

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Блог Ксении Шатской



@basebody_shatskaya

Большой и интересный канал про здоровье, ресурс и развитие собственной личности. Мы любим йогу и науку, публикуем полезные и душевные тексты, медитируем, дышим пранаямы и много рефлекслируем о жизни и...

ПОДПИСЧИКИ

7 555

-35 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

17.0%

за сутки **7.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват **549/24ч**

— 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

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Психология»
- 08

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 7 555 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 15.57% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.2K медиана 1.2K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 11.7 за период
📈 ТРЕНД 7Д -2.8% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 55.5 всего 2 718 реакц., 271 реп., 108 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 643 зн. медиана 999 · 29 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 49 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 549 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -35 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 6 индекс цитирования · 51 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Блог Ксении Шатской» — 7 555 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты стабильны (-2.8% к неделе 24–30 августа).

— 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 49 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (22/49 постов).
- 03 Средняя длина поста — 643 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7К в среднем у топа vs 821 у худших) — среди 49 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.08 · 04:15 ФОТО 20 официальных и законных лет вместе. И с каждым годом во мне уважения, восхищения и любви к тебе только прибавляется! Спасибо тебе за всё...	ПРОСМ. 1 850 РЕП. 2	РЕАКЦ. 234 ER 24.5%
№2 12.09 · 04:10 ВИДЕО Как вы выглядите на приеме глазами врача? А также: Что такое здоровье? Как выглядит психосоматический пациент? Полезна ли йога и какая?...	ПРОСМ. 1 729 РЕП. 14	РЕАКЦ. 38 ER 22.9%
№3 19.08 · 04:15 ФОТО Анонс месяца и важный разговор 🗨 23 августа (вс) в 10:30 мск в нашем клубе глубокая и нетривиальная, а главное очень важная для...	ПРОСМ. 1 659 РЕП. 6	РЕАКЦ. 26 ER 22.0%

№4 03.09 · 04:15 ТЕКСТ Нуууу тогда мы все травмированные...! О чем и речь. Травма - это ригидность там, где есть пространство для гибкости. Зрелая личность - это...	ПРОСМ. 1 603 РЕП. 16	РЕАКЦ. 109 ER 21.2%
№5 30.08 · 04:15 ФОТО Уважаемые все! С радостью приглашаем вас в самое сердце Валдая на ресурсный выезд! 🏡 С 16 по 18 октября 2026. В программе: ⚡ Ресурсные...	ПРОСМ. 1 602 РЕП. 4	РЕАКЦ. 23 ER 21.2%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.09 · 16:36 ФОТО Отличная получилась беседа! 🔥	ПРОСМ. 846 РЕП. —	РЕАКЦ. 59 ER 11.2%
↓ 13.09 · 04:15 ВИДЕО Анонс нового месяца 13.09-13.10: Регулярные занятия: Пн: 20:00 антистресс-практика с Ксенией Вт: 18:00 йога с Анной Ср: 20:00...	ПРОСМ. 843 РЕП. 10	РЕАКЦ. 20 ER 11.2%
↓ 12.09 · 09:17 ТЕКСТ Друзья с большими трепетом и ответственностью сообщаю вам о вот таком мероприятии! И прошу меня уцепить, потому что мне не верится, что я...	ПРОСМ. 775 РЕП. —	РЕАКЦ. 46 ER 10.3%

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

6 958

СЕЙЧАС

7 555

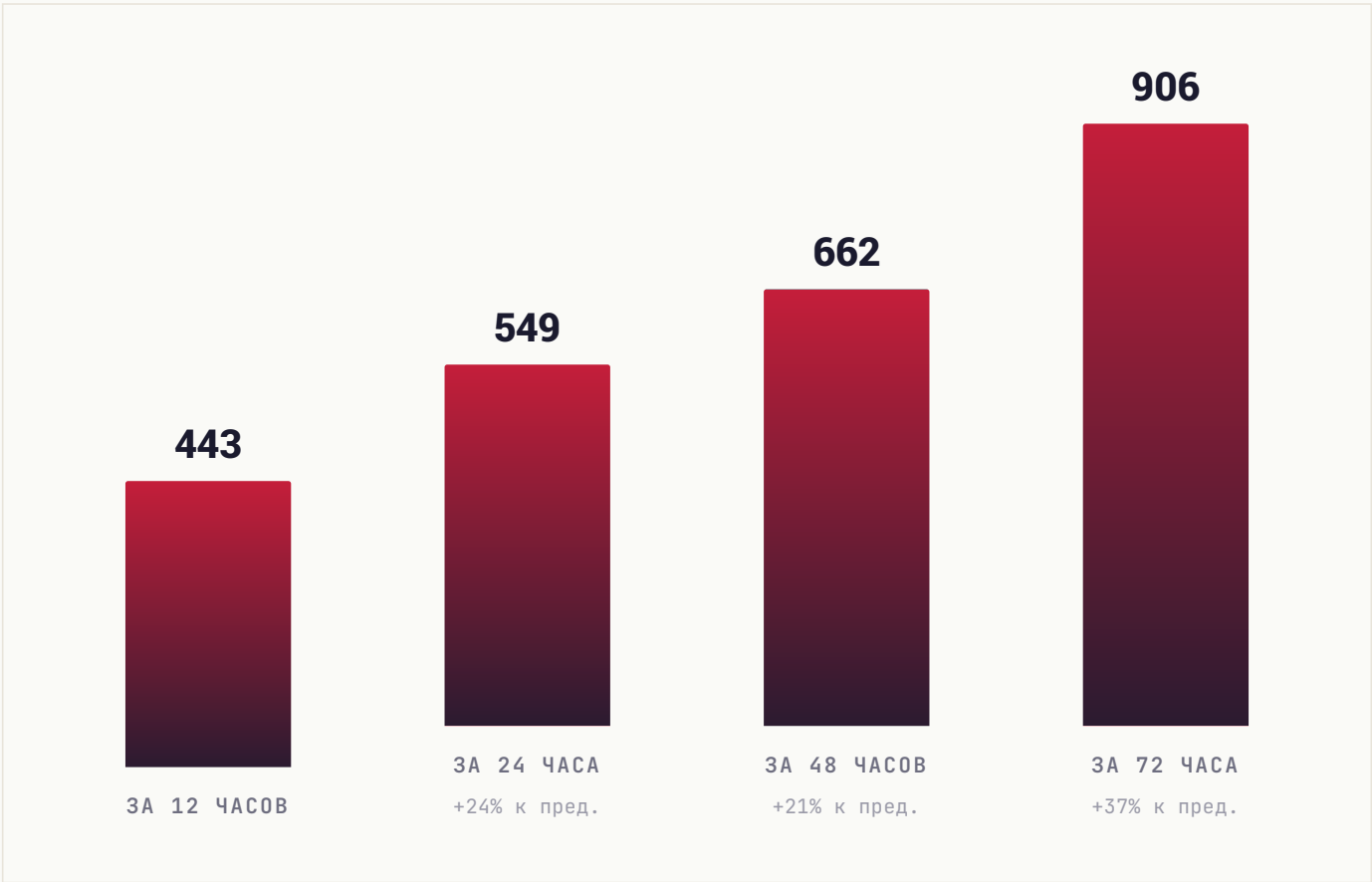
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+597

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

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



— РАЗДЕЛ 05 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
йк ЙОГА. Культура движения	7.7K
БК Блог Ксении Шатской ВЫ	7.6K
йт Йога Тичер	5.2K
ат Андрей Ткаченко Пранаяма и медитация 🧘	5.2K
мй Магистр ЙО-ДД-А.	4.5K
см Сергей Митропольский Йога и йогатерапии в Москве.	3.2K
йс Йога с Лидией Гуторенко	2.8K
дг Дарья Глушкова: ЗОЖ по кайфу	1.6K
йс Йога-маркетинг с @nataliyogaa	1.6K
sy SAMATHA YOGA MAZAEV	1.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: ЙОГА. Культура движения, 7.7K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **7**, а канал за это время прибавил **630** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	42
Февраль 2026	2	1	163
Январь 2026	0	0	88
Декабрь 2025	2	2	96
Ноябрь 2025	1	1	156
Октябрь 2025	2	1	85

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	630

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **32 канала** категории «Психология» от 755 до 76 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

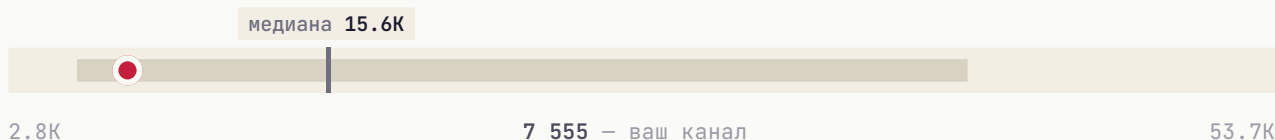
#26 /32

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 26 из 32 каналов сопоставимого размера

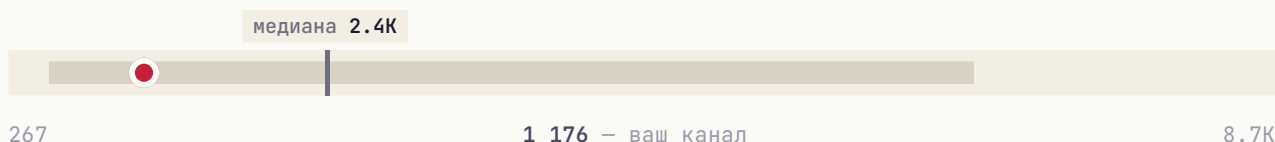
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы





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

— РАЗДЕЛ 08 · 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 суббота

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали 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
----	-------------------------------	---
