

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала FounderWoman



@founderwoman

Канал Ольги Паскиной для тех, кто готов не только горы сворачивать, но и йога-коврик разворачивать. Канал в Мах: <https://max.ru/FounderWoman> PKH: <https://clck.ru/3M2hbD> Связь: @juliagorshkova

ПОДПИСЧИКИ

45 099

-326 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

16.0%

за сутки **6.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

8K

рекл. охват **3.1K/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 «Бизнес и стартапы»

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 45 099 —	👁️ охват поста 17.8% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 8К медиана 8.4К · 28 дней	📅 постов/нед. 4.2 за период
📈 тренд 7д -9.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 413.1 всего 7 023 реакц., 2 495 реп., 357 комм.	📄 длина поста 887 зн. медиана 1000 · 28 дней	★ постов в анализе 17 28 дней
📈 рекл. охват 3.1К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -326 за последний месяц	📄 цитируемость 164 индекс цитирования · 861 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 5 месяцев создан 22.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «FounderWoman» — 45 099 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8К человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 10–16 августа охваты просели на -9.4% к неделе 3–9 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 17 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (15/17 постов).
- 03 Средняя длина поста — 887 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.5K в среднем у топа vs 7K у худших) — среди 17 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.08 · 06:15 ТЕКСТ Когда-то во время учебы в бизнес-школе Wharton одним из самых значимых профессоров для меня стал Рам Чаран — сегодня профессор Гарварда...	ПРОСМ. 10 607 РЕП. 283	РЕАКЦ. 483 ER 23.5%
№2 10.08 · 06:45 ТЕКСТ Научиться терять Сейчас такое время, когда многие вокруг теряют. Кажется, сама вселенная проверяет нас на прочность. На прошлой неделе я...	ПРОСМ. 10 505 РЕП. 244	РЕАКЦ. 739 ER 23.3%
№3 03.08 · 06:09 ТЕКСТ Ритуалы вместо дисциплины Мы часто слышим: «с понедельника / с 1-го числа/ после отпуска точно начну...» Я заметила, что в условиях высоких...	ПРОСМ. 10 485 РЕП. 250	РЕАКЦ. 601 ER 23.2%

№4 30.07 · 08:17 ТЕКСТ Нас с детства учат управлять телом: как двигаться, как выглядеть, как быть «собранными» и эффективными. Но почти никто не учит главному —...	ПРОСМ. 10 092 РЕП. 193 РЕАКЦ. 387 ER 22.4%
№5 29.07 · 06:11 ТЕКСТ Отпуск, которого не было Есть момент, который я узнаю безошибочно. Море. Утро. Кофе. Книга. Телефон лежит экраном вниз — как...	ПРОСМ. 9 752 РЕП. 32 РЕАКЦ. 476 ER 21.6%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 19.08 · 06:10 ТЕКСТ Мои хайлайты этого лета Август для меня всегда месяц тихой инвентаризации. Не итогов, а сверки: что я забираю с собой дальше, а что...	ПРОСМ. 7 236 РЕП. 243 РЕАКЦ. 697 ER 16.0%
↓ 24.08 · 06:09 ТЕКСТ Самый сложный урок, пожалуй... Рано или поздно каждый, кто привык быть опорой, работать в масштабе, отвечать за сотрудников, детей, семью...	ПРОСМ. 6 985 РЕП. 177 РЕАКЦ. 520 ER 15.5%
↓ 21.08 · 06:11 ФОТО Продолжаем с командой NUSELF проводить редакционные эксперименты. На этот раз решили попробовать модную сейчас диету, которая помогает...	ПРОСМ. 6 630 РЕП. 27 РЕАКЦ. 131 ER 14.7%

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

43 350

СЕЙЧАС

45 098

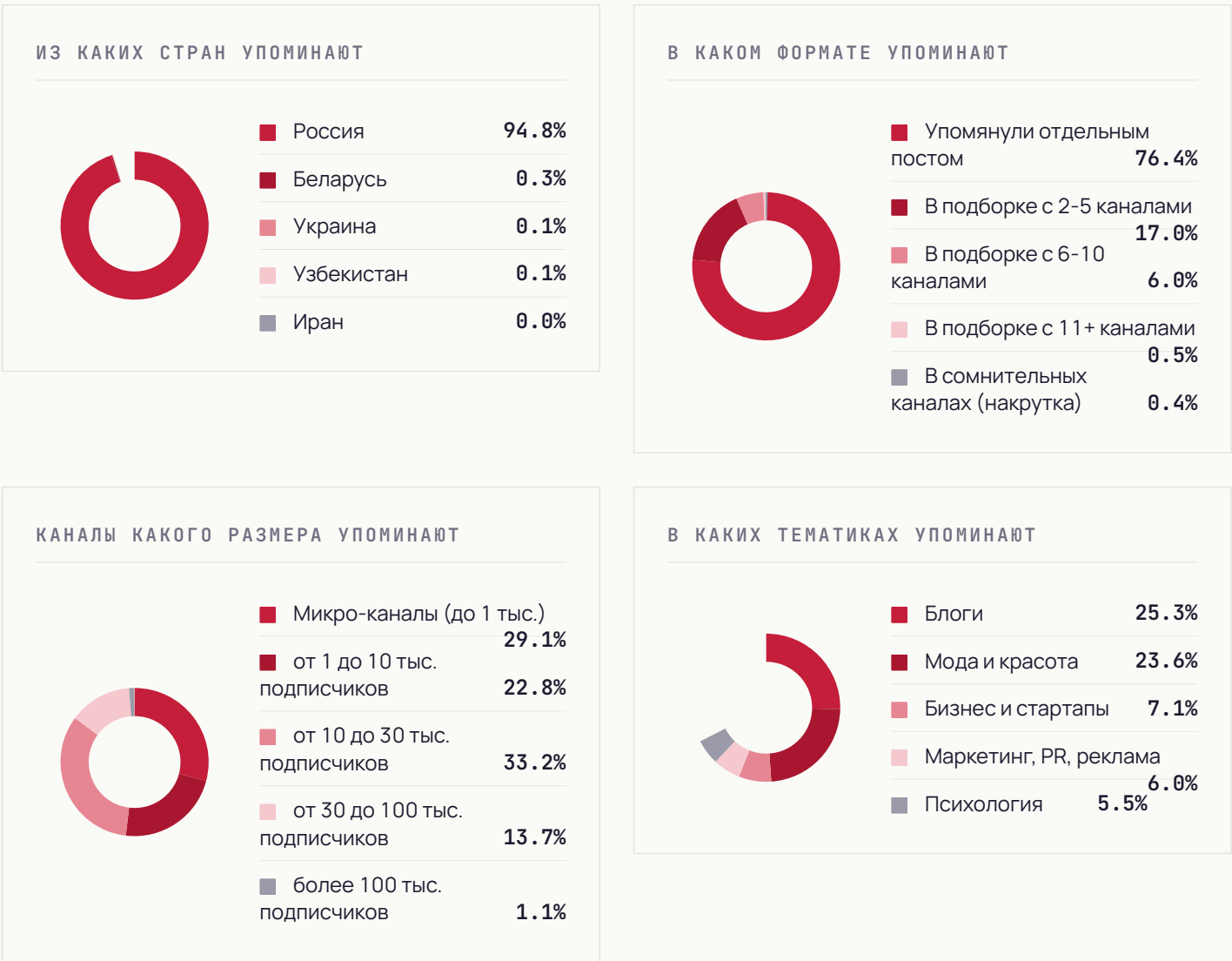
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 748

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

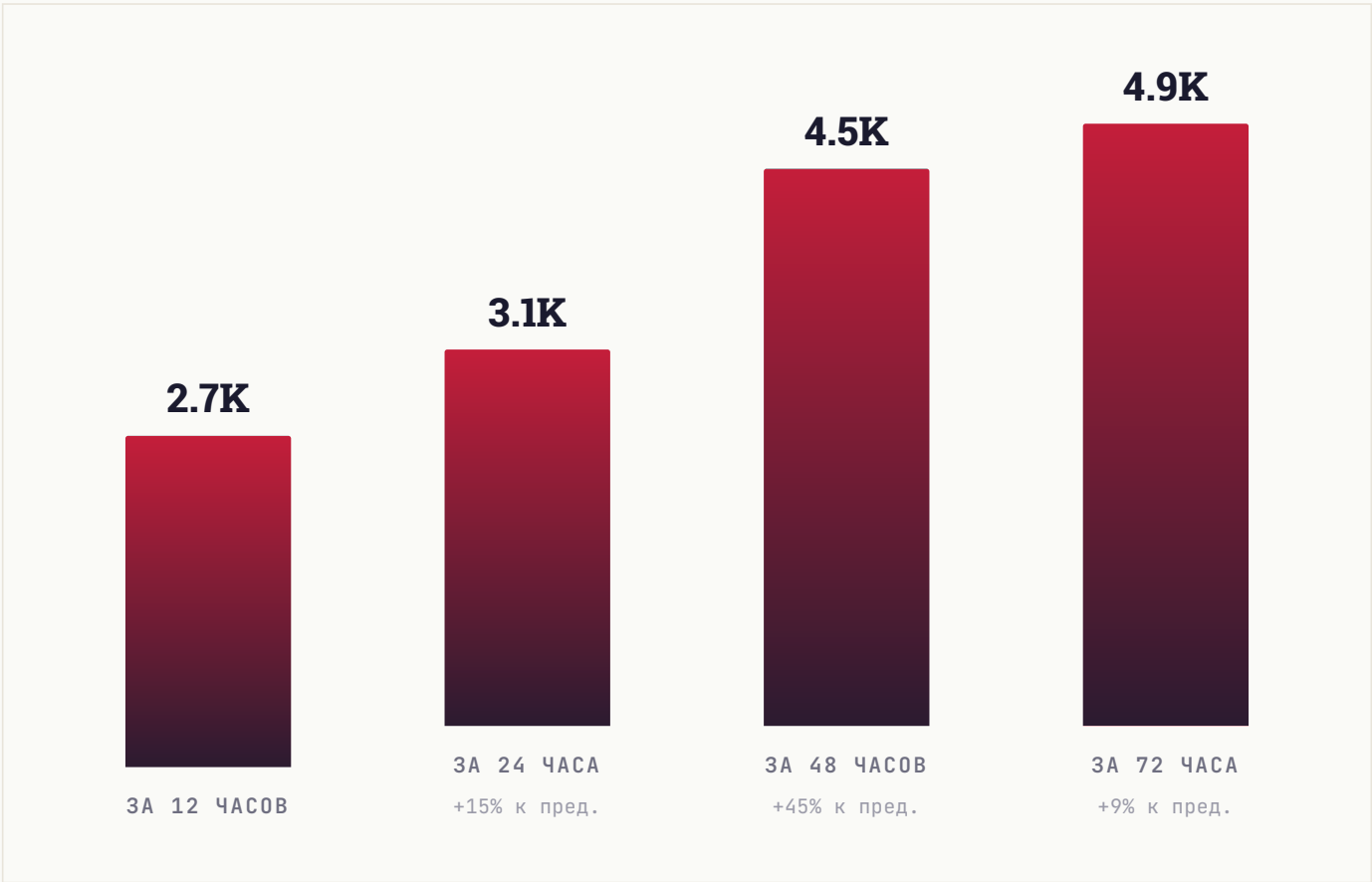
Индекс цитирования **164** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **861** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СТ Стрелец-Молодец	358.1K
МГ Marina Golomazdina	121.5K
ОЙ ОЙСАШ🚀	57.8K
ФО FounderWoman ВЫ	45.1K
СП состояние потока	20.9K
ДВ Дело в красоте	16.7K
ВИ Виток	14.9K
ВЛ Вестник любимого	13.7K
КР Ksenia Pozhitkova	10.5K
БС Быть себе домом	7.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.**

— 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 **78**, а канал за это время прибавил **5 444** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	11	10	844
Январь 2026	11	11	447
Декабрь 2025	16	13	1 231
Ноябрь 2025	15	15	1 308
Октябрь 2025	17	14	873
Сентябрь 2025	8	7	741

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
78	6	5 444

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

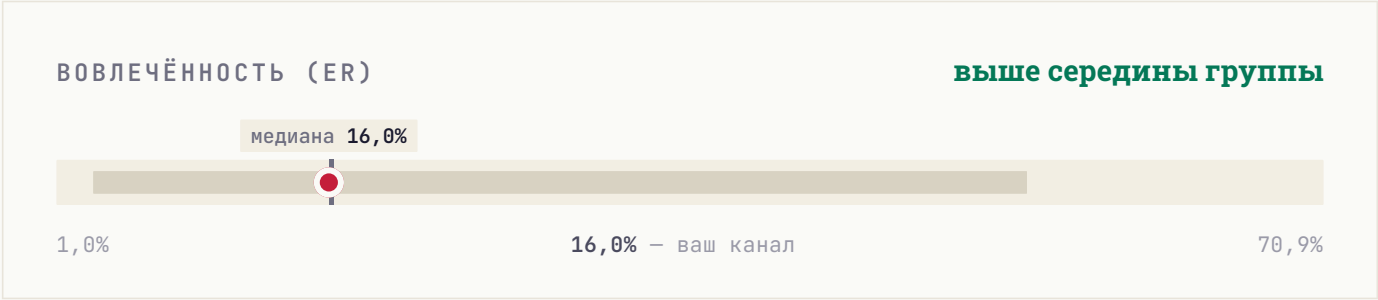
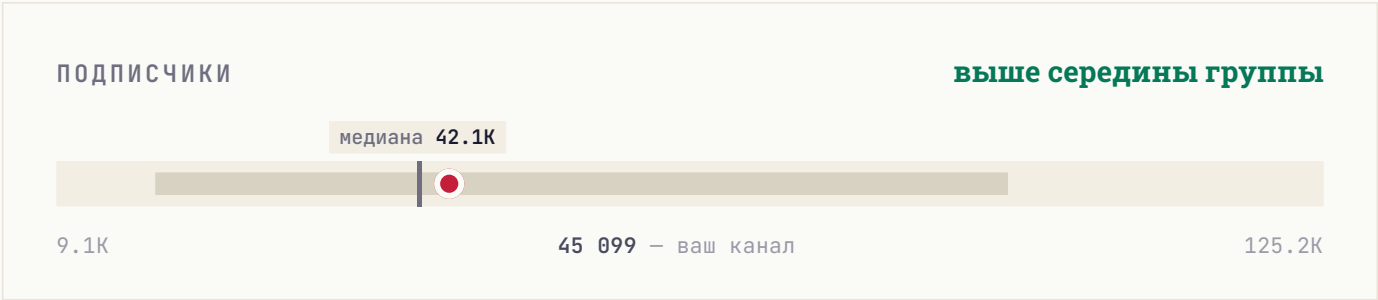
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **166 каналов** категории «Бизнес и стартапы» от 15 тыс. до 135 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#78 /166

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 78 из 166 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, вовлечённость 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
