ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Маша Фокина. Искусство быть собой



@fokinacoach

Осознать этап своей жизни, куда хотите прийти и сделать движение навстречу 7 лет практики, 400+ клиентов в 15 странах, 100+ групп Гештальт-терапия I Коучинг I Супервизия для коучей Запись🔽Сайт...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
12 997	11.0%	1.4K
15.10.2026	за сутки 5.9%	рекл. охват 772/24ч
-25 за месяц		

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/FOKINACOACH

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 **12 997** —	ОХВАТ ПОСТА **10.56%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **1.4K** медиана 1.4K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **10.9** за период
ТРЕНД 7Д **-8.2%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **61.5** всего 2 829 реакц., 466 реп., 214 комм.	ДЛИНА ПОСТА **809 зн.** медиана 1000 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **46** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **772** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-25** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **78** индекс цитирования · 199 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 5 месяцев** создан 11.05.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Маша Фокина. Искусство быть собой» — 12 997 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -8.2% к неделе 21–27 сентября — 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 **46** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Текст** (35/46 постов).

03 Средняя длина поста — **809** знаков (медиана 1000).

04 Пик активности аудитории — **понедельник**, 09:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.9K в среднем у топа vs 1K у худших) — среди 46 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.09 · 06:08 ТЕКСТ

Моя самая любимая практика планирования Подойдет всем, у кого руминации на тему незакрытых задач уже вызывают паническую атаку. Достаем…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 973	127	58	15.2%

№2 17.09 · 05:57 ТЕКСТ

Нас всех как будто учили одному, - злость разрушает отношения. Скажешь «я злюсь на тебя» и конец. Это будет последнее, что ты скажешь…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 926	95	10	14.8%

№3 18.09 · 07:07 ТЕКСТ

Вечер. Все вроде сделано. Хожу из комнаты в комнату. Открываю холодильник, нет, не голодная. Беру телефон, бесконечно листаю, ни на чем не…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 867	107	15	14.4%

№4 20.09 · 18:32 ТЕКСТ

Как должен выглядеть выходной здорового человека Вы тоже тот самый человек, который думает, что выходной - это день, когда можно...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 812	99
РЕП.	**ER**
27	13.9%

№5 16.09 · 06:09 ТЕКСТ

Вот вам коучинговый кейс: ко мне приходят собственники бизнеса и просят дать им совет. Подождите пугаться, напрягаться и раскладывать...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 797	34
РЕП.	**ER**
3	13.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.10 · 06:16 ТЕКСТ

Поговорили с дорогой Машей Губиной🔽🔽🔽

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 064	—
РЕП.	**ER**
1	8.2%

↓ 11.10 · 05:00 ТЕКСТ

Ради любви Если он меня любит, он должен догадаться... Дорогая, что ты голодная, замерзла или тебе нужно купить новую сумочку? Вообще-то...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 000	91
РЕП.	**ER**
7	7.7%

↓ 11.10 · 09:40 ФОТО

❤️ Напоминаю про старт новой терапевтической группы. Сначала новость: время изменилось. Начинаем в 19:00 по Москве, на час позже, чем было...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
958	12
РЕП.	**ER**
2	7.4%

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
10 446	12 997	+2 551

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

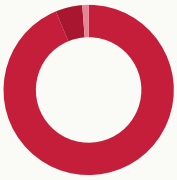
Индекс цитирования **78** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **199** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



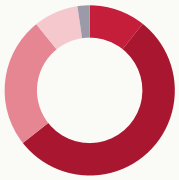
Россия	95.0%
Казахстан	0.6%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	93.7%
В подборке с 2-5 каналами	5.1%
В подборке с 6-10 каналами	1.2%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	10.7%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	53.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	24.8%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	8.5%
более 100 тыс. подписчиков	2.3%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

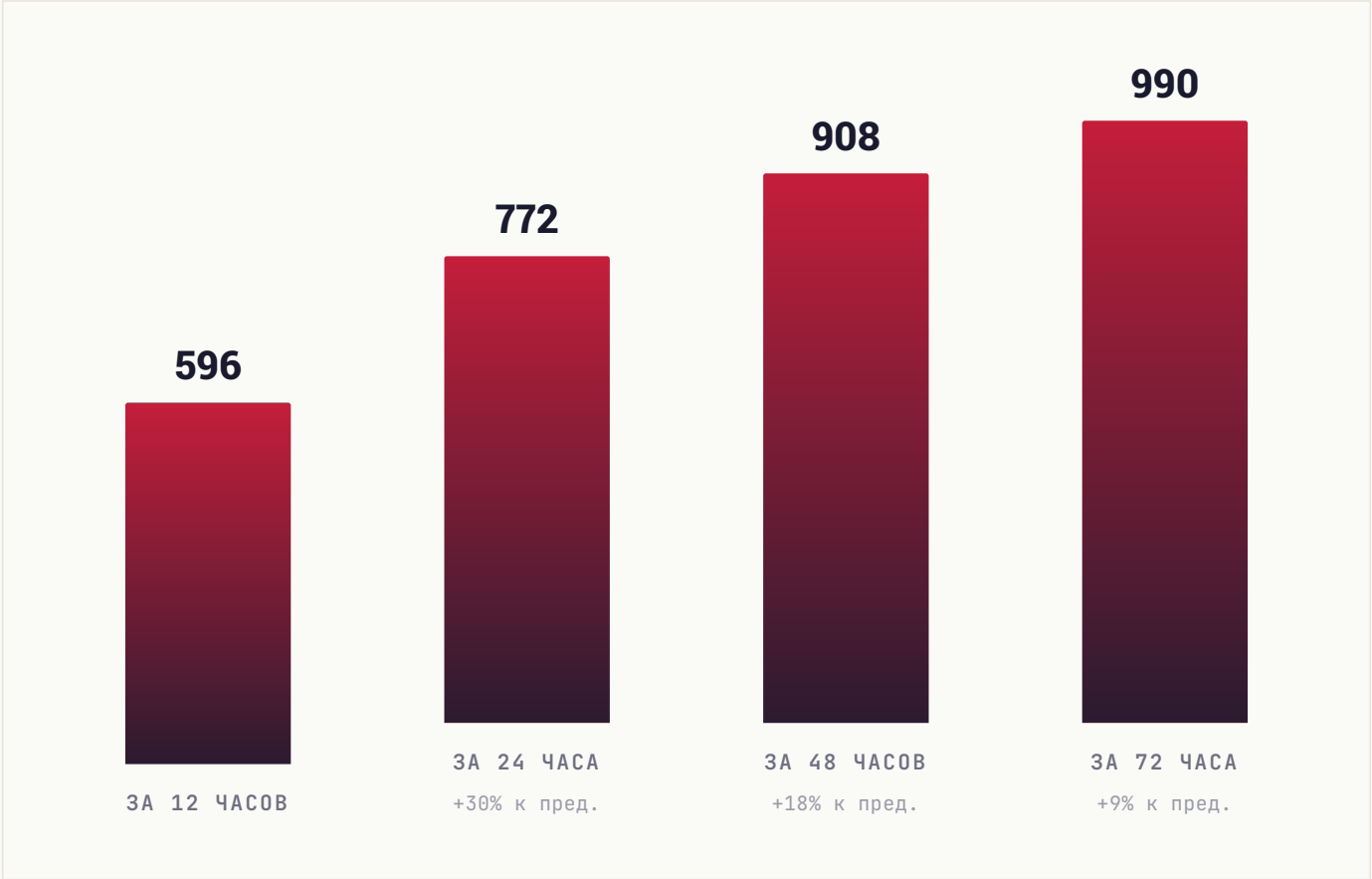


Блоги	51.7%
Психология	22.0%
Маркетинг, PR, реклама	4.1%
Другое	2.8%
Лингвистика	1.9%

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
ЮМ **Юра Мурадян**	38.8K
5П **5 ПРИЗМ Академия | Коучинг, который меняет жизнь | 5 PRISM**	34.8K
МФ **Маша Фокина. Искусство быть собой** ВЫ	13K
ДК **ДЕЛАЙ КАК КОУЧ**	10.9K
МД **Мария Довнар**	10.3K
БК **Большой коучинг с Домброван**	8K
ФП **ФЕДЕРАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОУЧЕЙ И НАСТАВНИКОВ**	7.5K
МИ **Мастера игры**	5.8K
ОР **Ольга Рыбина | Про коучинг с глубиной**	5.6K
КО **Козлова о важном**	5.3K
КР **Коуч PCC Дунина Алина**	2.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Юра Мурадян, 38.8K), 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 **59**, а канал за это время прибавил **4 083** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	11	8	**410**
Март 2026	10	9	**284**
Февраль 2026	6	5	**609**
Январь 2026	13	9	**1 081**
Декабрь 2025	10	9	**992**
Ноябрь 2025	9	7	**707**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
59	**6**	**4 083**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **435 каналов** категории «**Блоги**» от 4 тыс. до 39 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

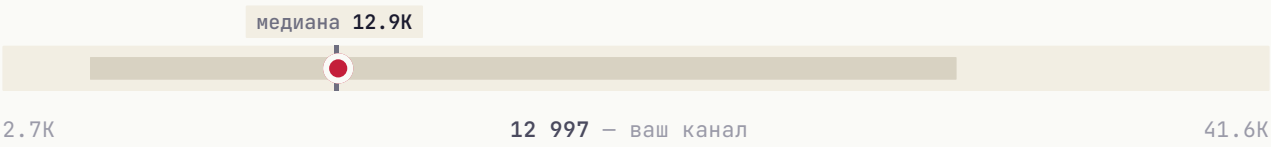
#217 /435

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 217 из 435 каналов сопоставимого размера

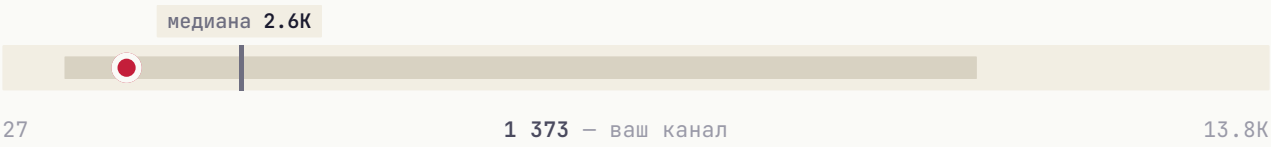
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



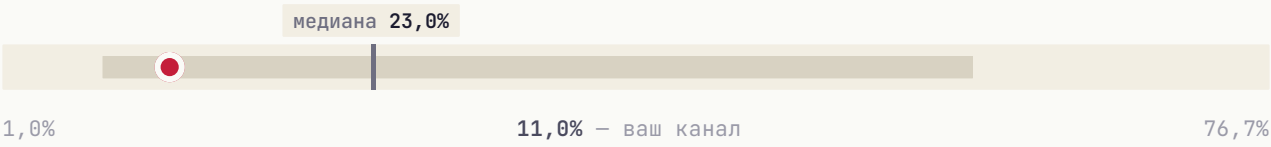
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

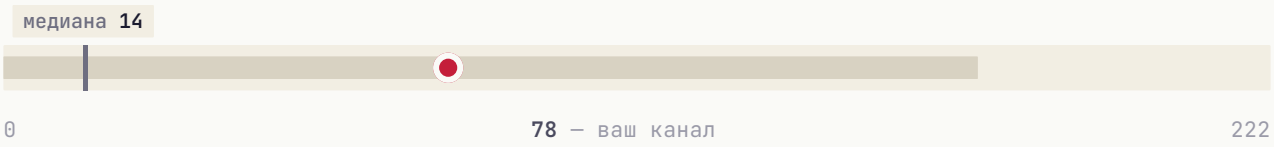


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики** и **индекс цитирования**.

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 понедельник

В этот день и в 09:00 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). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM