

10 приёмов Claude Cework

для российского бизнеса

Полный гайд: от настройки до автоматизации.

Каждый приём адаптирован под российские реалии:

Telegram вместо Slack, Яндекс вместо Google, 1С вместо SAP.

Илья Утов

t.me/gorilla_under_hood

Источники: JJ Englert (847K просмотров, X/Twitter),
Ruben Hassid (400K просмотров, Substack) + личный опыт автора.

Апрель 2026

Зачем этот гайд

Claude Cowork вышел в начале 2026 года, и за три месяца вокруг него появилась экосистема из 50+ гайдов, плагинов и шаблонов. Проблема: почти всё на английском и заточено под западный рынок. Slack, Gmail, Google Calendar, Notion.

В России другая инфраструктура. Telegram вместо Slack. Яндекс Почта и Mail.ru вместо Gmail. 1С вместо SAP. Битрикс вместо Monday. И Claude Cowork прекрасно работает с этим стеком, если знать как настроить.

Этот гайд: 10 приёмов, которые сэкономят вам время. Каждый приём: зачем, как настроить, и что делать, если вы в России и стандартные интеграции не подходят.

Принцип: контекст важнее промпта.

Не пишите длинные инструкции каждый раз. Настройте систему один раз, и Claude работает как напарник, который знает вас, ваш бизнес и ваши задачи.

Содержание

1. Импортируй память из ChatGPT
2. Настрой глобальные инструкции (PDCA)
3. Включи Plan Mode
4. Создай структуру папок
5. Установи плагины
6. Подключи мессенджер (Telegram MCP)
7. Подключи календарь
8. Подключи Chrome MCP
9. Создай Skills для повторяемых задач
10. Запланируй автоматические задачи

01

Импортируй память из ChatGPT

Если вы уже пользовались ChatGPT, у вас накопился контекст: стиль общения, предпочтения, информация о вашем бизнесе. Не выбрасывайте это.

Как сделать:

1. Откройте ChatGPT, зайдите в Settings, скачайте свои данные (Memory export).
2. В Claude Cowork: Settings, раздел Cowork, Import Memory.
3. Загрузите файл. Claude подхватит контекст: кто вы, что делаете, как общаться.

Зачем:

Claude не будет спрашивать одно и то же. Если в ChatGPT вы объясняли, что у вас интернет-магазин на 50 человек и вы работаете с 1C, Claude это уже знает.

Совет

Перед импортом просмотрите файл. Удалите личные данные, которые не хотите передавать. Оставьте бизнес-контекст и предпочтения.

Адаптация для России:

Работает одинаково для всех. Единственный нюанс: если в ChatGPT вы общались на русском, Claude подхватит русский как основной язык общения. Проверьте, что это вас устраивает.

02

Настрой глобальные инструкции

Глобальные инструкции загружаются ДО каждой сессии. Это ваш "договор" с Claude: кто вы, как работать, чего не делать. Напишите один раз, работает всегда.

Как сделать:

1. Settings, Cowork, Edit Global Instructions.
2. Опишите: кто вы, чем занимаетесь, ваш бизнес, как общаться (формат, язык, тон).
3. Добавьте ограничения: что НЕ делать, какие решения не принимать без вас.

Что писать в инструкциях (проверено):

PDCA-цикл: Plan, Do, Check, Act. Попросите Claude планировать перед выполнением, проверять результат и предлагать улучшения. Это превращает Claude из исполнителя в напарника.

Саморефлексия: "После выполнения задачи оцени результат: что получилось, что можно улучшить, какие вопросы остались."

Запрос фидбека: "Если задача неясна, задай уточняющие вопросы ДО выполнения, а не после."

Пример глобальной инструкции:

"Я владелец интернет-магазина электроники, 30 сотрудников, Москва. Работаем на 1С + Битрикс. Общайся на русском, без канцелярита. Давай конкретные цифры и примеры. Перед любой задачей покажи план. После выполнения, предложи что улучшить."

Адаптация для России:

Укажите в инструкциях ваш стек: 1С, Битрикс, МойСклад, AmoCRM. Claude будет учитывать это при ответах. Также укажите часовой пояс, если отличается от MSK.

03

Включи Plan Mode

По умолчанию Claude сразу выполняет задачу. Plan Mode заставляет его сначала показать план: что будет делать, в каком порядке, какие файлы затронет.

Зачем:

Без плана Claude может пойти не в ту сторону, и вы потеряете время на переделку. С планом вы видите направление ДО начала работы и корректируете за 10 секунд, а не за 10 минут.

Как использовать:

Вместо "сделай мне презентацию о продажах за март" скажите: "покажи план презентации о продажах за март, потом жди подтверждения". Claude покажет структуру. Вы скорректируете. Потом он делает.

Когда Plan Mode критичен

Любые задачи, которые затрагивают файлы на вашем компьютере, отправку сообщений или создание документов. Одна ошибка в автоматическом режиме может стоить часа на исправление.

04

Создай структуру папок

Claude работает с файлами на вашем компьютере. Если дать ему доступ к структурированной папке, он ориентируется в контексте и не задаёт одни и те же вопросы.

Рекомендуемая структура:

Папка	Что внутри	Зачем
ABOUT ME	Кто вы, ваш бизнес, стиль общения, антипримеры	Claude знает контекст без повторных объяснений
PROJECTS	Текущие задачи, брифы, данные по проектам	Быстрое переключение между проектами
TEMPLATES	Шаблоны писем, постов, отчётов, презентаций	Claude использует ваш формат, не изобретает
OUTPUTS	Готовые результаты, черновики	История работы, версияльность

"Контекст важнее промпта." Рубен Хассид потратил 3 года на промпт-инжиниринг, потом переключился на контекст-инжиниринг и получил результат в 10 раз лучше.

Адаптация для России:

В ABOUT ME добавьте: какие российские сервисы используете (1С, Битрикс, AmoCRM, Яндекс.Метрика), часовой пояс, язык. В TEMPLATES положите примеры ваших писем и документов на русском. Claude будет писать в вашем стиле.

05

Установи плагины

Плагины добавляют готовые наборы инструментов: Productivity, Marketing, Finance, Legal, Sales. Каждый расширяет Claude на 5-10 новых возможностей.

Что дают плагины:

Productivity: управление задачами, система памяти между сессиями, дашборд.

Marketing: создание контента, анализ конкурентов, SEO-аудит, email-последовательности.

Finance: журнальные проводки, сверки, отчёт о прибылях и убытках, анализ отклонений.

Адаптация для России:

Плагины адаптированы под западный рынок. Но это не значит, что они бесполезны. Экспериментируя с ними, вы вырабатываете новые практики под свой контекст. Например, Marketing плагин отлично работает для создания контента на русском, если вы настроили глобальные инструкции (пункт 2).

С чего начать

Установите Productivity плагин. Он добавляет систему памяти и задач, которая работает между сессиями. Это основа для всего остального.

06 Подключи мессенджер

В оригинальном гайде здесь стоит Slack. В России Slack используют единицы. Но принцип тот же: дать Claude доступ к рабочей переписке для анализа и суммаризации.

Варианты для России:

Мессенджер	MCP-интеграция	Что может Claude
Telegram	Telegram MCP (community)	Читать каналы, искать в истории, суммаризировать
Битрикс24	Через REST API + MCP	Задачи, чаты, CRM-данные
VK Teams	Кастомный MCP	Чаты, файлы, задачи

Важно:

Claude работает с мессенджером с вашего разрешения. Он не отправляет сообщения сам. Читает, анализирует, показывает вам результат. Вы контролируете.

Telegram MCP

Самый простой вариант для РФ. Подключается через MCP-сервер. Claude получает доступ к выбранным каналам и чатам. Суммаризирует обсуждения, находит ответы в истории. Поищите "Telegram MCP" в реестре MCP.

07

Подключи календарь

Claude видит расписание, находит конфликты, готовит briefing перед встречами. "У тебя через час встреча с X. Вот контекст из прошлых обсуждений." Экономит время на подготовку.

Как работает:

Google Calendar подключается напрямую через MCP. Claude видит события, участников, описания. Перед встречей собирает контекст: что обсуждали в прошлый раз, какие задачи висят, что подготовить.

Адаптация для России:

Если вы используете Яндекс Календарь или Битрикс24 календарь, прямой MCP-интеграции пока нет. Варианты: (1) синхронизировать с Google Calendar через CalDAV, (2) экспортировать .ics и загружать в папку PROJECTS, (3) дождаться community MCP для Яндекса (появляются).

08

Подключи Chrome MCP

Chrome MCP даёт Claude доступ к браузеру. Он работает с вебом лучше, чем встроенные инструменты (fetch, web search). Плюс открывает возможности для автоматизации.

Что может Chrome MCP:

Чтение страниц: Claude открывает сайт, читает контент, извлекает данные. Работает с авторизованными страницами (вы залогинены в Chrome).

Заполнение форм: Claude заполняет формы на основе ваших данных. Вы подтверждаете перед отправкой.

Мониторинг: проверять сайты конкурентов, отслеживать цены, собирать данные из открытых источников.

Почему Chrome MCP лучше встроенного поиска

Встроенный web search и fetch в Claude ограничены: не видят авторизованные страницы, плохо работают с динамическими сайтами, не могут взаимодействовать с интерфейсами. Chrome MCP использует ваш браузер, со всеми залогиненными сессиями.

Адаптация для России:

Для российского бизнеса Chrome MCP открывает доступ к Яндекс.Метрике, личным кабинетам маркетплейсов (Ozon, Wildberries), банковским кабинетам для сверки, и любым другим веб-интерфейсам, где вы авторизованы.

09

Создай Skills для повторяемых задач

Skill = детальная инструкция для конкретного типа задачи. "Напиши пост для Telegram в моём стиле" или "подготовь отчёт за неделю". Claude знает формат, тон, длину, что делать и чего избегать.

Как создать Skill:

1. Определите повторяемую задачу (пост, отчёт, письмо, анализ).
2. Опишите: формат результата, тон, длина, обязательные элементы.
3. Добавьте 2-3 примера хорошего результата.
4. Добавьте антипримеры: что НЕ делать.
5. Сохраните как Skill в настройках Cowork.

Примеры Skills для российского бизнеса:

Skill	Что делает	Формат
TG-пост	Пишет пост для Telegram-канала в вашем стиле	500-1500 символов, без канцелярита
Еженедельный отчёт	Собирает данные за неделю и формирует отчёт	Цифры, динамика, 3 приоритета
Ответ клиенту	Готовит черновик ответа на обращение	Вежливо, по делу, с решением
Анализ конкурента	Исследует сайт/канал конкурента через Chrome MCP	Цены, УТП, слабости, возможности

Главный секрет хорошего Skill

Антипримеры важнее примеров. Покажите Claude чего НЕ делать: не писать канцеляритом, не начинать с "В современном мире", не использовать штампы. Это работает лучше, чем длинные инструкции.

10 Запланируй автоматические задачи

Scheduled Tasks: Claude выполняет задачу по расписанию. "Каждое утро в 8:00, собери новости по AI и подготовь briefing." Работает пока компьютер включён.

Примеры автоматических задач:

Утренний briefing: сбор новостей, событий в календаре, приоритетов на день. Готовый отчёт к моменту, когда вы садитесь за компьютер.

Мониторинг конкурентов: раз в день Claude проверяет сайты и каналы конкурентов через Chrome MCP, фиксирует изменения.

Еженедельная сводка: каждую пятницу собирает данные из файлов и готовит отчёт за неделю.

Как работает мой AI-скаут:

Scheduled Task запускается 2 раза в день. Сканирует arXiv, Hacker News, ProductHunt, 4 Telegram-канала. Оценивает каждый сигнал по матрице 4x3 (макс. 12/12). Прогоняет через Quality Gate (5 проверок). Результат: briefing + очередь контента для публикации. Автоматически.

Важно:

Scheduled Tasks работают, пока компьютер включён и Cowork запущен. Если компьютер в спящем режиме, задача не выполнится. Планируйте задачи на рабочее время.

Адаптация для России:

Учитывайте стоимость. Anthropic перешёл на тарификацию агентных минут (~\$0.04/мин). Один прогон скаута стоит ~\$0.60-0.80. Считайте ROI: если задача экономит 30 минут вашего времени за \$0.70, это окупается при ставке >\$1.40/час.

Чеклист внедрения

Распечатайте и отмечайте по мере настройки. Порядок имеет значение: каждый следующий шаг работает лучше, если предыдущие настроены.

	Шаг	Время
01	Импортировать память из ChatGPT	5 мин
02	Написать глобальные инструкции (PDCA + контекст бизнеса)	10 мин
03	Включить Plan Mode (или добавить в инструкции)	2 мин
04	Создать структуру папок и наполнить ABOUT ME	15 мин
05	Установить Productivity плагин	5 мин
06	Подключить Telegram MCP (или другой мессенджер)	10 мин
07	Подключить Google Calendar (или настроить синхронизацию)	5 мин
08	Подключить Chrome MCP	5 мин
09	Создать первый Skill (например, TG-пост)	20 мин
10	Настроить первую автоматическую задачу	10 мин

Итого: ~87 минут на полную настройку.

После этого Claude работает как напарник, который знает ваш бизнес, ваши задачи и ваш стиль. Каждый день экономит от 1 до 3 часов.

Что дальше?

Этот гайд покрывает базовую настройку. Но Claude Cowork умеет гораздо больше: создание документов (DOCX, PPTX, PDF), работа с данными (Excel, CSV), генерация изображений, анализ конкурентов, подготовка к встречам.

Я каждый день нахожу новые приёмы и публикую их в канале. Не теория, а проверенные workflow с конкретными результатами.

Подписывайтесь:

t.me/gorilla_under_hood

Илья Утов, апрель 2026
Telegram: t.me/gorilla_under_hood
LinkedIn: linkedin.com/in/ilyautov
vc.ru: vc.ru/id490208