам и иногда занимался отчётами». Из этого можно получить солидную версию: «Координировал взаимодействие команды и обеспечивал аналитическое сопровождение процессов». Второй вариант звучит взрослее. Только мы всё ещё не знаем, кого человек координировал, какие отчёты делал и изменилось ли от его работы хоть что-нибудь. Новые слова появились. Новый опыт — нет.

Почему такой результат кажется хорошим? Потому что форму видно сразу. Текст стал увереннее, длиннее и похож на язык вакансий. Содержание проверяется медленнее: нужно задавать вопросы, вспоминать конкретные ситуации и иногда признавать, что сильного примера пока нет. На фоне красивой формулировки эта работа выглядит почти необязательной. Почти.

Проблема проявляется при первом уточнении. Если работодатель спросит, как именно была устроена координация, человеку придётся объяснять исходную реальность, а не улучшенную версию нейросети. Тут возможны два варианта. Либо за громкой фразой действительно есть конкретная задача, и тогда её нужно нормально описать. Либо подтверждать нечего, и формулировка только увеличила расстояние между резюме и человеком.

Это не значит, что улучшать текст бесполезно. Форма важна: одинаковый опыт можно изложить понятно или так, что до конца абзаца не доберётся даже самый терпеливый читатель. Но у формы есть точная задача — показать содержание, а не заменить его.

Поэтому порядок работы будет не самым волшебным, зато надёжным. Сначала мы выясняем, что человек действительно делал, в каких условиях и с каким результатом. Затем отделяем подтверждённое от предположений. И только потом просим нейросеть предложить ясную формулировку.

Красивый текст не исправляет пустые факты. Он просто делает пустоту лучше оформленной. В следующей главе разделим ответственность так, чтобы форма не могла незаметно подменить содержание.

Глава 3. Карта ответственности: что делаете вы, а что ИИ

После первых двух глав можно сделать простой вывод: «Значит, всё нужно проверять». Формально верно. Практически бесполезно. Если заранее не понятно, кто что делает, проверка начинается в последний момент — когда резюме уже собрано и очень хочется нажать «Отправить».

Я предлагаю делить не только работу, но и ответственность. У задачи должны быть пять элементов: входные данные, работа ИИ, проверка человека, окончательное решение и место сохранения результата. Тогда видно не просто, что нейросеть «помогла», а какой именно участок ей поручили.

Ниже — заготовка карты. Это не список всех будущих материалов книги, а способ разложить любую одну задачу.

Задача

Вход

Работа ИИ

Проверка человека

Решение

Разобрать вакансию

Вакансия и мои критерии

Выделить требования и пробелы

Проверить смысл и свои факты

Откликнуться, уточнить или пропустить

Подготовить фрагмент резюме

Подтверждённый факт и требование

Предложить две-три формулировки

Проверить каждое слово

Принять, исправить или отклонить

Провести репетицию

Вакансия, факты и черновик

Задать вопросы и отметить слабые места

Отвечать из своего опыта

Оставить ответ или доработать

Начните с одной строки для ближайшего действия. Во «Входе» укажите только существующий материал: вакансию, подтверждённый факт, свои критерии или черновик ответа. В «Работе ИИ» оставьте одну операцию: сравнить, сократить, предложить варианты или задать вопросы. «Сделать всё хорошо» операцией не считается.

Затем запишите точный способ проверки. Если нейросеть предложила три формулировки, убедитесь, что каждое слово подтверждается вашим опытом и смысл не изменился. После этого вариант можно принять, исправить или отклонить.

Сохраните карту рядом с рабочими материалами под названием «Карта ответственности — версия 1». Она готова, если по строке понятно, что поступает на вход, что делает ИИ, что проверяете вы и за кем остаётся решение.

Самая опасная строка проста: вход расплывчатый, ИИ «делает всё», проверка отсутствует, решение принимается автоматически. Это не автоматизация, а потеря контроля.

После одной заполненной строки у вас должна появиться понятная граница ответственности. В следующей главе применим её к данным, которые вы передаёте в работу.

Глава 4. Какие данные нельзя бездумно передавать нейросети

Самый простой способ защитить данные — не начинать с вопроса «Можно ли это отправить?». Лучше спросить: «Без какой части документа нейросеть всё равно справится с задачей?» Обычно оказывается, что имя, телефон, адрес и название прежнего работодателя для улучшения формулировки вообще не нужны.

Представим резюме, которое вы хотите разобрать. В нём есть контакты, город, ссылки на профили, названия компаний, даты, обязанности и результаты. Для задачи «сделай описание опыта понятнее» важны обязанности, условия и результат. Телефон не помогает подобрать глагол. Домашний адрес тоже не добавляет ясности. Их можно удалить до загрузки, а названия заменить метками: «КОМПАНИЯ_1», «КЛИЕНТ_А», «ГОРОД».

Я бы использовал простое правило: передавать не исходник, а рабочую копию. В ней остаётся только то, без чего нельзя выполнить конкретную задачу. Имена, телефоны, адреса, номера документов, личные ссылки и закрытые сведения работодателя удаляются или заменяются метками. Если сомневаетесь, зачем полю быть в тексте, сначала уберите его и посмотрите, мешает ли это работе.

Есть ещё одна ловушка: обезличить документ и решить, что дальше можно ничего не проверять. Настройки хранения, обучения моделей и временных чатов различаются между сервисами и меняются. Например, в ChatGPT использование новых разговоров для обучения регулируется настройкой «Improve the model for everyone», а временные чаты не используются для улучшения моделей, хотя копия может храниться до 30 дней в целях безопасности. У других сервисов свои правила. Перед загрузкой чувствительного материала откройте актуальную справку именно выбранного сервиса.

Соберите своё правило замены в одну строку: «Перед отправкой копии я заменяю ИМЯ на КАНДИДАТ, работодателей на КОМПАНИЯ_1, контакты на КОНТАКТЫ_УДАЛЕНЫ, а закрытые сведения не передаю». Затем примените его к одному реальному файлу и перечитайте очищенную версию глазами постороннего человека.

Обезличивание не даёт юридической гарантии и не превращает любой документ в безопасный. Оно уменьшает объём лишних данных, которые вы отдаёте инструменту. Для нашей работы этого достаточно как первого фильтра. Дальше нужен порядок в самих материалах.

Официальные справки для проверки актуальных правил:

OpenAI — Data Controls FAQ: <https://help.openai.com/en/articles/7730893-data-controls-faq>

OpenAI — Temporary Chat FAQ: <https://help.openai.com/en/articles/8914046-temporary-chat-faq>

Google — Gemini Apps Privacy Hub: <https://support.google.com/gemini/answer/13594961>

Anthropic — использование данных для обучения: <https://privacy.anthropic.com/en/articles/10023580-is-my-data-used-for-model-training>

Глава 5. Рабочая папка поиска: что в ней хранить

Поиск работы быстро производит удивительное количество файлов. Резюме «новое», резюме «новое 2», письмо «финал», письмо «финал точно», вакансия, которая уже исчезла с сайта, и где-то рядом документ с настоящими фактами. Через неделю человек ещё может догадаться, что из этого актуально. Нейросеть не догадается. Она обработает тот файл, который ей дали, даже если это версия позапрошлого вторника.

Рабочая папка нужна не для красоты. Она хранит состояние поиска: что мы знаем, под какую вакансию работаем, какая версия отправлена и что произошло потом.

Я предлагаю разделить материалы на пять групп.

«01 — Факты» — подтверждённый опыт, навыки, задачи и результаты. Это исходный материал, а не готовое резюме.

«02 — Вакансии» — сохранённые тексты вакансий. Не только ссылки: объявление могут изменить или удалить.

«03 — Документы» — базовое резюме, адаптированные версии, письма и примеры работ.

«04 — Коммуникация» — важные сообщения, вопросы работодателю и подготовленные ответы.

«05 — Результаты» — итоги разговоров, замечания и выводы для следующего цикла.

Подробный журнал откликов мы соберём позже. Сейчас задача проще: создать место, где не смешиваются исходные факты и тексты под конкретную вакансию.

Вторая половина порядка — названия файлов. Хорошее имя отвечает на три вопроса: что это, для какой вакансии и какая версия. Например: «Резюме — менеджер проектов — Компания А — v02». После отправки добавьте состояние: «ОТПРАВЛЕНО». Тогда не придётся определять актуальную версию по размеру файла или загадочной дате изменения.

Нейросеть может предложить структуру папок и шаблон названий. Но выбрать актуальный файл и подтвердить, что именно он был отправлен, должен человек. Иначе инструмент будет сравнивать версии, не понимая, какая из них реальная.

Создайте пять папок и переименуйте два ближайших рабочих файла по одному правилу. Старые версии не нужно немедленно удалять. Достаточно отделить их от активной и не называть каждую «финальной».

Рабочая папка готова, если вы за минуту находите исходный факт, текст вакансии и документ, который действительно отправили. Теперь из этого порядка можно передавать нейросети не весь архив, а точный контекст для одной задачи.

Глава 6. Как ставить задачу без просьбы «догадайся сам»

Просьба «улучши моё резюме» звучит понятно только человеку, который уже знает, что именно его не устраивает. Для нейросети это приглашение самостоятельно выбрать цель, критерии и степень свободы. Она может сделать текст короче, солиднее или просто заменить обычные слова на более важные. Формально задача выполнена. Практически мы получили случайный вариант.

Рабочая постановка задачи состоит из пяти полей: цель, входные факты, ограничения, формат результата и проверка.

Цель отвечает на вопрос, что должно измениться. Не «сделай хорошо», а «покажи связь моего опыта с требованием вакансии».

Входные факты — материалы, на которых разрешено строить ответ: текст вакансии, подтверждённый опыт и выбранный фрагмент резюме.

Ограничения показывают, чего делать нельзя: не добавлять навыки, не менять цифры, не придумывать причины увольнения.

Формат задаёт вид результата: два варианта абзаца и короткое объяснение различий.

Проверка определяет, как мы поймём, что ответ пригоден: каждое утверждение подтверждается входными фактами, требование вакансии отражено, новых сведений нет.

Расплывчатая просьба «Напиши хорошее сопроводительное письмо» после заполнения полей может выглядеть так: «Цель — показать соответствие двум главным требованиям вакансии. Используй только приложенный текст и три подтверждённых факта. Не добавляй опыт и оценки от себя. Дай один вариант до 1200 знаков и отдельно укажи, какой факт отвечает на какое требование. Перед ответом перечисли недостающие данные и не пиши письмо, если без них придётся догадываться».

Здесь нет магической формулы. Просто исчезли места, в которых нейросеть должна была принять решение за человека.

Полезно разрешить инструменту остановиться и задать вопросы. Если исходных данных не хватает, хороший ответ — не обязательно готовый текст. Иногда лучший результат первой попытки — список из трёх уточнений. Это быстрее, чем потом вылавливать аккуратно встроенные догадки.

Возьмите одну свою просьбу и перепишите её по пяти полям. Не делайте универсальный запрос на все случаи жизни. Чем конкретнее задача, тем проще проверить ответ.

Хорошая постановка не гарантирует идеальный результат. Она даёт более важную вещь: понятный договор о том, что именно сейчас делает нейросеть и по каким правилам вы примете или отклоните её работу. Следующий шаг — сама проверка.

Глава 7. Как проверять ответ до использования

Нейросеть может сама написать: «Я всё проверила, ошибок нет». Это приятно, но не является проверкой. Инструмент сравнивает ответ с тем контекстом, который видит. Если исходный факт неверен или важного ограничения в задаче не было, уверенный отчёт ничего не исправит.

Минимальную проверку я бы разделил на пять вопросов.

Первый: факты. Откуда взялось каждое конкретное утверждение? Цифры, названия инструментов, сроки и результаты должны находиться в ваших материалах или проверенном источнике.

Второй: соответствие задаче. Ответ решает именно поставленную задачу или просто выглядит профессионально? Красивое письмо может не отвечать ни одному требованию вакансии.

Третий: пропуски. Что нейросеть не учла? Иногда ошибка находится не в написанном, а в отсутствующем ограничении, неудобном вопросе или важном факте.

Четвёртый: тон. Можете ли вы произнести текст вслух без ощущения, что за вас выступает человек в чужом костюме? Слишком громкие слова — не единственная проблема. Чрезмерно осторожный и безжизненный текст тоже может исказить вас.

Пятый: пригодность. Понятно ли, что делать с результатом дальше? Можно ли отправить его, сохранить как черновик или использовать на репетиции? Если ответ требует ещё десяти догадок, работа не завершена.

ИИ здесь тоже полезен. Попросите его выделить фактические утверждения, назвать возможные пропуски и показать фразы, которые появились не из входных данных. Но финальную сверку проводите по резюме, вакансии, своим записям и официальным источникам. Самокритика нейросети направляет внимание, а не заменяет подтверждение.

Проверьте один готовый ответ по пяти вопросам и возле каждого поставьте решение: «подтверждено», «нужно исправить», «нужно уточнить». После изменения запустите проверку снова, потому что новая формулировка может добавить новый смысл.

Ответ готов не тогда, когда звучит уверенно. Он готов, когда факты подтверждены, задача решена, пропуски найдены, тон подходит вам и следующий шаг понятен. Теперь осталось научиться быстро различать, что именно внутри текста требует подтверждения.

Глава 8. Факт, вывод и условный пример — три разные вещи

Правдоподобный текст легко принять за фактический, особенно если в нём нет явной ошибки. Но утверждение может быть разумным и при этом не описывать то, что действительно произошло. Для проверки полезно разделять три типа фрагментов: факт, вывод и условный пример.

Факт можно подтвердить вне самого ответа. «Я проводил пять собеседований в неделю» — факт, если это записано в ваших данных и вы готовы объяснить, откуда взялась цифра.

Вывод получается из нескольких фактов. «У меня есть опыт работы с большим потоком кандидатов» — уже интерпретация. Она может быть справедливой, но нужно увидеть, какие данные её поддерживают и что считается большим потоком.

Условный пример ничего не сообщает о вашей биографии. Фраза «Например, кандидат мог сократить время ответа работодателю» показывает возможную ситуацию. Если убрать слово «например» и поставить предложение в резюме, воображаемый случай внезапно станет похож на личное достижение.

Разница влияет на способ проверки. Факт сверяем с источником. Вывод разбираем на основания и спрашиваем, не слишком ли он широкий. Условный пример явно помечаем и не переносим в документы как описание реального опыта.

Возьмём короткий ответ: «Вы уверенно работали с клиентами, поэтому сможете быстро освоить продажи. Например, уже в первый месяц выстроите собственную базу». Первая часть выглядит как факт, но требует подтверждения: что значит «уверенно» и какие задачи выполнялись? Вторая — вывод о будущем, который нельзя выдавать за установленный результат. Третья — условный сценарий, а не обещание работодателю.

Можно попросить нейросеть разметить текст тегами «ФАКТ», «ВЫВОД» и «ПРИМЕР», а рядом указать основание. Затем человек подтверждает факты и решает, допустимы ли выводы. Если инструмент не показывает основание, это не автоматически ложь, но точно повод остановиться.

Такая разметка нужна не для превращения письма в научную статью. Она помогает в черновике увидеть места, где убедительность опередила доказательства.

В главе 2 мы проверяли, есть ли под красивой формулировкой реальный опыт. Здесь вопрос другой: какой статус у каждой мысли и как именно её проверять. Теперь этих правил достаточно, чтобы собрать весь рабочий цикл целиком.

Глава 9. Один цикл работы: от вакансии до подготовки к разговору

Когда каждый этап существует отдельно, поиск работы кажется набором случайных действий. Нашли вакансию, открыли старое резюме, что-то спросили у нейросети, отправили письмо и через два дня уже не помним, какая версия ушла работодателю. Проблема не в недостатке старания. У процесса нет сохранённого состояния.

Один рабочий цикл можно собрать в семь переходов.

Сначала сохраните текст вакансии, а не только ссылку. Затем выберите из банка фактов то, что относится к требованиям. После этого поставьте нейросети одну ограниченную задачу: сравнить, предложить формулировку или задать вопросы. Полученный материал проверьте по фактам, задаче, пропускам, тону и пригодности. Утверждённую версию сохраните отдельно от черновиков. Только потом отправляйте её. Наконец, используйте отправленные материалы для подготовки к возможному разговору.

В этой цепочке ИИ появляется несколько раз, но нигде не получает команду «проведи весь поиск». Он может выделить требования, сопоставить их с фактами, предложить варианты и сыграть работодателя на репетиции. Переход между этапами остаётся за человеком: именно вы решаете, достаточно ли данных, какая версия утверждена и стоит ли откликаться.

К следующему шагу переходит не последний ответ нейросети, а проверенный результат. Если после разбора вакансии остались неподтверждённые догадки, они не должны автоматически попасть в резюме. Если письмо изменили после проверки, новая версия снова проходит контроль.

Нарисуйте свою цепочку в одну строку:

ВАКАНСИЯ → ФАКТЫ → ЗАДАЧА ИИ → ПРОВЕРКА → ВЕРСИЯ → ОТПРАВКА → ПОДГОТОВКА К КОНТАКТУ.

Под каждым переходом отметьте, кто принимает решение и где сохраняется результат. Если между этапами ответ звучит как «ну, оно как-то само», именно там позже потеряется версия или появится выдуманный факт.

Пока не нужно подробно разбирать каждую часть цикла: этим займутся следующие разделы книги. Сейчас важно увидеть форму процесса целиком. Она повторяется для каждой подходящей вакансии и сохраняет следы решений.

Цикл готов, если по нему можно восстановить, какой текст вакансии вы видели, какие факты выбрали, что поручили ИИ, что проверили и какую версию отправили. В следующей главе соберём правила этого цикла в один личный протокол.

Глава 10. Собрать личный протокол работы с ИИ

За девять глав накопились отдельные решения. Если оставить их в памяти, через несколько вакансий часть правил исчезнет. Поэтому итог первого блока — не ещё одно объяснение, а односторонний протокол, который лежит рядом с рабочими материалами и применяется к каждой новой задаче.

Скопируйте заготовку ниже и заполните её своими формулировками.

МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Я предоставляю факты, выбираю цель, подтверждаю каждое утверждение и принимаю окончательное решение.

РОЛЬ ИИ

Нейросеть структурирует, сравнивает, предлагает варианты, задаёт вопросы и помогает репетировать. Она не добавляет опыт и не утверждает результат за меня.

ДАННЫЕ

Я работаю с очищенной копией. Перед отправкой удаляю или заменяю имена, контакты, адреса, номера документов и закрытые сведения. Для чувствительных материалов отдельно проверяю актуальные правила выбранного сервиса.

ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ

В каждой задаче есть цель, входные факты, ограничения, формат результата и способ проверки. Если данных недостаточно, ИИ сначала задаёт вопросы.

ПРОВЕРКА

До использования я отдельно проверяю факты, соответствие задаче, пропуски, тон и практическую пригодность. Факты, выводы и условные примеры не смешиваются.

ВЕРСИИ

Исходные факты, черновики и отправленные документы хранятся отдельно. Название файла показывает материал, вакансию и номер версии. После изменения текста проверка повторяется.

ПЕРЕХОД ДАЛЬШЕ

На следующий этап переходит только проверенный результат. Отправка и решения по вакансии не выполняются автоматически.

Теперь пройдите по каждому правилу и выберите один статус: «принимаю», «изменяю» или «не относится ко мне». Нейросеть может собрать черновик протокола из ваших решений, но не должна тихо добавлять новые правила. Если формулировка непонятна без объяснений из книги, перепишите её проще.

Последняя проверка занимает минуту. Понятно ли, какие данные вы передаёте? Может ли ИИ остановиться и задать вопрос? Кто подтверждает факты? Где находится актуальная версия? Что происходит после изменения текста? Кто принимает решение об отправке?

Протокол готов не тогда, когда выглядит строго. Он готов, когда помогает остановить неправильное действие до отправки. С ним можно переходить к следующей части — выбирать направление поиска и критерии подходящей работы.

Глава 11. С чего начать, если непонятно, кем работать

Когда человек не понимает, кем хочет работать, первая реакция предсказуема: открыть список профессий и искать ту самую. Желательно, чтобы название сразу понравилось, зарплата выглядела убедительно, а вход занимал примерно один бодрый вечер. Проблема в том, что название почти ничего не говорит о ежедневной работе.

Я бы начинал не с должностей, а с задач. Не «кем я был», а «что я делал руками и головой»: разговаривал с клиентами, искал ошибки, собирал данные, объяснял сложное, организовывал людей, доводил работу до результата. Один тип задачи встречается в разных ролях, а одинаковая должность у двух работодателей может означать разную работу.

Соберите четыре списка.

ДЕЛАЛ: реальные задачи из работы, учёбы, проектов и бытовых ситуаций.

УМЕЮ: то, что можете повторить и подтвердить примером.

ГОТОВ УЧИТЬСЯ: задачи, ради которых согласны осваивать новое.

НЕ ХОЧУ: занятия, которые не готовы выполнять регулярно, даже если они престижны.

Не превращайте строки в красивые навыки. Если написано «помогал с отчётами», уточните: собирал цифры, находил несоответствия, оформлял результат или объяснял выводы? За общей фразой могут стоять четыре вида работы.

Особенно полезны задачи, которые повторялись в разных местах: повтор обычно лучше случайного эпизода показывает рабочую склонность.

Нейросеть полезна как сортировщик. Передайте ей обезличенные списки и попросите объединить похожие задачи, задать вопросы к расплывчатым пунктам и показать повторы. Но не поручайте ей выбрать профессию: по нескольким словам она начнёт угадывать и выдаст правдоподобный, но чужой ответ.

Пока названия профессий не нужны. Результат главы — материал, из которого видно, что вы уже делаете, чему готовы учиться и какую работу не хотите переносить в следующую жизнь под новым названием. В следующей главе добавим ограничения, которые отсекают красивые, но непригодные варианты.

Глава 12. Ограничения важнее списка должностей

Можно придумать десяток интересных направлений и потом обнаружить, что половина требует переезда, другая половина — неподходящего графика, а самый красивый вариант предполагает год без дохода. С профессиями всё хорошо. Просто выбор начался не с того конца.

Направление поиска определяют не только интересы. На него влияют формат, география, график, минимально допустимый доход, нагрузка и срок до результата. Эти условия не убивают вдохновение. Они отделяют вариант, который можно проверить, от варианта, которым приятно любоваться.

Разделите ограничения на жёсткие и гибкие. Жёсткое нельзя нарушить без серьёзной проблемы: например, человек не может работать ночью или переезжать. Гибкое допускает обсуждение: офис возможен два дня в неделю, дорога — до определённого времени, временное снижение дохода — при понятной выгоде.

Сделайте две колонки.

ЖЁСТКО: что должно выполняться обязательно и почему.

ГИБКО: где возможна уступка, до какой границы и что вы хотите получить взамен.

Каждому пункту нужна проверяемая формулировка. «Нормальный график» ничего не фильтрует. «Начало дня не раньше девяти по моему времени» уже можно сопоставить с вакансией. Точная нижняя граница дохода появится позже, но сейчас важно признать, что она существует.

Нейросеть может найти противоречия. Если в списке одновременно стоят «минимум общения» и «руководство большой командой», пусть инструмент задаст вопрос, а не подберёт должность любой ценой. Решение о том, какое условие важнее, остаётся человеку.

На этом этапе не надо определять свою цену на рынке и торговаться с воображаемым работодателем. Мы фиксируем рамку, внутри которой поиск имеет смысл. Следующий шаг — превратить её в критерии, по которым направления можно сравнивать без гадания по настроению.

Глава 13. Критерии сравнения вариантов

Фраза «этот вариант мне больше нравится» честная, но для выбора слабая. Сегодня нравится название, завтра — рассказ знакомого, послезавтра — случайная вакансия. Если критерии меняются вместе с последней увиденной страницей, нейросеть лишь ускорит метание.

Направления нужно сравнивать по одной шкале. Критериями могут быть доля знакомых задач, время до первого отклика, необходимость обучения, соответствие графику, допустимый доход, объём общения и формат работы. Важно, чтобы один и тот же вопрос задавался каждому варианту.

Затем критериям нужны веса. Если график критичен, он не должен влиять на решение так же, как приятное название. Вес — не научная истина и не попытка посчитать судьбу до второго знака. Это честное признание, что одни условия важнее других.

Соберите матрицу из пяти–семи критериев. Для каждого направления поставьте оценку и коротко запишите основание. Не просто «четыре из пяти», а «четыре: большинство задач знакомо по двум проектам». Если основания нет, пишите «нужно проверить».

Нейросеть может предложить первоначальные критерии, посчитать результат по вашим весам и показать, какой пункт сильнее меняет итог. Но веса выбирает человек. Иначе инструмент сначала решит, что для вас важно, а потом математически докажет собственное решение.

Проведите проверку чувствительности: немного измените вес одного важного критерия. Если лидер сменился, у вас не победитель, а два близких варианта. Это означает, что решению не хватает данных, а не дополнительной уверенности.

Запишите, каких именно данных не хватает и где их взять.

Матрица не выбирает профессию автоматически. Она показывает, почему один вариант выглядит сильнее и где вы опираетесь на факты, а где — на впечатление. Теперь можно добавить прошлый опыт и проверить, что из него действительно переносится в новое направление.

Глава 14. Как перенести текущий опыт в новое направление

При смене направления люди часто обесценивают прошлый опыт: старая должность называлась иначе, значит, всё придётся начинать с нуля. Но переносится не табличка на двери, а работа — задачи, условия и результат.

Человек собирал информацию из нескольких источников, проверял её, согласовывал решение и следил за сроком. В другой роли эти действия могут понадобиться снова, даже если отрасль и название изменились. Это не повод переименовать старую должность. Это основание проверить совпадение задач.

Разберите несколько реальных эпизодов по трём колонкам.

ДЕЛАЛ: конкретное действие без оценки — отвечал на обращения, собирал отчёт, распределял задачи.

КОМУ ЭТО НУЖНО: в каких видах работы встречается похожая задача. Пока это гипотеза.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ: инструмент, терминология, уровень ответственности или доказательство результата.

Нейросеть может сопоставить типы задач и задать вопросы: вы передавали информацию или принимали решение? Работали по шаблону или создавали порядок сами? Как понимали, что задача выполнена хорошо? Такие уточнения полезнее команды «перепиши мой опыт под новую профессию»: форма не убегает вперёд содержания.

Каждое совпадение подтверждает человек. Если в новой роли требуется анализ данных, а раньше вы копировали готовые цифры, это не один и тот же опыт. Возможно, это точка входа для обучения, но называть её готовым навыком нельзя.

Полезно сохранить и отрицательный результат. Строка «похоже по названию, но задачи не совпали» защищает от повторной красивой подмены. А пометка «совпадает частично» подсказывает, какой пробел проверять первым, вместо того чтобы целиком списывать прошлый опыт или, наоборот, объявлять его полностью готовым.

Полный банк фактов и достижений мы соберём в следующей части книги. Пока достаточно найти несколько мостиков между прошлой и будущей работой и назвать разрывы. В следующей главе поищем роли, где мостиков много, а недостающее можно описать конечным списком.

Глава 15. Соседние роли вместо прыжка в неизвестность

Смена работы часто представляется как выбор между «остаться как есть» и «начать новую жизнь». Между этими точками исчезают соседние роли — те, где значительная часть задач уже знакома, а новые требования можно перечислить.

Соседство определяется не названием, а пересечением задач. Возьмите пять–семь актуальных вакансий текущего или последнего направления и выпишите повторяющиеся действия. Затем сделайте то же с каждым новым вариантом. Сравнивайте не рекламные абзацы, а то, что человек будет делать, чем пользоваться и за что отвечать.

Разделите варианты на три уровня.

БЛИЗКО: знакомо большинство основных задач, новые требования составляют короткий список.

РЯДОМ: часть работы знакома, но нужно доказать перенос опыта и закрыть заметные пробелы.

ДАЛЬШЕ: пересечение небольшое; это отдельная гипотеза смены профессии, а не соседний шаг.

Нейросеть может сравнить обезличенные тексты вакансий и собрать общие задачи. Но каждое совпадение должно опираться на строку вакансии и эпизод из вашего опыта. Слова «коммуникация» и «аналитика» встречаются почти везде и без расшифровки создают иллюзию близости.

Для каждого варианта сохраните три списка: что подтверждено, чему нужно научиться и чем доказать готовность. Если последний список пуст, роль пока остаётся интересной идеей.

Сравнивайте подборки по одной схеме, иначе более подробная вакансия будет казаться ближе только из-за качества описания.

Актуальные вакансии здесь обязательны: одинаковые должности у работодателей устроены по-разному. Поэтому карта близости относится к выбранной подборке на момент проверки, а не к профессии вообще.

Соседняя роль не гарантирует лёгкий переход. Она делает цену перехода видимой. Теперь можно отдельно проверить более дальнюю гипотезу и заранее определить условия, при которых мы продолжаем работу или останавливаемся.

Глава 16. Проверить гипотезу о смене профессии

Желание сменить работу и готовность перейти в другую профессию — не одно и то же. Желание может появиться после тяжёлой недели. Готовность требует ответа: что именно должно стать правдой, чтобы переход имел смысл?

Относитесь к новой профессии как к гипотезе. Не «я обязательно стану этим специалистом» и не «у меня всё равно не получится», а «вариант подходит, если выполняются такие-то условия». Вместо спора с собой появляется проверка.

Соберите карточку гипотезы.

ЗАДАЧИ: что регулярно делают люди в нескольких актуальных вакансиях.

ПОРОГ ВХОДА: какие требования повторяются и без чего кандидата не рассматривают.

МОИ ОСНОВАНИЯ: что уже подтверждается опытом, работами, обучением или результатами.

РАЗРЫВ: чего не хватает и как проверить возможность закрыть это в допустимый срок.

Нейросеть может объединить требования и составить вопросы. Но решение нельзя строить на одном объявлении: оно может описывать редкое сочетание задач. Сравните несколько свежих вакансий и сохраните дату проверки.

Заранее запишите условия подтверждения: есть подходящие вакансии в допустимом формате, вы можете показать доказательства базовых задач, разрыв укладывается в ваш срок. Рядом нужны условия отказа: обязательное требование недостижимо, формат нарушает жёсткое ограничение или интерес исчезает после первой типовой задачи.

Для каждого условия укажите, каким наблюдением или действием вы его проверите.

Здесь легко заменить проверку бесконечным обучением. Ещё один курс кажется движением, хотя требования не сравнены и реальная задача не попробована. Учебный план будет позже. Сейчас нужно решить, стоит ли его строить.

Гипотеза проверена, когда известны задачи, порог входа, основания, разрыв и правило остановки. После этого к выбору можно добавить деньги — тоже без попытки угадать одну идеальную цифру.

Глава 17. Желаемый доход как диапазон, а не магическое число

Вопрос «какую зарплату вы хотите?» провоцирует назвать одно число. Оно выглядит определённо, но смешивает разные вещи: сколько нужно минимум, сколько кажется справедливым и сколько хотелось бы получить в хорошем сценарии.

Разделите ожидания на три уровня.

НИЖНЯЯ ГРАНИЦА: сумма, ниже которой работа не решает обязательные задачи. Она опирается на личные расходы и ограничения.

ЦЕЛЕВОЙ ДИАПАЗОН: уровень, к которому вы стремитесь в подходящей роли и формате.

УСЛОВНЫЙ КОМПРОМИСС: меньшая сумма, допустимая только в обмен на конкретное преимущество — удобный график, короткий переход, полезный опыт или понятный пересмотр.

Возле каждого уровня запишите основание. Фраза «хочу больше» не помогает. Подойдёт «ниже этой суммы не покрываются обязательные расходы» или «уступка возможна только при таком графике и сроке пересмотра». Если условие нельзя проверить, оно не работает как фильтр.

Все суммы фиксируйте в одной системе: до или после налогов, за месяц или за год.

Нейросеть может собрать сценарии: что меняется при разном доходе, какие вопросы задать и что компенсирует уступку. Но она не знает ваших расходов и не определяет стоимость работы по одному названию. Актуальные суммы придётся отдельно проверять по вакансиям выбранной роли, региона и формата.

Есть оговорка: диапазон не означает обещание согласиться на любую цифру внутри него. Это внутренний фильтр. Конкретное предложение позже оценивается вместе с графиком, обязанностями, стабильностью выплат и другими условиями.

Мы пока не определяем универсальную зарплату профессии и не готовимся к переговорам. Задача скромнее: убрать магическое число и получить границы решения. Теперь добавим формат и географию, без которых любой диапазон относится к слишком широкому рынку.

Глава 18. Формат и география меняют набор вакансий

Фраза «рассмотрю всё» кажется гибкой. На практике рядом оказываются удалённая работа, офис в другом городе, гибрид с тремя днями присутствия и график по чужому часовому поясу. Сравнить их как один набор неудобно: они требуют разной повседневной жизни.

Формат и география должны войти в запрос до оценки вакансий. Удалённая работа не означает свободный график. Офис в вашем городе не означает короткую дорогу. Формулировку работодателя нужно переводить в проверяемые условия.

Запишите четыре параметра.

ФОРМАТ: удалённо, гибридно или в офисе; что допустимо.

ГЕОГРАФИЯ: где можно находиться вам и где вправе нанимать работодатель.

ВРЕМЯ: рабочие часы, часовой пояс и допустимое пересечение.

ДОРОГА: сколько времени и как часто вы готовы тратить.

Нейросеть может собрать сочетания и показать пропуски. «Удалённо» без часового пояса — неполное условие, «гибрид» без числа офисных дней не позволяет оценить нагрузку. Но инструмент не знает ваших бытовых границ: их задаёт человек.

Каждому сочетанию присвойте статус: подходит, нужно уточнить или не подходит. Если хотите сравнить объём вариантов после фильтра, используйте актуальные результаты выбранных площадок и сохраните дату. Не переносите один подсчёт на весь рынок и не объявляйте какой-то формат лучшим вообще.

Неясные условия превращайте в вопросы работодателю, а не в удобные предположения.

Результат — несколько допустимых сценариев: например, полностью удалённо в подходящем часовом поясе; гибрид в пределах заданного времени дороги; офис только при конкретном графике. Их уже можно сопоставить с вакансией.

Следующий вопрос: что из условий обязательно, а где возможна уступка. Чтобы не менять правила под давлением понравившейся вакансии, компромиссы лучше записать заранее.

Глава 19. Обязательные условия и осознанные компромиссы

Компромисс часто появляется слишком поздно. Человек видит интересную вакансию и отменяет собственные ограничения: дорога вроде терпимая, график можно попробовать, доход потом пересмотрят. Решение принимает уже не система критериев, а страх упустить вариант.

Разделите условия на три группы.

ОБЯЗАТЕЛЬНО: без этого вариант не рассматривается.

ЖЕЛАТЕЛЬНО: отсутствие снижает ценность, но не закрывает вакансию.

ОБСУЖДАЕМО: возможна уступка при заранее названной компенсации.

Главное — цена уступки. Если допускаете долгую дорогу, что делает её разумной: удобный график, редкие офисные дни, более подходящие задачи? Если рассматриваете меньший доход, на какой срок и при каком условии пересмотра? Компромисс без встречного условия — просто отказ от критерия.

Запишите правила в форме «если — то — до какой границы». Например: «Если роль даёт нужные задачи, допускаю два офисных дня, но не больше установленного времени в дороге». Или: «Меньший стартовый доход рассматриваю только при зафиксированном сроке пересмотра». Это внутренние правила, а не требования к конкретной компании.

Нейросеть может найти конфликты и проиграть сценарии. Она покажет, что сохранить все пожелания, возможно, не получается. Но выбирать уступку должен человек: инструмент не будет жить по новому графику и тратить время на дорогу.

Сверьте список с жёсткими ограничениями из главы 12. Обязательные пункты должны совпасть. Если что-то переместилось, запишите, какие данные изменили решение. Так компромисс остаётся осознанным, а не становится удобной правкой задним числом.

Теперь у нас есть задачи, гипотезы, критерии, деньги, формат и правила уступок. Осталось собрать их в один документ, которым можно пользоваться при оценке каждой вакансии.

Глава 20. Собрать поисковый бриф

За девять глав можно накопить много полезных файлов и всё равно искать работу хаотично. Один список хранит задачи, другой — ограничения, третий — оценки направлений. Если перед каждой вакансией приходится заново вспоминать свои решения, система ещё не собрана.

Поисковый бриф — одностраничная версия текущей гипотезы. Не резюме, не план рассылки и не обещание выбрать профессию навсегда. Он отвечает: какую работу мы сейчас ищем, почему рассматриваем её и по каким признакам поймём, что вакансия подходит.

Соберите бриф из семи блоков.

РАБОЧАЯ ГИПОТЕЗА: одно основное направление и один-два варианта для проверки.

ЗАДАЧИ: что вы хотите делать регулярно и чего не хотите.

ОГРАНИЧЕНИЯ: формат, география, время и другие жёсткие рамки.

КРИТЕРИИ: пять–семь признаков сравнения вариантов.

ДОХОД: нижняя граница, целевой диапазон и условие уступки.

ПРОБЕЛЫ: что требует исследования, обучения или доказательства.

ПЕРЕСМОТР: событие, после которого бриф нужно обновить.

Нейросеть может собрать черновик из утверждённых материалов и найти противоречия. Если в одном файле указана только удалённая работа, а в другом допустим офис, инструмент должен показать конфликт, а не выбрать удобную строку.

Каждую формулировку и порядок приоритетов утверждает человек. Неподтверждённое рынком помечается как вопрос. Не просите нейросеть правдоподобно заполнить пустоту: этим документом вы будете управлять решениями.

Добавьте номер версии и дату проверки. Старый вариант сохраняйте: по нему видно, почему изменилось направление. Пересмотр по настроению ничему не учит. Пересмотр после серии откликов или проверки требований создаёт знание.

Бриф готов, если по нему можно отфильтровать вакансию, объяснить решение и назвать открытые вопросы. В следующей части мы соберём банк фактов для резюме, писем и ответов — без попытки каждый раз заново изобретать собственный опыт.

Глава 21. Почему резюме начинается не с документа

Кажется логичным открыть нейросеть и написать: «Сделай мне сильное резюме». Инструмент задаст несколько вопросов, быстро соберёт аккуратный текст — и работа будто бы закончена. Но резюме в этот момент строится не на полном опыте человека, а на тех воспоминаниях, которые случайно пришли ему в голову за последние десять минут.

Проблема здесь не в качестве формулировок. Даже хороший текст не может использовать факт, который никто не вспомнил и не зафиксировал. Один важный проект потерялся, результат остался без доказательства, а обычная на вид задача не попала в разговор. Пустые места нейросеть либо обойдёт, либо заполнит правдоподобными догадками. Второй вариант звучит убедительнее — и потому опаснее.

До резюме нужен отдельный источник данных: банк фактов. Это рабочая база всего, что вы действительно делали, знали, создавали и улучшали. В ней не надо рекламировать себя и подстраиваться под вакансию. Её задача — сохранить материал до того, как начнётся отбор и редакция.

Создайте пустой шаблон. Для каждой записи предусмотрите поля:

КОНТЕКСТ: где и при каких условиях это происходило.

ДЕЙСТВИЕ: что именно делали вы.

РЕЗУЛЬТАТ: что изменилось после действия.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО: документ, работа, сообщение, свидетель или подробность, которую можно проверить.

УВЕРЕННОСТЬ: подтверждено, помню приблизительно или нужно уточнить.

ДОПУСТИМАЯ ФОРМУЛИРОВКА: что можно утверждать без усиления.

Пока оставьте поля пустыми. Мы будем заполнять их постепенно. Нейросеть сможет задавать вопросы, искать повторы и структурировать записи, но подтверждать факт должен человек. Если сведения нет в памяти, документе или другом понятном источнике, красивое предложение не превращает его в правду.

Банк фактов отделяет сбор материала от подготовки документа. Сначала мы восстанавливаем реальность, потом решаем, что из неё понадобится работодателю. В следующей главе начнём с самого нейтрального каркаса — хронологии опыта.

Глава 22. Восстановить хронологию опыта

Опыт редко хранится в памяти ровной линией. Хорошо вспоминается последняя работа, хуже — короткий проект между двумя должностями, а несколько месяцев учёбы могут вообще выпасть. Если сразу писать связный рассказ, пробелы незаметно закрываются приблизительными датами и удобной последовательностью.

Сначала восстановите каркас без попытки выглядеть убедительно. Создайте хронологическую таблицу. Одна строка — один период работы, учёбы, проекта, самостоятельной практики или другого занятия, которое может объяснить опыт.

Добавьте колонки: начало, окончание, организация или контекст, роль, источник даты и уверенность. В последней колонке используйте три статуса: **ТОЧНО**, **ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО**, **НУЖНО ПРОВЕРИТЬ**.

Источниками могут быть договоры, трудовая книжка, переписка, файлы, календарь, фотографии работ или банковские операции. Нейросеть к ним не подключается сама и не знает, какой источник надёжен. Она может увидеть, что между двумя строками остался промежуток, и спросить, что тогда происходило.

Если точной даты нет, не создавайте её ради порядка. Лучше записать известный диапазон или только тот уровень точности, который можно защитить. «Работал примерно с весны до конца года» пока честнее, чем выдуманные день и месяц. Позже, если документ найдётся, запись можно уточнить.

Отдельно внесите параллельные занятия. Основная работа, обучение и небольшой проект могли идти одновременно — это не ошибка таблицы. Хронология должна показывать реальное наложение, а не превращать жизнь в удобную прямую.

После заполнения попросите нейросеть найти пропуски, пересечения и строки без источника. Она задаёт вопросы, но не исправляет даты самостоятельно. Человек либо подтверждает изменение, либо оставляет отметку о неопределённости.

Результат главы — не красивая биография, а карта, на которой видно, где опыт уже подтверждён, а где требуется поиск. В следующей главе раскроем каждую важную позицию через реальные задачи.

Глава 23. Описать реальные задачи без должностного жаргона

Должностная инструкция часто создаёт иллюзию точности. В ней написано «обеспечивал взаимодействие подразделений» или «осуществлял сопровождение клиентов», но по такой формулировке невозможно понять, что человек делал в обычный рабочий день.

Реальную задачу удобно разбирать по четырём полям: объект, действие, адресат и результат. Объект — с чем вы работали. Действие — что делали лично. Адресат — кому была нужна эта работа. Результат — в каком состоянии задача считалась завершённой.

Например, вместо «занимался отчётностью» можно зафиксировать: «собирал данные о заявках из нескольких таблиц, проверял расхождения и передавал руководителю сводку для еженедельного разбора». Это ещё не пункт резюме. Здесь нет обещания пользы и попытки понравиться — только понятное описание работы.

Возьмите одну позицию из хронологии и выпишите все занятия, которые помните. Затем выберите пять задач и перепишите каждую по четырём полям.

Нейросети полезно поручить поиск туманных глаголов: «участвовал», «помогал», «занимался», «отвечал». Пусть она спросит, что происходило после каждого слова. Но ответ должен дать человек. Если вы присутствовали на встрече, это не означает, что вы организовали её или приняли решение.

Отделите регулярные задачи от редких эпизодов. Для этого добавьте простую отметку: постоянно, периодически или один раз. Разовый сложный проект может быть важным фактом, но он не должен создавать впечатление, будто такая работа выполнялась каждый день.

Не переводите получившиеся записи на язык вакансии и не сокращайте их до продающих пунктов. Сейчас важнее сохранить подробность и границы личного вклада. Когда факты будут собраны, у нас появится право выбирать формулировку. Следующий шаг — понять, что менялось благодаря этим действиям.

Глава 24. Найти результаты, даже если их никто не измерял

«У меня не было KPI, значит, результатов тоже нет» — удобный, но слишком суровый вывод. Работа может менять ситуацию без отдельного показателя: задача закрывается, порядок становится понятнее, ошибки обнаруживаются раньше, клиент получает ответ, а коллеги перестают собирать сведения вручную.

Результат — это наблюдаемое состояние после действия. Он не обязан быть числом, но должен отличаться от самой задачи. «Проверял документы» — действие. «Выявленные несоответствия исправлялись до согласования» — возможный результат. Его ещё нужно подтвердить, зато уже понятно, что именно проверять.

Для пяти задач из прошлой главы соберите цепочку:

ДО: какая ситуация была в начале.

ДЕЙСТВИЕ: что сделали лично вы.

ПОСЛЕ: что стало иначе.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО: по чему можно восстановить или подтвердить изменение.

Нейросеть может задавать вопросы о последствиях: кто получил готовый результат, что стало возможным, какая проблема исчезла, что произошло бы без действия. Но последняя формулировка особенно коварна: мы редко можем точно знать альтернативный сценарий. Если вы участвовали в общем проекте, нельзя автоматически приписывать себе весь эффект.

Поэтому различайте три связи. «Сделал и получил результат» подходит, когда работа и итог принадлежат вам. «Внёс вклад» — когда итог общий. «После моей работы наблюдалось» — когда последовательность известна, но причинность не доказана. Эти оговорки не ослабляют факт, а делают его пригодным для использования.

Если доказательства нет, сохраните результат как гипотезу с вопросом на проверку. Возможно, найдётся письмо, готовый файл или человек, который помнит ситуацию. Если ничего не находится, допустимая формулировка должна стать осторожнее.

Теперь у каждой важной задачи появляется эффект и граница личного вклада. В следующей главе отдельно разберём цифры: они усиливают доказательство только тогда, когда понятно, откуда взялись.

Глава 25. Как использовать числа и не придумывать точность

Число делает фразу убедительной почти автоматически. Именно поэтому с ним легко переборщить. «Обрабатывал около тридцати обращений в неделю» звучит сильнее, чем «работал с обращениями», но только если человек понимает происхождение числа и может объяснить, почему оно приблизительное.

Для каждого числового факта нужны четыре ответа: что измерялось, за какой период, в каких единицах и откуда взялось значение. Без этого цифра превращается в украшение.

Разделите числа в банке фактов на три статуса.

ДОКУМЕНТ: значение можно восстановить по отчёту, системе, файлу или другому источнику.

ОЦЕНКА: точного учёта не было, но известен способ разумно получить диапазон.

НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ: число основано только на ощущении или появилось после наводящего вопроса.

Если известна оценка, не маскируйте её под точность. Укажите диапазон, слова «примерно» или «не менее» — но только когда их смысл соответствует способу расчёта. Нельзя сначала выбрать красивое значение, а затем придумать ему метод.

Нейросеть может помочь задать единицы, сформулировать диапазон и проверить арифметику. Она не превращает воспоминание в документ. Если инструмент предлагает «увеличил эффективность на двадцать процентов», спросите, какие исходные значения сравнивались. Отсутствие ответа означает отсутствие факта.

Проверьте все числа, появившиеся в цепочках «до — после». Возле каждого поставьте статус и коротко опишите источник или способ оценки. Если данные смешивают разные периоды, подразделения или виды работы, не объединяйте их ради одной впечатляющей цифры.

Честная приблизительность сильнее ложной точности: её можно объяснить и при необходимости уточнить. После проверки чисел перейдём к качествам, которые люди часто называют навыками, но забывают снабдить доказательством.

Глава 26. Переносимые навыки должны иметь доказательство

Слова «коммуникабельность», «аналитическое мышление» и «умение работать в команде» звучат правильно почти для любой работы. В этом и проблема: если качество подходит всем, само по себе оно ничего не сообщает о конкретном человеке.

Навык становится фактом не после самооценки, а после эпизода, в котором его можно увидеть. Не «я умею договариваться», а ситуация, где стороны хотели разного, вы предприняли конкретные действия и получили наблюдаемый результат.

Создайте карточки по схеме:

НАВЫК: короткое рабочее название без превосходной степени.

ЭПИЗОД: обстоятельства, в которых он понадобился.

ДЕЙСТВИЕ: что вы сделали лично.

РЕЗУЛЬТАТ: что произошло и чем это подтверждается.

Один эпизод может доказывать несколько навыков, но не стоит автоматически присваивать ему все привлекательные качества. Если человек аккуратно нашёл расхождение в таблице, это подтверждает внимательность в конкретной задаче. Оно ещё не доказывает стратегическое мышление, лидерство и способность управлять изменениями.

Нейросеть может взять банк задач и результатов, предложить названия повторяющихся навыков и попросить примеры. Полезный вопрос звучит не «какие у меня сильные стороны?», а «в каких эпизодах видно, что я сравнивал данные, объяснял сложное или координировал людей?» Человек выбирает только те связи, которые действительно может защитить.

Соберите минимум по одной карточке для каждого навыка, который считаете переносимым в другое направление. Если примера нет, пометьте качество как гипотезу, а не как готовое утверждение. Возможно, доказательство найдётся в проекте вне основной работы — к таким источникам мы ещё вернёмся.

Пока не создавайте раздел навыков для резюме. Мы строим доказательную базу, из которой позже можно будет выбрать нужное. В следующей главе тем же способом проверим владение программами, методами и технологиями.

Глава 27. Уровень владения инструментом без самообмана

«Уверенный пользователь» выглядит как оценка уровня, но каждый читает её по-своему. Для одного это умение открыть программу и изменить готовый файл, для другого — самостоятельно настроить рабочий процесс и исправить ошибку. Пока не названы задачи, сравнивать такие оценки бесполезно.

Опишите владение инструментом через степень самостоятельности. Создайте матрицу: по строкам — программы, методы или технологии, по столбцам — конкретные действия, которые с ними выполняются.

Каждое действие отметьте одним из уровней:

ИЗУЧАЛ: знаком с принципом, но не выполнял задачу на практике.

С ПОМОЩЬЮ: выполнял по инструкции, шаблону или с подсказкой.

САМОСТОЯТЕЛЬНО: могу повторить задачу без сопровождения и проверить результат.

МОГУ ОБЪЯСНИТЬ: понимаю типичные ошибки и способен помочь другому выполнить задачу.

Последний уровень не обязан быть целью для каждого инструмента. Иногда для работы достаточно одной узкой операции. Честное «самостоятельно собираю сводную таблицу по готовой структуре» полезнее широкого «отлично владею таблицами».

Нейросеть может предложить проверочные задачи и найти разрыв между общей оценкой и примерами. Но она не должна присваивать уровень по вашему описанию. Если человек никогда не проходил тест и не выполнял действие, нельзя выдавать предполагаемую способность за проверенный результат.

Возле каждой самостоятельной задачи добавьте доказательство: созданный файл, повторявшийся рабочий эпизод, настройка или результат. Для уровня «с помощью» укажите, какая именно поддержка была нужна. Так становится видно не только то, что вы знаете, но и граница знания.

Матрица не экзамен и не повод занизить весь опыт из-за одной незнакомой функции. Она защищает от расплывчатых обещаний. Дальше расширим банк фактами, полученными не на штатной должности, а в проектах, обучении и помощи другим.

Глава 28. Проекты, обучение и помощь другим как источник доказательств

Когда формального опыта мало, легко решить, что доказывать нечего. Между тем человек мог собрать личный проект, решить учебную задачу, помочь знакомому настроить процесс или организовать волонтерскую работу. Такой эпизод не становится оплачиваемой должностью, но и исчезать из банка фактов не должен.

Ценность определяет не официальный статус, а возможность честно назвать контекст, личный вклад и результат. Учебный проект доказывает выполнение учебной задачи. Разовая помощь показывает конкретное действие. Личный эксперимент подтверждает, что человек довёл работу до определённого состояния. Ни один из них автоматически не доказывает опыт в компании и ответственность за коммерческий результат.

Найдите три эпизода вне основной занятости и заполните карточки:

ТИП: учебный, личный, волонтерский или разовая помощь.

ЗАДАЧА: что требовалось получить.

МОЙ ВКЛАД: что сделано лично, а что дали другие.

РЕЗУЛЬТАТ: что получилось в рамках проекта.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО: файл, ссылка, отзыв, сообщение, демонстрация или подробное описание процесса.

Нейросеть помогает вспоминать эпизоды вопросами: что вы создавали для себя, чему учились на практике, с какими задачами к вам обращались другие? Она может структурировать ответы, но не должна повышать статус. Фраза «помог знакомому составить таблицу» не превращается в «консультировал бизнес по аналитике».

Отдельно обозначьте ограничения. Если проект был сделан по подробному уроку, так и запишите. Если результатом пользовался только автор, не называйте его внедрением для аудитории. Контекст не обесценивает работу — он показывает, какое доказательство перед нами.

Пока не собирайте портфолио и не решайте, что показывать работодателю. Мы лишь добавляем в общий банк альтернативные источники опыта. В следующей главе займёмся участками биографии, которые обычно хочется либо спрятать, либо объяснить слишком подробно.

Глава 29. Перерывы, короткие работы и незавершённые переходы

Неровная хронология провоцирует две крайности. Можно оставить пустое место и надеяться, что его никто не заметит. Можно придумать активность, которая красиво соединит соседние периоды. Оба варианта делают биографию хрупкой: достаточно одного уточняющего вопроса.

Сначала зафиксируйте нейтральные факты. Перерыв — это период без указанной занятости, а не готовый вывод о человеке. Короткая работа — факт длительности, а не доказательство конфликта или неуспеха. Незавершённое обучение показывает, что программа не была закончена; оно не позволяет автоматически заявлять полученную квалификацию.

Для каждого перехода создайте карточку:

ФАКТ: что произошло без оценки причин.

ПОДТВЕРЖДЕНО: какие даты и обстоятельства можно проверить.

КОНТЕКСТ: что допустимо объяснить, если это действительно относится к ситуации.

НЕ ГОВОРИТЬ: какие формулировки добавляют несуществующую активность, мотив или результат.

Например, если во время перерыва человек самостоятельно изучал программу и сохранил выполненные работы, это два отдельных факта: отсутствие занятости и обучение. Если работ нет и содержание уже не помнится, нельзя превращать весь период в «профессиональное развитие» только потому, что так спокойнее звучит.

Нейросеть может предложить несколько нейтральных вариантов описания. Проверяйте каждый по одному вопросу: соответствует ли формулировка реальности без скрытого усиления? Отделяйте объяснение от оправдания. Объяснение добавляет необходимый контекст; оправдание пытается заранее убедить, что факт не должен вызывать вопросов.

Сейчас не нужно готовить ответы для собеседования или выбирать, что попадёт в резюме. Наша задача — закрыть уязвимые места банка фактами, допустимыми формулировками и прямыми запретами. После этого останется проверить всю базу как единый источник правды.

Глава 30. Проверить и утвердить банк фактов

Банк фактов может выглядеть внушительно и всё равно быть опасным. В одной строке забыта граница личного вклада, в другой точная цифра живёт без источника, а две версии одного проекта противоречат друг другу. Если начать писать резюме сейчас, нейросеть выберет удобный вариант, но не обязательно верный.

Проведите аудит каждой записи по четырём вопросам. Откуда известен факт? Насколько вы в нём уверены? Как его допустимо формулировать? Что запрещено усиливать или додумывать?

Установите три статуса:

УТВЕРЖДЕНО: источник понятен, границы личного вклада обозначены, формулировку можно использовать.

НУЖНО ПРОВЕРИТЬ: факт вероятен, но не хватает даты, источника, результата или другого важного элемента.

ИСКЛЮЧИТЬ: запись противоречит данным, основана на догадке или не выдерживает уточняющего вопроса.

Затем проверьте связи. Периоды в хронологии должны совпадать с карточками задач и проектов. Результат не может появиться раньше действия. Навык должен вести к эпизоду, число — к источнику или способу оценки, инструмент — к самостоятельно выполняемой задаче. У одного события может быть несколько доказательств, но две разные версии нельзя молча объединять.

Нейросеть полезна как аудитор: она ищет пустые поля, противоречия, слишком сильные глаголы и числа без происхождения. Исправлять факт самостоятельно ей нельзя. Человек либо подтверждает новую версию, либо сохраняет вопрос открытым.

Присвойте банку номер версии и отметьте момент обновления. Старую версию не переписывайте молча: сохраняйте изменения, чтобы понимать, какой источник или эпизод изменил запись. Это не архив ради архива, а защита от постепенного украшения собственной истории.

Банк готов, когда каждый используемый элемент имеет источник, уровень уверенности, допустимую формулировку и запрет на усиление. Пока не адаптируйте записи под конкретную вакансию и не делайте их рекламными. В следующей части мы будем сравнивать эту утверждённую базу с требованиями работодателя, не меняя самих фактов.

Глава 31. Первый проход: что работодатель хочет получить

Длинная вакансия легко превращается в проверку памяти. Глаз цепляется за знакомые программы, незнакомые требования и обещания компании, а главный вопрос остаётся без ответа: ради какого результата вообще нанимают человека? Поэтому первый проход нужен не для решения «подхожу или нет». Его задача — восстановить смысл роли.

Начните с трёх полей: результат роли, основные задачи и контекст. Результат — то изменение, которое должно появиться благодаря работе: обращения обработаны, данные приведены в порядок, клиенты получили понятный ответ, проект движется по плану. Иногда он назван прямо, иногда его приходится осторожно выводить из нескольких обязанностей. Во втором случае помечайте формулировку как предположение.

Основные задачи — повторяющиеся действия, которые ведут к результату. Контекст объясняет, где и с кем они выполняются: размер команды, тип клиентов, самостоятельность, темп, формат взаимодействия.

Дайте нейросети полный текст вакансии и попросите заполнить краткую карточку: «Выдели ожидаемый результат роли, пять основных задач и рабочий контекст. Для каждого вывода приведи фразу из вакансии. Если результата нет в тексте прямо, отметь предположение». После ответа вернитесь к объявлению. Машина может принять рекламный абзац за описание работы или сделать слишком уверенный вывод.

Проверка проста. Для каждого пункта найдите опору в тексте и спросите: это обязанность, условие или моя интерпретация? Например, фраза «вести обращения клиентов» сообщает действие. Она ещё не доказывает ни объём обращений, ни право самостоятельно решать спорные случаи, ни показатель эффективности.

Сохраните итог в формате:

РЕЗУЛЬТАТ РОЛИ: одна осторожная формулировка.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ: от трёх до пяти пунктов.

КОНТЕКСТ: команда, адресат работы, формат взаимодействия.

НЕЯСНО: вопросы, на которые объявление не отвечает.

На этом остановитесь. Пока не сравнивайте вакансию со своим опытом: знакомое требование может преждевременно создать уверенность, а незнакомое — закрыть путь к разумному разбору. Сначала поймите, какую работу предлагают. В следующей главе разделим требования по важности, не превращая каждое слово в автоматический фильтр.

Глава 32. Обязательные и желательные требования

Список требований часто читают как ряд одинаково строгих условий. Если один пункт не совпал, человек закрывает вакансию; если совпали несколько знакомых слов, отправляет отклик. Но формулировки в объявлении выполняют разные роли. Одни требования прямо связаны с ежедневной задачей, другие описывают предпочтение, третьи настолько расплывчаты, что их значение можно узнать только у работодателя.

Разделите список на три уровня. «Обязательное» — то, без чего основную работу, судя по тексту, нельзя начать или безопасно выполнять. «Желательное» усиливает кандидата, но вакансия допускает иной опыт или обучение. «Нужно уточнить» означает не слабость кандидата, а недостаток данных: формулировка не показывает, насколько навык важен и как именно применяется.

Нейросеть может сделать первичную классификацию, если обязать её объяснять решение. Попросите составить таблицу из четырёх колонок: требование, уровень, основание в тексте, вопрос работодателю. Запретите угадывать внутренние правила отбора. Слова «обязательно», «не менее», «необходим» дают сильное основание, но даже они требуют контекста. А «будет плюсом» обычно указывает на предпочтение, хотя связанная с ним задача может оказаться заметной.

Проверьте не отдельное слово, а связь требования с результатом роли. Если специалист должен подписывать документы, определённая квалификация может быть формальным условием. Если программа упомянута рядом с задачей учёта, возможно, важен не бренд инструмента, а способность вести сам процесс. Это пока гипотеза для уточнения, а не разрешение переписать требование по-своему.

Человек принимает окончательное решение по уровню. Он видит неоднозначность языка и может учитывать профессию, о которой нейросеть знает лишь в общем виде. Если сомнение сохраняется, не выбирайте более удобную категорию — оставьте вопрос.

Итог этой работы не приговор кандидату, а карта вакансии. Мы ещё не знаем, какие требования подтверждаются вашими фактами. Зато уже видим, где текст говорит твёрдо, где предлагает преимущество, а где просит уточнения. Теперь можно перейти от перечня обязанностей к результатам, которые за ними предположительно стоят.

Глава 33. Обязанности как ожидаемые результаты

«Обрабатывать заявки», «готовить отчёты», «координировать подрядчиков» — это действия. Они говорят, чем человек занят, но не всегда объясняют, что должно измениться после его работы. Если оставить обязанности как есть, сравнение с опытом получится поверхностным: одинаковые глаголы встретятся в совершенно разных по смыслу ролях.

Для каждой основной обязанности предложите ожидаемый результат, не объявляя скрытое намерение работодателя. У обработки заявок им может быть понятный ответ клиенту; у отчётности — доступные для решения данные; у координации — согласованные сроки. Точная версия зависит от текста вакансии и контекста компании.

Используйте три поля: обязанность, предполагаемый результат, степень уверенности. Высокая уверенность возможна, когда результат назван прямо. Средняя — когда он ясно следует из нескольких соседних фраз. Низкая — когда вы опираетесь на общее представление о профессии. Последнее поле не запрещено, но такую гипотезу нельзя затем незаметно превратить в факт.

Попросите нейросеть построить пары и отдельно показать аргумент против каждой интерпретации. Такой запрос снижает соблазн принять первую гладкую формулировку: «Предложи вероятный результат каждой обязанности, процитируй основание, укажи уверенность и назови другое возможное толкование». Если альтернативы сильно различаются, перед вами не вывод, а вопрос.

Например, «контролировать сроки» может означать обновление плана или личную ответственность за весь проект. Без дополнительных данных нельзя выбрать более широкое значение. Запишите осторожно: «вероятный результат — участники видят актуальные сроки; ответственность требует уточнения».

Проверьте, назван ли результат прямо, не добавили ли вы показатель и не расширили ли личную ответственность. Число делает анализ убедительным, но если объявление не называет скорость, объём или процент, не приписывайте их работодателю.

После этой главы вакансия должна читаться не как склад глаголов, а как система предполагаемых изменений. Это поможет искать в банке фактов сопоставимые эпизоды, а не механические совпадения должностей. Сначала, однако, сохраним язык самой вакансии — без покло-нения ключевым словам.

Глава 34. Термины вакансии без поклонения ключевым словам

Стоит ли повторять слова работодателя в резюме? Да, когда они точно называют знакомую вам задачу. Нет, когда совпадение создаётся только ради видимости соответствия. Термины помогают двум сторонам говорить об одном и том же, но не заменяют факты.

Составьте словарь вакансии. Нейросеть может извлечь названия процессов, продуктов, инструментов и результатов, а рядом сохранить фразу, в которой встретился термин. Контекст важнее частоты.

Для каждого термина найдите одно из трёх состояний. «Подтверждён» — в банке фактов есть эпизод, где вы действительно выполняли соответствующую работу. «Сходный опыт» — задача знакома, но называлась иначе или выполнялась другим инструментом. «Нет основания» — ни прямого, ни сопоставимого факта пока нет. Не переносите термин в первую категорию потому, что вы понимаете его значение.

Полезная таблица содержит четыре колонки: термин вакансии, смысл в данном объявлении, подтверждающий факт, допустимая формулировка. Например, «работа с обращениями» может подтверждаться эпизодом, где человек принимал вопросы, уточнял данные и передавал сложные случаи. Но это ещё не позволяет назвать такой опыт «клиентской поддержкой», если обязанности и ответственность заметно отличались.

Нейросети задайте ограничение: «Не предлагай вставлять термин, пока не покажешь связанный факт. Отмечай сходство задачи отдельно от совпадения названия». Затем проверьте, не превратила ли она знакомство с инструментом в самостоятельный опыт.

Вокруг ключевых слов существует удобное заблуждение: будто достаточно насытить текст правильными выражениями, и отбор будет пройден. Оно привлекательно, потому что обещает простой рычаг. Но точные правила конкретного отбора нам неизвестны, а текст, собранный из чужих терминов без доказательств, ломается при первом уточнении. Более точная версия такова: понятные работодателю слова повышают ясность только тогда, когда честно описывают реальный опыт.

Сейчас не переписывайте резюме. Словарь — это мост между объявлением и банком фактов, а не готовый набор фраз для копирования. В следующей главе добавим сведения о компании и проверим, меняют ли они понимание роли.

Глава 35. Контекст компании: что проверить вне объявления

Две одинаково названные должности могут означать разную работу. На смысл влияют продукт, клиенты, масштаб операций, устройство команды и текущий этап компании. Часть этого контекста можно найти вне объявления, но внешняя информация полезна только вместе с источником и границей вывода.

Начните с официальных материалов: сайта компании, страницы продукта, раздела о команде, других открытых вакансий и публикаций самой организации. Если проверяете конкретную вакансию, сведения должны быть актуальными на момент вашего анализа. Нейросеть может помочь собрать и свести материалы, но попросите её давать прямую ссылку и отделять цитируемый факт от интерпретации.

Карточка компании состоит из пяти полей:

ФАКТ: короткое утверждение без оценки.

ИСТОЧНИК: первичная страница, где это сказано.

АКТУАЛЬНОСТЬ: когда материал был опубликован или проверен.

ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ВАКАНСИИ: что именно факт помогает понять.

ВОПРОС: что всё равно остаётся неизвестным.

Допустим, официальный сайт описывает несколько групп клиентов. Это подтверждает наличие таких направлений в публичном продукте, но не показывает, с какой группой работает будущий сотрудник. Другой пример: несколько похожих вакансий могут подсказать, какие функции компания сейчас набирает, но не доказывают причину найма или устройство конкретной команды.

Не собирайте корпоративную энциклопедию. Проверяйте только сведения, способные изменить решение или подготовку: что производит организация, кому служит продукт, где находится заявленная роль, какие задачи повторяются в соседних объявлениях, какие публичные изменения относятся к этой работе. Отзывы и пересказы могут дать вопросы для проверки, но не должны становиться единственным основанием для уверенного вывода.

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.