

Подборка типовых запросов (промтов) для нейросетевых помощников (ИИ-ассистентов или ИИ-ботов) для фрилансеров и самозанятых специалистов, вынужденных ежедневно выполнять широкий спектр задач от планирования и маркетинга до администрирования и саморазвития.

Большинство промтов в подборке — это шаблоны, в которых нужно заменить блоки в [квадратных скобках] деталями вашего случая.

Любой из промтов вы можете быстро выполнить с помощью [ИИ-ассистента Ботолога](#). Для этого просто нажмите «отправить Ботологу» у соответствующего промта.

1. Поиск и привлечение клиентов

1. Создание привлекательного профиля и портфолио

промт отправить Ботологу

Ты опытный карьерный консультант и копирайтер для фрилансеров. Помоги мне создать привлекательный профиль и портфолио, которое подчеркнет мои навыки и опыт в сфере [вид деятельности]. Вот мои ключевые проекты и достижения: [описание]. Предложи структурированный текст профиля и рекомендации по оформлению портфолио. Если нужно, задай уточняющие вопросы перед выполнением.

2. Подготовка эффективного коммерческого предложения

промт отправить Ботологу

Ты эксперт по продажам и коммерческому письму для фрилансеров. Помоги подготовить эффективное коммерческое предложение для клиента из сферы [описание сферы], акцентируя уникальные преимущества моих услуг: [описание услуг]. Вот примеры моих предыдущих предложений: [описание]. Создай шаблон предложения с советами по персонализации. При необходимости задай уточняющие вопросы.

3. Поддержка коммуникации с клиентами

промт отправить Ботологу

Ты специалист по клиентскому сервису и коммуникациям для фрилансеров. Помоги разработать сценарии общения и шаблоны ответов для эффективного взаимодействия с клиентами в сфере [сфера деятельности]. Вот часто задаваемые вопросы и типичные ситуации: [перечисление]. Предложи набор шаблонов писем и диалогов с пояснениями. Задай вопросы, если нужна дополнительная информация.

4. Создание уникального сторителлинга для своего бренда

промт отправить Ботологу

Ты творческий бренд-стратег и сторителлер. Помоги создать уникальный сторителлинг для моего бренда фрилансера в сфере [вид деятельности], чтобы выделиться на рынке. Вот мои ценности, миссия и история: [описание]. Предложи концепцию сторителлинга с примерами ключевых сообщений. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

5. Анализ психотипов клиентов для персонализации предложений

промт отправить Ботологу

Ты психолог-консультант и маркетолог. Проведи анализ психотипов моих клиентов в сфере [сфера деятельности], чтобы помочь персонализировать мои предложения. Вот описание типичных клиентов и их поведения: [информация]. Предложи рекомендации по адаптации коммуникаций под разные психотипы. При необходимости уточни детали.

6. Использование нестандартных каналов для поиска заказов

промт отправить Ботологу

Ты маркетолог и исследователь нестандартных каналов продвижения. Помоги найти необычные и эффективные каналы для поиска заказов в сфере [вид деятельности]. Укажи текущие методы, которые я использую: [описание]. Предложи новые идеи с планом действий по их реализации. Задай вопросы, если нужна дополнительная информация.

2. Организация и управление проектами

7. Планирование рабочего времени и дедлайнов

промт отправить Ботологу

Ты опытный коуч по тайм-менеджменту и планированию. Помоги мне составить оптимальный план рабочего времени с учетом моих текущих задач и дедлайнов: [список задач и сроки]. Предложи структурированный график с приоритетами и рекомендациями по эффективному распределению времени. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

8. Отслеживание прогресса и управление задачами

промт отправить Ботологу

Ты эксперт по управлению проектами и задачами. Помоги организовать систему отслеживания прогресса и управления задачами для моего проекта в сфере [описание]. Вот список текущих задач и их статусы: [описание]. Предложи эффективные методы контроля и инструменты для улучшения эффективности. Задай вопросы, если нужна дополнительная информация.

9. Ведение отчетности для клиента

промт отправить Ботологу

Ты специалист по коммуникациям и ведению отчетности. Помоги подготовить понятные и структурированные отчеты для клиента по проекту в сфере [описание]. Вот ключевые показатели и результаты: [описание]. Предложи формат отчета и шаблоны с примерами. При необходимости задай уточняющие вопросы.

10. Управление стрессом при многозадачности через техники майндфулнес

промт отправить Ботологу

Ты коуч по стресс-менеджменту и майндфулнесу. Помоги разработать практические рекомендации и техники майндфулнес для снижения стресса при работе с множеством задач одновременно. Вот описание моей текущей нагрузки и трудностей: [описание]. Предложи пошаговый план и упражнения. При необходимости уточни детали.

11. Внедрение игровых механик для повышения мотивации на проекте

промт отправить Ботологу

Ты специалист по геймификации и мотивации. Помоги внедрить игровые механики, которые повысят мою мотивацию и эффективность при работе над проектом в сфере [описание]. Вот особенности проекта и цели: [описание]. Предложи идеи с планом внедрения и примерами. Если необходимо – задай уточняющие вопросы перед выполнением задачи

3. Финансы и ценообразование

12. Расчет стоимости услуг

промт отправить Ботологу

Ты эксперт по ценообразованию и финансовому планированию для фрилансеров. Помоги мне рассчитать справедливую и конкурентоспособную стоимость моих услуг в сфере [описание деятельности], учитывая мои затраты, уровень опыта и рынок. Вот данные о моих расходах и времени на выполнение: [описание]. Предложи структурированный расчет с пояснениями. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

13. Управление бюджетом и финансами

промт отправить Ботологу

Ты финансовый консультант для фрилансеров. Помоги мне организовать эффективное управление бюджетом и финансами для моего бизнеса в сфере

[описание]. Вот текущие доходы, расходы и финансовые цели: [описание]. Предложи план ведения бюджета с рекомендациями и инструментами. Задай вопросы, если нужна дополнительная информация.

14. Подготовка счета и договоров

промт отправить Ботологу

Ты специалист по деловой документации и юридическим вопросам для фрилансеров. Помоги подготовить образцы счета и договора для услуг в сфере [описание]. Вот требования клиентов и особенности сотрудничества: [описание]. Создай шаблоны с инструкциями по заполнению и рекомендациями по юридической безопасности. При необходимости уточни детали.

15. Внедрение системы динамического ценообразования в зависимости от клиента

промт отправить Ботологу

Ты маркетолог и эксперт по ценообразованию. Помоги внедрить систему динамического ценообразования, адаптированную под категории клиентов в сфере [описание]. Вот сегменты клиентов и их особенности: [описание]. Предложи модель ценообразования с инструкциями по применению. Задай уточняющие вопросы, если нужно.

16. Создание финансового резерва через микроинвестиции

промт отправить Ботологу

Ты финансовый консультант и инвестор-советник. Помоги разработать стратегию создания финансового резерва для фрилансера с помощью микроинвестиций. Вот мой текущий доход и возможности для инвестирования: [описание]. Предложи пошаговый план с советами и примерами. При необходимости уточни детали.

17. Анализ скрытых затрат времени и энергии в проектах

промт отправить Ботологу

Ты аналитик эффективности и коуч по продуктивности. Помоги провести анализ скрытых затрат времени и энергии в моих проектах в сфере [описание]. Вот описание рабочих процессов и задач: [описание]. Предложи рекомендации по оптимизации и сокращению затрат. Задай уточняющие вопросы перед выполнением.

4. Повышение продуктивности и обучение

18. Методы борьбы с прокрастинацией

промт отправить Ботологу

Ты психолог-консультант и коуч по продуктивности. Помоги мне определить эффективные методы борьбы с прокрастинацией в работе фрилансера. Вот описание моих трудностей и ситуаций, где откладываю задачи: [описание]. Предложи практические рекомендации и план действий. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

19. Обучение новым навыкам и трендам

промт отправить Ботологу

Ты эксперт по обучению и развитию профессиональных навыков. Помоги составить план освоения новых навыков и трендов в сфере [описание деятельности], учитывая мой текущий уровень знаний: [описание]. Предложи ресурсы, методы обучения и календарь освоения. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

20. Автоматизация рутинных задач

промт отправить Ботологу

Ты специалист по автоматизации и оптимизации рабочих процессов. Помоги выявить рутинные задачи в моей работе в сфере [описание] и предложить способы их автоматизации. Вот список задач и описание текущих

инструментов: [описание]. Предложи инструменты и шаги по внедрению автоматизации. Задай вопросы, если нужна дополнительная информация.

21. Освоение техник скоротчения для увеличения скорости усвоения информации

промт отправить Ботологу

Ты тренер по скоротчению и развитию когнитивных навыков. Помоги освоить техники скоротчения, чтобы повысить скорость и качество усвоения профессиональной информации. Вот мой текущий уровень и цели: [описание]. Предложи упражнения и план тренировок. При необходимости, задай уточняющие вопросы.

22. Практики творческого сна для генерации идей

промт отправить Ботологу

Ты специалист по креативности и работе с подсознанием. Помоги освоить практики креативного сна для стимулирования генерации новых идей в моей работе сферы [описание]. Опиши техники подготовки ко сну и методы фиксации идей после пробуждения. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

23. Использование техник нейролингвистического программирования (НЛП) для самоорганизации

промт отправить Ботологу

Ты тренер по нейролингвистическому программированию и личной эффективности. Помоги использовать техники НЛП для улучшения самоорганизации в работе фрилансера. Вот мои текущие сложности с организацией: [описание]. Предложи практические упражнения и рекомендации с объяснениями. При необходимости уточни детали.

5. Юридические и этические вопросы

24. Защита авторских прав

промт отправить Ботологу

Ты эксперт по авторскому праву и юридической защите интеллектуальной собственности. Помоги мне разобраться с защитой авторских прав на мои работы в сфере [описание]. Вот особенности моих проектов и контракты: [описание]. Предложи рекомендации по предотвращению нарушений и действиям в случае их возникновения. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

25. Этика взаимодействие с клиентами

промт отправить Ботологу

Ты – специалист по деловой этике и коммуникациям с клиентами. Помоги выработать правила этичного взаимодействия с клиентами в сфере [описание]. Вот типичные ситуации и вызовы: [описание]. Предложи рекомендации и примеры поведения. Если нужно, задай вопросы для уточнения.

26. Решение конфликтных ситуаций

промт отправить Ботологу

Ты консультант по разрешению конфликтов и коммуникациям. Помоги разработать стратегии и сценарии для решения конфликтных ситуаций с клиентами в сфере [описание]. Вот примеры конфликтов и их причины: [описание]. Предложи пошаговые рекомендации и шаблоны общения. При необходимости уточни детали.

27. Разработка личного кодекса этики фрилансера

промт отправить Ботологу

Ты коуч по профессиональной этике и развитию личности. Помоги сформировать личный кодекс этики для фрилансера в сфере [описание], учитывая мои

ценности и приоритеты: [описание]. Предложи структуру и примеры положений кодекса. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

28. Использование медиации для решения конфликтов с клиентами

промт отправить Ботологу

Ты медиатор и специалист по альтернативному разрешению споров. Помоги мне понять, как использовать медиацию для мирного разрешения конфликтов с клиентами в сфере [описание]. Вот примеры конфликтов: [описание]. Предложи рекомендации по проведению медиации и подготовке к ней. Задай вопросы, если нужна дополнительная информация.

29. Анализ правовых аспектов работы с международными заказчиками

промт отправить Ботологу

Ты юрист по международному бизнесу и контрактам для фрилансеров. Помоги проанализировать правовые аспекты работы с международными клиентами в сфере [описание]. Вот условия сотрудничества и договоры: [описание]. Предложи рекомендации по соблюдению законодательства и минимизации рисков. При необходимости уточни детали.

6. Личная мотивация и развитие карьеры

30. Постановка целей и планирование развития

промт отправить Ботологу

Ты опытный коуч по личностному развитию и планированию карьеры. Помоги мне поставить четкие цели и составить план развития в сфере [описание деятельности]. Вот мои текущие ресурсы, задачи и амбиции: [описание]. Предложи структуру целей и пошаговый план их достижения. Если нужно, задай уточняющие вопросы.

31. Баланс работы и личной жизни

промт отправить Ботологу

Ты специалист по тайм-менеджменту и жизненному балансу. Помоги мне найти оптимальный баланс между работой фрилансера и личной жизнью с учетом моего графика и обязанностей: [описание]. Предложи рекомендации, техники и практические шаги для улучшения баланса. При необходимости уточни детали.

32. Работа с отзывами и репутацией

промт отправить Ботологу

Ты эксперт по управлению репутацией и клиентским сервисом. Помоги разработать стратегию работы с отзывами и поддержания положительной репутации в сфере [описание]. Вот примеры текущих отзывов и обратной связи: [описание]. Предложи план действий и шаблоны ответов на отзывы. Если нужно, задай вопросы.

33. Применение концепции «антихрупкости» для развития через трудности

промт отправить Ботологу

Ты коуч по личной эффективности и устойчивости. Помоги мне применить концепцию «антихрупкости» для роста и развития в условиях профессиональных трудностей в сфере [описание]. Вот мои текущие вызовы и ситуации: [описание]. Предложи подходы и упражнения для развития устойчивости. При необходимости уточни детали.

34. Организация ритуалов для поддержания творческого настроения

промт отправить Ботологу

Ты специалист по креативности и психологическим практикам. Помоги создать эффективные ритуалы для поддержания творческого настроения и вдохновения в работе фрилансера. Вот мой обычный рабочий день и привычки: [описание]. Предложи ритуалы и техники с объяснениями. Если нужно, задай уточняющие

вопросы.

35. Социальное позиционирование через личный менторинг

промт отправить Ботологу

Ты эксперт по личному брендингу и менторству. Помоги разработать стратегию социального позиционирования через личный менторинг в сфере [описание]. Вот мои сильные стороны и опыт: [описание]. Предложи план действий для повышения видимости и влияния через менторство. При необходимости уточни детали.