

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Александра Прицкер коучинг и менторинг



@aleksandrapritsker

• Executive-коуч MCC ICF для тех, кто формирует будущее. •
Президент Нац.федерации менторов и коучей
@coachmentor_rus • Основатель @global_coaching_mentoring
Про личностное и профессиональное...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

8 541

-92 за місяць

5.0%

за сутки 2.4%

390

рекл. охоп 201/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Блоги»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 8 541 —	👁️ охват поста 4.57% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 390 медиана 393 · 28 дней	📅 постов/нед. 7.5 за период
📈 тренд 7д -20.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 20.1 всего 624 реакц., 186 реп., 52 комм.	📄 длина поста 933 зн. медиана 1000 · 28 дней	⭐ постов в анализе 31 28 дней
📈 рекл. охват 201 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -92 за последний месяц	📄 цитируемость 167 индекс цитирования · 289 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 05.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Александра Прицкер коучинг и менторинг» — 8 541 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 390 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -20.9% к неделе 24–30 августа — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 31 посту за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (15/31 постов).
- 03 Средняя длина поста — 933 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (567 в среднем у топа vs 315 у худших) — среди 31 поста за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 11:10 ВИДЕО Привет, мои продвинутые подписчики и коллеги! Вы мне написали, что будете рады, если поделюсь современным инструментом работы со своими...	ПРОСМ. 587 РЕП. 29	РЕАКЦ. 45 ER 6.9%
№2 18.08 · 13:33 ТЕКСТ Одобрение vs Результат Часто перед вами стоит такой выбор? Боюсь, чаще, чем хотелось бы. Знаю немало историй, когда человек не шел в...	ПРОСМ. 560 РЕП. 8	РЕАКЦ. 16 ER 6.6%
№3 08.09 · 12:22 ФОТО Что меняется в развитии лидеров в 2026 году? Исследования TalentSmartEQ — 2026 State of EQ Report. В исследовании были использованы...	ПРОСМ. 555 РЕП. 35	РЕАКЦ. 16 ER 6.5%

№4 25.08 · 13:53 ВИДЕО Гордость моя – старший сын ❤ Кирилл – дизайнер одежды. И да, у нас регулярно по кухне дефилируют модели, которые появляются на показах...	ПРОСМ. 509 РЕП. 5	РЕАКЦ. 64 ER 6.0%
---	---	---

№5 19.08 · 12:05 ВИДЕО О боже, как хорошо в Москве! Ещё лето, Москва – зелёная красавица, центр города такой атмосферный, рестораны лучшие. Но самое драйвовое –...	ПРОСМ. 486 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 5.7%
--	---	---

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.09 · 13:36 ФОТО Друзья, событие, которое изменило всю мою жизнь. Когда стала третьей в России и получила самую высокую международную квалификацию в...	ПРОСМ. 343 РЕП. 4	РЕАКЦ. 21 ER 4.0%
↓ 01.09 · 13:43 ВИДЕО Весь месяц я рассказывала вам про «Бизнес-травму»: почему тема выстрелила, как я сама прорабатывала свою историю с первого корпоративного...	ПРОСМ. 326 РЕП. 2	РЕАКЦ. 12 ER 3.8%
↓ 09.09 · 12:19 ФОТО Представьте, что вы пришли ко мне на индивидуальный менторинг? Какой вопрос о карьере, продвижении, взаимодействии с деньгами, мастерстве...	ПРОСМ. 278 РЕП. 1	РЕАКЦ. 15 ER 3.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.

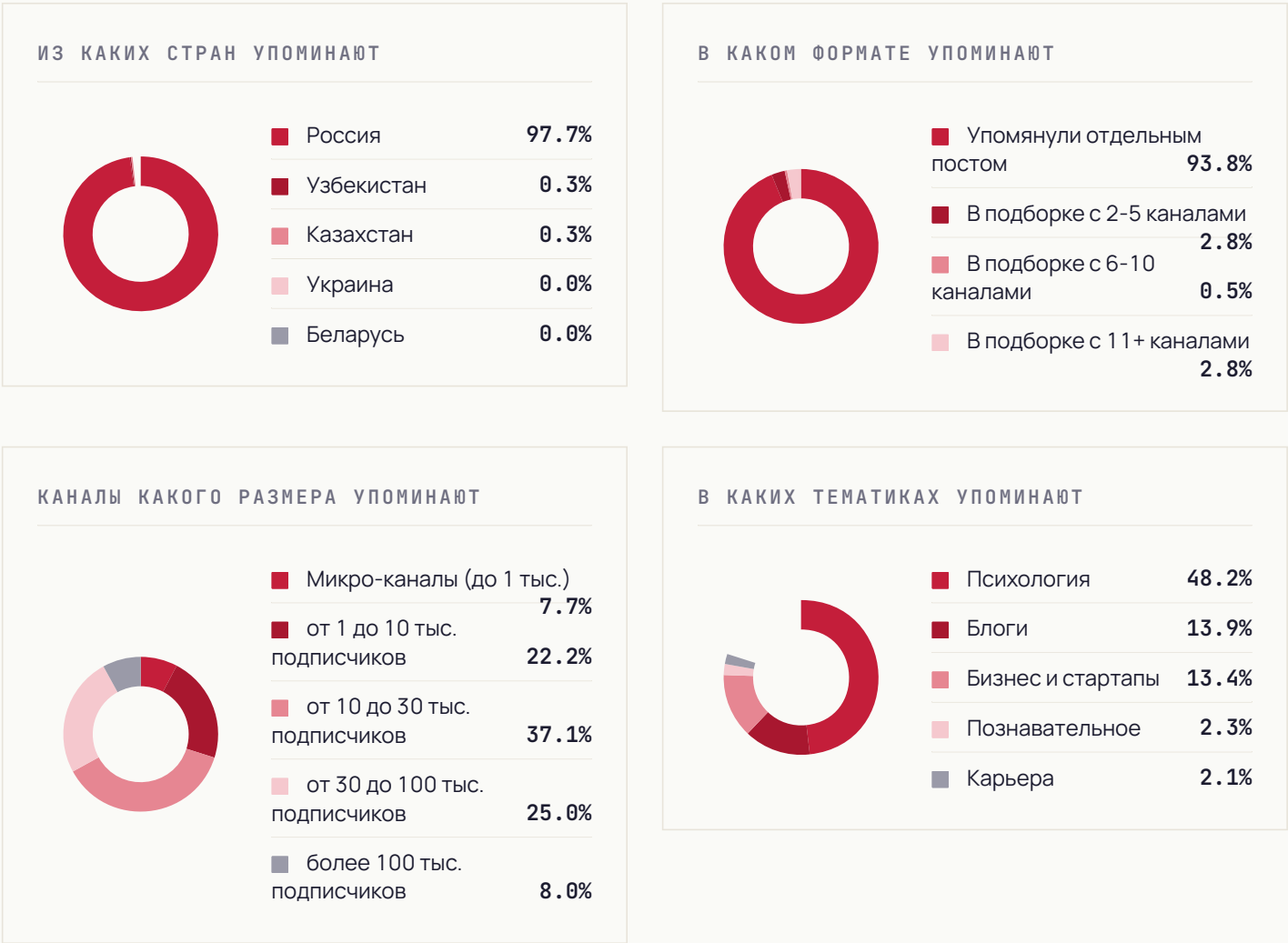


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
9 146	8 541	-605

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

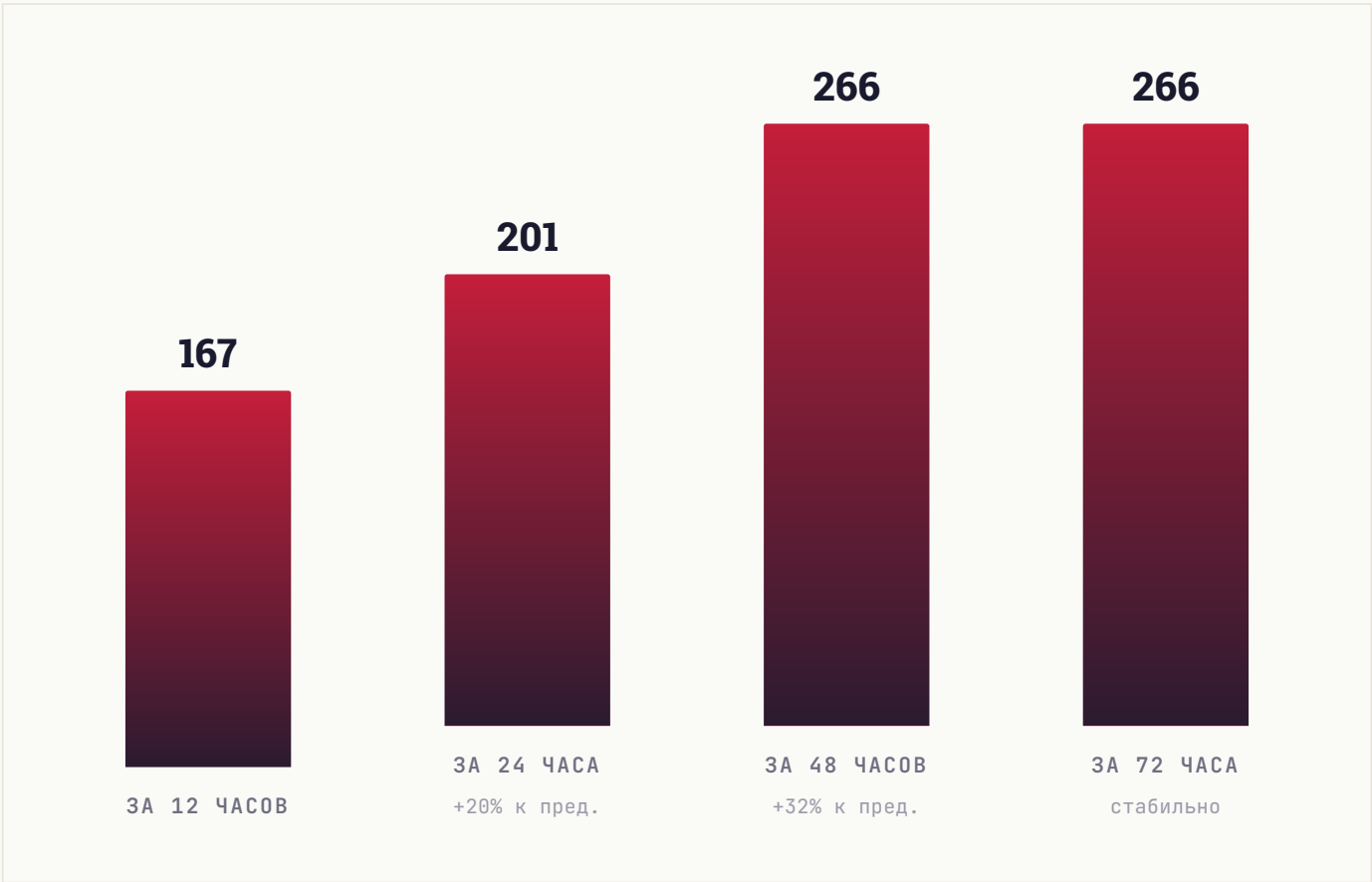
Индекс цитирования **167** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **289** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
МФ Маша Фокина. Искусство быть собой	13K
МД Мария Довнар	10.3K
АП Александра Прицкер коучинг и менторинг Вы	8.5K
БК Большой коучинг с Домброван	8K
ФП ФЕДЕРАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОУЧЕЙ И НАСТАВНИКОВ	7.5K
@Е @erickson_coaching	5.8K
НГ Нейробиолог Галина Бобрякова	3.4K
КО КоучингХаб	2.9K
НФ Национальная федерация профессиональных менторов и коучей	2.6K
ШБ Школа бизнес-коучинга «Человеческий Капитал»	2K
МК Мир коучинга	1.8K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Маша Фокина. Искусство быть собой, 13K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **25**, а канал за это время прибавил **1 088** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	4	2	0
Февраль 2026	9	5	158
Январь 2026	10	9	785
Декабрь 2025	2	2	63
Ноябрь 2025	0	0	57
Октябрь 2025	0	0	25

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
25	6	1 088

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

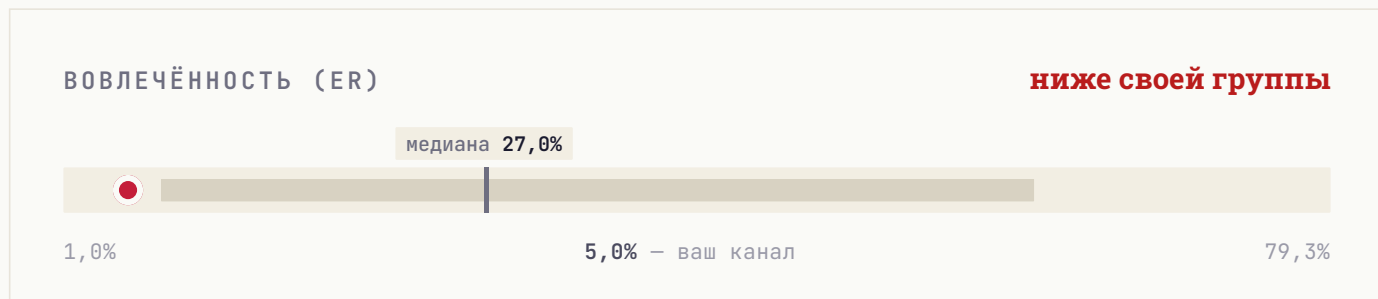
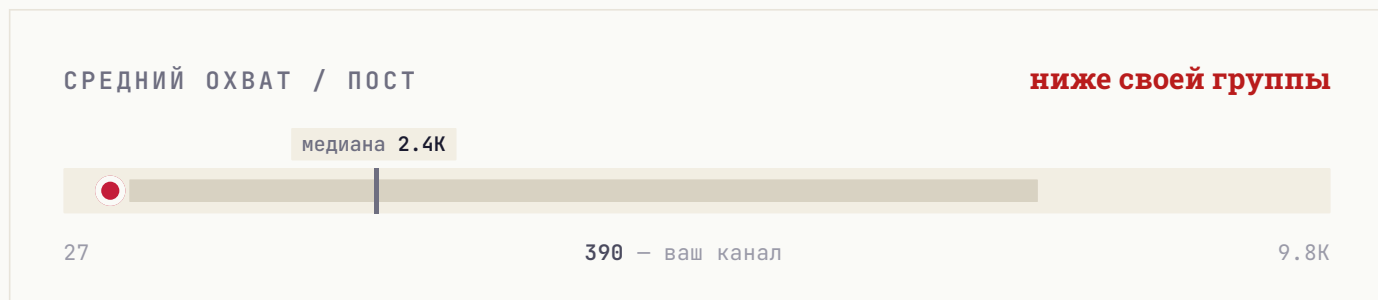
Сравниваем с каналами вашего размера: **184 канала** категории «Блоги» от 3 тыс. до 26 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

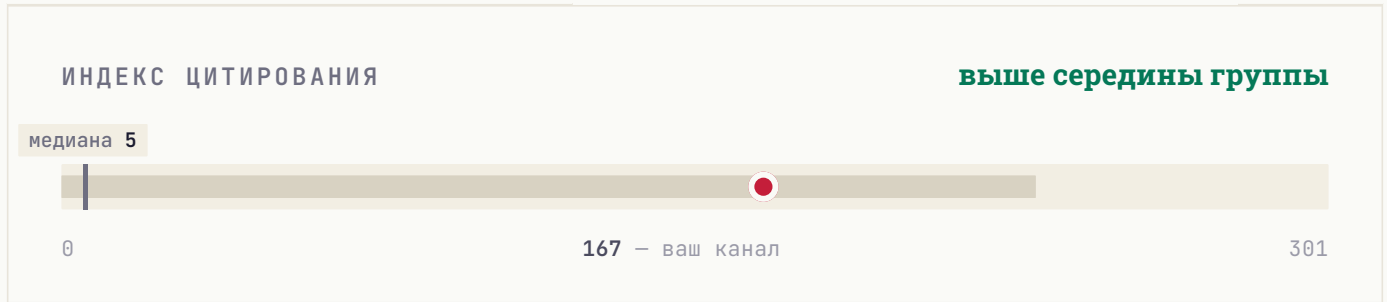
#115

/184

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 115 из 184 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.57% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
