

ИИ как суперсила ментора — Практический мастер-класс

Мастер-класс на конференции «Менторинг в бизнесе 2026» · 2026-03-31 · 17:00
MSK · МТС Линк · 45 мин

О мастер-классе

Спикер — Жемал Хамидун, Head of AI Alpina Digital, CPO AlpinaGPT. Практический мастер-класс по применению ИИ в менторинге: 6 шагов от промптинга до сборки персонального AI-ассистента ментора. Все промпты участники забирают с собой и используют на следующей менторской сессии.

1. Титул

Добрый вечер, коллеги! Вы уже полдня слушаете доклады — Сбер, Ростелеком, Авито рассказали про свои программы наставничества. Крутые кейсы, масштабные результаты. А теперь — практика. Меня зовут Жемал Хамидун, я руковожу ИИ-направлением в Альпина Диджитал. За следующие сорок пять минут я покажу, как нейросети можно использовать в повседневной работе ментора. Не теорию, не футурологию, а конкретные шаблоны — промпты, — которые вы скопируете и используете уже завтра на своей менторской сессии. Буквально: открыли — вставили — подставили данные вашего менти — получили результат. Семь таких шаблонов. Поехали.

2. Ваш спикер

Пара слов обо мне, чтобы было понятно, откуда я это всё знаю. Я CPO — Chief Product Officer — платформы AlpinaGPT. Это российский агрегатор нейросетей: больше тридцати моделей в одном окне, оплата в рублях. Сейчас у нас больше шести тысяч пользователей, из них восемьсот с лишним платящих, и больше сорока корпоративных клиентов — включая Лукойл, Газпромнефть, Хенкель, М.Видео. То есть я вижу, как люди из самых разных индустрий реально используют ИИ каждый день.

Но для сегодняшнего разговора важнее другое. Я сам практикую менторинг. Работал Agile-коучем в офисе трансформации Сбербанка — координировал больше тысячи трёхсот специалистов. Ментор в Физтех-Союзе, трекер в акселераторах МФТИ, сертифицированный коуч ICF. То есть я и строю ИИ-инструменты, и использую их в менторинге. Сегодня эти два мира соединяются.

3. Подарок: доступ прямо сейчас

Самое важное прямо сейчас — на экране. Два блока. Слева — AlpinaGPT, справа — Альпина Плюс. Достаньте телефон и сделайте две вещи.

Первое — зайдите на tu.alpinagpt.ai и зарегистрируйтесь. Промокод MENTOR2026. Он даёт четырнадцать дней бесплатного доступа и тысячу токенов. Этого хватает надолго. Через три минуты мы начнём вместе работать — я буду кидать промпты в чат, и вы будете повторять за мной в реальном времени. Без регистрации не получится.

Второе — подборка книг на Альпина Плюс: plus.alpina.ru/sets/7. Тот же промокод — месяц

бесплатного доступа. Там книги и по менторингу, и по ИИ.

Даю минуту-полторы на регистрацию. Кто зарегистрировался — напишите в чат «готов». Вижу первые ответы. Отлично, двигаемся дальше.

4. Программа мастер-класса

Вот программа на сорок пять минут. Шесть блоков — от базы промптинга до создания собственного ИИ-ассистента, который запомнит ваш стиль и будет помогать каждый день. Плюс бонус — транскрипция менторских сессий. Каждый блок устроен одинаково: я показываю промпт, запускаю его живьём в AlpinaGPT, вы повторяете у себя. Все промпты кидаю в чат по ходу. А в конце вы получите PDF со всеми семью промптами и кейсовыми шаблонами — чтобы было что забрать с собой.

5. Правила игры

Главное правило — повторяйте за мной. Не просто смотрите — делайте. Это мастер-класс, а не лекция. Я кидаю промпт в чат — вы открываете AlpinaGPT — вставляете — заменяете то, что в квадратных скобках, на данные вашего менти. И смотрите, что получается.

И ещё: если у кого-то есть реальный кейс с менти — напишите в чат. Мы его разберём живьём, при всех. Обычно именно это оказывается самой полезной частью таких мероприятий.

6. Опрос: ваш опыт

Давайте сориентируемся, с кем мы имеем дело. Напишите в чат одну цифру и одну букву.

Цифра — используете ли вы ИИ в работе с менти? Один — да, регулярно. Два — иногда пробую. Три — ещё нет.

Буква — главная боль ментора? А — составление ИПР. Б — подготовка к сессиям. В — доказать эффект руководству.

[Смотрю ответы.] Вижу картину. Тройки и Б — это типичная ситуация. Хорошая новость: мы сегодня закроем все три задачи. Для каждой есть готовый промпт. Начнём с базы.

7. Блок 1: Основы промптинга для менторов

Прежде чем показывать конкретные инструменты — один принцип, который меняет всё. Нейросеть — это не гугл. Ей нельзя написать «составь ИПР» и ждать чуда. Точнее — можно, но результат будет как школьное сочинение: правильный и бесполезный. Шаблонный текст из интернета, который вы сами могли бы найти за пять минут.

Секрет в том, как вы ставите задачу. И это занимает ровно тридцать дополнительных секунд. Тридцать секунд — и ответ принципиально другой. Сейчас покажу формулу.

8. Формула промпта: РОЛЬ + КОНТЕКСТ + ЗАДАЧА + ФОРМАТ

Формула: роль плюс контекст плюс задача плюс формат. Четыре элемента, запомнить просто.

Роль — это кем должен «притвориться» ИИ. Не просто «помоги мне», а «ты опытный HR-бизнес-партнёр с десятилетним стажем». Чем точнее роль — тем точнее ответ. Это как если бы вы задали вопрос стажёру и топ-менеджеру — ответы разные, правда?

Контекст — что ИИ должен знать о ситуации. Кто ваш менти, какой уровень, какая цель, что за компания, что уже пробовали.

Задача — что конкретно сделать. Не «помоги», а «составь план развития на шесть месяцев с конкретными метриками».

Формат — в каком виде выдать результат. Таблица, список, три абзаца, пять пунктов.

Запомните эту формулу. Она работает для любой задачи — не только менторинг. Но сегодня мы заточим её именно под вашу работу.

9. Плохой vs хороший промпт

Посмотрите на сравнение. Слева — промпт, который пишут девяносто процентов людей: «Составь ИПР для сотрудника». Три секунды на формулировку. Что получите?

Шаблонный список из интернета: «развивать коммуникативные навыки», «повышать профессиональный уровень». Это бесполезно — вы и сами могли бы это написать.

Справа — тот же запрос, но по формуле. Роль: опытный ментор в IT-компании. Контекст: Анна, middle frontend-разработчик, два года опыта, хочет стать тимлидом, сильна в код-ревью, слаба в делегировании. Задача: ИПР на шесть месяцев. Формат: таблица с конкретными колонками.

Тридцать секунд на формулировку — результат в десять раз полезнее. Это не магия, это просто правильная постановка задачи. Как с людьми: чем точнее техзадание, тем лучше результат. ИИ работает по тому же принципу.

10. Демо #1: базовый промпт в AlpinaGPT

Первая практика. Я сейчас кидаю промпт в чат — скопируйте его и вставьте в AlpinaGPT. Замените данные в квадратных скобках на данные вашего менти. Если менти нет под рукой прямо сейчас — используйте Анну из нашего примера, это нормально.

Даю две минуты. Кто получил результат — напишите в чат «готово» или поделитесь, что получилось.

[Кидаю промпт в чат. Жду.]

Обратите внимание — у всех получились разные результаты, потому что контекст у каждого свой. Вот в этом и сила формулы — персонализация. Один и тот же промпт даёт уникальный результат для каждого менти.

11. Блок 2: Составление ИПР с ИИ

Переходим к конкретным задачам. ИПР — индивидуальный план развития. Поднимите руку те, кто тратит на составление одного ИПР больше часа. А теперь представьте: у вас пять менти. Это целый рабочий день только на планы.

С ИИ — две-три минуты на один план. И качество — не хуже, а часто лучше, чем вручную. Почему? Потому что ИИ не забывает ни одной компетенции, структурирует всё в таблицу и добавляет конкретные, измеримые метрики. То, на что у вас не всегда хватает времени, когда делаете руками.

12. Промпт: генерация ИПР

Промпт для ИПР — кидаю в чат. Разберу ключевые моменты, почему он устроен именно так.

Роль — HR-эксперт с пятнадцатилетним опытом, не просто «ментор». Это важно: когда вы задаёте роль эксперта по развитию, ИИ выдаёт ответ на уровне профессиональных инструментов, а не общих советов из интернета.

Контекст — максимум деталей. Имя, должность, стаж, целевая роль, сильные стороны, зоны роста и — обязательно — фидбек руководителя. Чем больше контекста, тем персональнее результат. Это как в менторинге: чем лучше вы знаете менти, тем точнее ваши рекомендации.

Формат — таблица с конкретными колонками: компетенция, текущий и целевой уровень, действия, ресурсы, сроки, метрика успеха. Плюс рекомендации книг — мы же Альпина, у нас каталог на тысячи наименований.

[Кидаю промпт в чат.]

13. Демо: ИПР в AlpinaGPT

Смотрите на результат. Таблица с конкретными данными. Делегирование — текущий уровень два из пяти, цель — четыре, действие — передать три задачи в неделю, срок — три месяца, метрика — восемьдесят процентов задач выполнены без переделки.

Обратите внимание на три вещи. Первое — действия персонализированные, не шаблонные. Не «развивать навыки делегирования», а конкретно: передать три задачи, дать фидбек по формату SBI, провести ретро. Второе — метрики измеримые, можно проверить. Третье — книги подобраны под контекст Анны, а не просто «что-нибудь по лидерству».

Две минуты — и у вас готовый план, который можно сразу обсуждать с менти и согласовывать с руководителем. Кто попробовал со своим — поделитесь в чат.

14. Лайфхак: итерации и уточнения

Важный лайфхак, который многие пропускают. ИИ — это диалог, не одноразовый запрос. Получили первый результат ИПР? Не берите его как финальный. Уточняйте.

«Добавь больше soft skills для роли тимлида.» «Сделай акцент на делегировании — это главная зона роста.» «Порекомендуй книги именно из каталога Альпины по теме лидерства и управления.»

Два-три таких уточнения — и план из хорошего становится отличным. Это как разговор с толковым коллегой: «Слушай, хорошо, но давай вот тут поглубже». ИИ подстраивается. И каждый следующий ответ точнее предыдущего, потому что он видит весь контекст разговора.

15. Блок 3: Подготовка к менторской сессии

Следующая задача — подготовка к менторским сессиям. По моему опыту и по опыту коллег: большинство менторов готовятся на ходу. В лучшем случае — перечитывают заметки с прошлой встречи за пять минут до звонка. В худшем — не готовятся вообще, надеясь на импровизацию. И это не потому, что менторам всё равно — просто времени не хватает.

А что если ИИ за три минуты подготовит вам полный план сессии? С вопросами для check-in, упражнениями по теме, домашним заданием для менти. И всё это — персонально, с учётом того, что было на прошлой встрече.

16. Промпт: план менторской сессии

Промпт номер два — план менторской сессии. Ключевой момент, на который хочу обратить внимание: в контексте я даю резюме прошлой встречи. Именно это делает результат не шаблонным, а полезным.

Наш кейс. Анна на прошлой сессии рассказала, что попробовала делегировать задачу по вёрстке коллеге. Коллега сделал с ошибками, Анна переделала сама. Расстроена, чувствует, что «проще сделать самой». Мы обсудили это, дали задание: передать следующую задачу и не переделывать, даже если результат не идеален.

ИИ видит всю эту историю и готовит план следующей сессии с учётом того, что произошло. Check-in, основная часть по модели GROW, домашнее задание — всё адаптировано под конкретную ситуацию Анны.

[Кидаю промпт в чат.]

17. Демо: план сессии + мощные вопросы

Смотрите на результат. Check-in: «Как прошла неделя с делегированием? Что было самым сложным?» Это не шаблонное «как дела» — это конкретный вопрос про контекст, который сразу включает менти в разговор.

Основная часть — по модели GROW. Goal: «Какой результат делегирования был бы для тебя идеальным?» Reality: «Что на самом деле произошло, когда ты передала задачу?»

Options: «Какие ещё способы передать задачу, кроме того, как ты делала?» Will: «Что конкретно сделаешь до следующей сессии?»

И домашнее задание: не абстрактное «поработай над делегированием», а конкретное — «передай две задачи и запиши, что получилось». С дедлайном. Менти понимает, чего от неё ждут. А вы на следующей сессии сможете проверить.

18. Промпт: задания между сессиями

Промпт номер три — задания между сессиями. Это одна из самых сложных задач ментора, если честно. Давать не абстрактное «ну, поработай над этим», а конкретное: что именно сделать, за какое время, как понять, что получилось.

Этот промпт генерирует три задания разной сложности. Для каждого — название, описание в два-три предложения, ожидаемый результат, критерий успеха и время. Менти получает ясность: что делать, сколько времени это займёт и когда можно считать, что справился.

[Кидаю промпт в чат.]

19. Блок 4: Анализ прогресса менти

Четвёртый блок — анализ прогресса. Третья сессия, пятая, десятая — и возникает вопрос: а есть ли движение вперёд? Честно скажу — большинство менторов оценивают это на глаз. «Ну, вроде стало лучше.» А если руководство спросит конкретно: «Какой прогресс за квартал? Стоит ли продолжать программу?» Или если сам менти не чувствует продвижения и начинает демотивироваться?

ИИ может дать объективную картину. Вы загружаете данные по нескольким сессиям — и ИИ находит паттерны, которые вы можете не замечать. Где менти растёт, где буксует, какие гипотезы по причинам.

20. Промпт: анализ прогресса менти

Промпт для анализа прогресса. Покажу на кейсе Анны — данные за четыре сессии.

Сессия первая: познакомились, Анна хочет стать тимлидом, делает всё сама. Сессия вторая: передала задачу по вёрстке — переделала сама. Расстроена. Сессия третья: передала две задачи и не переделала. Одна выполнена хорошо, вторая — средне. Анна дала обратную связь коллеге вместо переделывания. Сессия четвёртая: попробовала формат SBI для обратной связи, коллега принял лучше. Но всё ещё перепроверяет каждую задачу.

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

Загружаем всё это в ИИ — и получаем структурированный анализ с рекомендациями для следующих трёх сессий.

[Кидаю промпт в чат.]

21. Интерактив: разбираем ваш кейс

А теперь — самый интересный момент мастер-класса. У кого из вас есть менти прямо сейчас? Напишите в чат: роль менти и главный вызов. Одно-два предложения, больше не нужно.

Мы вместе — при всех — сформулируем промпт, запустим его в AlpinaGPT и получим результат. Живой кейс — не учебный, а ваш реальный. Обычно именно эта часть оказывается самой ценной, потому что вы видите, как это работает с вашей конкретной ситуацией.

Если никто не напишет — у меня есть заготовленный кейс. Но живой — всегда интереснее. Жду.

[Если пишут — берём первый подходящий, формулируем промпт вместе.]

[Если не пишут — кейс: Мария, senior дизайнер, переходит в тимлида, микроменеджит команду.]

22. Блок 5: Подсчёт результатов менторинга

Пятый блок — подсчёт результатов. Помните, утром кто-то из спикеров говорил про ROI менторинга? Все согласились: считать эффект надо. И все знают, что никто не считает. Почему? Потому что сложно. Нужны данные, формулы, время — а кто будет этим заниматься?

Сейчас покажу, как ИИ делает это за две минуты. Но — важный момент — именно этот расчёт я буду делать не в AlpinaGPT, а в Julius. Это специализированный ИИ для работы с данными и вычислениями — он умеет строить таблицы, считать формулы и визуализировать результаты. Для ROI — идеальный инструмент.

23. Промпт: расчёт ROI менторинга

Вот данные нашего учебного кейса. Программа наставничества в IT-компании на пятьсот сотрудников. Двадцать пар ментор-менти, шесть месяцев, встречи два раза в месяц.

Затраты: время менторов — семьсот двадцать тысяч рублей. Координатор программы — сто восемьдесят тысяч. Обучение менторов — восемьдесят тысяч. Платформа и книги — ещё восемьдесят. Итого: миллион шестьдесят тысяч.

Теперь результаты. Текучесть среди менти снизилась с восемнадцати до десяти процентов — это экономия восемьсот тысяч на найме. Ускорение адаптации — четыреста пятьдесят тысяч. Внутренние продвижения вместо внешнего найма — полтора миллиона экономии. Итого эффект: два миллиона семьсот пятьдесят тысяч.

ROI: сто шестьдесят процентов. Программа окупилась в два с половиной раза.

[Кидаю промпт. Показываю расчёт в Julius.]

24. Демо: ROI для руководства

Смотрите на результат. Таблица затрат — по статьям, с суммами. Таблица эффектов — прямые и косвенные, с денежной оценкой. Итоговый ROI в процентах. И — самое ценное — резюме для руководства в три предложения.

«Программа наставничества окупилась в два с половиной раза. Главный эффект — снижение текучести и рост внутренних продвижений. Рекомендуем масштабировать на пятьдесят пар во втором полугодии.»

Три предложения — и у вас есть аргумент для бюджета. Не «менторинг — это полезно, поверьте мне», а конкретные цифры, которые можно вставить в письмо руководителю или в презентацию для комитета. За две минуты.

25. Блок 6: ИИ-ассистент ментора

Шестой блок. Мы прошли пять промптов — каждый решает конкретную задачу. ИГР, план сессии, задания, анализ, ROI. А что если объединить всё это в одного помощника? Который помнит контекст ваших сессий, знает ваш стиль менторинга, помнит всех ваших менти — и готов помочь в любой момент.

В AlpinaGPT можно создать персонального ассистента. Один раз настроили — пользуетесь каждый день. Это как нанять младшего помощника, который идеально знает ваш стиль работы и никогда не увольняется.

26. Метапромптинг: создаём ассистента

Идея метапромптинга простая. Вы описываете задачу своими обычными словами — ИИ сам генерирует для вас правильный промпт. Не нужно запоминать формулу «роль-контекст-задача-формат» — ИИ применяет её за вас.

Описали: «Мне нужно подготовиться к сессии с Анной, мы работаем над делегированием». ИИ сгенерировал полный промпт — с ролью, контекстом, структурой. Вы сохранили его как ассистента в AlpinaGPT. Теперь каждый раз просто пишете обычным языком: «Подготовь сессию с Анной» — и получаете готовый план.

Три выгоды. Экономия времени — не нужно каждый раз писать длинный промпт. Не нужна экспертиза в промптинге — описываете задачу как коллеге. И повторяемость — один ассистент на каждую задачу даёт стабильно хороший результат.

27. Промпт: создание ассистента ментора

Промпт для создания ассистента — кидаю в чат. Здесь описан ваш стиль менторинга, задачи, которые ассистент должен решать, и формат ответов. ИИ подтвердит, что понял инструкции, и задаст уточняющие вопросы — чтобы ещё лучше адаптироваться именно под вас.

Сохраните этого ассистента в AlpinaGPT — и у вас появится персональный помощник для менторинга. Он будет помнить контекст разговора внутри сессии и подстраиваться под вашу манеру работы.

[Кидаю промпт в чат.]

28. 6 промптов: забирайте!

И бонус, о котором многие не знают. AlpinaGPT умеет транскрибировать аудио. Что это значит для ментора?

Вы записали менторскую сессию — на диктофон, в Zoom, в МТС Линк, просто на телефон. Загрузили аудиофайл в AlpinaGPT. Через две-три минуты получили полный текст разговора.

А дальше — самое интересное. Просите ИИ: «Сделай резюме сессии — что обсуждали, о чём договорились». «Выдели все обещания — что менти обязался сделать». «Сравни с прошлой сессией — есть ли прогресс по ключевым темам».

Три практических сценария. Первый — резюме для менти: кинули после встречи, и оба помнят, о чём договорились. Второй — трекинг обещаний: что договорились — что выполнили. Третий — квартальный отчёт для HR: динамика менторинга, прогресс по программе, конкретные результаты.

29. Подарки от Альпины

Итого — шесть промптов плюс транскрипция. Всё уже в чате, плюс сейчас скину ссылку на PDF со всеми промптами и пятью кейсовыми шаблонами для самостоятельной практики.

Первый — базовый промпт по формуле. Второй — генерация ИПР. Третий — план менторской сессии. Четвёртый — задания между сессиями. Пятый — анализ прогресса. Шестой — расчёт ROI. Седьмой — создание ИИ-ассистента. Плюс транскрипция как бонус.

Забирайте, подставляйте данные ваших менти, используйте уже завтра.

30. Подборки книг

Подарки. Три уровня.

Всем участникам конференции — доступ к AlpinaGPT и подборка книг по ИИ на Альпина Плюс. Промокод MENTOR2026 — вы его уже знаете, он уже у вас работает.

Участникам мастер-класса — расширенный доступ, больше токенов, плюс PDF с промптами и кейсовыми шаблонами.

И розыгрыш — три годовых сертификата на библиотеку Альпины. За самый интересный

кейс из чата. Если вы писали свой кейс с менти во время интерактива — вы уже участвуете.

Подборки книг мы сделали пятьдесят на пятьдесят — половина про менторинг и наставничество, половина про ИИ для бизнеса. Потому что связка этих двух тем — это то, что делает ментора конкурентоспособным.

31. Спасибо!

И приглашение. В эту пятницу, третьего апреля, в десять утра — наша онлайн-конференция «ИИ Трансформация 2026». Бесплатно.

Десять практических докладов без воды. Спикеры из X5, МТС, Skyeng, DataMonsters — и я тоже выступаю. Мой доклад — про то, почему восемьдесят процентов людей бросают ИИ после первых попыток и как не оказаться среди них. Актуально, кстати, для тех, кто сегодня впервые попробовал.

Бонус за регистрацию — тридцать дней AlpinaGPT и книги. QR-код на слайде или просто зайдите на alpinagpt.ru/transformai.