

@MORSKAYAKARIBARA · ПРОМТ ДЛЯ РЕЗЮМЕ

Резюме под специальность

Готовый промт для ChatGPT или Claude: вставляешь резюме и название роли — получаешь сильную версию под эту специальность, с измеримыми результатами и нужными навыками



ОТ АВТОРА

«Резюме читают по 7 секунд. Этот промт приводит его в форму, в которой тебя замечают — без выдуманных заслуг, только твой опыт, поданный сильно»

КАТЯ · АНАЛИТИК ИЗ МИРА НАУКИ И МАТЕМАТИКИ

Что делает резюме сильным

Рекрутер смотрит резюме считанные секунды. Вот что отличает то, которое цепляет, от того, которое пролистывают

СУТЬ

слабое резюме — список обязанностей без результата · сильное — твой вклад в цифрах

01 Результат, а не обязанности

Сильное резюме говорит, что изменилось благодаря тебе — а не перечисляет, чем ты «занималась»

было «занималась отчётностью» и стало «автоматизировала отчётность, -8 часов команде в неделю»



02 Цифры

Числа делают вклад осязаемым и вызывают доверие — проценты, деньги, время, объёмы

«ускорила расчёт метрик на 40%», «нашла потерю выручки 12%»



03 Глаголы действия

Начинай пункт с глагола: запустила, построила, сократила, внедрила — это звучит как достижение

не «участие в проекте», а «запустила А/В-тест и подняла конверсию»



04 Релевантность вакансии

Наверху — то, что важно для конкретной роли; нерелевантное сокращай или убирай

под аналитика выше всё про данные, SQL и метрики



05 Без клише и воды

«ответственная, стрессоустойчивая, командный игрок» не значат ничего — их пропускают

замени клише на факт: «вела 3 проекта параллельно и сдала в срок»



06 Чисто и коротко

1–2 страницы, читается за 7 секунд, без простыни, единый формат дат и буллетов, без опечаток

структура и воздух важнее, чем длинный рассказ о себе



Поставь себя на место HR

Ты — рекрутер. На одну вакансию пришли два резюме об одном и том же опыте. Кого позовёшь на собес?

Резюме А

ОБЩИЕ СЛОВА

- Занималась аналитикой продаж
- Делала отчёты и презентации
- Работала с большими данными
- Ответственная, стрессоустойчивая

Резюме Б

РЕЗУЛЬТАТ В ЦИФРАХ

- + Автоматизировала отчётность по продажам в SQL и Python — высвободила команде ~8 часов в неделю
- + Нашла причину падения выручки на 12% и предложила фикс, вернувший 4%
- + Запустила A/B-тест чекаута: +6% к конверсии

ВЕРДИКТ HR

Опыт похож — но Б показывает, ЧТО изменилось благодаря ей, и в цифрах. Её зовут за 7 секунд. Сильное резюме не про «делала», а про результат

Как пользоваться промтом

Промт работает в любом чат-боте с ИИ – ChatGPT, Claude, GigaChat.
Порядок такой

01 Скопируй промт

Со следующей страницы – целиком, от первого до последнего слова

.....

02 Вставь в чат с ИИ

ChatGPT или Claude. Можно прямо в бесплатную версию

.....

03 Замени [скобки] на своё

Текст резюме и название специальности – там, где стоят подсказки в квадратных скобках

.....

04 Отправь и дорабатывай

Не нравится блок – попроси переписать именно его, промт это допускает

.....

ВАЖНО

Версия с копированием в один клик – на tok.sobesov.ru/materialy.html. Промт нарочно запрещает ИИ выдумывать факты: где данных нет, он ставит [ПЛЕЙСХОЛДЕР] – это места, которые заполняешь сама

Промт — скопируй целиком

Этот промт переписывает резюме под выбранную профессию. Подходит, когда конкретной вакансии ещё нет, но хочется привести резюме в порядок

Ты — опытный карьерный консультант и рекрутер с 10+ годами найма на роль [НАЗВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ, например: продуктовый аналитик]. Твоя задача — переписать моё резюме так, чтобы оно стало сильным и конкурентным именно для этой специальности.

Моё текущее резюме:

""

[ВСТАВЬ СЮДА ПОЛНЫЙ ТЕКСТ РЕЗЮМЕ]

""

Вводные:

- Специальность, под которую готовим резюме: [НАЗВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ]
- Желаемый грейд: [junior / middle / senior]
- Индустрия (если важна): [например: финтех, e-commerce — или напиши «не важно»]

Сделай по шагам:

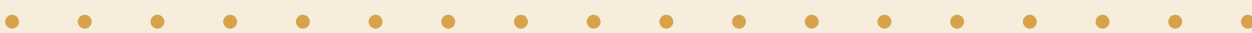
1. Диагноз (3–5 пунктов): что в резюме сейчас работает, а что мешает пройти отбор на эту специальность.
2. Перепиши резюме целиком в финальном виде:
 - Заголовок и блок «о себе» (2–3 предложения) — под эту специальность, без воды.
 - Каждый пункт опыта по формуле «действие → инструмент/метод → измеримый результат». Глаголы действия и цифры.
 - НИЧЕГО НЕ ВЫДУМЫВАЙ. Если в исходнике нет цифр или фактов — поставь [ПЛЕЙСХОЛДЕР: какую метрику добавить] и поясни, что именно стоит вписать.
 - Подними вверх релевантное специальности, второстепенное — сократи или убери.
 - Добавь блок ключевых навыков (hard skills и инструменты), которые ждут на этой роли и которые подтверждаются моим опытом.
 - Без клише вроде «ответственный, стрессоустойчивый, командный игрок».
3. Раздел «Что усилить»: 3–5 конкретных пробелов под эту специальность (навык, проект, формулировка) и как закрыть их за ближайший месяц.

Формат ответа: диагноз → готовое резюме → «Что усилить». Пиши на русском.

Сильное резюме — это половина оффера

Вторая половина — собеседование. Хорошее резюме открывает дверь, но дальше всё решает разговор

Когда резюме готово, имеет смысл проговорить ответы вслух заранее. Я провожу мок-собес — технический собес, с честным разбором после



Твоя айтишная сестра из мира науки и математики

IT изнутри — честно и по делу. Подписывайся:

@morskayakapibara

