

# 직장인용 ChatGPT 프롬프트

## 실전 활용 모음

---

### 구성 목차

ChatGPT 란?

프롬프트란 무엇인가?

직장인 GPT 활용 영역 3대 분류

프롬프트 사용 기본 원칙 3가지

실무용 프롬프트 10선

자기계발용 프롬프트 10선

고급 응용 팁 & 루틴화 전략

체크리스트



## 1. ChatGPT 란?

ChatGPT 는 OpenAI 에서 개발한 생성형 인공지능입니다.

텍스트 기반의 질문을 입력하면, 문서 작성, 요약, 분석, 정리, 대화 등 다양한 결과를 생성합니다.

직장인은 이를 통해 보고서 요약, 업무 자동화, 성장 루틴 설계, 콘텐츠 기획까지 다양하게 활용할 수 있습니다.

---

## 2. 프롬프트란?

프롬프트(Prompt)는 AI 에게 입력하는 명령문입니다.

프롬프트가 구체적이고 목적 지향적일수록 더 유용한 결과를 얻을 수 있습니다.

- ❌ “기획서 써줘” → 막연하고 포괄적
  - ✅ “30 대 직장인을 위한 사내 워크숍 제안서를 3 단 구성으로 작성해줘” → 정확한 출력 가능
-

### 3. GPT 실전 활용 영역 (직장인 기준)

활용 영역	활용 예시	효과
문서 업무	보고서 작성, 회의록 요약, 이메일 초안	문서 생산성 향상
커뮤니케이션	자기소개서, 면접 답변, 고객 응대 문장	메시지 품질 향상
자기계발	루틴 설계, 성장 플랜, 피드백 대화	자기 성장 가속화

### 4. 프롬프트 작성 기본 원칙

- ✓ 역할 명확화: "직장인용", "상사에게 보고할..."
- ✓ 목적 구체화: "기획서 목적은 팀장 설득용"
- ✓ 형식 지정: "3 단 구성", "표로 정리", "간결한 스타일"

### 5. 실무용 프롬프트 10 선

목적	프롬프트
보고서 요약	"다음 텍스트를 5 줄로 요약해줘. 핵심 위주로 간결하게."
회의록 정리	"이 회의 내용을 항목별로 요약해줘. 결정사항, 액션 포함."
이메일 작성	"다음 상황을 바탕으로 정중한 이메일을 써줘."
기획서 초안	"신입교육 기획서를 3 단 구성으로 작성해줘."
자료조사 정리	"2025 년 B2B 마케팅 트렌드를 정리해줘. 표 형식으로."
슬라이드 정리	"기획안을 슬라이드 제목+본문 형식으로 구성해줘."
이직 면접 대비	"40 대 경력직 면접 예상 질문과 모범답안을 정리해줘."
고객 응대 스크립트	"불만 고객 응대 문장을 공손하게 예시 3 개로 작성해줘."
일정 요약	"오늘 업무 일정을 3 줄로 정리하고 우선순위를 표시해줘."
콘텐츠 아이디어	"직장인을 위한 루틴 콘텐츠 아이디어 10 가지 제시해줘."

## 6. 자기계발 프롬프트 10 선

목적	프롬프트
루틴 설계	“40 대 직장인을 위한 저녁 루틴 짜줘. 운동+독서 포함.”
성장 질문	“자기계발을 위해 스스로에게 던질 질문 5 개 추천해줘.”
감정 정리	“최근 무기력함에 대한 원인과 극복 방법을 정리해줘.”
강점/약점 분석	“내 성격이 INFJ 인데 강점/약점과 개선법을 알려줘.”
피드백 요청	“이번 달 업무 성과에 대한 피드백을 질문 형식으로 정리해줘.”
월간 목표 설계	“현실적인 자기계발 목표 3 가지와 실행 방안을 제안해줘.”
독서 요약	“『미라클 모닝』 핵심 개념을 5 줄로 요약해줘.”
습관 형성	“하루 10 분 글쓰기 습관을 형성할 수 있는 계획 짜줘.”
성장 루틴 타임테이블	“하루 2 시간을 성장에 쓸 수 있다면 시간표를 짜줘.”
퇴근 후 공부 플랜	“퇴근 후 1 시간 동안 할 수 있는 공부 루틴을 알려줘.”

## 7. GPT 활용 루틴화 전략

- ✓ 매일 아침: “오늘 일정 정리해줘”
- ✓ 매주 금요일: “이번 주 업무 피드백 줘”
- ✓ 매월 1 일: “이번 달 목표와 실천 계획 짜줘”
- ✓ 필요 시: “이 상황에서 쓸 수 있는 이메일/보고서 문장 만들어줘”

### ✓ 체크리스트

- 프롬프트를 구체적으로 작성했다
- 결과물에 피드백 요청을 넣어 보완했다
- 반복되는 업무에 GPT 활용을 적용했다
- GPT 를 통해 나의 루틴을 관리하고 있다