

Памятка: как работать с нейросетью в процессе самоопределения

Из курса Учебника Т—Ж
«Самоопределение: как найти себя в работе и жизни»

Помните, что нейросеть — инструмент

- Нейросеть не знает «правильных» решений и не даст готового сценария
- Ее задача — поддерживать ваше мышление, помогать структурировать идеи и напоминать о том, что вы уже знаете
- Часто она помогает преодолеть страх чистого листа и начать рассуждать

Выбирайте удобный формат взаимодействия

- Кто-то обращается к нейросети после каждого шага, кто-то — только когда сталкивается со сложностью
- Любой формат подходит, главное — помнить, что у вас есть доступный и безопасный помощник

Начните работать самостоятельно

- Сначала выполняйте задания без помощи ИИ
- Даже если кажется, что вы не знаете, что писать, — просто накидайте мысли, не фильтруя
- Этот этап развивает навык саморефлексии: вы учитесь замечать нюансы, лучше понимать свои реакции и ощущения. Процесс может быть непривычным, но именно он дает реальные изменения

Подключайте ИИ, когда застряли

- Если трудно обобщить выводы или оформить наблюдения, нейросеть поможет упорядочить уже сделанную работу: задать уточняющие вопросы, выделить главное, структурировать мысли
- Так вы остаетесь автором процесса, а ИИ выполняет вспомогательную роль

Пройдите бесплатный курс по работе с текстовыми нейросетями, если нужно