

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ирина

Мансо.PRO

Женское



@irinamansoprozhenskoe

Канал Ирины Мансо „PRO Женское,,

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 200	9.0%	501
27.08.2026 ⁻⁴³ за месяц	за сутки ^{3.6%}	рекл. охват ¹⁹⁰ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/IRINAMANSOPROZHENSKOE		

— 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 «Психология»

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 5 200 —	👁 ОХВАТ ПОСТА 9.63% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 501 медиана 468 · 26 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.2 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 24.2 всего 388 реакц., 20 реп., 33 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 784 зн. медиана 1000 · 26 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 16 26 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 190 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -43 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 7 индекс цитирования · 33 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 9 месяцев создан 24.11.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ирина Мансо.PRO Женское» — 5 200 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 501 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 16 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (9/16 постов).
- 03 Средняя длина поста — 784 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (781 в среднем у топа vs 335 у худших) — среди 16 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 06.08 · 08:21 ВИДЕО Каждый год в начале августа я приезжаю в Беларусь, в г.Орша, чтобы провести семинар для Консультантов СТМ. Но в этом году моя поездка...	ПРОСМ. 835 РЕП. 2	РЕАКЦ. 60 ER 16.1%
№2 29.07 · 07:52 ТЕКСТ Майорка-Мадрид-Стамбул -Москва Путь на Родину займет почти 1,5 суток .. такие современные реалии :)) Вышла из дома на Майорке сегодня в...	ПРОСМ. 790 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 15.2%
№3 29.07 · 07:41 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 718 РЕП. —	РЕАКЦ. 4 ER 13.8%

№4 04.08 · 09:58 ФОТО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ПО-ЖЕНСКИ: Почему нас учили жить «на износ» и как начать жить в ритме своего цикла? Всю жизнь нас учили «успевать всё»...	ПРОСМ. 658 РЕП. 1	РЕАКЦ. 11 ER 12.7%
№5 14.08 · 12:44 ВИДЕО 52 года назад в Тюмени на свет появилась девочка Грунина Ирина .. дочь Людмилы и Ивана... подарившие своему первенцу жизнь! Девочка...	ПРОСМ. 653 РЕП. 1	РЕАКЦ. 128 ER 12.6%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 21.08 · 06:02 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 352 РЕП. 1	РЕАКЦ. 7 ER 6.8%
↓ 22.08 · 18:12 ФОТО Ой, хотите я вам сейчас расскажу историю, как я умудрилась неправильно определить собственный соматип. Хотя уже училась на соматиполога 😁...	ПРОСМ. 343 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 6.6%
↓ 23.08 · 16:12 ВИДЕО Как хорошо уметь «читать» по телу своего ребёнка... Вчера я рассказывала, как соматипология помогла мне лучше понять саму себя. А сегодня...	ПРОСМ. 312 РЕП. 2	РЕАКЦ. 24 ER 6.0%

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
5 301	5 200	-101

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

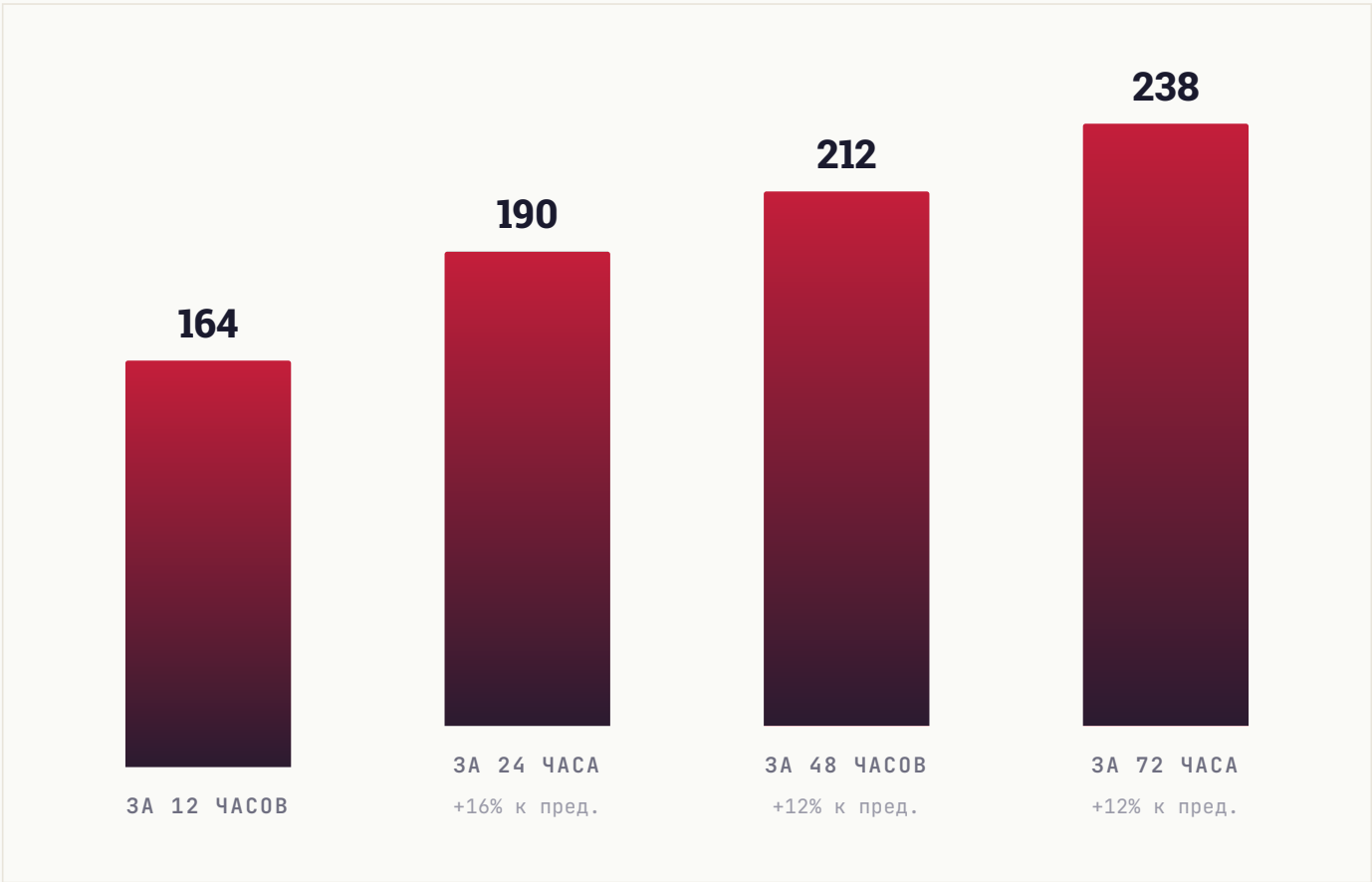
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **33** разных каналов.



— 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
АК Алена Ковальчук #СП	79.8K
ОН Оставьте нас в покое	71.9K
НА Надежда Асанова Психология	34.8K
ТП Тупить Привычка Бедности (Виталина Кригер)	17.7K
ЖФ Женский фитнес. Тело. Лицо	7.3K
ИМ Ирина Мансо.PRO Женское ВЫ	5.2K
ОД Ольга Дутова	4.6K
МД Моя Династия школа генеалогии Екатерины Гринёвой	3.9K
АК Алёна Кривко	3.6K
ХЖ Хорошая жизнь	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **301** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	13
Январь 2026	0	0	29
Декабрь 2025	0	0	162
Ноябрь 2025	1	1	44
Октябрь 2025	0	0	21
Сентябрь 2025	1	1	32

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	301

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Психология» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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

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