



Denoise AI Lab
for education

ГАЙД

Режим Cowork в Claude

Автономный помощник, который работает на твоём компьютере: читает файлы, запускает скрипты, создаёт документы

Instagram @ai.denoise

Telegram @denoise_ai_lab

Cowork — это режим автономной работы в десктопном приложении Claude. Вы даёте задачу, и Claude сам читает файлы, запускает скрипты, ищет в интернете и создаёт документы — без вашего участия на каждом шаге. Это не чат, а помощник, который работает прямо на вашем компьютере.

Что нужно для старта

- Платный план Claude (Pro, Max, Team или Enterprise).
- Компьютер на macOS или Windows.
- Десктопное приложение — скачать на claude.ai/download (через браузер Cowork не работает).

● Доступ из России

Работайте через VPN, и страна в настройках не должна меняться от сессии к сессии. Если страна «скачет» — есть риск блокировки аккаунта. Выберите одну страну и используйте её всегда.

Первый запуск

- 1 Откройте приложение — в боковой панели появится раздел Projects.
- 2 Создайте новый проект и дайте ему название (например, «Мои задачи»).

- 3 При необходимости подключите папку на компьютере, с которой будет работать Claude.
- 4 Ставьте задачи как обычное сообщение — Claude выполнит их автономно.

Скиллы — готовые команды

Скиллы — это готовые инструкции для Claude, которые вы запускаете командой /название. Вместо того чтобы каждый раз объяснять задачу с нуля, вы вызываете скилл — и Claude знает, что делать.

- /reels-script — написать сценарий Reels.
- /carousel-builder — собрать карусель для Instagram.
- /smm — найти тренды и подготовить контент автоматически.

Как установить скилл

- 1 Откройте Settings в десктопном приложении Claude.
- 2 Перейдите в раздел Capabilities → вкладка Skills.
- 3 Найдите нужный скилл и нажмите Install.

Совет

Начните с одного-двух скиллов под свои частые задачи. Когда привыкнете к командному формату, добавьте остальные — так проще, чем ставить всё сразу.