

100 промтов для ChatGPT, Claude и Gemini

Замените текст в квадратных скобках своими данными. Для важных задач проверяйте факты и результат.

Работа и продуктивность

1. Составь план моего рабочего дня из списка задач ниже. Учти приоритет, дедлайн и предполагаемую длительность. Сначала выдели 3 главные задачи, затем распределяй остальные. Данные: [задачи].
2. Преврати мои хаотичные заметки со встречи в протокол: решения, ответственные, дедлайны, открытые вопросы. Не добавляй факты, которых нет в заметках. Заметки: [текст].
3. Подготовь повестку встречи на [тема] длительностью [время]. Цель встречи: [цель]. Добавь вопросы, которые должны привести к конкретным решениям.
4. Сравни эти два варианта решения рабочей задачи по критериям [критерии]. Сначала таблица плюсов и минусов, затем рекомендация и главный риск каждого варианта. Варианты: [A] [B].
5. Сделай из этого длинного документа executive summary для руководителя: контекст, 5 ключевых выводов, риски, решения и следующие шаги. Не придумывай отсутствующие данные. Документ: [текст].
6. Разбей проект [проект] на этапы, задачи и зависимости. Для каждого этапа укажи ожидаемый результат и критерий завершения. Ограничения: [срок/команда/бюджет].
7. Помоги подготовиться к сложному разговору с коллегой. Ситуация: [описание]. Предложи нейтральную структуру разговора, возможные реакции собеседника и спокойные ответы на них.
8. Проведи pre-mortem проекта [проект]: представь, что через [срок] проект провалился. Назови 10 наиболее вероятных причин, ранние сигналы и меры профилактики.
9. Составь чек-лист контроля качества для задачи [задача]. Раздели на обязательные проверки перед сдачей и дополнительные проверки для высокого качества.
10. Преврати цель [цель] в измеримый план на [период]. Для каждой недели укажи результат, метрику и следующий шаг.
11. Найди в моём рабочем процессе повторяющиеся операции, которые можно стандартизировать или автоматизировать. Процесс: [описание]. Для каждой идеи оцени экономию времени и риск.
12. Подготовь статус-апдейт по проекту из данных ниже: что сделано, что в работе, блокеры, решения, что нужно от руководителя. Данные: [текст].
13. Сформулируй 5 вариантов решения проблемы [проблема] от самого консервативного до самого смелого. Для каждого укажи стоимость внедрения, эффект и риск.
14. Помоги делегировать задачу [задача]. Сформулируй brief для исполнителя: цель, контекст, результат, ограничения, дедлайн, критерии качества и вопросы для уточнения.
15. Проанализируй мою неделю по списку выполненных задач. Раздели работу на стратегическую, операционную и реактивную. Покажи, что стоит сократить или передать. Данные: [список].

Тексты и коммуникация

16. Перепиши текст для аудитории [аудитория]. Цель: [цель]. Сохрани факты и смысл, убери канцелярит и повторы. Тон: [тон]. Текст: [текст].
17. Сократи текст на 40%, не теряя ключевых фактов, цифр и логики. После сокращения перечисли, что было удалено как второстепенное. Текст: [текст].
18. Отредактируй текст как сильный редактор. Найди неясные формулировки, повторы, слабые аргументы и лишние вводные. Сначала дай улучшенную версию, затем 5 главных правок.
19. Подготовь 5 вариантов заголовка для материала [тема]. Они должны быть конкретными, без кликбейта и передавать практическую пользу.
20. Преврати тезисы [тезисы] в связный пост для [площадка]. Сохрани мой смысл, не добавляй неподтверждённых фактов. Тон: [тон].
21. Сделай письмо короче и профессиональнее. Сохрани дружелюбный тон и ясный следующий шаг. Черновик: [текст].
22. Проверь текст на логические скачки. Для каждого проблемного места объясни, какой переход отсутствует, и предложи исправление. Текст: [текст].
23. Предложи структуру статьи на тему [тема] для аудитории [аудитория]. Цель материала: [цель]. Не пиши статью, только H1, H2, H3 и смысл каждого блока.
24. Сравни два варианта текста и выбери более сильный по ясности, убедительности и естественности. Объясни выбор без переписывания всего текста. A: [текст] B: [текст].
25. Сделай текст понятным человеку без профессионального опыта в теме. Термины либо замени, либо коротко объясни при первом упоминании. Текст: [текст].
26. Найди в тексте утверждения, которые требуют источника или проверки. Верни таблицу: утверждение, почему нужно проверить, какой источник искать. Текст: [текст].

27. Преврати FAQ из списка вопросов [вопросы] в короткие ответы по 2–4 предложения. Сначала прямой ответ, затем уточнение или ограничение.
28. Подготовь три версии одного сообщения: нейтральную, дружелюбную и формальную. Смысл: [что нужно сообщить].
29. Улучши начало текста так, чтобы первые 2 абзаца сразу отвечали на вопрос читателя и объясняли, зачем читать дальше. Текст: [текст].
30. Проверь текст на искусственный AI-стиль: чрезмерные обобщения, одинаковый ритм, пустые усилители, штампы. Перепиши только проблемные места. Текст: [текст].

Анализ и исследования

31. Проанализируй данные [данные]. Сначала опиши, что можно утверждать напрямую, затем гипотезы, затем какие данные нужны для проверки гипотез.
32. Сравни [объект А] и [объект В] по критериям [критерии]. Не делай общий вывод, пока не разберёшь каждый критерий отдельно.
33. Построй дерево причин проблемы [проблема]. Раздели причины на подтверждённые, вероятные и пока неизвестные. Не выдавай гипотезы за факты.
34. Составь research plan по вопросу [вопрос]. Какие источники нужны, какие поисковые запросы использовать, какие данные считать сильным доказательством и как проверить противоречия.
35. Извлеки из текста только факты, цифры, даты и причинно-следственные утверждения. Для каждого укажи фрагмент, на котором основан вывод. Текст: [текст].
36. Найди слабые места в моей гипотезе [гипотеза]. Представь аргументы за, против и условия, при которых гипотеза будет неверна.
37. Сделай sensitivity analysis решения [решение]. Какие 5 предположений сильнее всего влияют на вывод и что произойдёт, если каждое изменится.
38. Сравни источники [источники] и выдели: совпадающие факты, противоречия, разные определения и пробелы в данных. Не примирай противоречия без основания.
39. Сформулируй 10 вопросов, которые нужно задать перед принятием решения [решение], чтобы снизить риск ошибки.
40. Проверь мой вывод [вывод] на confirmation bias. Какие альтернативные объяснения я мог пропустить и какие данные могли бы опровергнуть мою позицию?

Обучение

41. Объясни тему [тема] на моём уровне [уровень]. Сначала интуитивно, затем точнее. После объяснения задай 3 вопроса для проверки понимания.
42. Не давай мне готовый ответ на задачу [задача]. Задавай по одному вопросу и помоги самому найти следующий шаг.
43. Составь учебный план по теме [тема] на [срок], если я могу заниматься [время] в день. Добавь повторение и практику.
44. Проверь моё объяснение темы [моё объяснение]. Укажи, что верно, где есть пробел и что я должен уметь объяснить лучше.
45. Создай 10 вопросов для active recall по материалу [текст]. Не показывай ответы, пока я не отвечу.
46. Преврати материал [текст] в карточки вопрос-ответ. Одна карточка должна проверять одну идею. Избегай слишком длинных ответов.
47. Дай мне 5 задач по теме [тема] с постепенным ростом сложности. Показывай следующую только после моего ответа.
48. Объясни разницу между [понятие А] и [понятие В] через определение, пример, типичную ошибку и короткую проверочную задачу.
49. Составь мини-экзамен по теме [тема]: 5 вопросов на знание, 3 на применение, 2 на анализ. После моих ответов оцени по критериям.
50. Помоги запомнить [список]. Создай ассоциации и mnemonic, но сначала проверь, не искажают ли они смысл.

Быт и повседневные задачи

51. Составь меню на [число] дней из продуктов [список]. Ограничения: [ограничения]. Минимизируй остатки и повторное приготовление.
52. Сделай список покупок из меню [меню]. Сгруппируй по отделам магазина и объедини повторяющиеся ингредиенты.
53. Помоги разобрать домашнюю задачу [описание]. Раздели её на шаги по 15–30 минут и предложи порядок, который уменьшает переключения.
54. Сравни варианты покупки [варианты] по цене владения, удобству, сроку службы и моим приоритетам [приоритеты].
55. Составь план подготовки дома к [событие] за [срок]. Раздели обязательное, желательное и то, что можно не делать.
56. Предложи 10 идей подарка человеку: возраст [], интересы [], бюджет [], отношения []. Не предлагай банальные варианты без объяснения.
57. Помоги выбрать между [А] и [В] для моей ситуации [контекст]. Сначала задай максимум 5 вопросов, которые действительно меняют решение.

58. Составь план расхламления комнаты на 2 часа. Дай последовательность зон и простые правила: оставить, перенести, отдать, выбросить.

59. Преврати список бытовых дел [список] в недельный график так, чтобы в будни уходило не больше [время] минут.

60. Составь чек-лист перед важной покупкой [товар]: какие характеристики проверить, какие вопросы задать продавцу и какие расходы учесть после покупки.

Путешествия

61. Составь маршрут на [дней] по [место]. Мои интересы: [интересы]. Темп: [темп]. Не ставь больше [число] крупных точек в день.

62. Оптимизируй маршрут [точки] так, чтобы уменьшить лишние переезды. Укажи, где лучше ночевать и почему.

63. Составь бюджет поездки в [место] на [дней] для [число] человек. Раздели транспорт, жильё, питание, активности, резерв. Покажи диапазон.

64. Подготовь список вещей для поездки в [место] в [месяц] на [дней]. Учти погоду, формат поездки и ограничения багажа.

65. Предложи 3 варианта дня в [город]: спокойный, насыщенный и на плохую погоду. Стартовая точка: [место].

66. Сравни районы [районы] для проживания туристу по логистике, атмосфере, шуму, ресторанам и доступу к главным точкам.

67. Составь road trip по [регион] на [дней]. Максимум за рулём в день [часы]. Ночёвки только в населённых пунктах с нормальным жильём.

68. Проверь мой маршрут [маршрут] на перегруз. Где слишком много переездов, где мало времени и что лучше убрать.

69. Составь список вопросов, которые нужно проверить перед поездкой на машине в [страна/регион]: документы, дороги, парковки, платные участки, связь, страховка.

70. Предложи 10 неочевидных впечатлений в [место] под мои интересы [интересы]. Отдели круглогодичные варианты от сезонных.

Карьера и собеседования

71. Проанализируй вакансию [текст] и моё резюме [текст]. Выдели 7 наиболее релевантных компетенций и пробелы, которые могут спросить на интервью.

72. Подготовь 10 вопросов на собеседование по роли [роль]. После каждого вопроса напиши, что интервьюер пытается проверить.

73. Проведи со мной mock interview на позицию [роль]. Задавай по одному вопросу, после моего ответа дай короткую обратную связь и следующий вопрос.

74. Помоги сформулировать рассказ о проекте [проект] по структуре: задача, моя роль, решение, сложность, результат, чему научился.

75. Перепиши опыт [описание] в 5 сильных bullets для резюме. Не выдумывай метрики. Если метрики нужны, отметь, что стоит измерить.

76. Составь список вопросов работодателю, которые помогут понять реальную роль, ожидания на первые 90 дней, команду и критерии успеха.

77. Подготовь ответ на вопрос «Почему вы хотите сменить работу?» на основе контекста [контекст]. Сделай его позитивным и без критики текущего работодателя.

78. Найди в моём резюме формулировки, которые звучат как обязанности вместо достижений. Предложи, как усилить их без выдуманных цифр.

79. Составь план подготовки к интервью на [роль] за [дней]. Раздели знания, кейсы, ответы, вопросы работодателю и практику.

80. Сравни два предложения о работе [A] и [B] по деньгам, роли, росту, риску, менеджеру, команде и долгосрочной ценности.

Идеи и творчество

81. Придумай 20 идей на тему [тема], но раздели их на безопасные, необычные и экспериментальные. Не повторяй одну механику разными словами.

82. Сделай brainstorm для [задача]. Сначала предложи 10 очевидных идей, затем используй их как анти-примеры и придумай 10 менее очевидных.

83. Предложи 10 концепций названия для [продукт]. Для каждой объясни ассоциацию, риск неправильного прочтения и возможный tagline.

84. Придумай 5 разных creative directions для [проект]. Они должны отличаться не формулировкой, а визуальной метафорой и эмоциональным эффектом.

85. Помоги развить сырую идею [идея]. Не заменяй её новой. Найди сильное ядро, слабые места и 5 способов усилить.

86. Создай 10 hooks для материала [тема] без кликейта. Каждый hook должен строиться на разной механике: вопрос, контраст, факт, проблема, история и т.д.

87. Придумай 10 сценариев короткого видео про [тема]. Ограничения: [длительность/локация/герои]. Для каждого дай hook, развитие и финал.

88. Предложи 10 способов визуально показать абстрактную идею [идея] без текста. Избегай банальных лампочек, роботов и мозга.
89. Сгенерируй 15 вариантов подарочной механики для [аудитория/событие]. Раздели на эмоциональные, игровые и полезные.
90. Выступи как критик моей идеи [идея]. Сначала назови 3 сильные стороны, затем 5 причин, почему она может не сработать, и способы проверить их дешёвым тестом.

Принятие решений

91. Помоги принять решение [решение]. Сначала отдели факты от предположений, затем сравни варианты по моим критериям [критерии] и покажи, какие неизвестные реально могут изменить выбор.
92. Проведи red-team анализ плана [план]. Найди уязвимости, скрытые предположения и сценарии провала. Не предлагай решения, пока не закончишь критику.
93. Составь decision matrix для вариантов [варианты]. Предложи веса критериев, но явно отметь их как предположение, чтобы я мог изменить.
94. Если я выберу [вариант], какие последствия первого и второго порядка вероятны через 1 месяц, 6 месяцев и 2 года?
95. Сформулируй самый сильный аргумент против моего текущего решения [решение], затем самый сильный аргумент в его пользу. В конце перечисли данные, которые стоит собрать.

Самоорганизация

96. Помоги спланировать неделю вокруг трёх приоритетов [приоритеты]. Учти фиксированные события [события] и оставь резерв 20% времени.
97. Разбей цель [цель] на минимальные действия, которые можно выполнить даже в плохой день. Отдельно предложи нормальный и интенсивный режим.
98. Проанализируй список незавершённых дел [список]. Раздели: сделать, запланировать, делегировать, удалить. Для каждого объясни решение одним предложением.
99. Создай еженедельный review-шаблон: результаты, незавершённое, энергия, ошибки, решения, 3 приоритета следующей недели.
100. Помоги построить привычку [привычка]. Определи trigger, минимальную версию, способ отслеживания и план восстановления после пропуска.