

УРОВЕНЬ 1 – НОВИЧОК

Claude Cwork: Быстрый старт

Практический гайд для тех, кто впервые открывает Cwork.
От установки до первого результата за 15 минут.

Апрель 2026 | Практический гайд

Telegram: t.me/gorilla_under_hood

Что такое Cowork и зачем он нужен

Claude Cowork — это десктопное приложение, в котором Claude перестаёт быть чат-ботом и становится рабочим инструментом. Разница принципиальная: обычный Claude в браузере может только отвечать на вопросы. Cowork может создавать файлы, читать ваши документы, запускать код и выполнять многошаговые задачи автономно.

Три поколения Claude — и почему это важно

Параметр	Claude в браузере	Cowork (без проектов)	Cowork Projects
Память между сессиями	Нет	Нет	Да (в рамках проекта)
Работа с файлами	Только загрузка	Чтение + создание	Чтение + создание + память
Инструкции	Общие (Projects)	Каждый раз заново	Персистентные для проекта
Автоматизация	Нет	Нет	Расписание задач
Выполнение кода	Нет	Да (sandbox)	Да (sandbox)

Cowork Projects — это третье поколение. Ключевое отличие: скопированная память. Claude запоминает, как вы работали в конкретном проекте, какие решения принимали, какой стиль предпочитаете. Каждый проект — изолированное рабочее пространство со своим контекстом.

Честное ожидание

Cowork — это research preview. Он мощный, но не безупречный. Claude иногда неправильно интерпретирует файлы или выбирает неожиданный подход. Всегда проверяйте результат перед отправкой клиенту или публикацией.

Установка и первый проект

Шаг 1: Обновите приложение

Убедитесь, что у вас последняя версия Claude Desktop. Cowork Projects доступны начиная с марта 2026. Откройте приложение — в боковой панели должна появиться секция Projects.

Шаг 2: Создайте проект

Есть три способа создать проект:

1. С нуля — создаёте новую папку, добавляете файлы и инструкции. Лучший вариант для нового рабочего процесса.
2. Импорт из браузерного Claude — если у вас уже есть Projects в claude.ai, можно перенести файлы и инструкции в Cowork. Удобно для миграции.
3. Обернуть существующую папку — добавляете структуру проекта к папке, которую уже используете. Самый быстрый способ.

Рекомендация

Начните с третьего способа. Выберите папку с реальными рабочими файлами — так вы сразу увидите пользу, а не будете тестировать на пустом проекте.

Шаг 3: Напишите инструкции проекта

Инструкции — это текст, который Claude будет помнить при каждом обращении в рамках этого проекта. Это как краткий бриф для нового сотрудника.

Плохие инструкции (слишком общие):

Ты — помощник. Будь полезным и дружелюбным.

Хорошие инструкции (конкретные, действенные):

Этот проект — еженедельная рассылка про AI-инструменты.
Аудитория: маркетологи 30-45 лет, не технические.
Тон: разговорный, но экспертный. Без жаргона.
Запрещено: слова "инновационный", "революционный", "уникальный".
Длина: 800-1200 слов, 3-5 абзацев, всегда с конкретным примером.
Формат выхода: markdown-файл в папку drafts/.
Перед написанием ВСЕГДА задай уточняющие вопросы через AskUserQuestion.

Почему это работает

Конкретные инструкции дают Claude рамки. Без них он генерирует «средний» результат для «среднего» пользователя. С ними — результат под вас.

Шаг 4: Запустите первую задачу

После создания проекта используйте этот стартовый промпт:

Я только что создал этот проект. Прочитай все файлы в папке.

Затем кратко расскажи:

1. Что здесь есть
2. Для чего я, вероятно, это использую
3. Каким инструкциям ты будешь следовать

Если что-то неясно — задай вопросы.

Этот промпт заставляет Claude проиндексировать ваш проект и показать своё понимание. Если он неправильно интерпретировал — вы поправите сразу, а не после того, как он уже что-то создал.

Четыре готовых workflow для старта

Ниже — четыре рабочих сценария, адаптированных из практики. Выберите ближайший к вашей задаче и используйте как шаблон.

Workflow 1: Контент и рассылки

Что в папке: файл about-me.md с вашим позиционированием, 5 лучших прошлых текстов, гайд по стилю, справочные материалы.

Как работает: бросаете тему или черновик в папку, пишете промпт. Claude задаёт уточняющие вопросы, потом создаёт драфт в markdown. Каждый следующий текст — лучше, потому что Claude помнит, что вам понравилось.

Ключевой момент: положите в папку не просто «хорошие тексты», а тексты с пояснением — почему они хорошие. Claude учится на объяснениях, не только на примерах.

Workflow 2: Клиентские отчёты

Что в папке: шаблон отчёта, 2-3 сильных примера, текущий бриф клиента, справочные документы.

Как работает: бросаете новый бриф, запрашиваете отчёт. Claude следует шаблону, использует терминологию клиента, форматирует как .docx.

Ключевой момент: после каждого отчёта давайте обратную связь. «В прошлый раз рекомендации были слишком общие, нужны конкретные шаги» — и следующий отчёт будет точнее.

Workflow 3: Коммерческие предложения

Что в папке: прайс-лист, выигравшие предложения, кейсы, плейбук работы с возражениями, заметки с discovery-звонков.

Как работает: после звонка с клиентом бросаете заметки в папку. Claude генерирует предложение, начиная с болей клиента, не с описания вашего продукта.

Ключевой момент: никогда не отправляйте предложение без проверки. Claude хорош в структуре, но может неточно интерпретировать нюансы сделки.

Workflow 4: Операционная сводка

Что в папке: 4 предыдущие сводки (для формата), шаблон, сырые отчёты от руководителей команд.

Как работает: настроена автоматическая задача — каждый понедельник в 8:00 Claude собирает отчёты в одну страницу: победы, блокеры, приоритеты. Выделяет блокеры, которые повторяются у нескольких команд.

Ключевой момент: для работы по расписанию приложение должно быть открыто. Если Claude Desktop закрыт — задача не запустится.

Частые ошибки новичков

1. Слишком общие инструкции

«Будь полезным» не работает. «Пиши отчёты на 2 страницы, начинай с executive summary, используй данные, не мнения» — работает.

2. Нет обратной связи

Cowork Projects учатся на ваших реакциях. Если вы молча берёте результат и уходите — Claude не знает, что улучшать. Говорите что понравилось и что нет.

3. Ожидание идеального результата

Cowork — ускоритель, не замена. Первый драфт сэкономит 60-80% времени, но финальную проверку делаете вы.

4. Один гигантский проект на всё

Память скопирована — «Рассылка» не знает о «Продажах». Создавайте отдельный проект под каждый рабочий процесс.

5. Игнорирование AskUserQuestion

В инструкциях всегда пишите: «Перед выполнением задай вопросы через AskUserQuestion». Это превращает Claude из генератора «примерно того» в точный инструмент.

Ограничения — честно

Ограничение	Что это значит на практике
Нет командной работы	Проекты локальные. Для общих плейбуков — Claude Projects в браузере.
Нет синхронизации	Файлы только на вашем ПК. Нет доступа с телефона.
Высокое потребление	1 сессия Cowork = 20+ обычных чатов. Нужна подписка Pro/Max.
Research preview	Claude может ошибаться. Проверяйте результаты.
Приложение открыто	Для задач по расписанию Desktop должен быть запущен.

Что дальше?

Этот гайд — точка входа. Когда освоитесь, переходите к Мануалу Уровня 2: «Продвинутые workflow» — Skills, MCP-серверы, архитектура инструкций и автоматизация.

Больше гайдов и инструментов

Подписывайтесь на канал t.me/gorilla_under_hood — практические workflow, AI-автоматизация, инструменты для продуктивности.