

Prompt

ChatGPT для резюме и собеседований

50 ГОТОВЫХ
ПРОМПТОВ

для поиска
работы

ChatGPT

YandexGPT

GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

**ChatGPT для резюме и
собеседований: 50 готовых
пром프트 для поиска работы**

«Автор»

2026

Ростов С.

ChatGPT для резюме и собеседований: 50 готовых промптов для поиска работы / С. Ростов — «Автор», 2026

50 готовых промптов для поиска работы: резюме, отклики, сопроводительные письма, собеседования, переговоры о зарплате и выбор между предложениями. Что внутри: Резюме и профиль; Отклики и сопроводительные письма; Подготовка к собеседованию; План поиска, зарплата и оффер; 5 примеров готовых ответов нейросети: достижения вместо обязанностей, сопроводительное письмо под вакансию, «Расскажите о себе», переговоры о зарплате 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.

© Ростов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться набором	6
Содержание	7
Резюме и профиль (1–12)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Стас Ростов

ChatGPT для резюме и собеседований: 50 готовых промптов для поиска работы

ChatGPT для резюме и собеседований: 50 готовых промптов для поиска работы

Как пользоваться набором

50 готовых промптов для поиска работы: резюме, отклики, сопроводительные письма, собеседования, переговоры о зарплате и выбор между предложениями. Промпты работают в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat и Claude.

1. Начните с промпта №39: он соберёт описание вашей ситуации и план поиска. Вставляйте абзац «кто я и что ищу» перед другими промптами, чтобы тексты звучали вашим голосом.

2. Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные: должность, опыт, результаты в цифрах, текст вакансии.

3. Правьте ответ диалогом: «короче», «проще», «добавь цифры».

Важно. В резюме и на собеседовании — только правда: не разрешайте нейросети добавлять опыт, навыки и цифры, которых у вас нет, и перечитывайте каждую строку. Нейросеть не знает рынок труда, поэтому ожидания по зарплате стройте по вилкам из реальных вакансий. Не вставляйте в нейросеть паспортные данные, телефон, адрес, сведения о здоровье и конфиденциальные данные работодателей: внутренние показатели, имена клиентов, условия договоров. Вопросы об оформлении, налогах и трудовом договоре уточняйте у работодателя или юриста.

Содержание

Резюме и профиль (1–12)

1. Резюме под должность · 2. Достижения вместо обязанностей · 3. Блок «О себе» · 4. Название должности · 5. Навыки из вакансии · 6. Адаптация под вакансию · 7. Смена профессии · 8. Резюме без опыта · 9. Перерыв в карьере · 10. Проверка глазами рекрутера · 11. Версии для сайтов вакансий · 12. Резюме на английском

Отклики и сопроводительные письма (13–26)

13. Короткий отклик · 14. Сопроводительное письмо под вакансию · 15. Письмо при смене сферы · 16. Письмо без вакансии · 17. Отклик по рекомендации · 18. Сообщение рекрутеру в Telegram · 19. Ответ на приглашение · 20. Перенос собеседования · 21. Вопросы по тестовому · 22. Письмо к тестовому · 23. Благодарность после собеседования · 24. Нет ответа · 25. Ответ на отказ · 26. Отказ от продолжения

Подготовка к собеседованию (27–38)

27. Вероятные вопросы · 28. «Расскажите о себе» · 29. Истории по схеме STAR · 30. Слабые стороны и неудачи · 31. Почему уходите · 32. Тренировочное собеседование · 33. Профессиональные вопросы · 34. Вопросы работодателю · 35. Изучение компании · 36. Видеособеседование · 37. Неудобные личные вопросы · 38. Разбор собеседования

План поиска, зарплата и оффер (39–50)

39. Персональный план поиска · 40. Таблица откликов · 41. Ожидания по зарплате · 42. Переговоры о зарплате · 43. «Сколько вы хотите?» · 44. Что уточнить в оффере · 45. Сравнение двух офферов · 46. Принять предложение · 47. Отказаться от предложения · 48. Уход с работы · 49. План первых месяцев · 50. Разбор месяца

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

Резюме и профиль (1–12)

1. Резюме под должность. Ты карьерный консультант. Составь резюме на [должность] по моим данным: [места работы с датами, результаты с цифрами, образование, навыки]. Структура: должность, 3–4 строки «о себе», опыт от последнего места, 3–5 достижений на место, навыки, образование. Только мои факты.

2. Достижения вместо обязанностей. Вот мои обязанности на последнем месте: [список, с цифрами, где они есть]. Переформулируй каждую в достижение «что сделал → результат». Цифры только мои; где цифры нет, поставь «[добавить цифру]» и подскажи, какую цифру найти.

3. Блок «О себе». Напиши 3 варианта блока «О себе» для резюме на [должность]: опыт [лет], навыки [какие], главный результат [какой], что ищу [задачи, формат]. По 400 знаков, без «стрессоустойчивый, коммуникабельный».

4. Название должности. Мой опыт: [описание]. Так называют похожие должности в вакансиях: [3–5 названий]. Предложи 7 вариантов названия желаемой должности и отметь 2, которые честнее всего отражают мой опыт.

5. Навыки из вакансии. Вот вакансия: [текст], вот моё резюме: [текст без контактов]. Выпиши требования вакансии и отметь для каждого: есть в резюме, есть у меня, но не упомянуто, или нет. Таблицей. Пункты «нет» не приписывай.

6. Адаптация под вакансию. Перепиши блок «О себе» и достижения последнего места под вакансию: [текст]. Формулировки вакансии бери только там, где они правдивы для меня. Новых фактов не добавляй, покажи, что изменил.

7. Смена профессии. Я перехожу из [прошлая сфера] в [новая сфера], мой опыт: [данные]. Найди 6 навыков, которые переносятся, и для каждого напиши строку резюме на языке новой сферы. Отдельно: как объяснить переход в 2 предложениях.

8. Резюме без опыта. Я [студент / выпускник / после перерыва], ищу [должность]. Что есть: [учёба, проекты, практика, волонтерство, курсы]. Составь резюме, где опыт работы заменяют проекты и учебные результаты. Без преувеличений.

9. Перерыв в карьере. У меня был перерыв [срок, причина коротко], за это время я [что делал]. Предложи 3 варианта, как указать это в резюме, и 3 ответа для собеседования. Спокойно, без оправданий, до 300 знаков каждый.

10. Проверка глазами рекрутера. Вот резюме: [текст без контактов]. Проверь как рекрутер: что непонятно с первого взгляда, где общие слова без фактов, повторы, ошибки. Дай 10 правок: было → стало.

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.