



Как нейросети помогают мне сочетать работу репетитором и творчество

Доклад Анастасии Веселовой, репетитора и художника.

ИИ — Не Замена, А Катализатор

Ключевой Тезис

ИИ — это не замена мне, а «цифровой помощник» и «творческий катализатор», который освобождает время и усиливает мою уникальность, позволяя сосредоточиться на главном — живом общении с учениками и глубоком творчестве.



Усиление Мышления

Использование ИИ как инструмента для усиления собственного мышления.



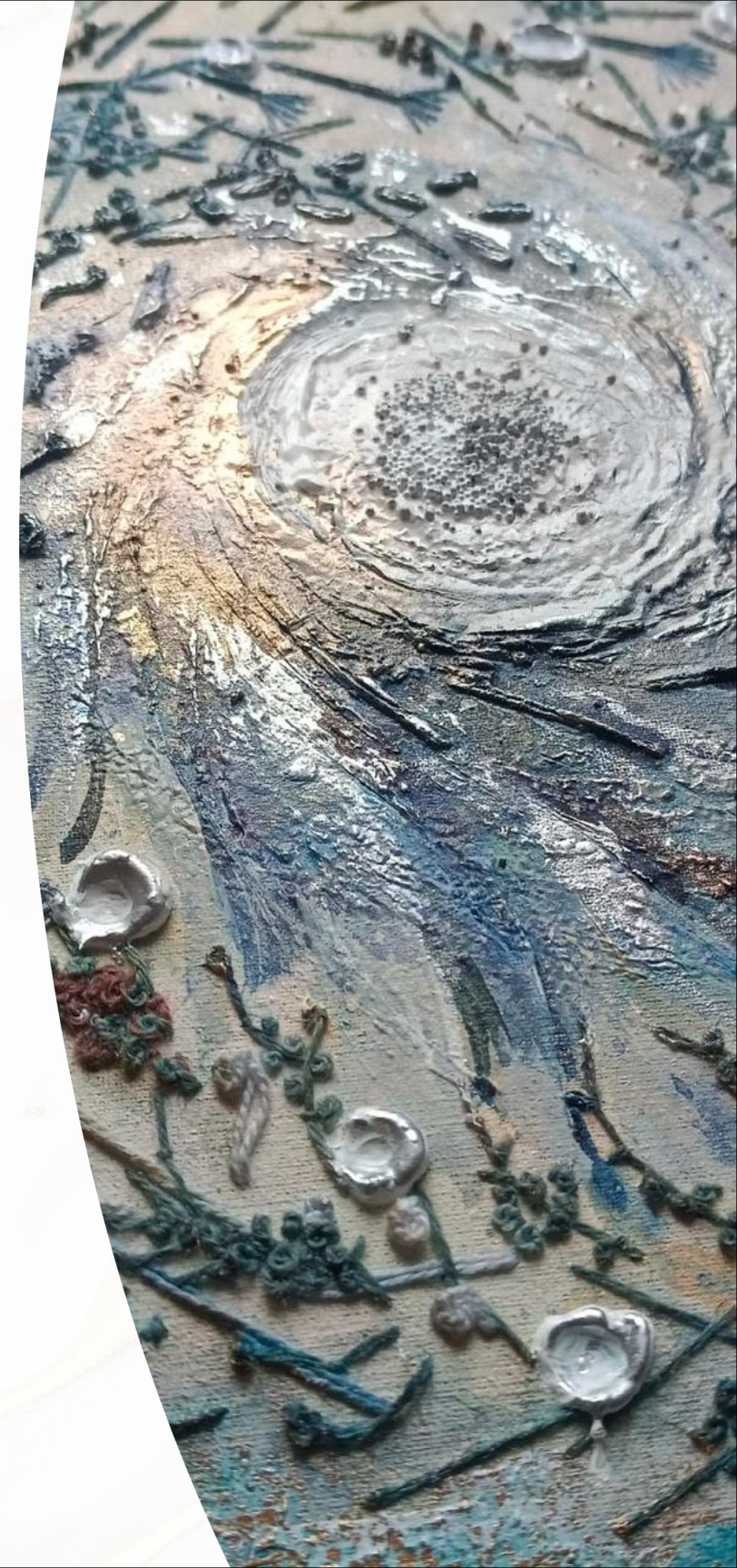
Делегирование Рутин

Передача скучных и времязатратных задач цифровому ассистенту.



Фокус на Главном

Освобождение времени для живого общения и подлинного творчества.



Мой Вызов: Работа vs. Творчество



Кто я?

Репетитор (основная работа) и Художник (творчество, которое питает душу).

Основная Боль

Вечный выбор между работой и творчеством. Энергия тратится на рутину, на главное — не остаётся.

Я нашла способ не жертвовать одним ради другого. Мой секрет — стратегическое использование нейросетей.

Часть 1: ИИ как Личный Ассистент

Делегирую рутину, сохраняю фокус



Посты для Соцсетей

Идея → Запрос к GPT → 3 варианта → Мой выбор и правка.
Экономия 20-30 минут на каждом посте.



Улучшение Текстов

ИИ работает как «быстро-редактор», помогая быстрее
находить ясные и стилистически верные формулировки для
писем и описаний.



Результат

Сэкономленные часы и ментальная энергия переводятся в
силы для подготовки к урокам и для творческих сессий.



Часть 2: ИИ как Творческий Спутник

Анализирую, вдохновляюсь, нахожу себя

ИИ становится для меня «зеркалом» и «полигоном идей», помогая глубже понять собственное творчество.

Анализ и Вербализация Стиля

ИИ помогает структурировать мысли, находить закономерности и точнее формулировать мой уникальный почерк.

Рождение Термина

Исследование и углубление собственного стиля, например, через «обкатку» термина «Elaborate Minimalism» с ИИ.

Визуальное Вдохновение

Генерация картинок для «общего вдохновения», позволяющая мыслить шире, не попадая в рамки подражания.



Практический Кейс: Интерьеры для Картины

Я лучше понимаю, в каком контексте мои картины смотрятся выигрышно, что помогает определить целевую аудиторию и её эстетику.



Процесс: Генерирую фото интерьеров → в графическом редакторе «размещаю» там свои работы.

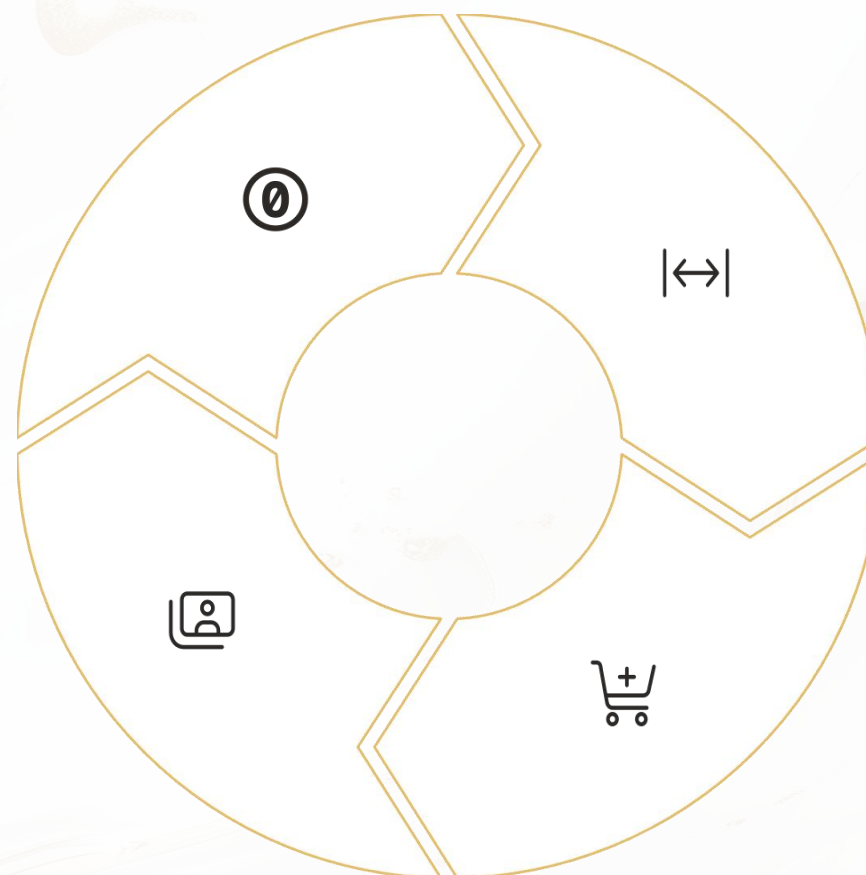
Неожиданное Применение: ИИ для Ментального Здоровья

Проговаривание Блоков

Проговариваю творческие блоки и страхи ИИ.

Инструмент Рефлексии

ИИ помогает структурировать внутренний диалог, но не заменяет психолога.



Выявление Убеждений

Прошу ИИ выявить ограничивающие убеждения в моем рассказе.

Позитивные Утверждения

Получаю анализ и варианты позитивных утверждений на замену.

«Мы живём так, как говорим о себе.»

Урок от «Профессии-Призрака»

Почему ИИ — не угроза, а смена приоритетов

Мой негативный опыт: работа рерайтером (создание текстов на основе других текстов без глубокой экспертизы) практически исчезла с приходом ИИ.

- ❏ ИИ легко заменяет шаблонную, нефундаментальную работу, основанную на пересказе и обработке информации.



ИИ бессилен перед уникальным человеческим опытом, экспертизой и подлинным творчеством. Моя ценность как репетитора и художника — именно в этом.

Полезен ли Мой Опыт Учителям?

Да!

Учитель — такой же творческий профессионал, чьё время и энергия ограничены. Делегируйте ИИ рутину!



Составление Планов



Генерация Примеров и Изображений для обсуждения



Структурирование Мыслей - Помощь себе и ученикам



Освобождение Времени для Важного

Главная цель: Освободить время для личного, человеческого контакта с учениками, для вдохновения их своим примером и passion.







Заключение: Ваш ИИ-Ассистент Ждет

4

Выставки

Участие в художественных выставках с 2024 года.

1

Уникальность

ИИ усиливает, а не заменяет личный опыт + помогает структурировать, но не диктует.

20 +

Уроков в неделю

ИИ используется время от времени, но я стараюсь строить работу без опоры на него.

Не бойтесь ИИ. Научитесь использовать его как инструмент, который берет на себя «цифровую тяжелую работу», чтобы у вас оставались силы и время на то, что по-настоящему важно: на вашу экспертизу, ваше уникальное видение и живое, осмысленное общение с миром.