

# Промпты для менторинга с ИИ

7 готовых шаблонов + 5 кейсов для практики

---

Мастер-класс «ИИ как суперсила ментора»  
Менторинг в бизнесе 2026 • 31 марта

Платформа: [my.alpinagpt.ai](https://my.alpinagpt.ai)

Промокод: MENTOR2026

Книги: [plus.alpina.ru/sets/7](https://plus.alpina.ru/sets/7)

Конференция: [alpinagpt.ru/transformati](https://alpinagpt.ru/transformati)

Жемал Хамидун • Head of AI, Alpina Digital • CPO AlpinaGPT  
Telegram: [@jema\\_hamidun](https://t.me/@jema_hamidun)

# Содержание

- 1      Формула промпта: РОЛЬ + КОНТЕКСТ + ЗАДАЧА + ФОРМАТ
- 2      Генерация ИПР (индивидуальный план развития)
- 3      План менторской сессии
- 4      Задания между сессиями
- 5      Анализ прогресса менти
- 6      ROI менторинга
- 7      Создание ИИ-ассистента ментора
- Бонус: транскрипция и анализ сессии
- Бонус: промпт для разбора кейса из зала

## Кейсовые шаблоны для практики

- I      Кейс: Junior → Middle (адаптация)
- II     Кейс: Senior → Team Lead (лидерство)
- III    Кейс: HR запускает программу менторинга
- IV    Кейс: Кросс-функциональный менторинг
- V      Кейс: Выгорание менти

# Как использовать промпты

Каждый промпт — это готовый шаблон. Скопируйте текст, вставьте в AlpinaGPT ([my.alpinagpt.ai](https://my.alpinagpt.ai)) и замените данные в квадратных скобках на данные вашего менти.

1. Скопируйте — Выделите текст промпта и скопируйте его
2. Вставьте — Откройте AlpinaGPT и вставьте промпт в чат
3. Адаптируйте — Замените данные примера на данные вашего менти
4. Уточните — Если результат не идеален — задайте уточняющий вопрос

*Совет: ИИ — это диалог. 2-3 уточнения после первого ответа делают результат значительно лучше.*

## Промпт #1

### Базовый промпт (формула РОЛЬ + КОНТЕКСТ + ЗАДАЧА + ФОРМАТ)

*Используйте эту формулу для любой задачи в менторинге. Подставьте данные вашего менти вместо примера.*

**РОЛЬ:** Ты опытный ментор в IT-компании с 10-летним стажем развития специалистов.

**КОНТЕКСТ:** Менти — Анна, middle frontend-разработчик, 2 года опыта в компании. Хочет вырасти до тимлида за 12 месяцев. Сильные стороны: качественный код-ревью, хорошая коммуникация с командой, инициативность. Зоны роста: делегирование задач, архитектурные решения, управление конфликтами.

**ЗАДАЧА:** Составь 3 ключевых рекомендации, с чего Анне начать развитие в ближайший месяц.

**ФОРМАТ:** Пронумерованный список. Каждая рекомендация: название, описание действия (2-3 предложения), ожидаемый результат через месяц.

## Промпт #2

### Генерация ИПР

*Индивидуальный план развития за 2 минуты. Замените данные менти на свои.*

**РОЛЬ:** Ты HR-эксперт по развитию талантов с 15-летним опытом построения программ развития в крупных корпорациях.

**КОНТЕКСТ:**

- Менти: Анна Иванова, middle frontend-разработчик
- Стаж в компании: 2 года
- Целевая роль: Team Lead фронтенд-команды (5 человек)
- Горизонт: 12 месяцев
- Сильные стороны: качественный код-ревью, коммуникация с дизайнерами и бэкендом, самоорганизация
- Зоны роста: делегирование (всё делает сама), архитектурные решения (пока не участвует), управление конфликтами (избегает), публичные выступления (стесняется)
- Фидбек руководителя: «Анна – сильный специалист, но ей нужно научиться отпускать задачи и доверять команде»

ЗАДАЧА: Составь детальный индивидуальный план развития (ИПР) на 6 месяцев, разбитый на 2 этапа по 3 месяца.

ФОРМАТ: Таблица с колонками:

- Компетенция
- Текущий уровень (1-5)
- Целевой уровень (1-5)
- Конкретные действия (этап 1: месяцы 1-3)
- Конкретные действия (этап 2: месяцы 4-6)
- Ресурсы (книги, курсы, практики)
- Метрика успеха (как измерить прогресс)

В конце добавь раздел «Рекомендуемые книги» – 5 книг по лидерству, делегированию и soft skills.

## Промпт #3

### План менторской сессии

*Полный план на 60 минут с учётом истории предыдущих встреч.*

**РОЛЬ:** Ты опытный ментор-практик с сертификацией ICF, специализирующийся на развитии IT-лидеров.

**КОНТЕКСТ:**

- Менти: Анна, middle frontend → тимлид
- Сессия №4 из запланированных 12
- Пршлая сессия (2 недели назад): обсуждали делегирование. Анна попробовала передать задачу по вёрстке коллеге. Результат: задача была выполнена с ошибками, Анна переделала сама. Расстроена.
- Текущий вызов: не может отпустить контроль, переделывает за другими
- ИПР: фокус этого месяца – делегирование и доверие команде

**ЗАДАЧА:** Подготовь план менторской сессии на 60 минут.

**ФОРМАТ:**

1. Check-in (5 мин) – 3 вопроса для начала разговора
2. Обзор прогресса (10 мин) – что проверить, какие вопросы задать
3. Основная тема (30 мин) – разбор ситуации по модели GROW (Goal, Reality, Options, Will). По 3 коучинговых вопроса для каждого этапа.
4. Практическое задание (10 мин) – конкретные шаги до следующей встречи
5. Рефлексия (5 мин) – вопросы для закрытия сессии

## Промпт #4

### Задания между сессиями

*Конкретные практические задания с критериями успеха.*

**РОЛЬ:** Ты ментор, который даёт практические, конкретные задания для развития навыков.

**КОНТЕКСТ:**

- Менти – Анна, работает над навыком делегирования
- Уровень навыка: начинающий (первые попытки, пока переделывает за другими)
- До следующей сессии: 2 недели

- Контекст команды: 4 разработчика разного уровня

ЗАДАЧА: Предложи 3 практических задания по делегированию, от простого к сложному.

ФОРМАТ: Для каждого задания:

- Название (ёмкое, запоминающееся)
- Что сделать (2-3 предложения)
- Ожидаемый результат
- Как менти поймёт, что справился (конкретный критерий)
- Примерное время на выполнение
- Подсказка: что делать, если что-то пойдёт не так

## Промпт #5

### Анализ прогресса менти

Загрузите данные по нескольким сессиям — ИИ найдёт паттерны и тренды.

**РОЛЬ:** Ты аналитик программ развития персонала с опытом работы с данными 360-оценок и менторских программ.

**КОНТЕКСТ:** Данные по менти Анне за 3 месяца менторинга:

Сессия 1 (январь): Познакомились. Анна хочет стать тимлидом. Главная проблема — делает всё сама. Договорились: начать с малого — передать одну задачу коллеге.

Сессия 2 (февраль): Анна передала задачу по вёрстке, но переделала результат сама. Расстроена. Обсудили модель ситуационного лидерства. Задание: передать задачу и НЕ переделывать.

Сессия 3 (февраль): Прогресс! Передала 2 задачи и не переделала. Одна хорошо, вторая средне. Дала обратную связь коллеге. Новый вызов: коллега обиделся на фидбек.

Сессия 4 (март): Попробовала формат SBI (Situation-Behavior-Impact). Коллега принял лучше. Но всё ещё перепроверяет каждую задачу.

Фидбек руководителя: «Вижу прогресс. Анна стала больше доверять команде, но пока перепроверяет.»

**ЗАДАЧА:** Проанализируй динамику развития Анны.

**ФОРМАТ:**

1. Общая динамика (растёт / стагнирует / регресс) — 2-3 предложения
2. Зоны прогресса — что конкретно улучшилось и благодаря чему
3. Зоны риска — что буксует и гипотезы причин
4. Паттерны — повторяющиеся темы или блокеры
5. Рекомендации для следующих 3 сессий

## Промпт #6

### ROI менторинга

Расчёт окупаемости программы. Рекомендуем использовать Julius (julius.ai) для вычислений.

**РОЛЬ:** Ты бизнес-аналитик, специализирующийся на расчёте ROI программ обучения и развития персонала.

КОНТЕКСТ: Программа наставничества в IT-компании (500 сотрудников):

Параметры: 20 пар ментор-менти, 6 месяцев, встречи 2 раза/мес по 60 мин.

Затраты:

- Время менторов:  $20 \times 2 \text{ ч/мес} \times 6 \text{ мес} = 240 \text{ часов}$ , ставка 3,000 руб/час
- Координатор: 20% ставки HR (150,000 руб/мес)  $\times 6 \text{ мес}$
- Обучение менторов: 80,000 руб
- Платформа AlrinaGPT: 50,000 руб
- Книги и материалы: 30,000 руб

Результаты:

- Текучесть менти: с 18% до 10% (ушло 2 вместо ~4), замена = 400,000 руб
- Адаптация: с 4 до 2.5 месяцев
- eNPS менти: с 30 до 52
- Внутренние продвижения: 5 из 20 (vs 2 обычно)

ЗАДАЧА: Рассчитай ROI программы наставничества.

ФОРМАТ:

1. Таблица затрат (с суммами)
2. Таблица прямых эффектов (с денежной оценкой)
3. Таблица косвенных эффектов (качественная оценка + примерная стоимость)
4. Итоговый ROI (%)
5. Резюме для руководства (3 предложения)

## Промпт #7

### Создание ИИ-ассистента ментора

*Один раз настроили — пользуетесь каждый день. Сохраните как ассистента в AlpinaGPT.*

Ты — мой персональный ассистент для менторинга. Вот твои инструкции:

1. **МОЯ РОЛЬ:** Я ментор в IT-компании. Работаю с 5 менти — разработчики и дизайнеры разного уровня (от junior до senior).

2. **МОЙ СТИЛЬ:** Коучинговый подход (больше вопросов, чем ответов). Мне важны конкретика, измеримость и практичность. Не люблю воду и абстрактные советы.

3. **ЗАДАЧИ,** которые ты решаешь для меня:

- Подготовка к менторским сессиям (план, вопросы, упражнения)
- Составление и обновление ИПР
- Генерация домашних заданий для менти
- Анализ прогресса по данным сессий
- Подготовка отчётов для руководства (ROI, прогресс)
- Подбор книг и ресурсов по конкретным навыкам

4. **ФОРМАТ** твоих ответов:

- Всегда структурированно (списки, таблицы)
- Конкретные действия, а не общие рекомендации
- Если нужны данные — задай уточняющие вопросы
- Если я загружу заметки с сессий — учитывай весь контекст

5. **ТОНАЛЬНОСТЬ:** Профессиональная, но неформальная. Как разговор с опытным коллегой.

Подтверди, что понял мои инструкции, и задай 3 уточняющих вопроса, чтобы лучше адаптироваться под меня.

## Бонус

### Транскрипция и анализ менторской сессии

*Загрузите аудиофайл сессии в AlpinaGPT. После транскрипции используйте этот промпт:*

Вот транскрипт менторской сессии. Проанализируй его:

1. **РЕЗЮМЕ** сессии (5-7 предложений) — ключевые темы и решения

2. ДОГОВОРЁННОСТИ — что менти обязался сделать (список с дедлайнами)
3. КЛЮЧЕВЫЕ ИНСАЙТЫ — что нового узнал ментор о менти
4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН — как менти себя чувствовал
5. РЕКОМЕНДАЦИИ для следующей сессии — на чём сфокусироваться

Сценарии использования:

- После сессии — кинуть резюме менти, чтобы оба помнили договорённости
- Перед сессией — проверить, что было обещано в прошлый раз
- Квартальный отчёт — загрузить транскрипты за 3 месяца и попросить анализ динамики

## Бонус

### Промпт для разбора кейса

*Универсальный шаблон — подставьте данные любого менти.*

РОЛЬ: Ты опытный ментор с 10-летним стажем.

КОНТЕКСТ: [Подставьте: роль менти, вызов, контекст ситуации]

ЗАДАЧА: Дай 3 конкретные рекомендации, как ментору работать с этим менти.

ФОРМАТ:

1. Диагноз: что на самом деле происходит (1-2 предложения)
2. Рекомендация 1: [конкретное действие]
3. Рекомендация 2: [конкретное действие]
4. Рекомендация 3: [конкретное действие]
5. Вопрос ментору для рефлексии

# Кейсовые шаблоны для практики

5 готовых кейсов для самостоятельной отработки промптов

## Кейс I: Junior → Middle (адаптация)

Используйте промпт #1 (ИПР)

- Менти: Дмитрий, 24 года, junior backend-разработчик
- В компании: 3 месяца
- Проблема: медленно адаптируется, стесняется задавать вопросы, боится ошибок
- Ментор: senior-разработчик, 5 лет в компании

Подсказка для промпта:

Зоны роста: коммуникация с командой, инициативность, работа с code review.

Сильные стороны: быстро учится, хороший алгоритмический фундамент.

Фидбек руководителя: «Дмитрий толковый, но сидит тихо и не задаёт вопросов, потом тратит часы на то, что можно решить за 5 минут.»

## Кейс II: Senior → Team Lead (лидерство)

Используйте промпт #3 (план сессии)

- Менти: Мария, 32 года, senior дизайнер
- В компании: 4 года
- Проблема: лучший специалист, но микроменеджит, не даёт фидбек
- Ментор: руководитель другого отдела

Подсказка для промпта:

Прошлая сессия: Мария осознала, что контролирует каждый макет команды. Задание: не комментировать один проект вообще. Результат: проект сдали на 2 дня позже, но качество приемлемое.

Текущий вызов: Мария злится, что «без неё хуже», и не видит ценности в делегировании.

## Кейс III: HR запускает программу менторинга

Используйте промпт #6 (ROI)

- Елена, 38 лет, HR Business Partner в IT-компании (300 чел)
- Руководство просит запустить программу наставничества
- Нет бюджета, нет обученных менторов, нет метрик

- Нужно: обосновать бюджет, выбрать формат, обучить менторов

Подсказка для промпта:

300 сотрудников, текучесть 22% (vs 15% по рынку).

Стоимость замены: 350,000 руб (средняя).

План: 15 пар ментор-менти, пилот 6 месяцев.

Бюджет: обучение (120,000) + координатор (30% ставки HR) + платформа и книги (80,000).

Ожидание: текучесть менти → 12%, ускорение адаптации.

---

## Кейс IV: Кросс-функциональный менторинг

*Используйте промпт #3 (план сессии)*

- Менти: Алексей, 29 лет, product manager
- Ментор: СТО компании (кросс-функциональный менторинг)
- Хочет понимать техническую сторону, чтобы лучше работать с разработчиками
- Проблема: сессии превращаются в лекции СТО

Подсказка для промпта:

Стиль ментора: директивный (СТО привык говорить, а не спрашивать).

Нужно: переформатировать сессию, чтобы Алексей был активным участником.

Модель: 70/20/10 – 70% практика, 20% обсуждение, 10% теория.

---

## Кейс V: Выгорание менти

*Используйте промпт #5 (анализ прогресса)*

- Менти: Ольга, 35 лет, тимлид (6 человек)
- Ментор: HR Director
- Признаки выгорания: пропускает 1:1, раздражительна, хочет уйти в консалтинг
- 2 месяца в менторинге, последние 2 сессии — формальные

Подсказка для промпта:

Сессия 1: Энергичная, много планов, хочет растить команду.

Сессия 2: Начала делегировать, первые результаты.

Сессия 3: Запустила еженедельные 1:1 с каждым.

Сессия 4: Жалуется на перегрузку. «1:1 занимают половину недели.»

Сессия 5: Пропустила 2 из 6 плановых 1:1. «Нет сил.»

---

**Платформа: [my.alpinagpt.ai](https://my.alpinagpt.ai)**

Промокод: MENTOR2026 — 14 дней + 1000 токенов

Подборка книг: [plus.alpina.ru/sets/7](https://plus.alpina.ru/sets/7)

Конференция ИИ Трансформация 2026 — 3 апреля, бесплатно  
[alpinagpt.ru/transformai](https://alpinagpt.ru/transformai)

*Alpina Digital × Менторинг в бизнесе 2026*