

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Завтрак с Килиной



@zavtrak_s_kilinoj

Канал об эффективности и продуктивности. Здесь говорим о том, как устроен наш мозг. Интересные исследования. Личный канал https://t.me/by_Kilina По вопросам рекламы:...

ПОДПИСЧИКИ

62 898

-423 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

12.0%

за сутки 5.0%

ОХВАТ/ПОСТ

7.2K

рекл. охват 3.2K/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 62 898 —	👁️ охват поста 11.51% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 7.2K медиана 7.8K · 28 дней	📅 постов/нед. 8.4 за период
📈 тренд 7д -9.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 205.4 всего 7 188 реакц., 979 реп., 1 243 комм.	📄 длина поста 431 зн. медиана 385 · 28 дней	★ постов в анализе 35 28 дней
📈 рекл. охват 3.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -423 за последний месяц	📄 цитируемость 171 индекс цитирования · 313 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 5 месяцев создан 14.03.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Завтрак с Килиной» — 62 898 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.2K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты просели на -9.6% 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 35 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (23/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 431 знаков (медиана 385).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (9.8K в среднем у топа vs 5.5K у худших) — среди 35 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.08 · 16:27 ВИДЕО #что_мне_понравилось в июле Если вы надеялись на беспроатный месяц, то нет. Правила как всегда просты. Я выкладываю 6 штук (не впечатлений...	ПРОСМ. 10 101 РЕП. 16	РЕАКЦ. 491 ER 16.1%
№2 07.08 · 14:03 ТЕКСТ Уважаемые мои любимки) Я не шлю вам никогда ничего в личку. Не рассылаю подарки, это мошенники! Есть вот эта наша группа. В ней включены...	ПРОСМ. 9 646 РЕП. 1	РЕАКЦ. 304 ER 15.3%
№3 07.08 · 04:03 ФОТО Впереди ещё целый месяц лета 🥳 Август только начался. И пока он не разогналса, давайте посмотрим, #что_вы_могли_пропустить в июле. 1710...	ПРОСМ. 9 519 РЕП. 33	РЕАКЦ. 118 ER 15.1%

№431.07 · 04:02 ТЕКСТ

Новый выпуск подкаста 🧠 #хакнимозг уже на всех площадках. В этот раз говорим о том, почему плохие новости цепляют нас сильнее и как...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
9 236	140
РЕП.	ER
21	14.7%

№530.07 · 04:04 ВИДЕО

1722. Три фактора, которые поднимут вашу мотивацию #завтрак Сегодня у меня для вас классная мотивационная схема. Она даст ощущение, что вы...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
9 064	284
РЕП.	ER
62	14.4%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.08 · 04:03 ВИДЕО

1735. Что не так с GTD #завтрак Система GTD когда-то была прорывом. В 2001 году она казалась идеальной: структура, порядок, никаких...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 633	156
РЕП.	ER
27	9.0%

↓ 18.08 · 04:02 ВИДЕО

1733. Дыхание #завтрак Когда эмоции накрывают, а логика и самоприказы уже не работают — есть одна простая техника, которая помогает...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 610	203
РЕП.	ER
31	8.9%

↓ 20.08 · 07:42 ФОТО

Четверг! Главная задача сегодня — смеяться от души в #трололошная 🐱 Отправляйте свои мемчики в комментарии и зовите друзей, пусть хихикают...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 295	225
РЕП.	ER
10	8.4%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

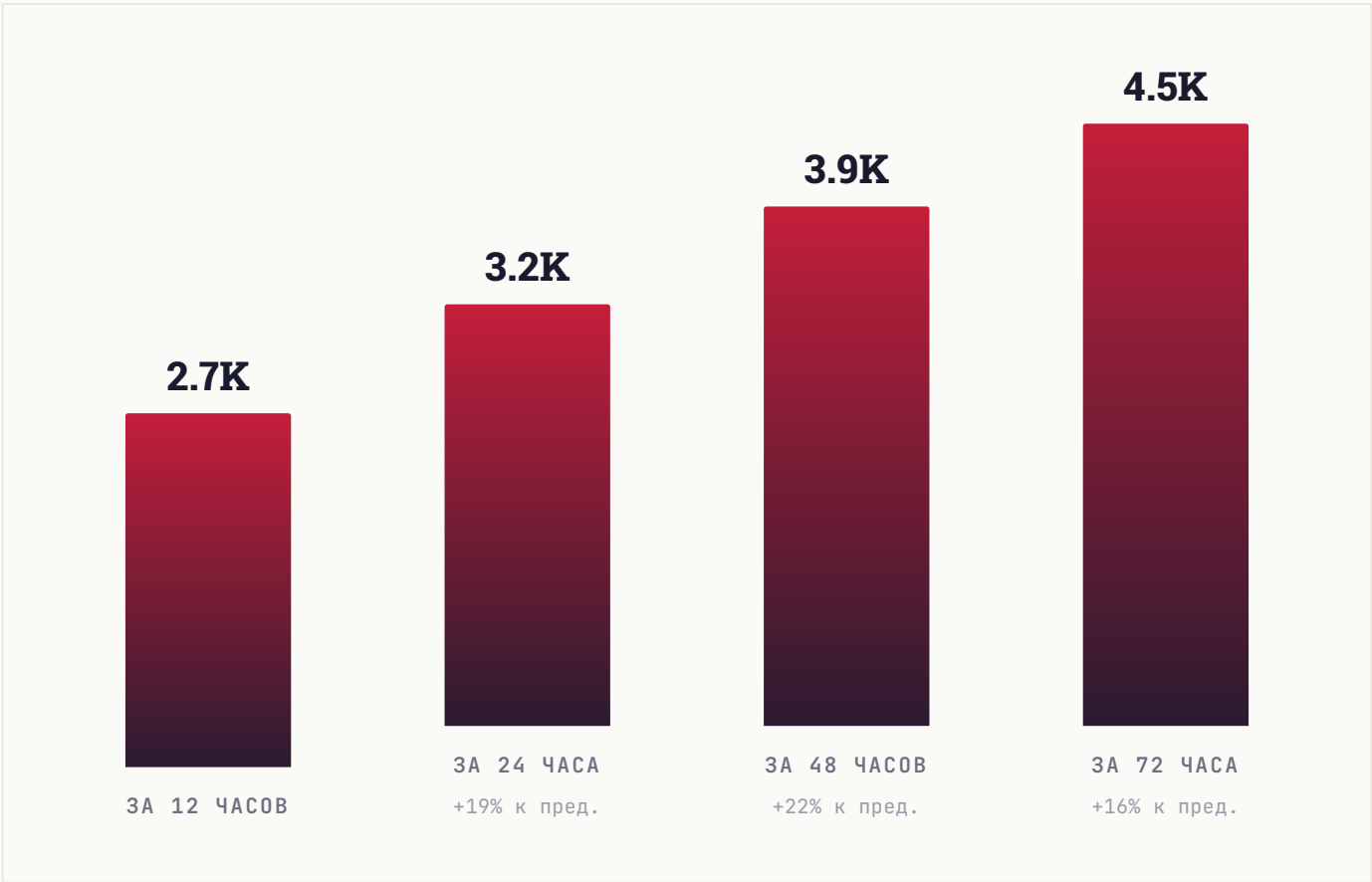
Индекс цитирования **171** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **313** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КО КОНТЕКСТ	829.7K
ИП Ирена Понарошку	283.8K
КИ кабачковая икра по акции	193K
КЛ Катерина Ленгольд	71.8K
ЭН Это нормально	67.9K
ЗС Завтрак с Килиной ВЫ	62.9K
ВЕ Вэн Еленович и усатые девочки	18.4K
РФ Радио Фрост	11.1K
ЧЕ Чебуречная	7.2K
ДН дьявол носит тамблер	6.7K
ДИ Домашнее издательство Skrebeyko	6.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — 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 **43**, а канал за это время прибавил **7 663** подписчиков из всех источников.

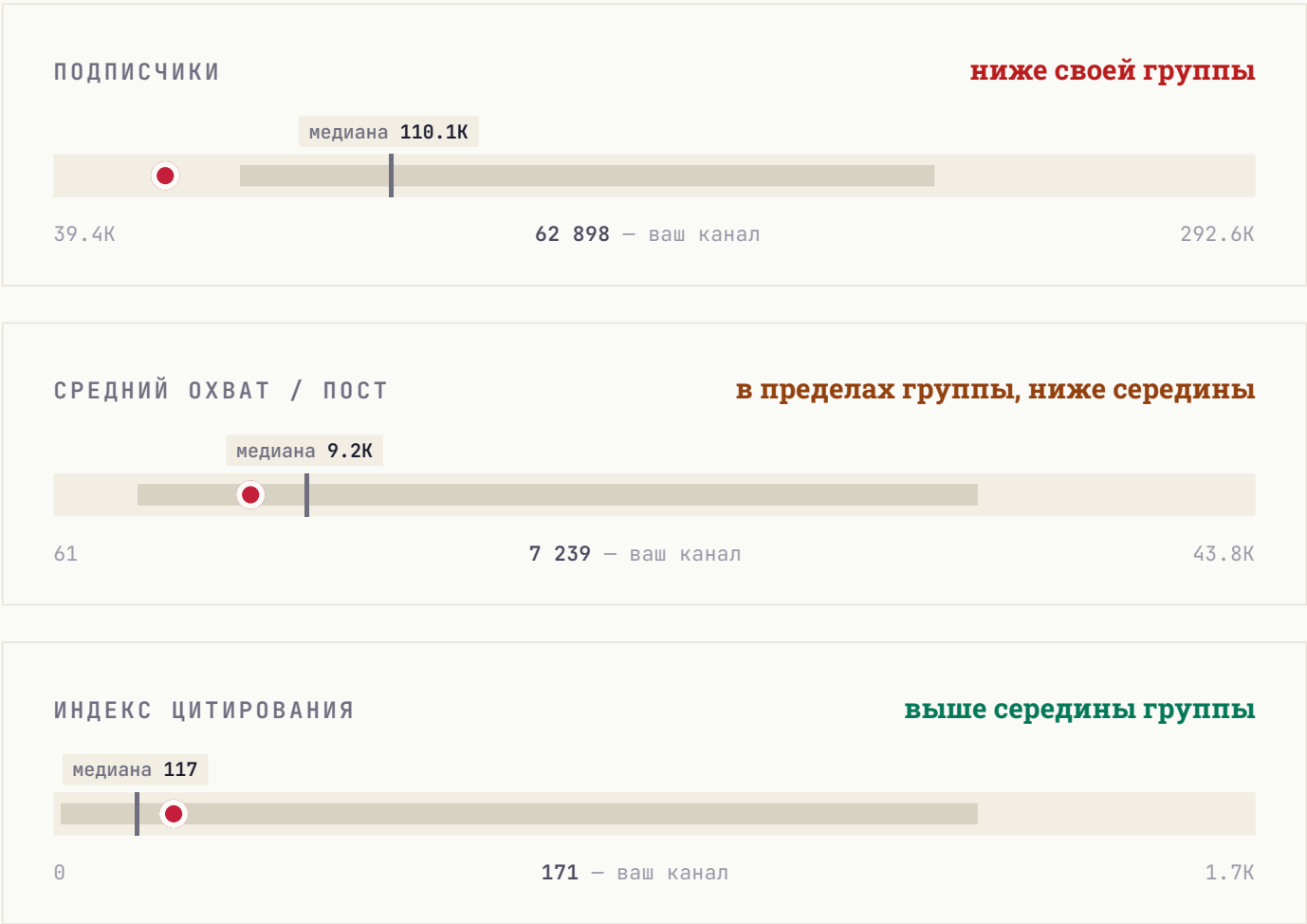
период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	7	7	114
Январь 2026	4	4	1 358
Декабрь 2025	8	7	293
Ноябрь 2025	12	12	1 178
Октябрь 2025	6	6	668
Сентябрь 2025	6	6	4 052

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
43	6	7 663

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.



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 воскресенье

В этот день и в 19:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
