

ИИ как суперсила ментора

Практический мастер-класс

Менторинг в бизнесе 2026 • 31 марта



alpina



GPT



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ КОМАНД,
ЛИДЕРОВ И НАСТАВНИКОВ
ЕЛЕНЬ ЧЕЛОКИДИ

ВАШ СПИКЕР



ТG канал: @jemal_hamidun
Готовим ИИшницу

Жемал Хамидун

Head of AI, Alpina Digital
CPO AlpinaGPT

Опыт

- ex. Agile-коуч, офис трансформации Сбербанка
- Ментор Физтех-Союза
- Трекер и ментор Физтех-акселераторов
- ICF коуч


Образование

- МФТИ (Физтех) — магистратура



Подарки от Альпины: начинаем прямо сейчас!

Откройте на телефоне — будете повторять за мной

 AlpinaGPT — 30+ нейросетей в одном окне



my.alpinagpt.ai

Промокод: MENTOR2026

14 дней бесплатно + 1000 токенов

 Альпина Плюс — книги и аудио



plus.alpina.ru/sets/7

Подборка материалов по ИИ

Промокод: MENTOR2026 — 1 месяц бесплатно

Чем больше практикуете прямо сейчас — тем больше пользы унесёте!

Что мы сегодня освоим?

Программа мастер-класса



1. Основы промптинга
Как правильно ставить задачу ИИ



2. Составление ИПР
Индивидуальный план развития за 2 минуты



3. Подготовка к сессии
План, вопросы, упражнения для ментора



4. Анализ прогресса
Трекинг развития менти с ИИ







5. Подсчёт результатов
ROI менторинга — наконец посчитаем



6. ИИ-ассистент ментора
Собираем помощника, который помнит всё

Формат: живые демо в AlrinaGPT + промпты, которые заберёте с собой

Правила игры

1.  Промпты кидаю в чат — повторяете у себя в AlpinaGPT
2.  Откройте AlpinaGPT на телефоне или компьютере
3.  Вопросы пишете в чат — разберём
4.  Кейс из зала — разберём живьём!

Вы уйдёте с готовыми промптами и навыками. Не просто 'послушали'.

Опрос: ваш опыт с ИИ в менторинге

Напишите в чат цифру

Используете ли вы ИИ в работе с менти?

1 — Да, регулярно

2 — Иногда пробую

3 — Ещё нет

Главная боль ментора?

А — Составление ИПР

В — Подготовка к сессиям

С — Доказать эффект руководству

Цель: уйти с практическими инструментами для каждой из этих задач

ОСНОВЫ ПРОМПТИНГА

Как правильно ставить задачу нейросети

1



Принцип: чем точнее запрос —
тем точнее ответ



Формула идеального промпта



Примеры для менторинга

Формула идеального промпта



Запомните эту формулу — она работает для ЛЮБОЙ задачи в менторинге

Плохой vs хороший промпт

✘ Плохой промпт

Составь ИПР для сотрудника

Result: Получите generic список из интернета. Бесполезно.

✔ Хороший промпт

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

КОНТЕКСТ: Менти — Анна, middle frontend-разработчик, 2 года опыта. Хочет вырасти до тимлида.

Сильные стороны: код-ревью, коммуникация.

Зоны роста: делегирование, архитектурные решения.

ЗАДАЧА: Составь ИПР на 6 месяцев.

ФОРМАТ: Таблица с колонками: навык, действие, ресурс, срок, метрика успеха.

Result: Получите конкретный, применимый план развития.

Разница — 30 секунд на формулировку. Результат — в 10 раз полезнее.

ДЕМО: пробуем вместе!

Откройте *AlpinaGPT* и вставьте промпт из чата


Пользователь: РОЛЬ: Опытный ментор в IT.


КОНТЕКСТ: Менти Анна, middle frontend, цель — тимлид.

ЗАДАЧА: 3 рекомендации на ближайший месяц.

ФОРМАТ: список с действиями и результатом.

ИИ: [Живая демонстрация]

 Попробуйте сейчас — подставьте данные ВАШЕГО менти!

 2 минуты на практику

СОСТАВЛЕНИЕ ИПР

Индивидуальный план развития за 2 минуты

2

- 📄 От шаблонного к персонализированному
- 🕒 Было: 2-3 часа. Стало: 2 минуты
- ★ Качество: выше, чем вручную

Промпт #1: Генерация ИПР

РОЛЬ: Ты HR-эксперт по развитию талантов с 15-летним опытом в корпорациях.

КОНТЕКСТ: Менти — [имя], [должность], [стаж].

Цель: [целевая роль] за [срок].

Сильные стороны: [перечислить].

Зоны роста: [перечислить].

Предыдущий фидбек: [ключевые тезисы].

ЗАДАЧА: Составь детальный индивидуальный план развития.

ФОРМАТ: Таблица с колонками — Компетенция | Текущий уровень | Целевой уровень | Действия | Ресурсы | Срок | Метрика успеха.

Добавь раздел "Рекомендуемые книги" (3-5 штук).

→ Скопируйте из чата и подставьте данные вашего менти



ДЕМО: ИПР за 2 минуты

Живая генерация в AlpinaGPT



Составь ИПР для Анны, middle frontend, цель — тимлид за 12 месяцев



AlpinaGPT



Компетенция	Уровень	Цель	Действия	Срок	Метрика
Делегирование	2	4	Передать 3 задачи в неделю	3 мес	80% задач без переделки
Архитектура	2	4	Вести design review	3 мес	2 ревью в неделю
Лидерство	3	4	Провести 1:1 с командой	6 мес	eNPS команды +10

Персонализированные действия

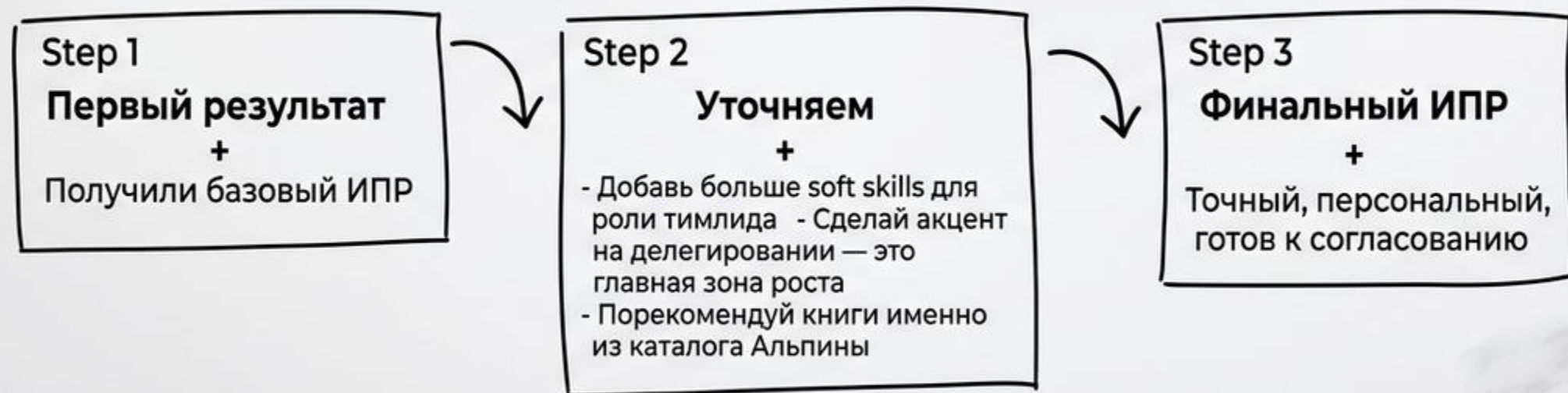
Конкретные метрики

Книги из каталога Альпины

[ЖИВАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ]

Лайфхак: улучшаем результат

ИИ — это диалог, а не одноразовый запрос



Правило: 2-3 итерации дают результат лучше, чем 1 идеальный промпт

ПОДГОТОВКА К СЕССИИ

План, вопросы, упражнения — за 3 минуты

3



Структура сессии



Мощные вопросы для менти



Упражнения и задания
между сессиями



Промпт #2: План менторской сессии

РОЛЬ: Ты опытный ментор-практик, сертифицированный коуч ICF.

КОНТЕКСТ: Менти — [имя], [роль]. Это сессия №[номер].

Прошлая сессия: [краткое резюме и договорённости].

Текущий вызов менти: [описание].

ИПР: [ключевые цели из плана].

ЗАДАЧА: Подготовь план менторской сессии на 60 минут.

ФОРМАТ: 1. Check-in (5 мин) — вопросы для начала

2. Обзор прогресса (10 мин) — что проверить

3. Основная тема (30 мин) — вопросы, фреймворки, упражнения

4. Действия (10 мин) — конкретные шаги до следующей встречи

5. Рефлексия (5 мин) — вопросы для закрытия

Загрузите заметки с прошлых сессий — ИИ учтёт контекст!

ДЕМО: план сессии

Check-in (5 min)

- Настроение команды
- Краткий обзор новостей



Progress Review (10 min)

- Статус задач за неделю
- Достигнутые вехи
- Проблемные зоны

Main Topic (30 min)

GROW model

- Goal (Цель)
 - Цель
- Reality (Реальность)
 - Реальность
- Options (Варианты)
 - Варианты
- Will (План действий)
 - Действий

Action Items (10 min)

- Назначение ответственных
- Установка сроков



Reflection (5 min)

- Что прошло хорошо?
- Что можно улучшить?



LIVE DEMO

Промпт #3: Задания между сессиями

РОЛЬ: Ментор, который даёт практические задания для роста.

КОНТЕКСТ: Менти работает над [навык].
Уровень: [начинающий / средний / продвинутый].
До следующей сессии: 2 недели.

ЗАДАЧА: Предложи 3 задания разной сложности.

ФОРМАТ: Название, описание, результат, критерий успеха, время.



★ Менти получает конкретику вместо "ну, почитай что-нибудь"

АНАЛИЗ ПРОГРЕССА

Трекинг развития менти с ИИ

4



Объективный анализ
вместо 'на глаз'



Паттерны и тренды,
которые вы не замечаете



Ранние сигналы проблем



Промпт #4: Анализ прогресса

РОЛЬ: Ты аналитик программ развития персонала.

КОНТЕКСТ: Данные по менти за [период]:

- Сессия 1: [дата, ключевые темы, договорённости]
- Сессия 2: [дата, ключевые темы, что выполнено]
- Сессия 3: [дата, ключевые темы, что выполнено]
- Обратная связь от руководителя: [тезисы]
- Результаты 360-оценки: [если есть]

ЗАДАЧА: Проанализируй динамику развития.

- ФОРМАТ:
1. Общая динамика (растёт/стагнирует/регресс)
 2. Зоны прогресса (что улучшилось и почему)
 3. Зоны риска (что буксует и гипотезы причин)
 4. Рекомендации для следующих 3 сессий

Загрузите свои заметки — получите объективную картину

Ваш кейс — разбираем живьём!

У кого есть менти прямо сейчас?



1. 👥 Расскажите в чат: роль менти + главный вызов
2. ➡ Мы сформируем промпт вместе
3. ★ Запустим в AlpinaGPT и получим результат

Это тот самый момент, ради которого стоило остаться!

5

ПОДСЧЁТ РЕЗУЛЬТАТОВ

ROI менторинга —
наконец посчитаем



Утром
рассказали
ЗАЧЕМ.
Сейчас — КАК



Таблица для
руководства
за 2 минуты



Аргумент
для бюджета
на менторинг

Промпт #5: ROI менторинга

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

КОНТЕКСТ: Программа наставничества в компании:

- Количество пар ментор-менти: [число]
- Длительность: [месяцев]
- Затраты: время менторов [часов/мес], координатор [%ставки], обучение менторов [сумма], платформа/инструменты [сумма]
- Результаты: снижение текучести на [%], ускорение адаптации на [дней], повышение eNPS на [пунктов], внутренние продвижения [количество]

ЗАДАЧА: Рассчитай ROI программы наставничества.

ФОРМАТ: Таблица затрат, таблица эффектов (прямые + косвенные), итоговый ROI в %, краткое резюме для руководства (3 предложения).

Утром говорили, что ROI никто не считает. Теперь — считает ИИ за вас.

ДЕМО: аргумент для бюджета

Table 1 - Затраты:

Время менторов | 720 000 руб
Координатор | 180 000 руб
Обучение | 80 000 руб
Платформа и книги | 80 000 руб

Итого: 1 060 000 руб

Table 2 - Эффекты:

Снижение текучести | Экономия 800 000 руб
Ускорение адаптации | Экономия 450 000 руб
Внутренние повышения | Экономия 1 500 000 руб

Итого: 2 750 000 руб

ROI: 160%

Резюме для руководства

Программа наставничества окупилась в 2.6 раза. Главный эффект – снижение ты и рост внутренних продвижений.




Эту таблицу можно сразу вставить в презентацию

[ЖИВАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ]

ИИ-АССИСТЕНТ МЕНТОРА

Собираем помощника, который помнит всё



-  Персональный ассистент в AlpinaGPT
-  Помнит контекст всех сессий
-  Работает 24/7, всегда готов помочь



Метапромтинг: ваш ИИ-ассистент

Один раз настроил — пользуешься всегда

Описали задачу своими словами → ИИ сгенерировал промт → Сохранили как ассистента → Используете каждый день



Экономия времени

Один раз настроил —
пользуешься всегда



Не нужна экспертиза

Описываешь задачу
своими словами



Повторяемость

Один промт на каждую
задачу = стабильный
результат

Это как нанять помощника, который знает ваш стиль работы

Промпт #6: Создаём ассистента

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

1. РОЛЬ: Ты помогаешь мне как ментору. Я работаю с [количество] менти в [компания/сфера].
2. МОЙ СТИЛЬ: Я предпочитаю [коучинговый/директивный/смешанный] подход. Мне важны [практичность/глубина/скорость].
3. ЗАДАЧИ, которые ты решаешь:
 - Подготовка к сессиям
 - Составление и обновление ИПР
 - Генерация вопросов и упражнений
 - Анализ прогресса
 - Подготовка отчётов
4. ФОРМАТ ответов: Всегда структурированно, с конкретными действиями, без воды. Подтверди, что понял, и задай уточняющие вопросы.

Сохраните как ассистента в AlpinaGPT — он будет помнить контекст

Бонус: транскрипция менторских сессий

Записали сессию — получили готовый анализ



Резюме сессии
Краткие итоги
для менти

Трекинг обещаний
Что договорились —
что выполнили

Отчёт для HR
Динамика менторинга
за квартал

Не нужно записывать вручную — ИИ сделает это за вас

6 промптов-шаблонов: забирайте!

Всё в чате + PDF-документ



Составление
ИПР

Промпт 1



План менторской
сессии

Промпт 2



Задания между
сессиями

Промпт 3



Анализ
прогресса менти

Промпт 4



Расчёт ROI
менторинга

Промпт 5



ИИ-ассистент
ментора

Промпт 6



PDF с промптами + кейсовые шаблоны — ссылка в чате

Подарки от Альпины



ВСЕМ участникам
конференции

Доступ к AlpinaGPT

Подборка книг на
Альпина Плюс

Промокод: MENTOR2026



Участникам
мастер-класса

Расширенный доступ
+ больше токенов

PDF с 7 промптами
и кейсовыми шаблонами



Розыгрыш: годовые
сертификаты

3 сертификата на годовой
доступ к библиотеке
Альпины

За самый интересный
кейс из зала!


Подборки книг: 50% менторинг + 50% ИИ для бизнеса

Приглашаю: ИИ Трансформация 2026

Бесплатная онлайн-конференция

 3 апреля (пятница), 10:00 МСК

 Онлайн, бесплатно

 10 докладов без воды

Спикеры:
X5, МТС, Skyeng,
DataMonsters

Мой доклад:
80% бросают ИИ —
как не оказаться
среди них

Бонус:
30 дней
AlpinaGPT
+ книги



Организатор: Жемал Хамидун
AlpinaGPT x Alpina Digital


alpinagpt.ru/transformai

Спасибо!



my.alpinagpt.ai

Промокод: MENTOR2026 — 14 дней + 1000 токенов

plus.alpina.ru/sets/7 — подборка книг по ИИ

ИИ в менторинге — не будущее, а настоящее.
Начните с одного промпта сегодня.

Менторинг в бизнесе 2026 x ALPINA DIGITAL

