

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Книга классная по уникальной теме. Думаю, что она будет суперполезной для тех, кто интересуется использованием ИИ. Мне понравился ваш оптимизм и умение убедить меня как читателя в том, что наше будущее невозможно без применения ИИ. На примере различных профессий вы представили четкие образцы промптов, которые можно брать за алгоритмы задач. Такую книгу удобно использовать как учебное пособие, инструкцию для овладения языком взаимодействия с ИИ. Мне, например, было очень любопытно узнать о том, каким образом можно применять ИИ в быту. Содержание книги замечательное, и то, что вы берете интервью у экспертов, – это очень продуманный шаг. Их истории позволяют посмотреть на ИИ с разных сторон и принять читателям правильное решение. И очень важный вывод вашей работы – превратить ИИ в союзника и помощника, а главную роль создателя оставить за человеком.

Курбатова Ольга, автор современной прозы, сказкотерапевт, член публикаций РЛЦ, учитель истории

Эта книга станет отличным помощником для любого, кто хочет разобраться в мире нейросетей и понять, как грамотно применять их в своей жизни. Она напоминает нам, что технология сама по себе не является панацеей и успех приходит лишь тогда, когда мы умеем сочетать ее с собственным талантом и интуицией. Каждый читатель найдет в книге вдохновение и практические рекомендации, помогающие сделать правильный выбор в эпоху цифровых преобразований.

Костя Романтиков, фотограф, создатель международного проекта ФотоРомантика, системный администратор, DevOps

Искусственный интеллект – серьезное подспорье в книжной индустрии. Об этом авторы рассказывают в книге и даже дают шаблоны промптов для редакторов, писателей и людей других профессий, связанных с работой со словом. Однако для меня стало открытием, что можно дать ИИ указание вжиться в роль человека профессии, связанной со здоровьем, например тренера или массажиста, чтобы ускорить или улучшить результат от занятий спортом или лечения. Эту книгу я назвала бы этичным учебником по использованию современных технологий в качестве помощника в любой профессии. А еще она легко заменит сессию с психологом тому, кто боится лишиться работы из-за появления ИИ.

Ирина Шерина, редактор, писатель

Неожиданны открытия во время прочтения книги. Неожиданно легко написано, можно смело рекомендовать как взрослым людям, так и школьникам. Понравилось, что авторы не запугивают, а наоборот – показывают, как ИИ может быть полезным инструментом практически в любой профессии.

Подкупает, что авторы сохраняют наивную веру в человечество: мол, никакой ИИ не заменит нашу креативность, эмпатию и способность ошибаться. После чтения прям заряжаешься и сразу хочешь что-то попробовать, поэкспериментировать, передать часть рутинных действий искусственному интеллекту.

Короче, отличная книга для тех, кто хочет перестать бояться будущего и начать с ним дружить. ИИ уже рядом с каждым из нас, и с ним лучше уметь договариваться.

Дмитрий Коткин. Бизнес-тренер. Основатель школы переговорщиков ШИП

С большим удовольствием прочла книгу «Искусственный интеллект для творческих профессий и жизни». Очень структурная подача информации, можно читать всю книгу целиком, а можно только отдельные главы. Для себя узнала много новых вариантов использования искусственного интеллекта, а также конкретные промпты. Обязательно буду еще возвращаться к материалам книги. Это отличное пособие по ИИ как для начинающих, так и для продвинутых пользователей. Большое спасибо авторам за такую глубокую проработку темы.

Екатерина Бобрихина, арт-педагог, художник,
член Профессионального союза художников России

Мне, как человеку, сменившему несколько профессий, книга очень близка. Понравился подход от теории к практике, формат развенчания мифов об ИИ, интервью с экспертами в различных областях и с примерами применения ИИ в каждом конкретном случае.

А еще здорово, что у книги два автора, с интересной биографией и активной жизненной позицией, когда читаешь, прямо чувствуется два голоса! Хорошо, что появляются такие книги: про ИИ, но с близкой дистанции, с доступными объяснениями, на человеческом языке.

Эту книгу я бы назвала дружеским пособием для всех, кто думает о применении ИИ в работе и жизни, но пока не знает, с чего начать.

Светлана Катаева, эксперт по карьерным стратегиям, блогер,
автор популярных телеграм-каналов Talent Hunters и АККСиомы Карьеры

Книга Алены Блездовой и Анастасии Климчук попала ко мне в момент, когда и сотрудники, и работодатели одновременно задают один и тот же вопрос: как встроить AI в работу так, чтобы не потерять себя и при этом заработать на новых возможностях.

Как карьерный консультант и член Управляющего комитета Ассоциации карьерного консультирования и сопровождения, а также основатель HRTech-компании iRecommendWork, через которую проходит много вакансий, я вижу, насколько остро творческим и помогающим специалистам не хватает именно такого практичного и живого путеводителя по ИИ-инструментам. Эта книга помогает без паники и иллюзий увидеть, как технологии реально меняют рынок труда и творческие профессии, и дает понятные шаги, с которых можно начать уже сегодня.

Элина Куэста, HR-эксперт, карьерный консультант,
CEO компании iRecommendWork,
Член Управляющего комитета Ассоциации
карьерного консультирования и сопровождения

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы о книге	3
От издательства	10
Об авторах	11
Введение	14
Часть I. Основы работы с ИИ	19
Глава 1. Знакомство с искусственным интеллектом	20
Основные типы ИИ-инструментов	22
Мифы и реальность об ИИ	24
Практические задания	26
Часть II. ИИ в творческих профессиях	29
Глава 2. SMM, копирайтеры, редакторы, писатели, блогеры и все, кому нужен контент	31
Копирайтеры	31
Редакторы	35
Авторы художественной литературы	39
8 эффективных инструментов для писателей	44
Журналисты	44
Блогеры и влогеры	46
Хотите узнать, как создают ИИ-блогеров?	48
Примеры промптов для блогеров и влогеров	50
10 ИИ для творческих проектов	50
Глава 3. Визуальные искусства	51
Графические дизайнеры, художники, иллюстраторы, мультипликаторы	51
Что ИИ не умеет и не научится	57
ИИ для дизайнеров	58
Фотографы и видеографы	58
Глава 4. Звуковое искусство	61
Музыканты и композиторы	61
10 ИИ для создания музыки и работы со звуком	65
Дикторы	65
Радиоведущие	67
Глава 5. Индустрия красоты	72
Парикмахеры и стилисты	72
Промпты для парикмахеров и визажистов	74
Визажисты	74

Мастера маникюра и педикюра, косметологи, массажисты и специалисты по уходу	75
Практические шаблоны промптов	76
Глава 6. Рукоделие и ремесла	77
Практические шаблоны промптов	78
Глава 7. Маркетинг	80
Маркетологи: когда цифры встречаются с эмоциями	80
Маркетологи-творцы.....	80
Маркетологи-аналитики	83
Где сходятся творчество и аналитика.....	86
Контент-маркетологи	87
SEO-специалист. Оптимизация готовых текстов под поисковые запросы	89
Глава 8. Архитекторы, дизайнеры интерьеров, хоумстейнджеры	91
Глава 9. Самозанятые и фрилансеры: когда ты сам себе компания.....	95
Роль первая: продавец самого себя	95
Роль вторая: менеджер проектов	97
Роль третья: бухгалтер и финансист.....	98
Роль четвертая: служба поддержки	100
Роль пятая: специалист по обучению.....	101
Роль шестая: психолог, мотиватор и коллега.....	102
Часть III. ИИ в повседневной жизни	105
Глава 10. Домашние дела и быт.....	108
Глава 11. Обучение, карьера.....	113
Ваш личный бренд и ИИ	116
Глава 12. Здоровье, фитнес, красота и спорт.....	120
Часть IV. Искусство общения с ИИ	123
Глава 13. Принципы создания эффективных промптов.....	124
Принцип конкретности.....	125
Принцип контекста	125
Принцип ролевой игры	126
Принцип итераций	126
Глава 14. Основные схемы построения промптов.....	127
Как получить максимум от ИИ	129
Практическое задание. Искусство общения с ИИ	131
Часть V. Популярные ИИ-инструменты.	133
Глава 15. Сравнение и выбор. Бесплатные или платные решения.....	134
Как выбрать подходящий ИИ?.....	134

Глава 16. ИИ для создания, редактирования и улучшения текстового контента ...	136
Глава 17. ИИ для исследований и фактчекинга.....	139
Глава 18. ИИ для редактуры и улучшения стиля	141
Глава 19. ИИ для транскрибации и работы с аудио	143
Глава 20. ИИ для создания и обработки изображений и видео	145
Глава 21. ИИ для генерации аудио и музыки	148
Глава 22. ИИ для специализированных и нишевых решений.....	150
Глава 23. Дополнительные ИИ (бонус)	152
Практическое задание. Популярные ИИ-инструменты	154
Итоговое задание	155
Часть VI. Промпты для разных профессий, или Еще одна очень полезная часть.....	157
Глава 24. Промпты для копирайтера	159
Промпт для создания продающего текста с глубокой персонализацией	159
Промпт для создания вирусного контента	160
Глава 25. Промпты для редактора.....	162
Адаптация текста под целевую аудиторию	162
Вычитка на стилистические ошибки	162
Промпт для глубокой структурной редактуры	162
Промпт для фактчекинга и литературной оценки	163
Глава 26. Промпты для авторов и писателей	165
Проработка системы магии для фэнтези.....	165
Диалоги без «воды»	165
Промпт для создания многомерных персонажей	165
Промпт для разработки нелинейного сюжета	166
Глава 27. Промпты для журналистов.....	168
Проверка фактов и источников	168
Структура материала под дедлайн	168
Промпт для журналистского расследования	168
Промпт для создания лонгрида	169
Глава 28. Арсенал современного творца: блогеры и влогеры.....	172
Промпт для поиска идей и анализа трендов	172
Промпт для создания сценария или плана контента	172
Промпт аналитический – для улучшения и переработки готового контента	173
Глава 29. ИИ для дизайнеров.....	175
Промпт для создания концепции визуальной идентичности для стартапа [описание]	175
Промпт для проектировки обложки	176

Промпт для разработки концепции рекламной кампании для [продукт/услуга]	176
Глава 30. ИИ для фотографов и видеографов.....	178
Промпт для разработки концепции фотосессии для [цель съемки]	178
Промпт для разработки креативной серии для портфолио	179
Промпт для разработки коммерческой съемки для продукта/бренда	180
Промпт на разработку концепции и режиссерского сценария для коммерческого видео	181
Промпт для разработки креативной идеи и плана съемки для вирусного короткометражного видео (Shorts/Reels/TikTok)	182
Глава 31. ИИ для музыкантов и композиторов	184
Промпт для создания структуры музыкальной композиции	184
Промпт для разработки стратегии продвижения музыкального релиза	185
Глава 32. ИИ для дикторов и радиоведущих	187
Промпт для написания сценария подкаста	187
Промпт для разработки концепции радишоу	188
Промпт для подготовки к коммерческому озвучиванию (рекламный ролик, корпоративное видео)	189
Глава 33. ИИ для парикмахеров и стилистов	191
Промпт для анализа внешности клиента по фотографии	191
Промпт для создания стилевой концепции для клиента	192
Промпт для разработки законченного образа для особого случая	193
Глава 34. ИИ для мастеров маникюра, косметологов, массажистов	195
Промпт для разработки дизайн-концепции маникюра	195
Промпт для составления протокола процедур для косметолога	196
Промпт для проектирования индивидуальной программы массажа	197
Глава 35. Маркетологи, контент-маркетологи	199
Промпт для разработки маркетинговой стратегии	199
Промпт для создания контент-стратегии на квартал	200
Глава 36. ИИ для архитекторов, дизайнеров интерьеров, хоумстейджеров	202
Промпт для проектирования концепции жилого пространства	202
Промпт для разработки дизайн-проекта помещения	203
Промпт для разработки проекта освещения (Lighting Design)	204
Промпт для подготовки стратегии стейджинга для продажи недвижимости	205
Глава 37. Бонус: промт для личного бренда	207
Промпт для разработки стратегии личного бренда и привлечения клиентов	207
Часть VII. Будущее с ИИ	209
Глава 38. Какие профессии уйдут?	211
Навыки, которые станут критичными	215

Глава 39. Заработок с ИИ	220
14 проверенных способов монетизации ИИ	220
Практические рекомендации	223
Глава 40. Этика и безопасность.....	224
Заключение	228
Благодарности	230
Ссылки на статьи, используемые в книге.....	231

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Отзывы и пожелания

Мы всегда рады отзывам наших читателей. Расскажите нам, что вы думаете об этой книге – что понравилось или, может быть, не понравилось. Отзывы важны для нас, чтобы выпускать книги, которые будут для вас максимально полезны.

Вы можете написать отзыв на нашем сайте www.dmkpress.com, зайдя на страницу книги и оставив комментарий в разделе «Отзывы и рецензии». Также можно послать письмо главному редактору по адресу dmkpress@gmail.com; при этом укажите название книги в теме письма.

Если вы являетесь экспертом в какой-либо области и заинтересованы в написании новой книги, заполните форму на нашем веб-сайте по адресу http://dmkpress.com/authors/publish_book/ или напишите в издательство по адресу dmkpress@gmail.com.

Список опечаток

Хотя мы приняли все возможные меры для того, чтобы обеспечить высокое качество наших текстов, ошибки все равно случаются. Если вы найдете ошибку в одной из наших книг, мы будем очень благодарны, если вы сообщите о ней главному редактору по адресу dmkpress@gmail.com. Сделав это, вы избавите других читателей от недопонимания и поможете нам улучшить последующие издания этой книги.

Нарушение авторских прав

Пиратство в интернете по-прежнему остается насущной проблемой. Издательство «ДМК Пресс» очень серьезно относится к вопросам защиты авторских прав и лицензирования. Если вы столкнетесь в интернете с незаконной публикацией какой-либо из наших книг, пожалуйста, пришлите нам ссылку на интернет-ресурс, чтобы мы могли применить санкции.

Ссылку на подозрительные материалы можно прислать по адресу электронной почты dmkpress@gmail.com.

Мы высоко ценим любую помощь по защите наших авторов, благодаря которой мы можем предоставлять вам качественные материалы.

ОБ АВТОРАХ

Здравствуйте, дорогой читатель!

Давайте знакомиться.

Перед вами книга двух экспертов в области управления персоналом и карьерного консультирования с большим опытом работы в HR. При этом сами авторы являются творческими личностями, что позволяет им давать советы, исходя из собственного опыта.

Мы занимаемся подбором и обучением персонала в компаниях различного уровня. А еще мы карьерные консультанты – помогаем людям быстро и легко находить работу по призванию.



Алена Блездова – HR-оптимист с 15-летним опытом работы с людьми в иностранных и российских компаниях разного уровня, автор книги «Декрет и Карьера. Практическое пособие по поиску работы в декрете и после него». Сертифицированный карьерный консультант с более чем семилетней частной практикой и опытом работы в проектах «Редкие женщины», «Selfmama», «Лифт в будущее». Эксперт портала Рамблер Карьера. Ведет каналы по теме поиска призвания и работы в Telegram и ВКонтакте, совокупная аудитория которых превышает 5 тыс. человек.

Алена помогает людям находить работу по душе, а работодателям – сотрудников в разных отраслях. За ее плечами 1000 клиентов и отзывы людей, которым помогли она и ее первая книга. Искренне считает, что у каждого человека работа должна быть в радость, так как там человек проводит большую часть своей жизни. В данной книге она стремилась поделиться знаниями и опытом с максимальным количеством людей и сделать мир лучше, а работу людей – интереснее.



Анастасия Климчук – карьерный консультант, эксперт с системным мышлением, мама троих детей. Юрист по образованию, за 29 лет профессионального пути она построила несколько карьер. Работала юристом в Петербургском институте ядерной физики РАН, построила карьеру в гостиничном бизнесе, освоила IT-обучение, управляла сотрудниками в сфере общественного питания. Анастасия кардинально изменила свой путь в зрелом возрасте: в 42 года она начала с нуля осваивать новую профессию в рекрутинге и за четыре года дошла до руководящей позиции в HR.

Наш совместный опыт охватывает десятки различных профессиональных сфер и сотни карьерных историй.

К карьерному консультированию мы пришли совершенно разными дорогами, а познакомились в «Ассоциации Карьерного Консультирования и Сопровождения». Объединило нас желание помочь людям сделать свою жизнь лучше. Ведь мы понимаем, как непросто найти свое место в таком разнообразном и изменчивом мире профессий.

Мы обе любим творчество. Анастасия занимается вокалом, принимала участие в вокальных конкурсах и выступала на сцене, а Алена любит рисовать и даже организовала в дачном СНТ школу для рисования для взрослых.

Последние годы мы работаем на фрилансе и на себе испытали все сложности развития личного бренда и многозадачности, с которой сталкивается человек, ведущий собственный бизнес. Ведем свои блоги, развиваясь как копирайтеры и эксперты по SMM, маркетингу и продажам, а не только как карьерные консультанты и независимые рекрутеры. Поэтому тема творческих профессий для нас особенно интересна!

Мы любим разнообразие жизни во всех ее проявлениях – путешествия, кулинарное творчество и дачные эксперименты. А еще мы мамы детей разных возрастов. Старшим дочерям Анастасии уже 27 лет, а сыну недавно исполнилось 12. У Алены мальчики 8 лет и 1 год. В роли мамы – пожалуй, самой главной роли нашей жизни – мы с удовольствием держим руку на пульсе современных трендов, чтобы быть ближе к детям.

Искусственный интеллект (ИИ) стал для нас помощником не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни. В этой книге мы объединили не только личный опыт, но и взгляды экспертов из самых разных областей, чтобы показать возможности ИИ и, надеемся, вдохновить вас на его осознанное и полезное применение в собственной практике и жизни.

Имея совокупный опыт работы карьерными консультантами более десяти лет, мы внимательно отслеживаем ключевые тенденции современного рынка, чтобы помогать людям осознанно выстраивать карьеру, находить работу по душе и сохранять баланс между профессиональной и личной жизнью. С искренним интересом и готовностью мы делимся своими знаниями о возможностях и тонкостях поиска работы, профессионального роста и самореализации.

Все это стало возможным благодаря изучению новых технологий, которые входят в нашу жизнь. Использование искусственного интеллекта, нейросетей, ботов, голосовых помощников – это уже не уникальный навык, а базовая компетенция экспертов.

Занимаясь карьерным консультированием, на момент написания этой книги (ноябрь 2025) мы имеем дело с тремя категориями клиентов. В первой категории люди, которые еще не сталкивались с ИИ и не используют его возможности. Вторую группу составляют люди, которые боятся, что искусственный интеллект заменит их на работе. Но есть и те, кто активно им пользуется, повышая свою стоимость на рынке как сотрудник и освобождая время для жизни и увлечений.

Работая над запросами по смене или выбору профессии, мы рассказываем про возможности, которые открывает искусственный интеллект, и стараемся представить новые профессии, появления которых мы ожидаем в ближайшем будущем.

Отслеживать тренды и стараться прогнозировать будущее очень полезно, но мы считаем, что для адаптации к новым реальностям всем нам необходимо не только изучать ИИ, но и активно пользоваться им хотя бы на базовом уровне уже сейчас. Помните, как совсем недавно мы с гордостью писали про уверенное пользование Excel? Сейчас этим никого не удивишь. А Анастасия помнит времена, когда в 1-м классе учили считать на счетах. История повторяется.

Мы активно используем ИИ в консультационной практике и работе с персоналом, в ведении социальных сетей, саморазвитии, личной жизни и в быту. Поэтому мы решили написать книгу, которая будет пособием для знакомства и первых шагов работы и внедрения искусственного интеллекта и в вашу работу и личную жизнь.

Больше узнать об авторах можно на их страничках в социальных сетях.

Алена Блездова

www.blezdova-hr.ru

Телеграм-канал https://t.me/hr_optimist_Blezdova

VK: https://vk.com/blezdova_hr

Другие книги автора <https://www.litres.ru/71548198/>



Анастасия Климчук

Телеграм-канал: <https://t.me/worklifewithlove>

[@AnastasiyaKlimchuk](https://t.me/worklifewithlove)



VK: <https://vk.com/workandlifebalance?from=groups>

ВВЕДЕНИЕ

Революция, которая уже началась

Современный мир меняется с головокружительной скоростью, особенно благодаря развитию искусственного интеллекта. Для многих из нас его помощь уже стала неотъемлемой частью повседневной жизни, для кого-то ИИ – новый инструмент и помощник в работе, а для кого-то остается пугающей неизвестной сущностью.

Эта книга для всех, кто готов шагнуть в будущее: студентов, начинающих специалистов, опытных профессионалов из сферы помогающих профессий и просто для тех, кто не боится внедрить новые технологии в свою жизнь.

Нас окружают новости о том, что искусственный интеллект и нейросети скоро лишат людей рабочих мест, что мы перестанем думать, а мозг человека деградирует. Но мы смотрим на это совершенно по-другому.

В этой книге мы хотим подружить вас с искусственным интеллектом, чтобы вы не боялись его, а развивались вместе с ним, освобождая время, которое раньше тратилось на рутину.

Помните, как пелось в песне из фильма «Приключения Электроника»: «До чего дошел прогресс – труд физический исчез... вкалывают роботы, а не человек»? Так вот, мы сейчас достигли именно этого этапа, когда технологии и искусственный интеллект готовы помочь нам сделать жизнь более интересной и наполненной.

ИИ больше не научная фантастика и не отдаленное будущее – он уже с нами. В наших смартфонах, на рабочих местах, в нашей жизни и жизни наших клиентов.

Как говорил кто-то из великих: «Если бунт нельзя предотвратить, его нужно возглавить». Вот и мы предлагаем вам возглавить этот технологический бунт и окунуться с нами в удивительный мир ИИ-технологий. Давайте посмотрим, как вы можете начать применять их уже сегодня.

Правда в том, что далеко не все понимают, как именно ИИ может улучшить их работу и повысить эффективность. Эта книга написана с целью:

- облегчить понимание возможностей ИИ для специалистов различных профессий;
- показать, как ИИ может стать вашим надежным инструментом в работе и личной жизни;
- предоставить практические инструменты, готовые шаблоны промптов и свежие идеи для использования ИИ.

Почему эта книга будет полезна именно для вас?

Мы не были бы HR-специалистами, если бы не провели исследования новой области и не собрали бы мнения представителей всех профессий, о которых

вы узнаете не только из этой книги, но и из следующей. Да-да, изначально мы собирались написать одну книгу. Но исследования настолько затянули нас, что было принято коллегиальное решение разделить нашу задумку на две книги. Из первой книги вы узнаете о том, как люди используют искусственный интеллект в *творческих профессиях*. Как относятся к нему, в чем видят плюсы и минусы. Мы будем приводить примеры реальных людей с сохранением авторства. Естественно, это стало возможно с разрешения, полученного у каждого, кто согласился дать нам интервью. Мы выражаем благодарность каждому, кто стал частью этого исследования.

Итак, какую пользу вы извлечете из этой книги?

1. Узнаете, что можно делать с помощью ИИ в своей работе и личной жизни

Книга покажет конкретные способы внедрения нейросетей не только в работу разных специалистов, но и в вашу личную жизнь. Изучив чужой опыт на примерах и историях реальных людей, которые мы собрали в книге, вы можете взять на вооружение идеи из разных направлений, от использования ИИ для написания отчетов и аналитики до решения домашних бытовых задач.

В конце книги вас ждет большая часть с шаблонами промптов для автоматизации рутинных задач в разных профессиях. Уверены, она поможет вам сэкономить время и нервы.

2. Защитите свои навыки от устаревания

Пока ваши менее расторопные коллеги боятся ИИ, вы научитесь с ним сотрудничать и станете незаменимым специалистом. В книге собраны разные подходы и решения для применения ИИ. Вы можете получать новые навыки с каждой главой книги, выбирая для себя новый опыт использования ИИ, совершенствуя свою работу.

Возможно, вы давно хотели сменить профессию и переживаете, стоит ли пойти учиться в новом направлении. Прочитайте интервью, которыми наполнена книга, подробнее про работу специалистов, возможно, вы поймете, что именно стоит изучить дополнительно вам, для того чтобы быть востребованным специалистом. Вероятно, чужой опыт вдохновит вас посмотреть к другим профессиям. Работая над этой книгой, мы взглянули на работу разных экспертов с новой точки зрения, хотя каждая из нас посвятила подбору персонала более 15 лет. Большинству из нас неведомы все нюансы работы других людей. Наверняка вам будет интересно прочитать про то, как ИИ заменит дикторов и радиоведущих и почему они не боятся остаться за бортом, или про то, как с помощью ИИ одни авторы уже пишут произведения, которые получают мировое признание, а другие критикуют тех, кто использует искусственных помощников.

3. Экономите месяцы на изучении технологий и создании своей базы промптов

В интернете предлагают так много курсов по обучению работе с нейросетями, что сложно выбрать, какой из них нужен именно вам.

Вместо того чтобы тратить время на хаотичные эксперименты с ChatGPT и другими нейросетями, вы получите структурированный план освоения ИИ-инструментов. Практические кейсы и пошаговые инструкции помогут вам начать использовать ИИ эффективно уже на следующий день.

Мы собрали топ нейросетей для каждой профессии, описали плюсы и минусы, с которыми сталкивались мы или коллеги. Поэтому, скорее всего, базовые курсы по освоению ИИ вам уже не понадобятся. Мы уверены, что знания и навыки приходят именно с опытом. С книгой вы можете начать свое обучение в любое удобное вам время дня и ночи. Возвращайтесь к интересующим вас разделам или постепенно осваивайте новые навыки в зависимости от задач. Пробуйте новые промпты, которые мы собрали для вас в части VI, собирайте собственную копилочку промптов и экономьте свое время. Вы можете придумывать промпты, усовершенствуя примеры, приведенные в этой книге, вместе с тем начинать вам будет легче с проверенных материалов.

4. Получите реальный опыт, а не только теорию

Книга даст вам пищу для размышления, покажет опыт разных профессий. Вы убедитесь, что ИИ не ваш конкурент, а мощный помощник, способный взять на себя скучную работу, освободив время для творчества и стратегического мышления.

Уверены, что вы захотите попробовать использовать ИИ хотя бы в личных целях, после того как увидите, какие неожиданные задачи помогает ИИ решать уже сейчас. Мы сами были удивлены многим историям героев этой книги.

Вы узнаете, какие профессии трансформируются, а какие появятся в ближайшие пять лет, и получите идеи для личного развития, которые сделают вас востребованным специалистом в эпоху ИИ.

Мы обе прошли через все этапы карьерных поисков на собственном опыте и знаем, каково это – сомневаться в выборе профессии, менять сферу деятельности, начинать с нуля, сталкиваться с возрастными предрассудками работодателей. Сейчас мы ежедневно занимаемся поиском персонала и видим, что хочет рынок труда от специалистов. Мы видим проблемы, потребности и страхи работодателей и соискателей, знаем их болевые точки.

Наши советы основаны не на абстрактных концепциях, а на реальных жизненных ситуациях. Мы поделимся собственными ошибками и выводами и наших экспертов в разных отраслях, чтобы вы могли сэкономить свое время в процессе освоения искусственного интеллекта.

Эта книга – ваш практический гид по превращению искусственного интеллекта из источника тревог в инструмент успеха. После прочтения вы не только перестанете бояться ИИ, но и сможете расширить свои возможности и получать больше удовольствия от работы, потому что ИИ охватывает самые разные направления.

Например, профессионалам в области образования ИИ поможет создавать персонализированные программы обучения, адаптивные тесты и автоматическое оценивание результатов. В медицине ИИ уже помогает в диагностике заболеваний на ранних стадиях путем анализа медицинских изображений и лабораторных тестов. В бизнесе и финансах ИИ прогнозирует рыночные тенденции и помогает в оптимизации инвестиционных решений и автоматизации финансового анализа и отчетности. В производстве и инженерии он способствует оптимизации производственных процессов и минимизации затрат материалов. В социальных науках и гуманитарных исследованиях – справляется с анализом больших объемов текста, документов и исторических архивов. В экологии и природоохранительной деятельности ИИ позволяет улучшить мониторинг состояния окружающей среды и предсказание экологических кризисов благодаря разработке моделей устойчивого развития городов и регионов.

В повседневной жизни ИИ поможет вам сгенерировать музыку, стихи, рисунки и художественные произведения. Выдаст рекомендации фильмов, книг и мероприятий, основанные на индивидуальных предпочтениях. Подберет маршруты путешествий и туристических направлений. Индивидуально создаст тренировочные программы и схему контроля питания. Организует покупки продуктов и бытовых товаров. Поможет с планированием семейного бюджета и станет вашим финансовым помощником или даже психологом и карьерным консультантом. Поможет с улучшением качества фотографий и обработкой видео. Преобразует ваши голосовые заметки в текст, переведет на любой язык и даже быстро оформит презентацию. Напишет для вас контент-план по продвижению продукта или услуги, подготовит посты по вашему запросу.

Это лишь малая часть тех задач, которые вы можете переложить на плечи искусственного интеллекта. Если вас заинтересовал хоть один пункт из этого списка – эта книга для вас.

Чтобы сделать эту книгу максимально наполненной и полезной, мы собрали в ней опыт использования ИИ нашими друзьями, коллегами и клиентами. На страницах этой книги курсивом будут выделены истории людей из разных профессий, и, возможно, их опыт вдохновит и вас попробовать доверить искусственному интеллекту новые задачи.

Как использовать эту книгу максимально эффективно

Книга построена по принципу «от теории к практике» с акцентом на реальное применение – 50 % практики, 50 % теории, которая опирается на истории и практические кейсы реальных людей. Вы найдете немного теоретической базы, живые примеры, готовые алгоритмы действий и идеи применения ИИ по типам задач.

Мы посвятили отдельные главы и разделы разным профессиям, чтобы показать, как можно использовать искусственный интеллект в вашей конкретной отрасли. Можете читать только то, что интересно именно вам, или изучить всю книгу целиком. Узнав, как используют ИИ другие специалисты, возможно, вы найдете что-то полезное и для своей практики. Вы узнаете, как применять ИИ

в работе разных творческих профессий: фотографа, копирайтера, маркетолога, SMM-специалиста, писателя, музыканта и многих других.

Ближкие отрасли мы объединили, например SMM и копирайтер будут в одной главе, а общие темы, например «Обучение и карьера» или «Самозанятые и фрилансеры: когда ты сам себе компания», которые могут быть полезны широкому кругу читателей, вынесли отдельно.

Порядок глав не так уж важен – смело начинайте читать с любой интересной вам главы. Теория будет чередоваться с практическим опытом, начните с теории или примеров применения именно в вашей сфере. Выбирайте сами.

Если вы готовы окунуться в мир новых знаний и начать их применять прямо сейчас – давайте начнем!

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru