
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Школа кинетического имиджа Валентина Шишкина



@valentin_shishkin

Кинетический имидж - впечатление, которое производит человек на окружающих через позы, жесты, движения Валентин Шишкин • Основатель кинетики • Автор методики видеоанализа поведения человека • Автор...

ПОДПИСЧИКИ

25 961

-120 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

за сутки 1.5%

ОХВАТ/ПОСТ

811

рекл. охват 386/24ч

— 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 25 961 —	👁️ охват поста 3.12% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 811 медиана 844 · 29 дней	📅 постов/нед. 10.3 за период
📈 тренд 7д -11.3% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 13.0 всего 557 реакц., 112 реп., 20 комм.	📄 длина поста 689 зн. медиана 727 · 29 дней	☆ постов в анализе 43 29 дней
📈 рекл. охват 386 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -120 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 133 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 28.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Школа кинетического имиджа Валентина Шишкина» — 25 961 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 811 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -11.3% к неделе 10–16 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 43 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (22/43 постов).
- 03 Средняя длина поста — 689 знаков (медиана 727).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 590 у худших) — среди 43 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

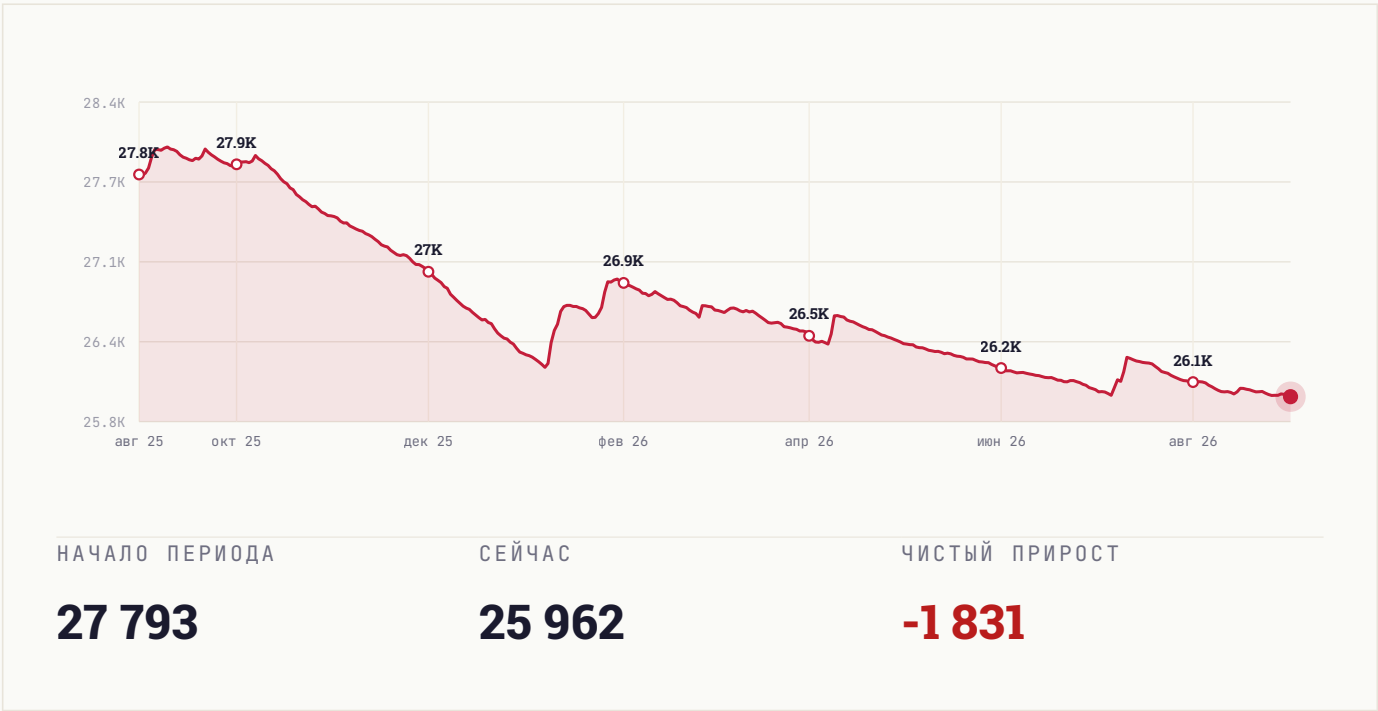
№1 15.08 · 12:08 ВИДЕО ✓ Чек-лист: проверьте себя — как вы встаёте? Избегайте: ▼ сильного наклона вперёд — это создаёт «давление» на окружающих и ощущение...	ПРОСМ. 1 101 РЕП. 7	РЕАКЦ. 31 ER 4.2%
№2 17.08 · 09:00 ФОТО Правильная осанка, ровная спина - это то, что транслирует молодость и привлекательность. 🦊 Когда вы начинаете работать со своей осанкой...	ПРОСМ. 1 069 РЕП. 1	РЕАКЦ. 17 ER 4.1%
№3 05.08 · 08:24 ФОТО Можно быть руководителем и всё равно не иметь настоящего авторитета. На индивидуальную консультацию ко мне пришёл мужчина — руководитель...	ПРОСМ. 1 057 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 4.1%

№405.08 · 05:31 ВИДЕО Поговорим о визуальной стоимости. Речь не идет о деньгах. Мягкие, легкие, плавные движения рожают дешевизну или ощущение богатства...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 050	13
	РЕП.	ER
	3	4.0%
№506.08 · 08:44 ФОТО Вчера во время разбора семейной пары произошло то, что невозможно передать словами. Это нужно увидеть своими глазами. Всего за несколькоо...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 038	10
	РЕП.	ER
	2	4.0%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 25.08 · 10:25 ФОТО Друзья, мы продолжаем запись сериал Проявление. Сегодня в прямом эфире записываем серию 2 второго сезона. Ждём вас сегодня в 14:00 мск на...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	608	8
	РЕП.	ER
	3	2.3%
↓ 24.08 · 12:24 ФОТО Сегодня вечером хочу поговорить с вами о мужском и женском. Но немного иначе, чем обычно. Я специально решил провести этот эфир в Zoom...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	592	5
	РЕП.	ER
	3	2.3%
↓ 26.08 · 11:34 ФОТО ЭТОТ КУРС ПОЯВИЛСЯ БЛАГОДАРЯ ВАМ. Некоторое время назад я спросил, какую тему вы хотели бы изучить со мной дальше. Больше всего голосов...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	570	7
	РЕП.	ER
	3	2.2%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

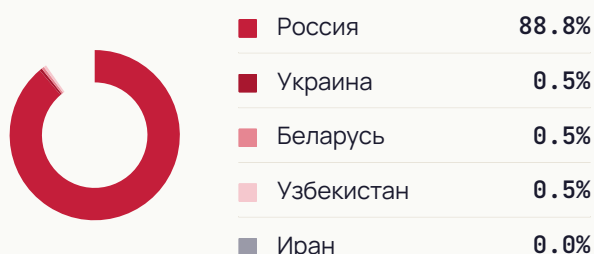
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

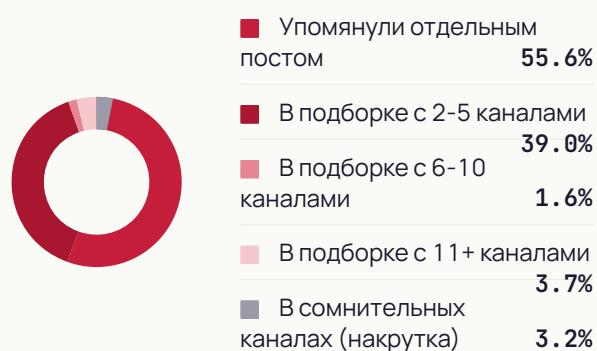
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **133** разных каналов.

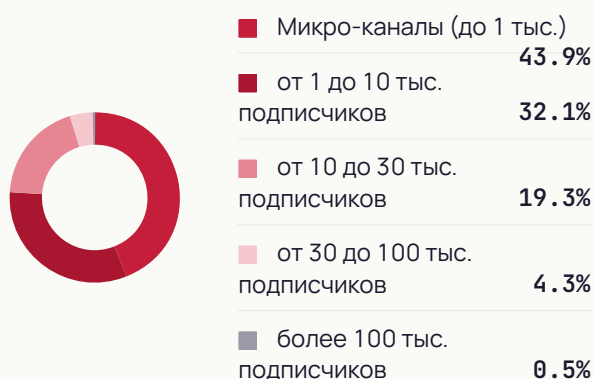
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



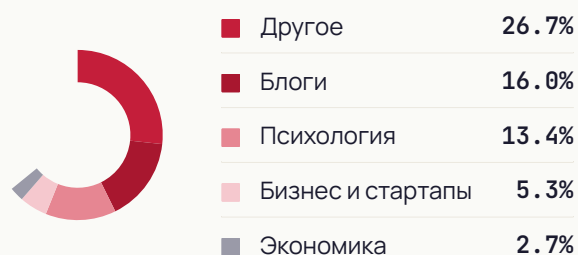
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



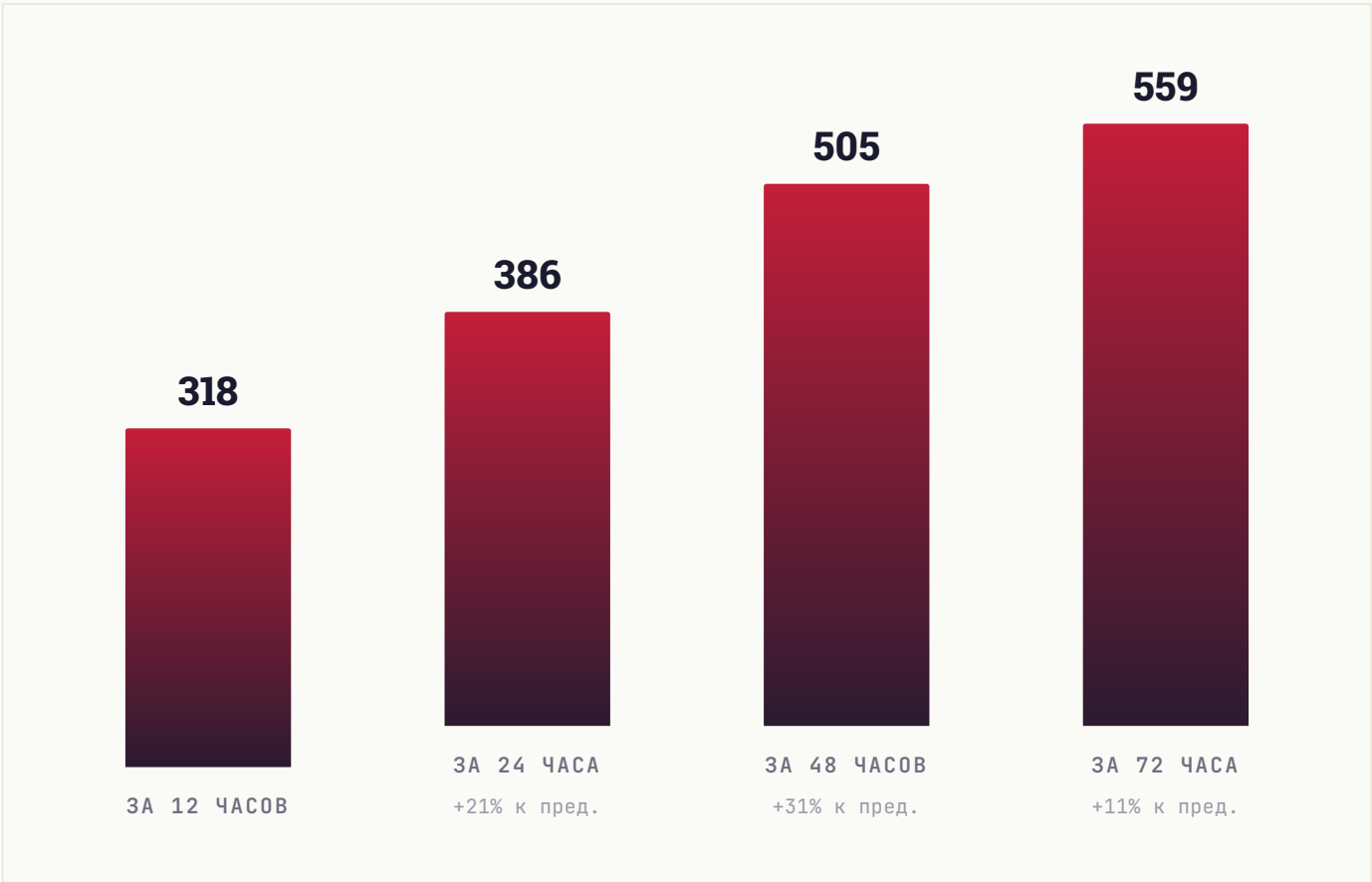
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
ип Ирена Понарошку	283.4K
ск Седа Каспарова	257K
тм Татьяна Мужичкая и все-все-все	164.8K
юи Юлия Ивлиева	105.4K
мд Михаил Дементьев. Кинетический интеллект	36.6K
шк Школа кинетического имиджа Валентина Шишкина вы	26K
вт В теле женщины Дарья Багаева	13K
ко Коротко о кинетике Ирина Кор	7.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Ирена Понарошку, 283.4K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, 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 **23**, а канал за это время прибавил **1 138** подписчиков из всех источников.

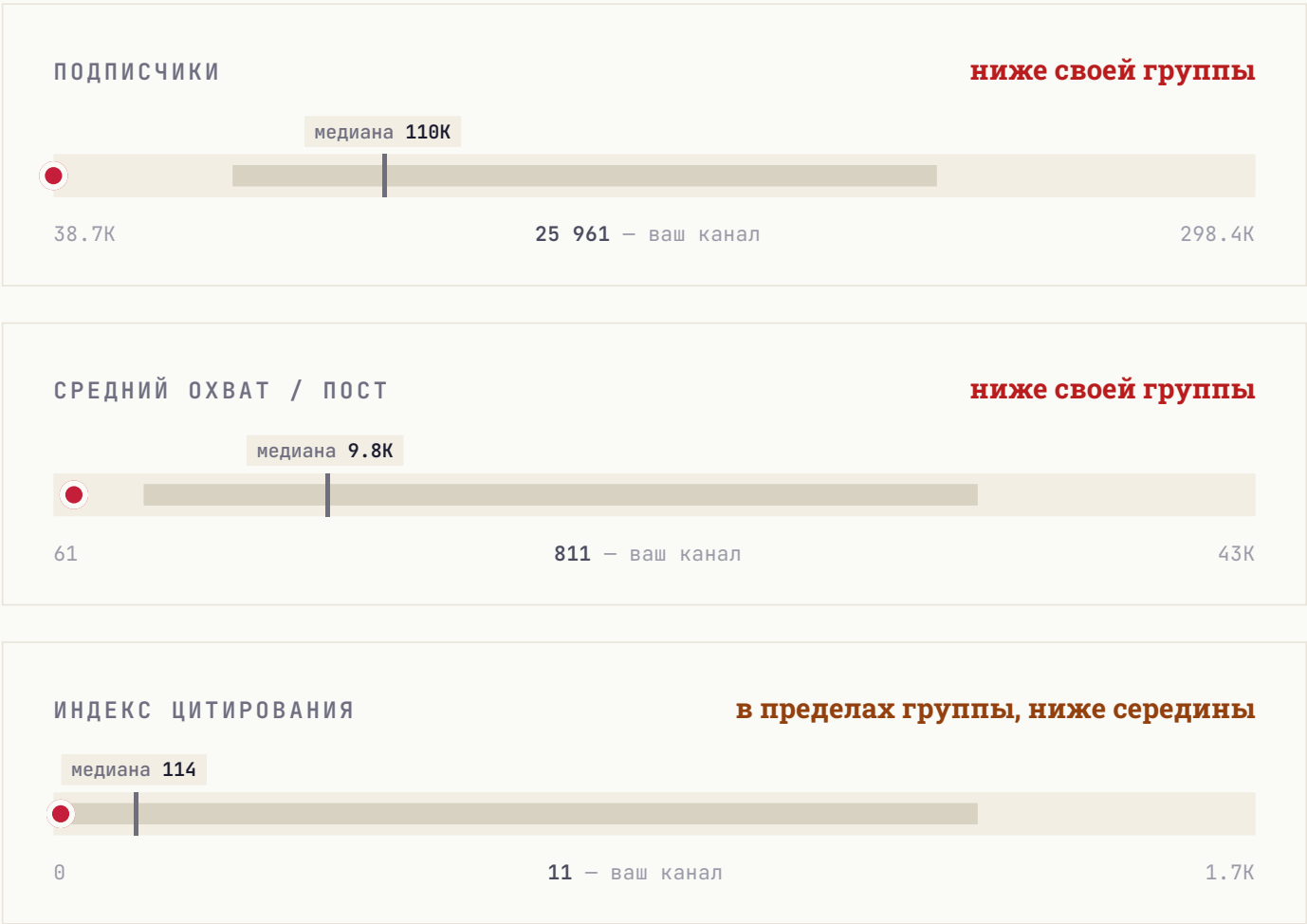
период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	5	2	63
Февраль 2026	3	1	132
Январь 2026	7	2	832
Декабрь 2025	2	2	5
Ноябрь 2025	4	1	8
Октябрь 2025	2	2	98

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
23	6	1 138

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

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.12% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.9пп ER

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