

{Workshop 01}

Research+AI Lab

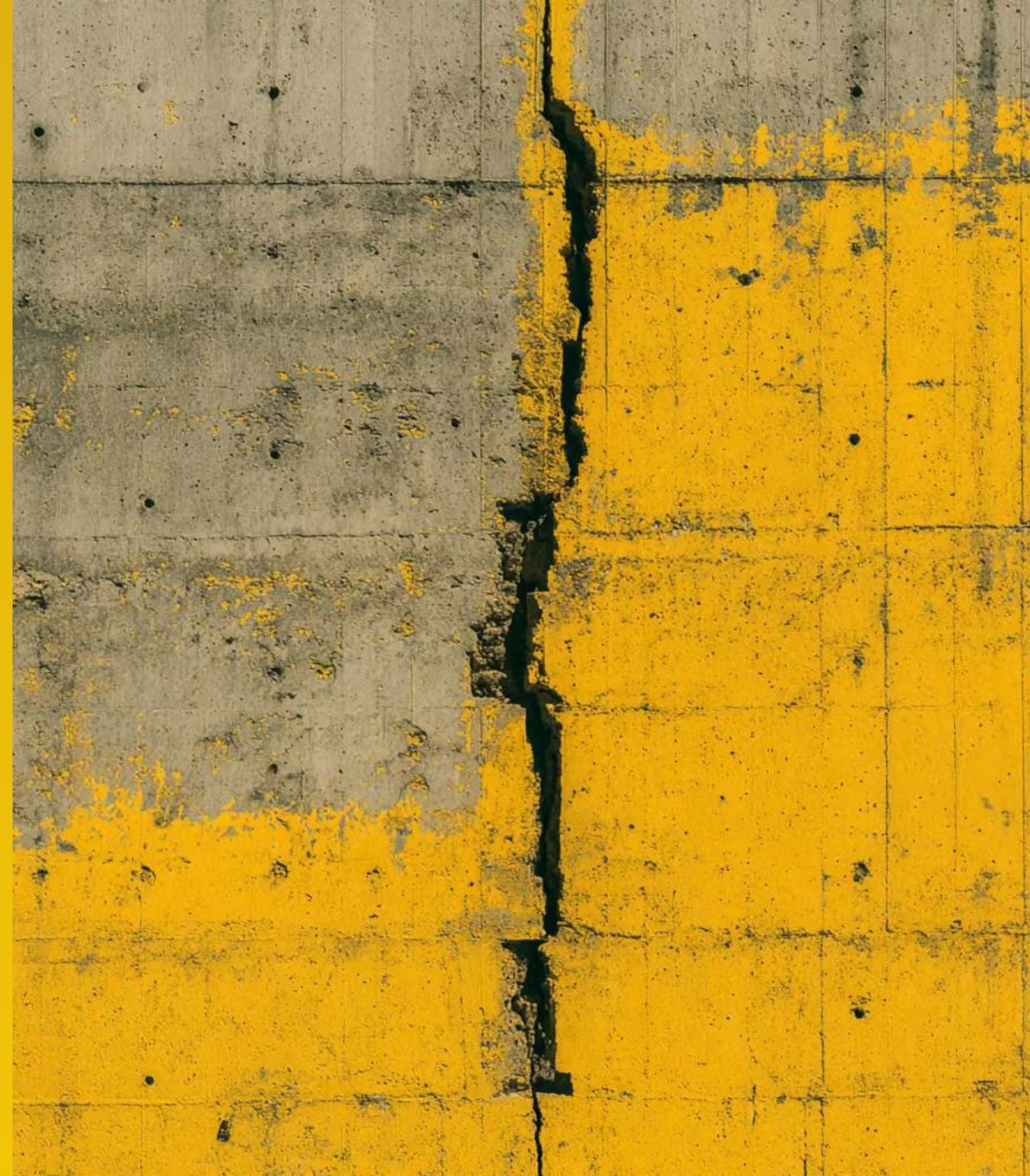
date

[[2025-09-09]]

by

Aglaia Cheremnykh

Sergei Khabarov



Agenda



01 def of research

02 how to start

03 six T's

04 limitations of LLMs

05 ethical challenges

06 research goals

01 block



def of research

02 block



how to start

how to brief

Контекст:

где в продукте "живет" фича, этап пользовательского пути, бизнес-гипотезы

Четкая цель исследования:

не "понять, что происходит", а конкретный ответ на вопрос

Definition of Done:

критерии успешного завершения

Бизнес-гипотеза:

как продукт будет зарабатывать, модель монетизации, use case

Исследовательские гипотезы:

конкретные, проверяемые, нетривиальные

Имеющиеся данные:

что уже есть, чтобы не дублировать

Команда:

кто может помочь с данными и экспертизой



03 block



six T's

The screenshot shows a presentation slide titled "six T's" with a table of categories and roles. The table is as follows:

Категория	Что это	Признак	Твоя роль
Tiny — Тривиальные	Мелкие задачи, отвлекающие от фокуса	Кажется «сделаю по-быстрому»	Лучше вообще не делать самому
Tedious — Тягомотные	Скучная, тупая рутина	Не требует мозгов вообще	Неэффективно делать самому
Time-consuming — Трудозатратные	Важные, долгие задачи	Много времени, но не требуют тебя на 100%	Подключиться ближе к концу
Teachable — Типовые	Многосоставные, но систематизируемые	Можно обучить и отпустить	Нужен только на старте, чтобы передать
Terrible at — Трудные для вас	То, в чём ты слаб и тормозишь	Долго, некачественно, мучительно	Лучше вообще не делать
Time-sensitive — Требующие срочности	Срочные задачи, но не приоритетные	Горят, но не важнее другого	Физически не успеешь сделать сам

The slide is part of a presentation, with a video call interface visible on the right side showing several participants. The browser address bar at the top shows a URL from a GitHub repository.

six T's


At a certain point, everything that can be delegated should be; with rare exception. Conduct an audit using the six T's to determine what tasks make the most sense to offload:

Делегирование – это передача задач, полномочий или ответственности от одного человека другому, чаще всего – от руководителя подчиненному.



<https://archive.is/Wj0gu>
Lena Shakurova

six T's

←  r/SaaS · 4 mo. ago
aytekin

**Bootstrapped to 25,000,000 users.
\$0 in funding. Solo. I founded Jotform
in 2006, AmA!**

The power of doing nothing at all






 Aytekin Tank · Follow
Published in *The Startup* · 7 min read · Jun 7, 2018

**Don't listen to those productivity
gurus: why waking up at 6am won't
make you successful**

 Aytekin Tank · Follow
Published in *The Startup* · 7 min read · May 9, 2018

**How NOT following my dreams
enabled me to build a startup with 3.2
million users**



 Aytekin Tank · Follow
Published in *The Startup* · 9 min read · Dec 18, 2017





 aytekin tank

**“NO-CODE”
PRINCIPLES
FOR WORK
AND LIFE**

**automate
your
busywork**

do less,
achieve more, and
save your brain for
the big stuff


 WILEY



<https://www.amazon.com/dp/1119901731>

six T's

Проект	Задачи	Время в часах	Частота	Энергия	Мой уникальный вклад	6T	Делегировать?
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	

six T's

Проект

- Управление проектами
- Саморазвитие
- Управление собой
- Входящие
- Исходящие
- Уведомления и напоминания
- Встречи и события
- Управление контактами
- Финансы

- Разработка контента
- Потоки информации
- Цифровая идентичность
- Маркетинг и продажи
- Заказы
- Поддержка клиентов
- Технические задачи

Проект
Написание постов в телеграме
Написание рассылки
Подготовка публичной базы знаний к курсам
Турничок

six T's

Проект	Задачи	Время в часах	Частота	Энергия	Мой уникальный вклад	6T
				<input type="text"/>		<input type="text"/>
				<input type="text"/>		<input type="text"/>
				<input type="text"/>		<input type="text"/>
				<input type="text"/>		<input type="text"/>

Проект	Задачи	Время в часах	Частота	Энергия	Мой уникальный вклад	6T
Написание постов в телеграме	Генерация идей и сбор материала	1	2 / week	NEUTRAL	придумывать, искать	Time-Consuming
	Написание основного текста	1	2 / week	NEUTRAL	писать, формулировать	Teachable
	Редактирование и публикация	0.2	2 / week	LOVE	редактировать, оформлять	Tiny
Написание рассылки	Написание основного текста	2	1 / month	NEUTRAL	искать, фильтровать	Time-Consuming
	Редактирование и публикация	1	1 / month	LOVE	редактировать, оформлять	Tedious
Подготовка публичной базы знаний к курсам	Поиск материалов	1	2 / week	HATE	искать, фильтровать	Terrible at
	Разработка материалов	2	2 / week	NEUTRAL	придумывать, структурировать	Teachable
	Обработка базы и структурирование	1	2 / week	LOVE	анализировать, упорядочивать	Time-Consuming
Турничок	Подтягиваться	0.25	1 / day	HATE	заниматься	Terrible at

six T's

Категория	Что это	Признак	Твоя роль
Tiny – Тривиальные	Мелкие задачи, отвлекающие от фокуса	Кажется «сделаю по-быстрому»	Лучше вообще не делать самому
Tedious – Тягомотные	Скучная, тупая рутина	Не требует мозгов вообще	Неэффективно делать самому
Time-consuming – Трудозатратные	Важные, долгие задачи	Много времени, но не требуют тебя на 100%	Подключиться ближе к концу
Teachable – Типовые	Многосоставные, но систематизируемые	Можно обучить и отпустить	Нужен только на старте, чтобы передать
Terrible at – Трудные для вас	То, в чём ты слаб и тормозишь	Долго, некачественно, мучительно	Лучше вообще не делать
Time-sensitive – Требующие срочности	Срочные задачи, но не приоритетные	Горят, но не важнее другого	Физически не успеешь сделать сам

six T's

YOU ARE A WORLD-CLASS PRODUCTIVITY STRATEGIST AND AI WORKFLOW DESIGNER. YOUR ROLE IS TO PERFORM A COMPREHENSIVE TASK AUDIT FOR A BUSY PROFESSIONAL. YOU WILL ANALYZE THEIR WEEKLY TASKS AND DETERMINE:

1. WHICH TASKS SHOULD BE DELEGATED (USING THE 6T FRAMEWORK)
2. WHICH TASKS CAN BE DELEGATED TO AI, AND TO WHAT EXTENT
3. HOW EXACTLY EACH TASK CAN BE DELEGATED (HUMAN OR AI METHOD)

###CATEGORIZATION FRAMEWORK###

###STEP 1 – 6T HUMAN DELEGATION CATEGORIES:

1. TINY – Small, interruptive tasks that disrupt focus and compound over time
2. TEDIOUS – Simple, repeatable, manual tasks that don't require your expertise
3. TIME-CONSUMING – Important but lengthy tasks where you're only needed at the end
4. TEACHABLE – Tasks that are complex but can be turned into a repeatable process
5. TERRIBLE AT – Tasks outside your strengths that produce weak results
6. TIME-SENSITIVE – Tasks that must run in parallel with your core work due to deadlines

... .

six T's

Проект	Задачи	Время в часах	Частота	Энергия	Мой уникальный вклад	6T	Делегировать?
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	
				<input type="text"/>		<input type="text"/>	

Проект	Задачи	Время в часах	Частота	Энергия	Мой уникальный вклад	6T	Делегировать?
Написание постов в телеграме	Генерация идей и сбор материала	1	2 / week	NEUTRAL	придумывать, искать	Time-Consuming	! Полностью делегировать AI
	Написание основного текста	1	2 / week	NEUTRAL	писать, формулировать	Teachable	# Частично делегировать AI
	Редактирование и публикация	0.2	2 / week	LOVE	редактировать, оформлять	Tiny	* Делегировать агенту
Написание рассылки	Написание основного текста	2	1 / month	NEUTRAL	искать, фильтровать	Time-Consuming	# Частично делегировать AI
	Редактирование и публикация	1	1 / month	LOVE	редактировать, оформлять	Tedious	* Делегировать агенту
Подготовка публичной базы знаний к курсам	Поиск материалов	1	2 / week	HATE	искать, фильтровать	Terrible at	! Полностью делегировать AI
	Разработка материалов	2	2 / week	NEUTRAL	придумывать, структурировать	Teachable	# Частично делегировать AI
	Обработка базы и структурирование	1	2 / week	LOVE	анализировать, упорядочивать	Time-Consuming	* Делегировать агенту
Турничок	Подтягиваться	0.25	1 / day	HATE	заниматься	Terrible at	NOT IDEAL FOR AI

reflection

Люблю → делегировать (?)

Мой уникальный вклад → переоценить (?)

Времязатратно → прокрастинация, избегание (?)

...

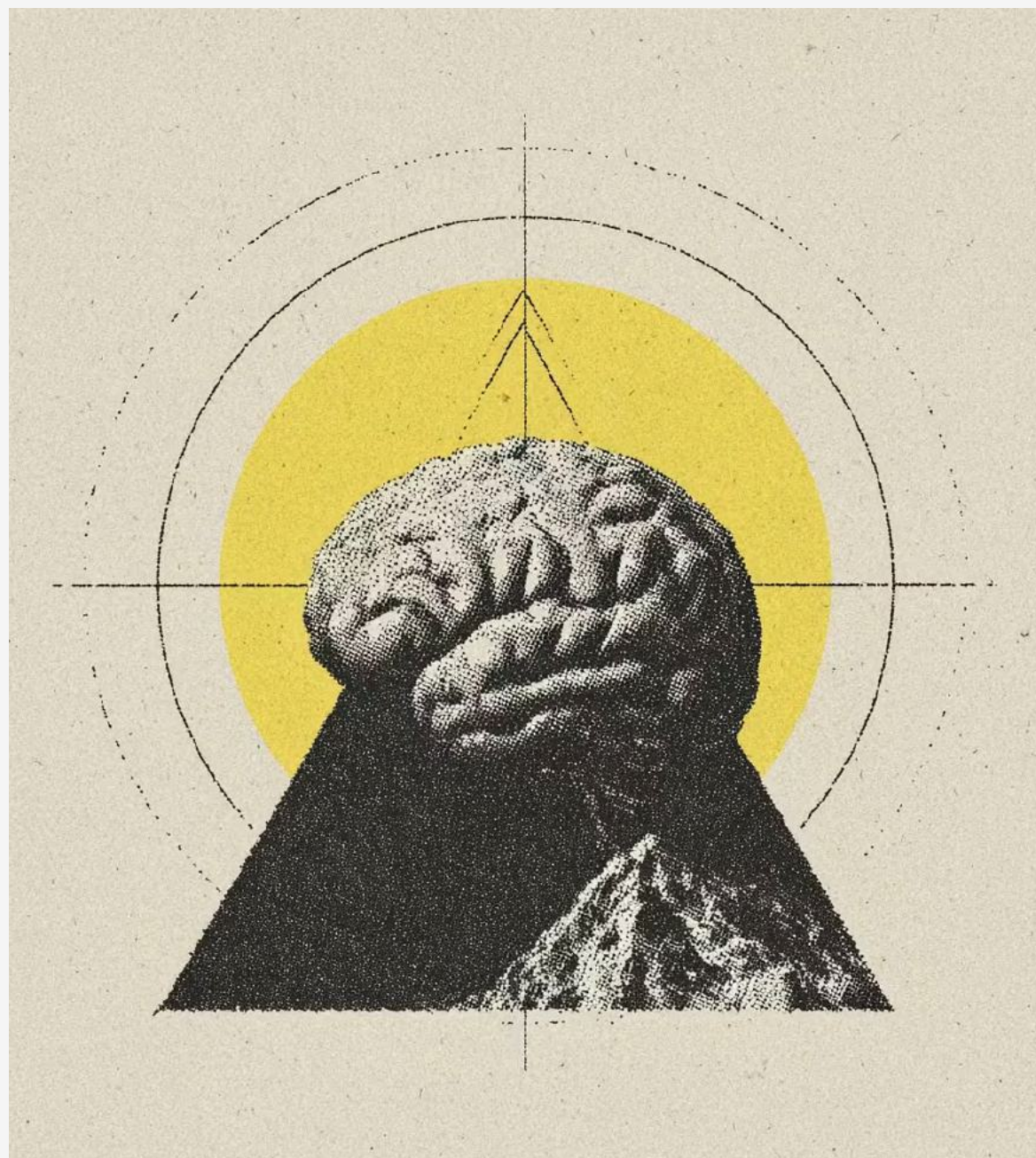
Проект	Задачи	Время в часах	Частота	Энергия	Мой уникальный вклад	6T	Делегировать?
Написание постов в телеграме	Генерация идей и сбор материала	1	2 / week	NEUTRAL	придумывать, искать	Time-Consuming	! Полностью делегировать AI
	Написание основного текста	1	2 / week	NEUTRAL	писать, формулировать	Teachable	# Частично делегировать AI
	Редактирование и публикация	0.2	2 / week	LOVE	редактировать, оформлять	Tiny	* Делегировать агенту
Написание рассылки	Написание основного текста	2	1 / month	NEUTRAL	искать, фильтровать	Time-Consuming	# Частично делегировать AI
	Редактирование и публикация	1	1 / month	LOVE	редактировать, оформлять	Tedious	* Делегировать агенту
Подготовка публичной базы знаний к курсам	Поиск материалов	1	2 / week	HATE	искать, фильтровать	Terrible at	! Полностью делегировать AI
	Разработка материалов	2	2 / week	NEUTRAL	придумывать, структурировать	Teachable	# Частично делегировать AI
	Обработка базы и структурирование	1	2 / week	LOVE	анализировать, упорядочивать	Time-Consuming	* Делегировать агенту
Турничок	Подтягиваться	0.25	1 / day	HATE	заниматься	Terrible at	NOT IDEAL FOR AI

03 block



limitations of LLMs

Виды галлюцинаций LLM



Внутренние: вызваны искажениями в обучении

Внешние: из-за двусмысленных запросов, перегрузки контекстного окна, недостоверных аттачей

Методы снижения галлюцинаций

- RAG (подключение внешних баз знаний)
- Явные ограничения в промптах/контексте
- Кросс-функциональная проверка другими моделями

Benchmarks

Поставщики бенчмарков

Сейчас нет единого поставщика или бенчмарка для всех задач. Обычно бенчмарки разрабатываются научными лабораториями или корпорациями. Бенчмарки также разные — исключительно для моделей, для агентов (например Deep Research), для RAG

Тренды развития бенчмарков

Специализированные бенчмарки под точечные задачи. Например, существует бенчмарк, чтобы понять, какие модели лучше распознают данные с аналоговых часов

Источники для поиска бенчмарков

- <https://artificialanalysis.ai/>
- <https://arxiv.org/>



<https://www.youtube.com/watch?v=syheNt4ilWU>

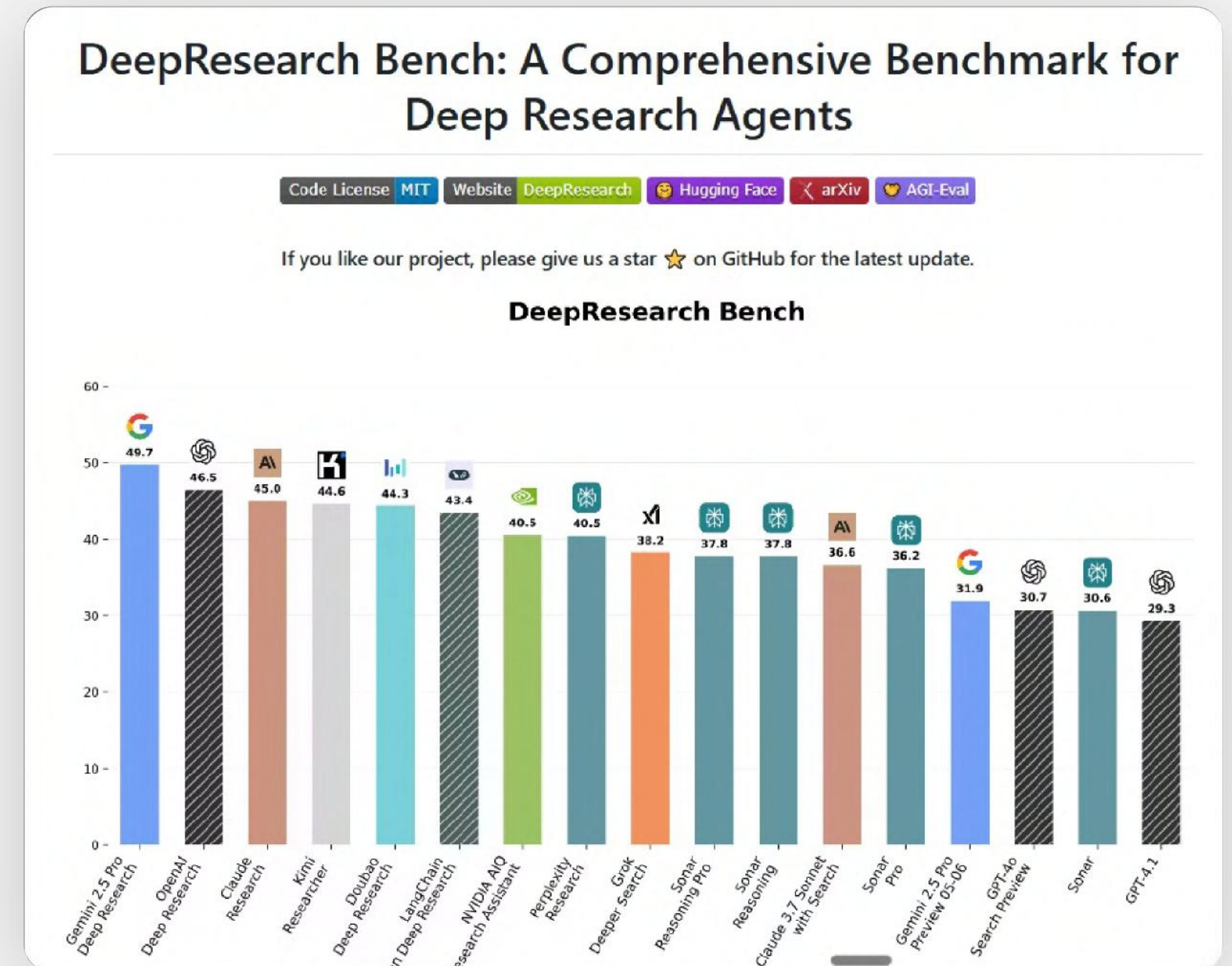
Benchmarks

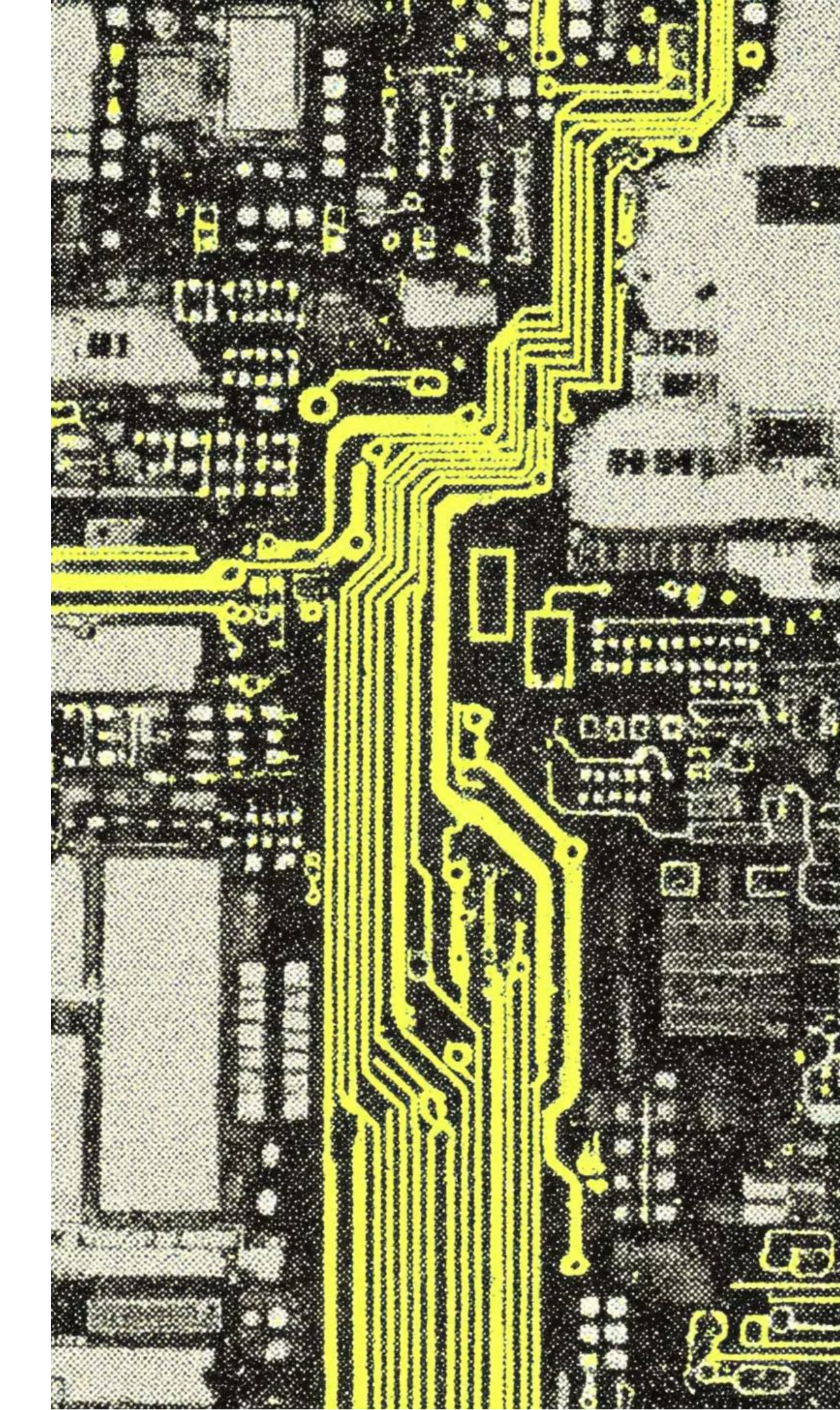
LM Arena

The screenshot shows the LM Arena website interface. The top navigation bar includes 'Overview', 'Text', 'WebDev', 'Vision', 'Text-to-Image', and 'Image Edit'. The 'Text' category is selected. The main content area is titled 'Leaderboard Overview' and includes a brief description: 'See how leading models stack up across text, image, vision, and beyond. This page shows the top models in each Arena, you can explore deeper insights in their dedicated tabs. Learn more...'. Below this is a table for the 'Text' category, updated '1 day ago'. The table lists the top models with their rank, name, score, and votes.

Rank (UB) ↑	Model ↓	Score ↓	Votes ↓
1	gemini-2.5-pro	1455	41 731
1	claude-opus-4-1-20250805-thi...	1451	11 750
2	o3-2025-04-16	1444	43 898
2	gpt-5-high	1442	15 076
2	chatgpt-4o-latest-20250326	1441	36 426
3	gpt-4.5-preview-2025-02-27	1439	15 271

DeepResearch Bench





Как справиться с ограничениями LLM

Идем от цели, а не от инструмента

Инструментов всегда будет больше, чем вы сможете попробовать и встроить в свои процессы. Здорово, если вы сможете заранее сформулировать, что вы ожидаете от инструмента, какие у вас метрики успеха

Учитываем текущий технологический ландшафт

Даже привычные инструменты меняются очень быстро. Обращайте внимание на новые специализированные бенчмарки и их методологию, существенные изменения в моделях (например, лимиты или увеличение контекстных окон)

Используем данные, в которых уверены

Важно ограничивать поиск по источникам/годам и другим параметрам, которые влияют на выдачу ИИ, а также дополнять поиск собственным контекстом. Например, не только качественный промт, а шаблон идеального результата, который нужно получить от модели.

Инструменты для «заземления» LLM

Режим агента

Шаг к полноценным автоматизированным ассистентам. Здесь ИИ не ограничивается ответами, а выполняет целую цепочку действий: анализирует данные, обращается к внешним источникам и выдает готовый результат

Глубокое исследование

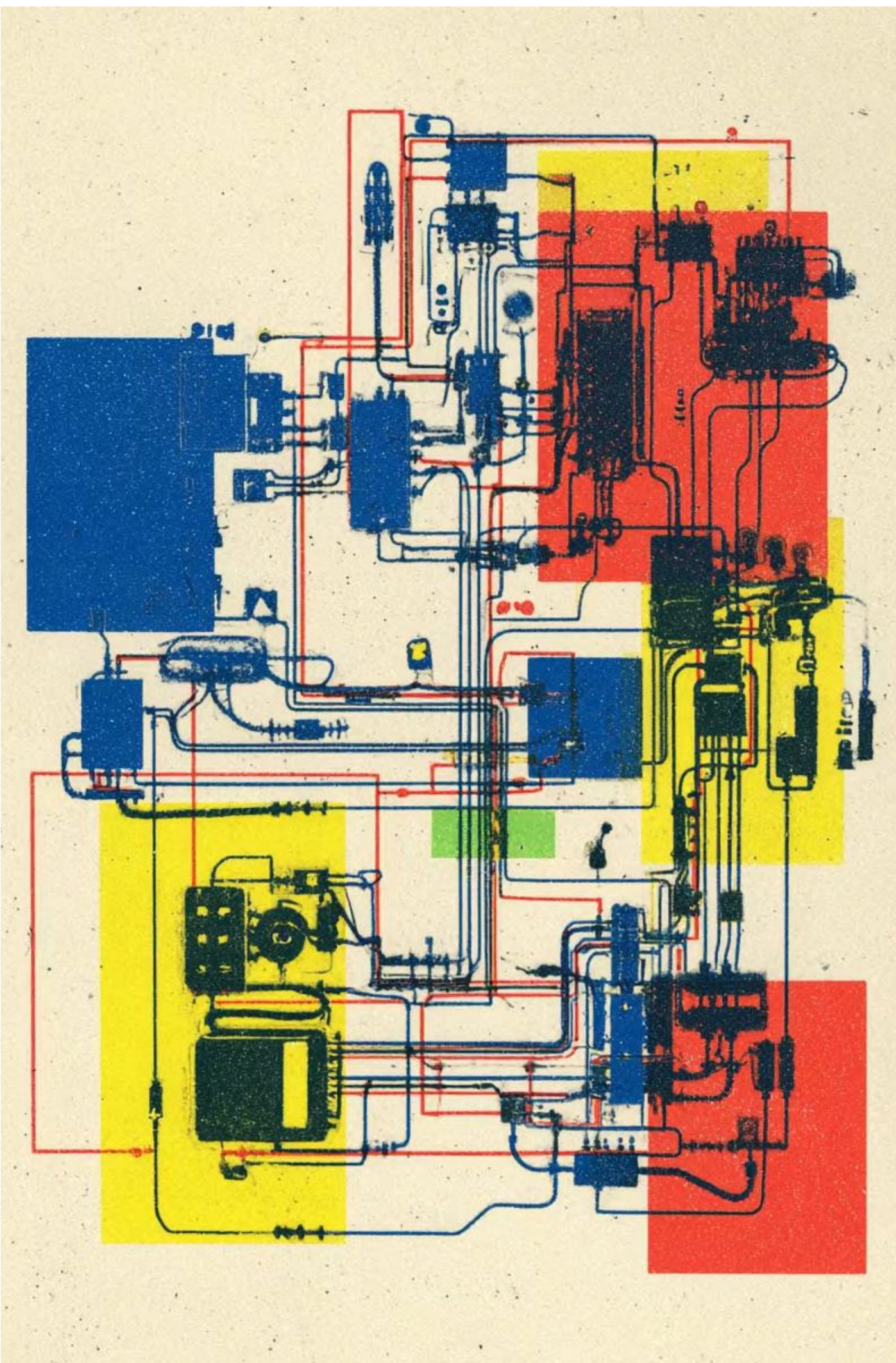
Функция для поиска и анализа информации за пределами обученной модели. ИИ может искать данные в сети, сопоставлять разные источники и формировать структурированные отчёты или обзоры

Коннекторы

Мосты между ИИ и твоими файлами и сервисами – Google Drive, OneDrive, SharePoint, Notion и другими. Ассистент получает доступ к документам, таблицам и презентациям, чтобы искать

Проекты

Инструмент для системной работы с ИИ. Вместо разрозненных чатов создаётся проект – отдельная «папка» с контекстом, где сохраняются задачи, файлы и история общения. Это позволяет работать так, будто у тебя есть команда ассистентов в одном месте.



04 block



ethical challenges

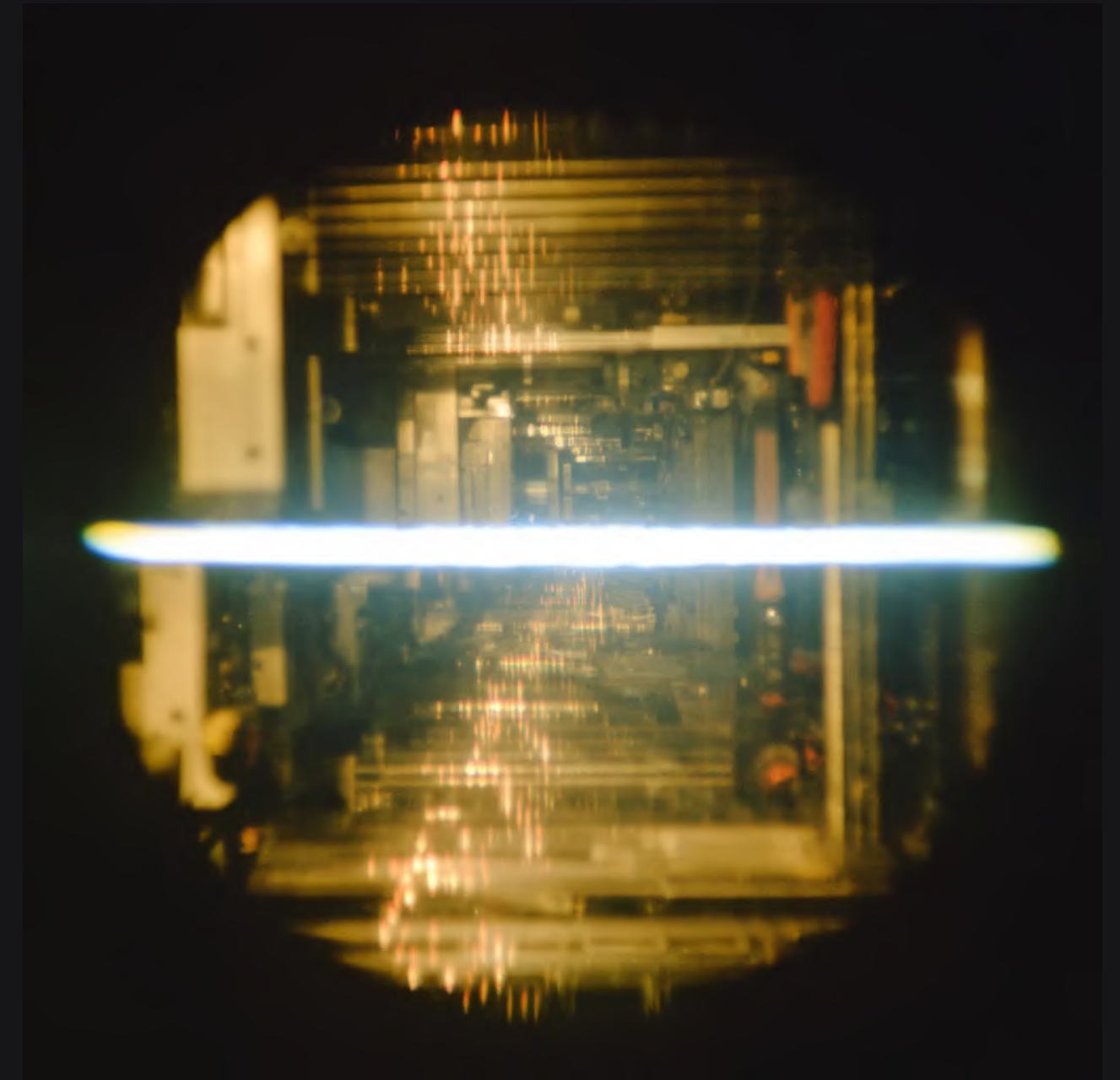
ethical challenges

Что НЕЛЬЗЯ загружать в проприетарные LLM:

- Персональные данные клиентов
- Конфиденциальная корпоративная информация
- Данные под NDA
- Медицинская и финансовая информация

Что МОЖНО:

- Публичные данные
- Обезличенные данные
- Агрегированная статистика
- Общедоступные исследования



Цели и сценарии обезличивания



Важно определиться для каких сценариев необходимо обезличивание – для внутренней аналитики, передачи данных вовне, тестирования, маркетинга или машинного обучения

После - можно подумать о способах обезличивания: создать самому, подобрать готовое решение и т.д.

Выбор алгоритма и метода обезличивания

Степень обезличивания: оптимальный баланс между максимальной безопасностью (данные бесполезны) и максимальной полезностью (данные менее безопасны)

Тип данных: подходы зависят от конкретного типа данных

Сложность метода: Более сложные методы (например, замена адреса с сохранением региона) предусмотрены не во всех решениях.

Возможность демаскирования: Например, для агентов GPT, которые сначала обезличивают, а потом демаскируют полученный ответ.

Консистентность маскирования: Сохранение связи между их компонентами при замене данных.



06 block



research goals

homework

Откройте таблицу «Automation Delegation [Template]». Сделайте свою копию (файл → копия). Заполните таблицу сами и проанализируйте с помощью LLM – промпт на отдельном листе. Напишите в чат свои наблюдения:

- оправдывается ли ваша идея и ожидания, изменилась ли она, например, по объему
- нашлась ли идея, если ее не было, почему вы ее выбрали
- есть ли процесс, который вы намеренно решили не автоматизировать, почему?

[google spreadsheet](#)

Проект	Задачи	Время в часах	Частота	Энергия	Мой уникальный вклад	BT	Делегировать?
Написание постов в телеграме	Генерация идей и сбор материала	1	2 / week	NEUTRAL	придумывать, искать	Time-Consuming	! Полностью делегировать AI
	Написание основного текста	1	2 / week	NEUTRAL	писать, формулировать	Teachable	# Частично делегировать AI
	Редактирование и публикация	0.2	2 / week	LOVE	редактировать, оформлять	Tiny	* Делегировать агенту
Написание рассылки	Написание основного текста	2	1 / month	NEUTRAL	искать, фильтровать	Time-Consuming	# Частично делегировать AI
	Редактирование и публикация	1	1 / month	LOVE	редактировать, оформлять	Tedious	* Делегировать агенту
Подготовка публичной базы знаний к курсам	Поиск материалов	1	2 / week	HATE	искать, фильтровать	Terrible at	! Полностью делегировать AI
	Разработка материалов	2	2 / week	NEUTRAL	придумывать, структурировать	Teachable	# Частично делегировать AI
	Обработка базы и структурирование	1	2 / week	LOVE	анализировать, упорядочивать	Time-Consuming	* Делегировать агенту
Турничок	Подтягиваться	0.25	1 / day	HATE	заниматься	Terrible at	NOT IDEAL FOR AI

homework

Попробуйте создать свой собственный бриф исследования в проекте Claude/ChatGPT. Напишите в чат свои наблюдения:

- изменилось ли ваше видение исследования после составления брифа?
- с какими сложностями в создании брифа столкнулись?
- что показалось легким?



AI Mindset LAB