

• @oskars\_ai\_ · przewodnik

PROMPT Z ROLKI · „CV”

# CV nie do odrzucenia z ChatGPT

Jeden prompt, który porównuje Twoje CV z ogłoszeniem, dopisuje brakujące słowa kluczowe, sprawdza je jak system ATS, a w trybie agenta szuka dla Ciebie świeżych ofert.

01 Gotowy prompt

02 Jak to zrobić

03 Pytania na dalszą rozmowę

04 Działa od ręki

---

**Oskar Sasin**

twórca AI · @oskars\_ai\_

Instagram · TikTok · Facebook  
edycja 2026

## — ZANIM ZACZNIESZ

# Twoje CV odpada, zanim zobaczy je człowiek

Większość dużych firm przesiewa aplikacje automatem (ATS), który szuka słów z ogłoszenia. Jeśli ich nie ma, rekruter nawet nie otworzy Twojego pliku. Ten prompt dopasowuje CV do konkretnej oferty, zamiast wysłać wszędzie to samo.



## Wynik dopasowania

Procent zgodności CV z ogłoszeniem i lista braków.



## Słowa kluczowe

Brakujące frazy wplecione w Twoje doświadczenie.



## Test ATS

Sekcje, które automat mógłby odrzucić, są poprawione.



## Oferty z 7 dni

Tryb agenta szuka świeżych ogłoszeń pod Twój profil.

### ZASADA #1

Dopasowuj CV do **każdej** oferty osobno i nigdy nie dopisuj doświadczenia, którego nie masz.



## KROK 01

# Prompt: CV pod konkretną ofertę

Skopiuj i uzupełnij pola w [nawiasach]

Bloki poniżej to **jeden prompt**. Wklej je razem do nowej rozmowy z ChatGPT.

## PROMPT DO SKOPIOWANIA

> **Rola:** Jesteś doświadczonym rekruterem i specjalistą od systemów ATS. Pomagasz mi dopasować CV do konkretnego ogłoszenia, bez wymyślania faktów.

> **Moje dane:**

MOJE CV: [wklej całą treść CV]

OGŁOSZENIE: [wklej opis stanowiska]

STANOWISKO I BRANŻA: [np. specjalista ds. marketingu, e-commerce]

> **Zrób:**

1. Porównaj CV z ogłoszeniem i podaj: procentowy wynik dopasowania, brakujące słowa kluczowe oraz czerwone flagi dla rekrutera.

2. Przepisz sekcję doświadczenia, wplatając brakujące słowa kluczowe i stosując formułę Google XYZ: „Osiągnąłem X, mierzone Y, robiąc Z”. Tam, gdzie brakuje liczb, zapytaj mnie o nie.

3. Sprawdź CV tak, jak zrobiłby to system ATS: formatowanie, nagłówki, gęstość słów kluczowych. Wskaż i popraw sekcje, które automat mógłby odrzucić.

4. Oddaj gotowe CV do wklejenia oraz krótką listę zmian, które wprowadziłeś.

> **Zasady:** Nie dopisuj umiejętności ani doświadczenia, których nie ma w moim CV. Jeśli czegoś brakuje do tej oferty, powiedz to wprost i zaproponuj, jak uczciwie to nadrobić. Pisz po polsku, konkretnie.



## KROK 02

## Jak używać

Pierwsze dopasowane CV masz po **kilkunastu minutach**.



## INSTRUKCJA

- Otwórz ChatGPT (aplikacja albo chatgpt.com) i zacznij **nową rozmowę**.
- Wklej prompt z kroku 01 razem z treścią CV i ogłoszenia. Odpowiedz na pytania o liczby i wyniki.
- Skopiuj gotowe CV do swojego szablonu i zapisz jako PDF z prostym układem (bez tabel i grafik, bo ATS źle je czyta).
- **Sztuczka:** włącz tryb agenta (+ → Tryb agenta), wskaż portale, na których szukasz pracy, i wpisz: „Wyszukaj oferty zgodne z moim CV opublikowane w ostatnich 7 dniach. Zrób listę najlepiej dopasowanych z linkami i wynikiem dopasowania”.
- Dla wybranych ofert poproś o wersję CV pod każde ogłoszenie. Aplikację przejrzyj i wyślij sam.

## PYTANIA NA DALSZĄ ROZMOWĘ

- > **List motywacyjny:** „Napisz krótki list motywacyjny do tej oferty na podstawie mojego CV, bez ogólników.”
- > **Rozmowa:** „Zadaj mi 10 pytań, które najpewniej padną na rozmowie o to stanowisko, i oceń moje odpowiedzi.”
- > **LinkedIn:** „Przepisz sekcję „O mnie” na LinkedInie tak, żeby pasowała do tego typu ofert.”

## NA CO UWAŻAĆ

! Tryb agenta jest w płatnych planach ChatGPT. Agent może przygotować aplikacje, ale logowanie na portalach i wysyłkę rób sam i sprawdzaj każdą wersję CV.

## — PLAN NA START

# Zrób to jeszcze dziś

Weź jedną ofertę, na której Ci zależy, i zrób to jeszcze dziś.

1

**Skopiuj**

Prompt z kroku 01.

2

**Uzupełnij**

Swoje dane w nawiasach.

3

**Wyślij**

ChatGPT zrobi resztę.

4

**Dopracuj**

Dopytaj pytaniami z listy.

**PAMIĘTAJ**

Liczba rozmów zależy od branży i rynku. Ten sam prompt działa też w **Claude** i Gemini.

DLA FIRM · BEZPŁATNA ROZMOWA

## Wdrożę Ci system AI do marketingu i sprzedaży

Marketing, social media i pozyskiwanie klientów z pomocą AI, dopasowane do Twojej firmy. Wypełnij krótki formularz, a odezwę się z propozycją.

[tally.so/r/dWQ4Ny](https://tally.so/r/dWQ4Ny)

ZGŁOŚ SIĘ

**Formularz →**

kliknij · 2 minuty