



ИИ — помощник каждому

За эти 2 часа мы не будем "разбираться в нейросетях" — мы будем ими пользоваться. ИИ как стажёр-помощник: письма, тексты, чек-листы, слайды делает быстро, вы принимаете решения.

Экономит время

Освобождает от рутины

Помогает создавать

Писать, проверять, оформлять

Готовый результат

Уходим с реальными материалами

План простой: **понять — попробовать — применить**

Четыре блока с практикой — каждый закончим реальным результатом.

01

Инструменты

Какие нейросети реально работают в РФ

02

Формула запроса

Как объяснить задачу ИИ правильно

03

Проверка текста

"Анти-додумка" и "пиши, сокращай"

04

Упаковка

Чек-лист, слайд, плакат — красиво и быстро

3 минуты — и готово



Письмо клиенту

Без канцелярита, за 5 секунд



Чек-лист для работы

10 пунктов за минуту



Слайд или объявление

Понятная визуализация

Чтобы вы сразу почувствовали, зачем нам это всё — покажу три вещи, которые любой может сделать уже сегодня.

Главное — не просто нажать кнопку, а задать задачу так, чтобы ИИ понял, чего вы хотите.

Плохой запрос и хороший запрос

❌ Плохой запрос

"Сделай текст про технику безопасности на производстве."

и так пишут 90% людей...

Много общих слов, без конкретики

✅ Хороший запрос

"Ты — специалист по охране труда. Составь короткий чек-лист (до 8 пунктов) по технике безопасности для сотрудников зернового терминала. Формат: список, без вводных фраз, чётко и по делу."

Готовый чек-лист для цеха!

Разница — не в интеллекте ИИ, а в качестве запроса.

Сделай текст про технику безопасности на производстве.

Сделай текст про технику безопасности на производстве.

Ответ 

Техника безопасности на производстве

Производственный процесс требует строгого соблюдения техники безопасности, поскольку несоблюдение установленных норм и правил может привести к серьезным последствиям, таким как травмы сотрудников, материальные убытки предприятия и даже угроза жизни работников.

Основные правила техники безопасности

1. Инструктажи и обучение персонала

Каждый сотрудник перед началом работы обязан пройти инструктаж по технике безопасности, ознакомиться с правилами поведения на рабочем месте и методиками оказания первой помощи пострадавшим. Регулярные повторные инструкции позволяют поддерживать высокий уровень осведомленности среди сотрудников.

2. Использование защитной экипировки

Все сотрудники обязаны носить соответствующую спецодежду и средства индивидуальной защиты (СИЗ). Это включает защитные очки, каски, перчатки, обувь с металлическими вставками и прочие необходимые элементы экипировки.

Ты — специалист по охране труда.

Составь короткий чек-лист (до 8 пунктов) по технике безопасности для сотрудников зернового терминала.

Формат: список, без вводных фраз, чётко и по делу.

Ты — специалист по охране труда.

Составь короткий чек-лист (до 8 пунктов) по технике безопасности для сотрудников зернового терминала.

Формат: список, без вводных фраз, чётко и по делу.

Ответ 

- Использовать СИЗ (средства индивидуальной защиты) при работе на территории терминала.
- Проверять исправность погрузочно-разгрузочного оборудования перед началом работы.
- Избегать нахождения под грузовыми стрелами и движущимися механизмами.
- Обеспечивать чистоту и порядок на рабочих местах, устраняя возможные препятствия и захламленность.
- Следить за состоянием складских помещений и емкостей хранения зерна, избегать попадания посторонних предметов внутрь.
- Запрещено курить и пользоваться открытым огнем вблизи зерновых хранилищ.
- Немедленно сообщать руководству обо всех неисправностях оборудования и авариях.
- Проходить периодический медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

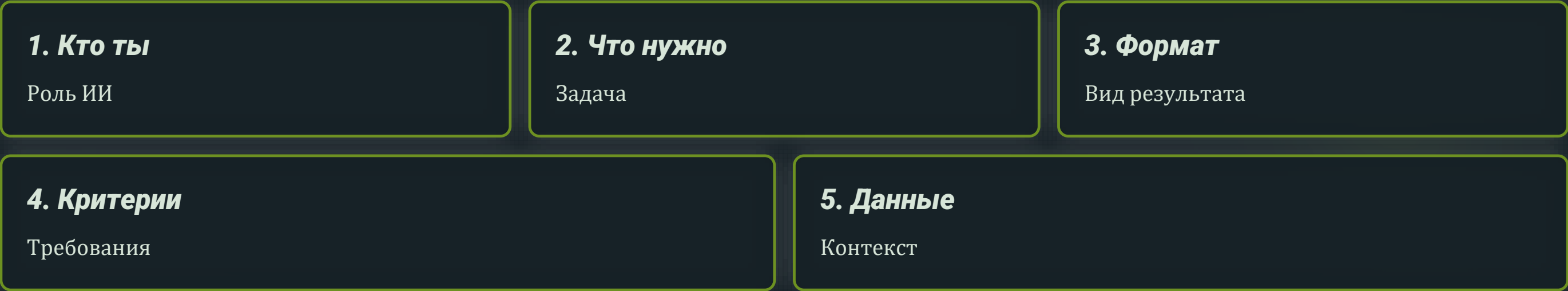
Что умеют нейросети сегодня

Что делает	Инструмент	Доступность	Возможности
 Пишет тексты	Алиса AI / DeepSeek	 РФ	Тексты, идеи, картинки, режим "Рассуждать"
 Тексты, аудио и презентации	GigaChat / Алиса AI / DeepSeek	 РФ	Тексты, идеи, картинки, режим "Рассуждать", Отчёты, Excel, изображения, аудио, презентации
 Самые популярные ИИ	ChatGPT / Claude / Midjourney	 VPN	Сценарии, анализ данных, создание изображений
 Ищет факты	Perplexity	 РФ	Аналитика с подтверждёнными ссылками
 Делает картинки	Kandinsky / Flyvi	 РФ	Баннеры, плакаты, оформление
 Монтирует видео и пишет музыку	CapCut / Suno	 РФ	Нарезка, субтитры, создание музыки
 Озвучивает	ElevenLabs	 VPN	Реалистичные голоса
 Презентации	Gamma APP	 РФ	Лидер по быстрому созданию слайдов

ИИ не заменяет — он экономит ваше время. Главное — понимать, какой инструмент за что отвечает.

Формула запроса

Как говорить с ИИ, чтобы он понял с первого раза



✗ Плохо

"Придумай, что подарить другу."

☑ Хорошо

"Ты — персональный советник по подаркам. Предложи 3 идеи подарков для друга на день рождения. Формат: список из 5 пунктов. Критерии: бюджет до 3000 Р. Данные: мужчина 35 лет, любит рыбалку и кофе."

ИИ — как стажёр: делает ровно то, что услышал. Разница — не в ИИ, а в том, насколько чётко вы ставите задачу.

"Придумай, что подарить другу."

Вот вариант коротко и по делу, в твоём стиле:

Идеи подарков для друга (по ситуациям)

1. Если хочется что-то практичное

- Повербанк на 20 000 мАч
- Мини-кофеварка или хороший термостакан
- Набор инструментов в компактном кейсе
- Качественная Bluetooth колонка

2. Если хочется эмоций

- Сертификат на картинг или тировую стрельбу
- Квест или впечатление (полет на авиасимуляторе, VR-арена)
- Подписка на сервис, которым он реально пользуется

3. Если он про технологии

- Смарт-лампа или умная розетка
- Клавиатура или мышь под работу/игры
- Мини-проектор для фильмов дома

4. Если хочется персональный подарок

- Именной мерч (худи, термокружка)
- Фотоальбом с моментами или небольшое видео-поздравление
- Настольная табличка или арт по его фото

5. Если бюджет небольшой

- Хороший кофе или чай
- Набор вкусных соусов
- Настольная игра мини-формата
- Книга по интересам

Если хочешь, уточни пару вещей о друге (возраст, хобби, работа, бюджет) и я предложу точный вариант под него.

"Ты — персональный советник по подаркам.

Предложи 3 идеи подарков для друга на день рождения. Формат: список из 5 пунктов. Критерии: бюджет до 3000 ₽. Данные: мужчина 35 лет, любит рыбалку и кофе."

Думал на протяжении 24s >

1. Набор для рыбалки "утро на воде"

- Небольшой органайзер + коробка под приманки
- Пара рабочих блесен/воблеров под его любимый водоем
- Влезет в 3000 ₽ и точно в тему хобби

2. Кофейный набор "для своих"

- Пакет хорошего зернового кофе 250–500 г
- Ручная кофемолка начального уровня *или* металлический фильтр V60 / многоразовый дриппер
- Можно добавить маленький сироп или специи для кофе

3. Термокружка для рыбалки

- Добротная термокружка 0,4–0,5 л с хорошей теплоизоляцией
- Удобная крышка, чтобы пить в лодке/с берега
- Цвет ближе к практичному: темный, хаки, сталь

4. Комбо "рыбалка + кофе"

- Небольшой термос + пачка молотого кофе под турку/френч
- И пара качественных карабинов/вертлюжков/леска в дополнение
- Смотрится как продуманный набор под его утро на рыбалке

5. Персонализированный подарок

- Кружка или металлическая фляга с надписью в стиле "Лучший рыбак" или внутренней шуткой
- Положить внутрь пакет кофе
- Бюджетно, но с личным акцентом и смыслом

***Один запрос
— три
результата***



Один запрос — три разных результата

Исходный запрос: Ты — мой личный помощник. Подготовь материал к поздравлению коллеги с днём рождения. Форматы: 1) короткое поздравление в чат, 2) вариант для корпоративной открытки, 3) подпись под фото в соцсетях. Критерии: дружелюбно, без пафоса, с лёгким юмором. Данные: зовут Марина, бухгалтер, любит порядок и кофе.

Сообщение в чат

"Марина, поздравляем! Пусть кофе всегда бодрит, цифры сходятся, а настроение не зависит от дедлайнов ☕ 📊"

Текст для открытки

"Марина, с днём рождения! Пусть каждая строчка жизни будет ровной, как баланс в отчёте, и наполнена ароматом свежего кофе. С теплом — команда ОЗК."

Подпись под фото

"Когда бухгалтерия празднует — цифры отдыхают ☕ 📊 #ОЗК #ДеньРождения"

Один раз объясняете задачу, а ИИ адаптирует её под разные ситуации. Главное — сразу указать формат и критерии.

Практикум: выбери свой трек

За 5 минут — свой первый результат с ИИ



Офис

Напиши короткое письмо клиенту о новой партии продукции. Формат: 120–150 слов, без канцелярита.



Производство

Составь чек-лист по приёмке зерна на складе. Формат: список из 8 пунктов, кратко и по делу.



Личное

Придумай поздравление для коллеги (или друга). Формат: 2–3 варианта, дружелюбно, с юмором.

Откройте свой ИИ — Алису, GigaChat или любую другую нейросеть. Введите подходящий пример и вставьте в чат. Не важно, идеально ли получилось. Главное — попробовать!

Машинный или живой текст? Учимся отличать

⚙️ Как выглядит машинный текст

- Все предложения одинаковой длины
- Слишком правильный и формальный тон
- Нет эмоций, деталей, конкретики
- Часто встречаются слова «эффективность», «реализация», «оптимизация»
- Использует символы и стрелки вместо слов ("→", "⇒")
- Много общих фраз: «важно учитывать», «следует отметить», «необходимо развивать»

💡 Как звучит человеческий текст

- Разная длина предложений — короткие и длинные чередуются
- Есть ритм и эмоция: «Вот в чём суть», «Попробуйте сами»
- Простые слова и глаголы действия: делай, проверяй, смотри, выбирай
- Можно услышать интонацию — будто человек рассказывает
- Нет лишнего канцелярита (осуществлять, реализовывать, повышать эффективность)

📝 ✎ Хочешь, чтобы ИИ писал по-человечески? Добавьте в запрос:

«Пиши естественно, коротко, как будто объясняешь коллеге. Меняй длину абзацев, избегай канцелярита и машинных знаков.»

Современные компании продолжают активно внедрять инновационные инструменты, которые способствуют повышению эффективности рабочих процессов. Важно отметить, что использование искусственного интеллекта оказывает положительное влияние на качество взаимодействия сотрудников. Ниже приведены основные преимущества применения подобных технологий:

- Повышение эффективности рабочих процессов
- Оптимизация выполнения задач и улучшение коммуникации
- Своевременное достижение значимых результатов
- Повышение уровня взаимодействия между подразделениями
- Формирование инновационной среды для дальнейшего развития компании

Таким образом, внедрение цифровых решений обеспечивает устойчивое повышение качества рабочих процессов и способствует реализации стратегических целей организации.

«Мы стали чаще использовать ИИ, потому что он экономит время. Попробуй и ты: вместо долгих формулировок сразу получаешь черновик за минуту.

Это облегчает работу, поэтому мы быстрее согласуем письма и готовим отчеты.

Думай просто: дал задачу – получил результат, потом проверь детали и подгони текст под себя.

Главное – сразу видно, что именно изменилось. Делай первые шаги, смотри на эффект и не бойся экспериментировать.»

Сделай текст понятным.

Метод "Пиши-сокращай"

Пиши коротко

8 коротких предложений лучше одного на три строки

Будь конкретным

Не "улучшить процессы", а "сократить время с 2 часов до 30 минут"

Убирай вводные

Вместо "в целях реализации" — просто "чтобы сделать"

Глаголы действия

Не "проводить работу", а "улучшаем"

Чередуй абзацы

Один короткий, один длиннее — текст "дышит"

✗ Было

"В целях обеспечения высокого уровня безопасности при эксплуатации оборудования сотрудникам необходимо строго соблюдать установленные нормы."

☑ Стало

"Соблюдайте правила безопасности при работе с оборудованием. Это защитит вас и коллег."

Промт: сделай мой текст короче и живее

Универсальный промт-редактор:

Ты — редактор в стиле «Пиши, сокращай».

Задача: упростить и оживить текст, убрав воду и канцелярит.

Сделай:

1. Сократи до 30–40% по объёму
2. Оставь только смысл: факты, действия, сроки
3. Перепиши короткими фразами (6–14 слов)
4. Заменяй канцелярит на простые слова
5. Оформляй списками и подзаголовками

Запрещено: «в целях», «осуществлять», «повышение эффективности», длинные вводные.

Выведи: финальный текст + 3 буллета «что изменил и почему».

Текст: <<<вставь свой текст>>>

Этим промтом мы делаем текст короче, конкретнее и живее. Просто = профессионально.

Почему ИИ иногда "врет"

И что с этим делать

Почему ИИ додумывает

Почему он фантазирует

- ИИ не знает мир — он предсказывает слова
- Мало контекста — он достраивает пробелы
- Нет ограничений — он пишет всё подряд

Что делать

- Давайте роль и задачу
- Добавляйте контекст: место, время, источник
- Просите проверку и ссылки
- Ограничивайте формат
- Не доверяйте на 100%



Запомните: ИИ не врет специально — он просто старается звучать убедительно. Меньше загадок - меньше выдумок.

Из текста — в картинку за минуту

Инструмент	Доступность	Что делает	Возможности
Flivy	🌐 РФ	🎨 Макеты	Иллюстрации, плакаты, идеи для дизайна
GigaChat, Алиса / YandexGPT	🌐 РФ	🎨 Изображения	Генерация и оформление карточек в чате
Kandinsky 2.2 (можно использовать в телеграмм)	🌐 РФ	🎨 Визуалы	Постеры, баннеры, инфографика
Midjourney / Ideogram / ChatGPT	🌐 VPN	🎨 Креатив	Логотипы, обложки, фото-эффекты

01

Опиши идею

"Плакат по технике безопасности: человек в каске, склад, зерно, крупный текст"

02

Добавь стиль

"Для печати А4, реалистично, светлый фон, читаемый шрифт"

03

Проси варианты

"Покажи три разных решения"

Сгенерируйте изображение

Сделай постер “Безопасность на первом месте”. Изображение: сотрудник элеватора в каске. Стиль: реализм, тёплый свет. Формат: А4, крупная надпись, фон светлый.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ



Когда ИИ — ваш личный дизайнер презентаций

Инструмент	Доступность	Что умеет
Gamma	● РФ	Презентация из текста или Word-файла
Kimi 2	● РФ	Простые презентации
GigaChat	● РФ	Структура слайдов: заголовки, пункты, итоги
ChatGPT-Plus, Nano-banana (Gemini)	● VPN	Автоматическая сборка в pptx-формате

Как просить ИИ

- Укажи цель: "Для собрания отдела продаж"
- Задай формат: "3 слайда: цель, результаты, планы"
- Добавь стиль: "Минимальный дизайн, крупный текст"
- Уточни итог: "Выведи в таблице"

Раньше на презентацию уходил вечер — теперь 3 минуты и готово. Каждый слайд = одна мысль.

3 привычные задачи

Как ИИ снимает рутину: +20–40% времени

Задача	Было («до»)	Стало с ИИ («после»)	Экономия
Письмо клиенту	30 мин: придумать формулировки, исправить канцелярит	5–7 мин: GigaChat/Алиса → черновик; вы правите тон и детали	–20 мин
Чек-лист	40–60 мин: собрать пункты, переформулировать, оформить	10–15 мин: запрос "8 пунктов, без воды" + правки под реальность	–30–45 мин
3 слайда к планёрке	60–90 мин: структура, дизайн, шрифты	10–15 мин: GigaChat → текст → Gamma оформление	–50–70 мин

Черновик делает ИИ, ответственность за смысл — у нас. Чем точнее запрос — тем больше экономия.

Как использовать ИИ безопасно

5 правил цифровой гигиены

1

Не вставляй служебные данные

Не загружай внутренние отчёты, документы, таблицы клиентов, пароли

2

Проверяй факты

ИИ может ошибаться. Уточняй источники через Perplexity / GigaChat

3

Пиши осознанно

Что задашь — то и получишь. Размытый запрос → размытый ответ

4

Храни шаблоны локально

Свои промты сохраняй в заметках или на защищённом диске

5

Проверяй стиль и этику

Убедись, что текст уважителен и не раскрывает конфиденциальную информацию

Быстрый самотест

Проверил факты? ▪ Нет личных данных? ▪ Указал формат и цель? ▪ Понятен смысл? ▪ Можешь показать начальнику — без стыда? 😊

Пиши в ИИ так, как будто это письмо коллеге. Тогда ошибок и рисков не будет.

План на завтра

Один маленький шаг — и ИИ войдёт в твою рутину

Работа

"Ты — помощник отдела. Сделай письмо клиенту о новой партии зерна (до 120 слов)."

→ Готовое письмо в черновиках

Производство

"Ты — специалист по ОТ. Составь чек-лист по технике безопасности (8 пунктов)."

→ Объявление для стенда

Личное

"Ты — помощник по планированию. Сделай план дня из 5 главных дел."

→ Персональный план

1

Открой Алису или GigaChat

2

Выбери один промт

3

Добавь свои данные

4

Сохрани результат

5

Проверь по чек-листу

Главное — не откладывать. Выберите одну задачу и попробуйте ИИ прямо завтра. ИИ — это не будущее, а ваш инструмент уже сегодня.

Что теперь умеете

☑ **Вы уже сделали сегодня:**

- Освоили формулу 5 шагов для точных запросов
- Научились отличать синтетический текст от реального
- Познакомились с ИИ для текста, картинок, слайдов и аудио
- Узнали, почему ИИ "додумывает" и как это остановить
- Сократили текст по принципам «Пиши, сокращай»
- Сделали свой первый запрос и получили результат 🦄

📦 **Раздатка и материалы**

PDF-файл "Мои промты и чек-листы"

- 20 готовых промтов по ролям
 - Анти-додумка и проверка фактов
 - Чек-лист цифровой гигиены
 - Список нейросетей, доступных в РФ
- 📄 QR-код на экране → скачайте прямо сейчас

"ИИ не заменяет человека — он освобождает его от рутины. Главное — думать ясно и говорить точно."

Сегодня вы не просто послушали — вы уже попробовали. Возьмите один шаблон — и примените завтра.