

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Лёгкая женская доля



@elya_jellyfish

Помогаю женщинам перестать тащить на себе всю тяжесть мира. Блог Эли Рыбиной – босса из Яндекса и коуча ICF – про самореализацию и лёгкость: https://t.me/elya_jellyfish/4304
Запись на консультации...

ПОДПИСЧИКИ

5 701

-106 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки **5.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

687

рекл. охват **308/24ч**

— 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 «Мода и красота»

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 5 701 —	👁️ охват поста 12.06% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 687 медиана 717 · 25 дней	📅 постов/нед. 7.2 за период
📈 тренд 7д -22.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 32.3 всего 841 реакц., 84 реп., 127 комм.	📄 длина поста 571 зн. медиана 522 · 25 дней	★ постов в анализе 26 25 дней
📈 рекл. охват 308 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -106 за последний месяц	📄 цитируемость 147 индекс цитирования · 272 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 11 месяцев создан 16.09.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Лёгкая женская доля» — 5 701 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 687 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -22.1% 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 26 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (19/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 571 знаков (медиана 522).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (950 в среднем у топа vs 510 у худших) — среди 26 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 11:36 ТЕКСТ Сегодня среда, говорим про деньги. Почему ходить на работу просто за деньгами – ХОРОШО с точки зрения лёгкой женской доли. За деньгами, а...	ПРОСМ. 986 РЕП. 15	РЕАКЦ. 61 ER 17.3%
№2 17.08 · 14:08 ВИДЕО Мне в субботу исполнилось 31. Я собрала вечеринку на День рождения впервые за 3 года. У меня сейчас происходит самый эмоционально...	ПРОСМ. 976 РЕП. 3	РЕАКЦ. 82 ER 17.1%
№3 18.08 · 13:16 ТЕКСТ Про то, что бы я хотела иметь в своей жизни к 32 годам (через год): Я хочу сохранить и усилить свой текущий образ жизни: иметь свободу...	ПРОСМ. 889 РЕП. 3	РЕАКЦ. 40 ER 15.6%

№4 19.08 · 13:21 ТЕКСТ Сегодня среда, говорим про деньги. Заниматься нормализацией отношений с деньгами и очищением восприятия денег от проекций и прочего говна...	ПРОСМ. 884 РЕП. 2 РЕАКЦ. 29 ER 15.5%
№5 23.08 · 14:12 ФОТО Лучшее, что можно сделать для своей нервной системы посреди мощных эмоциональных (да и физических) процессов – сходить на парение в Cave...	ПРОСМ. 855 РЕП. 2 РЕАКЦ. 32 ER 15.0%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.09 · 11:00 ТЕКСТ Лёгкие, хочу сегодня провести исследование человеческой испорченности! Представьте, что вам прямо сейчас переводят 1 миллион рублей, но...	ПРОСМ. 554 РЕП. 1 РЕАКЦ. 21 ER 9.7%
↓ 08.09 · 09:47 ТЕКСТ Продолжаем безобразничать. Пишем 1 вещь, которая тревожит вас сегодня, а потом прямо к ней – почему это полная хрень и не выдерживает...	ПРОСМ. 501 РЕП. 2 РЕАКЦ. 31 ER 8.8%
↓ 08.09 · 10:55 ТЕКСТ Я могла бы тревожиться о своем возрасте, заглянув в паспорт, но, с другой стороны- я здорова и энергична же, и нет причины унывать, да и...	ПРОСМ. 476 РЕП. — РЕАКЦ. 20 ER 8.3%

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

6 428

СЕЙЧАС

5 701

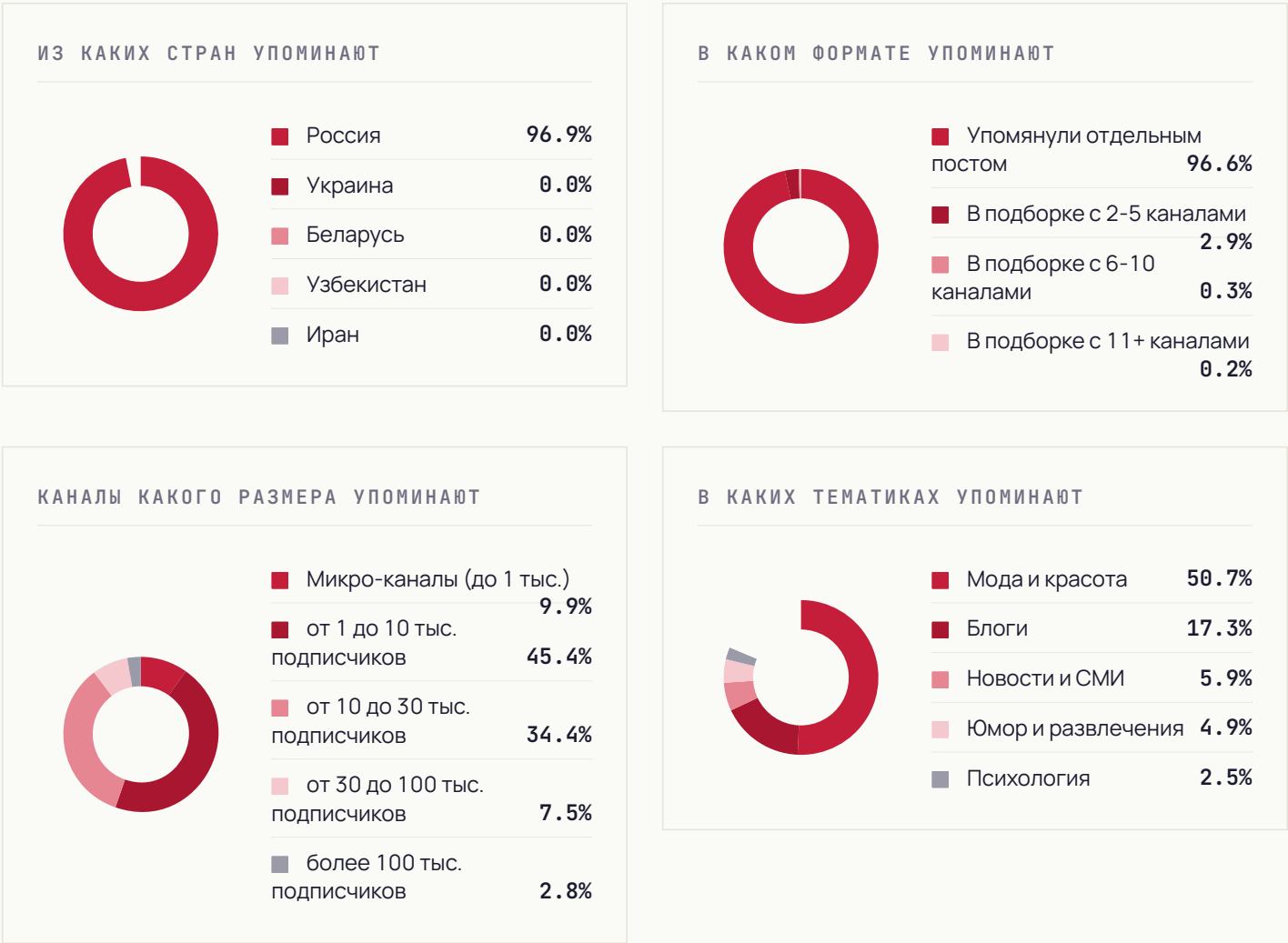
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-727

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

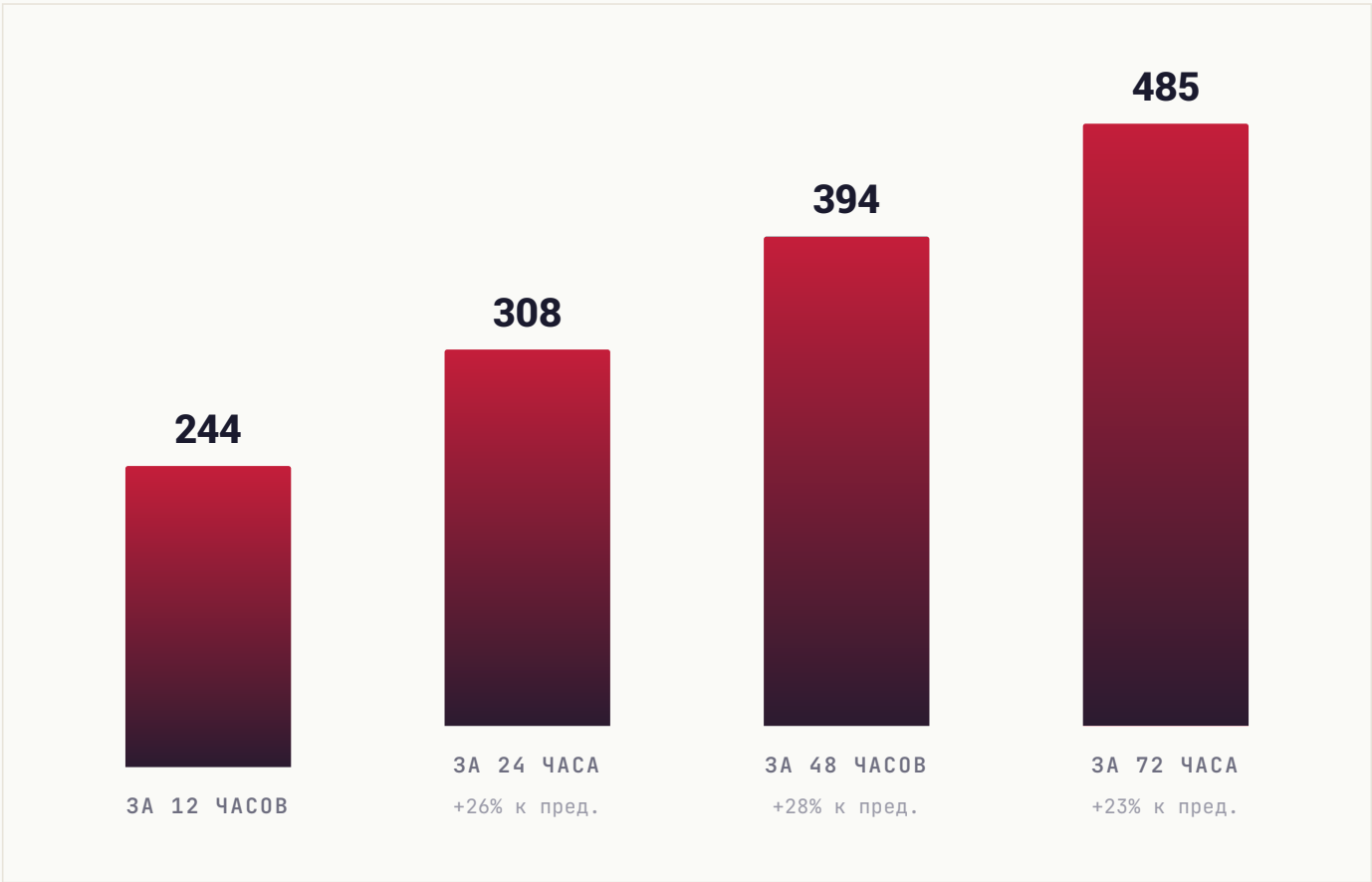
Индекс цитирования **147** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **272** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
пп Посоветуй, плиз!	13.4K
бь БЬЮТИГОЛЕНЬКАЯ	10.9K
дс Дама с претензией	10.8K
бь Бьютифак	10.1K
кс Короче, слушай!	8.6K
лж Лёгкая женская доля вы	5.7K
кп Кружевом по телу	3.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Посоветуй, плиз!, 13.4K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **7**, а канал за это время прибавил **101** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	59
Февраль 2026	3	2	5
Январь 2026	1	1	5
Декабрь 2025	0	0	2
Ноябрь 2025	2	2	27
Октябрь 2025	0	0	3

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	101

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **113 каналов** категории «**Мода и красота**» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#66

/113

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 66 из 113 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

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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
----	-------------------------------	---
