

Prompt

ChatGPT для коуча

50 готовых
промптов

для соцсетей, клиентов
и продаж

ChatGPT

YandexGPT

GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

**ChatGPT для коуча. 50
готовых промптов для
сессий, клиентов и продаж**

«Автор»

2026

Ростов С.

ChatGPT для коуча. 50 готовых промптов для сессий, клиентов и продаж / С. Ростов — «Автор», 2026

50 готовых промптов для коуча, ментора и консультанта, который работает с людьми один на один или в группах. Подготовка к сессиям и упражнения, работа с клиентами между встречами, продвижение, упаковка программ и рост практики. Что внутри: Сессии и инструменты; Работа с клиентами; Продвижение; Программы и рост практики; 5 примеров готовых ответов нейросети: сильные вопросы под запрос, ответ на запрос «сделайте мне», клиент не делает домашние задания, бесплатная диагностика и другие; шпаргалка из 13 фраз, чтобы быстро поправить ответ. Каждый промпт выделен рамкой: скопируйте, замените на свои и отправьте. Работает в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat, Claude и других нейросетях.

Содержание

Как пользоваться набором	6
Содержание	7
Сессии и инструменты (1–14)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Стас Ростов
ChatGPT для коуча. 50 готовых
промптов для сессий, клиентов и продаж

ChatGPT для коуча: 50 готовых промптов для сессий, клиентов и продаж

Как пользоваться набором

50 готовых промптов для коуча, ментора и консультанта, который работает с людьми один на один или в группах. Подготовка к сессиям и упражнения, работа с клиентами между встречами, продвижение, упаковка программ и рост практики. Промпты работают в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat и Claude.

1. Начните с промпта №39: он соберёт описание вашей практики. Вставляйте его перед другими промптами, чтобы тексты звучали вашим голосом.

2. Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные.

3. Правьте ответ диалогом: «мягче», «короче», «без психологических терминов».

Важно. Нейросеть не заменяет вашу работу с клиентом: используйте её для подготовки, структуры и текстов. Не вставляйте в чат имена и личные истории клиентов, обезличивайте их. Если запрос клиента похож на клиническую проблему (депрессия, зависимость, суицидальные мысли), направляйте его к профильному специалисту.

Содержание

Сессии и инструменты (1–14)

1. План первой сессии · 2. Сильные вопросы под запрос · 3. Уточнение размытого запроса · 4. Упражнение под тему · 5. Колесо баланса · 6. Работа с целью · 7. Работа с ограничивающим убеждением · 8. Метафора для сессии · 9. План групповой сессии · 10. Итоги сессии для клиента · 11. Домашнее задание · 12. Супервизионный разбор · 13. Завершение программы · 14. Анкета перед началом работы

Работа с клиентами (15–26)

15. Ответы на частые вопросы · 16. Договорённости о работе · 17. Ответ на запрос «сделайте мне» · 18. Клиент пропускает сессии · 19. Клиент не делает домашние задания · 20. Ответ на негативный отзыв · 21. Напоминание о сессии · 22. Сообщение клиенту, который давно не возвращался · 23. Повышение стоимости · 24. Отказ клиенту · 25. Сбор обратной связи · 26. Отзыв из обратной связи

Продвижение (27–38)

27. Контент-план на месяц · 28. Экспертный пост · 29. Пост-кейс клиента · 30. Мифы о коучинге · 31. Упражнение для подписчиков · 32. Идеи коротких видео · 33. Шапка профиля · 34. Бесплатная диагностика · 35. Лид-магнит · 36. Ответы на возражения · 37. Отзывы в контент · 38. Прямой эфир

Программы и рост практики (39–50)

39. Описание практики (начните с него) · 40. Портрет клиента · 41. Упаковка программы · 42. Групповая программа · 43. Пакеты сессий · 44. Корпоративное предложение · 45. Чем я отличаюсь · 46. Партнёрства · 47. Расчёт дохода практики · 48. План роста · 49. Профилактика выгорания коуча · 50. Разбор месяца

Примеры готовых ответов · Как получать ответы лучше · Бонус: шпаргалка «как поправить ответ»

Сессии и инструменты (1–14)

1. План первой сессии. Ты опытный коуч ICF. Составь план первой сессии на 60 минут с клиентом, который пришёл с запросом [запрос]. Блоки по времени: знакомство и договорённости, прояснение запроса, образ результата, первые шаги, завершение. К каждому блоку 3–4 сильных вопроса.

2. Сильные вопросы под запрос. Клиент формулирует запрос так: «[запрос своими словами]». Предложи 15 открытых вопросов, которые помогут ему прояснить, чего он на самом деле хочет: про цель, ценности, препятствия, ресурсы и первый шаг. Без советов и наводящих вопросов.

3. Уточнение размытого запроса. Клиент говорит: «[размытый запрос, например, «хочу понять, чего я хочу»]». Предложи 3 способа помочь ему сформулировать конкретный запрос на сессию: вопросы, упражнение, метафора. Как понять, что запрос готов к работе.

4. Упражнение под тему. Подбери 3 упражнения для сессии на тему [тема: выбор между вариантами / прокрастинация / уверенность / баланс работы и жизни]: суть, пошаговая инструкция, вопросы для обсуждения после, сколько времени занимает, для какого клиента подходит лучше.

5. Колесо баланса. Подготовь вариант колеса баланса для клиента с запросом [запрос]: 8 сфер, как оценить каждую, вопросы по итогам, как выбрать сферу для работы и сформулировать первый шаг. Подготовь текст инструкции, которую можно отправить клиенту перед сессией.

6. Работа с целью. Клиент поставил цель: [цель]. Помоги проверить её по SMART и по внутренней мотивации: какие вопросы задать, как отличить «свою» цель от навязанной, как разбить на этапы на 3 месяца.

7. Работа с ограничивающим убеждением. Клиент часто говорит: «[убеждение, например, «у меня не получится, я не такой»]». Предложи последовательность вопросов и одно упражнение, которые помогут ему увидеть это убеждение со стороны, без давления и переубеждения.

8. Метафора для сессии. Клиент описывает ситуацию: [описание без личных данных]. Предложи 5 метафор или образов, через которые с ней можно поработать, и вопросы к каждой метафоре.

9. План групповой сессии. Составь план групповой коуч-сессии на 90 минут для [кто: команда отдела / группа предпринимателей] на тему [тема]: разогрев, основная часть с работой в парах и группах, обсуждение, итоги. Тайминг и инструкции ведущему.

10. Итоги сессии для клиента. Вот мои заметки после сессии: [вставить без личных данных]. Составь короткое письмо клиенту: главные инсайты, о чём договорились, домашнее задание, дата следующей встречи. Словами клиента, без моих интерпретаций.

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.