

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Катерина

Ленгольд



@katerinalengold

Рассказываю как использовать потенциал своего мозга, чтобы жить успешной и наполненной жизнью 🚀
Официальный сайт: neurointegration.org ❤️ Отдел Заботы: @NeurointegrationBot

ПОДПИСЧИКИ

71 429

-173 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

20.0%

за сутки 7.9%

ОХВАТ/ПОСТ

14K

рекл. охват 5.6K/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 «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 71 429 —	👁️ охват поста 19.55% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 14K медиана 13.6K · 26 дней	📅 постов/нед. 6.0 за период
📈 тренд 7д -8.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 323.0 всего 7 429 реакц., 2 259 реп., 279 комм.	📄 длина поста 455 зн. медиана 471 · 26 дней	★ постов в анализе 23 26 дней
📈 рекл. охват 5.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -173 за последний месяц	📄 цитируемость 26 индекс цитирования · 470 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 9 дней создан 08.09.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Катерина Ленгольд» — 71 429 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 14K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -8.5% 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 23 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (12/23 постов).
- 03 Средняя длина поста — 455 знаков (медиана 471).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (19.2K в среднем у топа vs 10.5K у худших) — среди 23 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.08 · 14:09 ТЕКСТ  Нейронавыки 2026 (аудиовеосия) Вдогонку аудиOVERсия для тех, кто любит слушать в формате подкаста. 00:00:06 - Вступительное...	ПРОСМ. 20 415 РЕП. 762	РЕАКЦ. 442 ER 28.6%
№2 21.08 · 02:41 ФОТО  Нейронавыки 2026 (1ч 52м) Запись готова. Посмотреть в отличном качестве можно здесь. Лучшее «спасибо» за этот ценный материал, которым...	ПРОСМ. 18 575 РЕП. 784	РЕАКЦ. 995 ER 26.0%
№3 19.08 · 06:59 ФОТО  Напоминалка: Эфир по нейронавыкам 2026 уже сегодня. - Я изучила вагон свежих исследований от Deloitte, World Economic Forum, Gallup, ICF...	ПРОСМ. 18 479 РЕП. 62	РЕАКЦ. 426 ER 25.9%

№4 19.08 · 18:01 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 17 472 РЕП. 4	РЕАКЦ. 488 ER 24.5%
--	--	---

№5 19.08 · 18:01 ТЕКСТ Кто был — поделитесь впечатлениями. Что для себя забрали в жизнь полезного?	ПРОСМ. 17 452 РЕП. 2	РЕАКЦ. 232 ER 24.4%
---	--	---

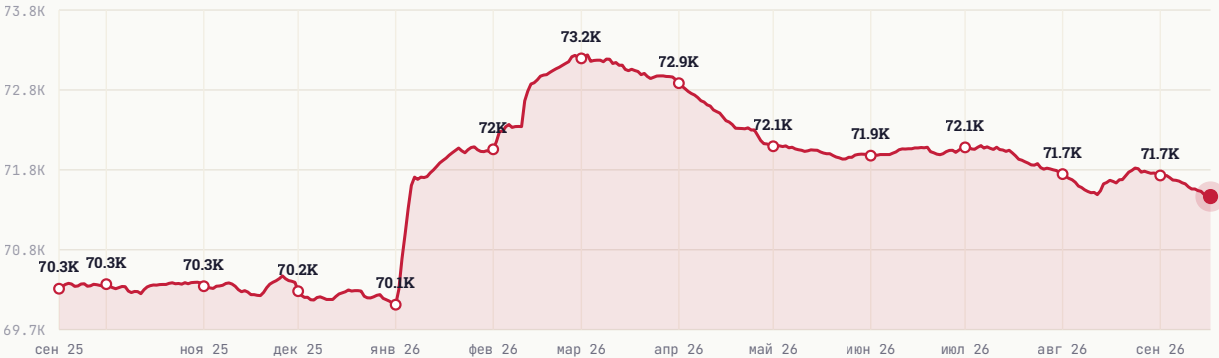
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 04:58 ТЕКСТ 🎧 Как впихнуть невпихуемое (10 мин) Это фрагмент сегодняшней Q&A сессии с участниками программы Neurointegration Fundamentals. Так мне...	ПРОСМ. 11 443 РЕП. 248	РЕАКЦ. 358 ER 16.0%
↓ 07.09 · 16:40 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 10 736 РЕП. 3	РЕАКЦ. 98 ER 15.0%
↓ 13.09 · 16:11 ФОТО Моя новая кухня. 😍 Я балдею. Вроде место новое, но в нем уже сразу все как-то «обжито», тепло, уютно, домашнему. Сколько сюда вложено...	ПРОСМ. 9 350 РЕП. 49	РЕАКЦ. 1 882 ER 13.1%

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

70 255

СЕЙЧАС

71 429

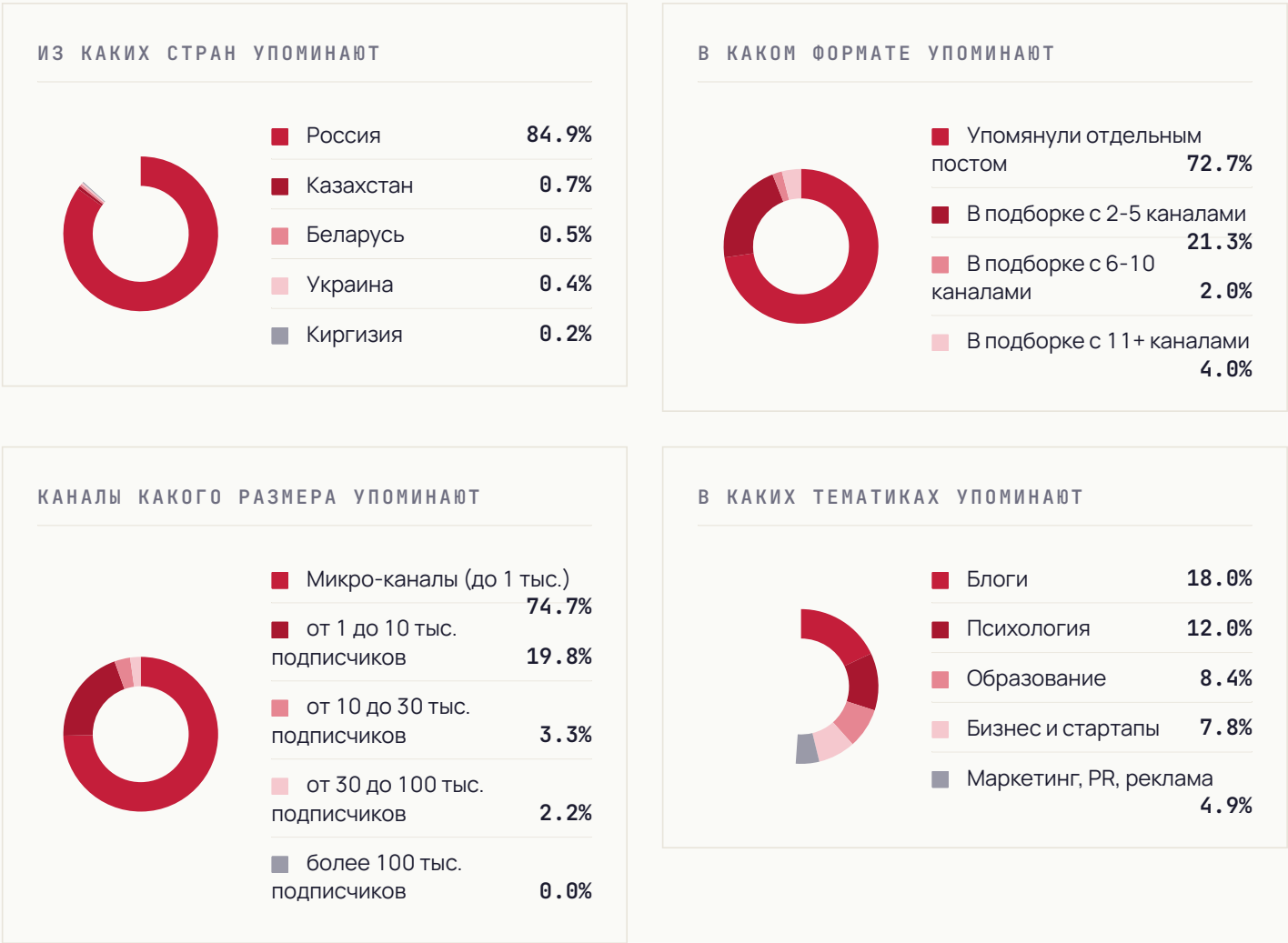
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 174

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

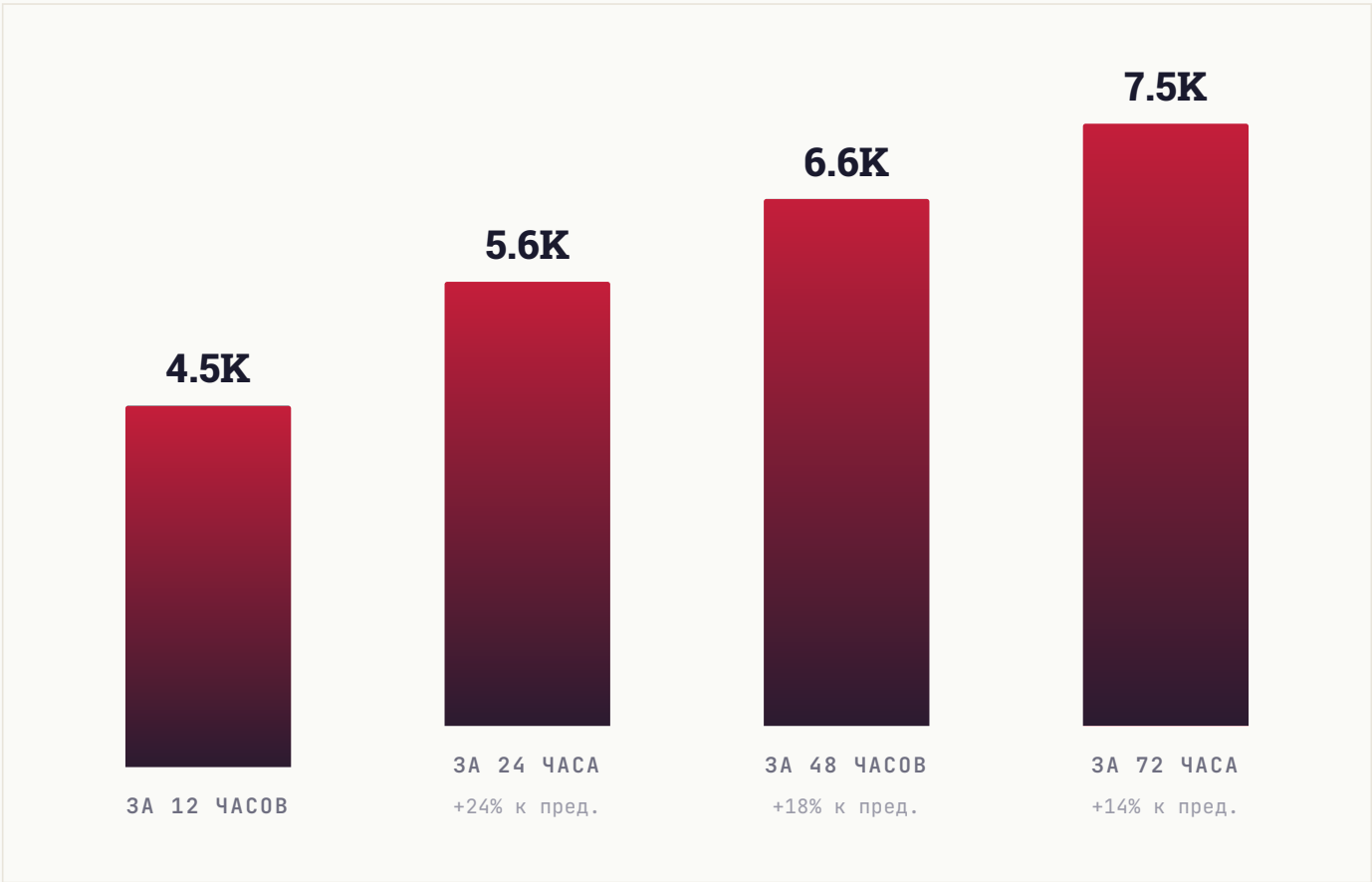
Индекс цитирования **26** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **470** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СТ Стрелец-Молодец	355.4K
ИП Ирена Понарошку	282.4K
МБ мать бложья (и кошачья)	159.5K
КЛ Катерина Ленгольд ВЫ	71.4K
MS Mikhail Saidov	54.7K
КВ Канал Вари Веденеевой	31.6K
МФ Маша Фокина. Искусство быть собой	13K
МД Мария Довнар	10.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала 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 **60**, а канал за это время прибавил **4 347** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	3	3	172
Февраль 2026	13	13	1 266
Январь 2026	24	22	2 116
Декабрь 2025	8	6	210
Ноябрь 2025	7	7	335
Октябрь 2025	5	5	248

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
60	6	4 347

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

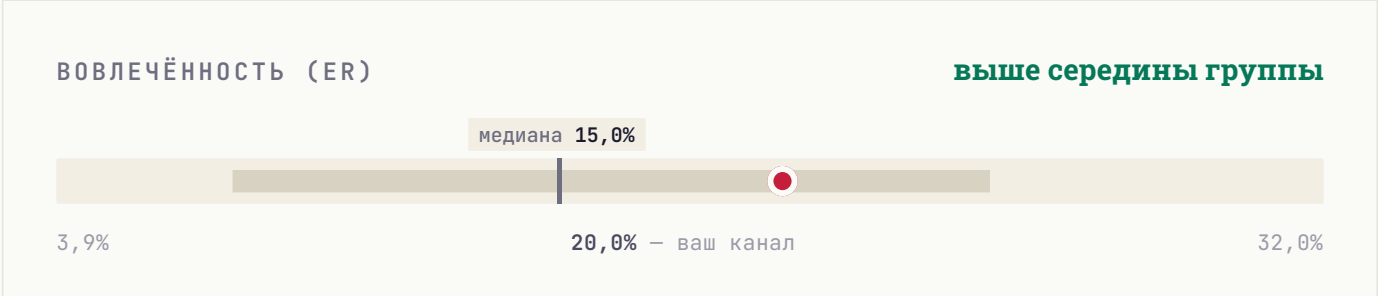
Где канал в своей лиге

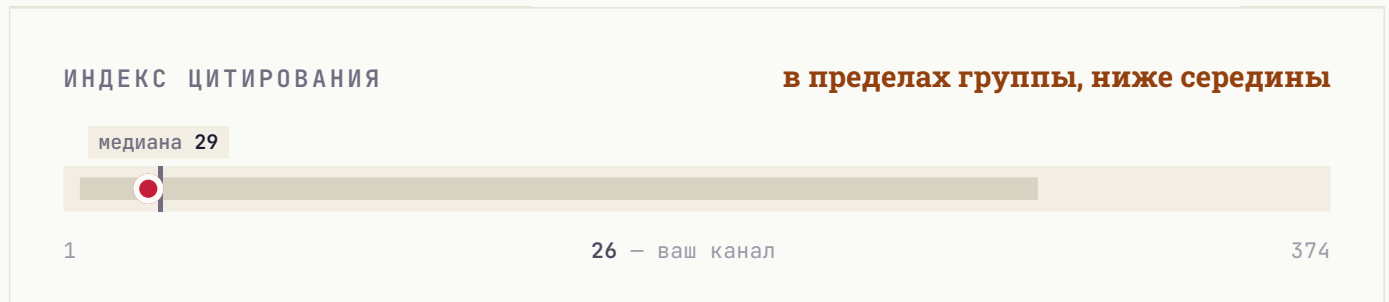
Сравниваем с каналами вашего размера: **29 каналов** категории «Психология» от 7 тыс. до 714 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#1/29

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 1 из 29 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 пятницу

В этот день и в 17:00 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
----	-------------------------------	---
