

# Контент-план 30 дней

Сетка на месяц, где на каждый день стоит формат, рубрика и тема. Каждое утро — ясно, о чём снимать.

#4-типа

#рубрики

#воронка

#сетка-по-дням

## ЗАЧЕМ КОНТЕНТ-ПЛАН

# Что случается

### БЕЗ ПЛАНА

#### Каждое утро с пустой головой

«Что бы снять сегодня». Смотрите чужие ролики, залипаете, устаёте, ничего не делаете. Через неделю бросаете вести блог.

### С ПЛАНОМ

#### Знаете что и когда

На каждый день формат, рубрика и тема. Пакет тем на 30 дней сгенерирован разом. Каждое утро — просто открываете и делаете.

# 4 шага до плана на месяц

1

## Форматы

Reels, посты, карусели, сторис — их доля под ваши силы.

2

## Рубрики

3-5 повторяющихся рубрик, чтобы не выдумывать с нуля.

3

## Воронка

Чередование польза-прогрев-продажа. Пропорция 50/30/15/5.

4

## Сетка

30 тем на 30 дней.  
На каждый день — формат + рубрика + тема.

ЧАСТЬ 1 ИЗ 3

# Пропорции

50 / 30 / 15 / 5

## 4 ТИПА КОНТЕНТА

# Правило 50/30/15/5

50% • 15 ПОСТОВ

### Польза

Инсайты, чек-листы, методология. То, ради чего подписываются и сохраняют.

30% • 9 ПОСТОВ

### Продажа

Оффер, кейсы, отзывы, история клиента. Прогрев к покупке.

15% • 5 ПОСТОВ

### Личное

Ваш день, взгляд, стиль жизни. Знакомит с вами как с человеком.

5% • 1 ПОСТ

### Развлечение

Мемы, шутки, лёгкое. Даёт передышку и поднимает охваты.

ЧАСТЬ 2 ИЗ 3

# Рубрики

3-5 повторяющихся, чтобы не выдумывать с нуля

## КАК РАБОТАЕТ РУБРИКА

# Одна рубрика — 10 постов вперёд

Рубрика — это шаблон, куда каждую неделю подставляем новое содержание. Меньше усилий, больше выпуска.

### РУБРИКА 1

#### «Разбор X»

Разбираете что-то из своей темы.  
Кейс, чужой блог, ошибку.

### РУБРИКА 2

#### «Правило дня»

Одно правило + пример из практики.  
Короткий формат.

### РУБРИКА 3

#### «История клиента»

Кейс до/после. Живая деталь,  
конкретный человек.

### РУБРИКА 4

#### «3 мысли за неделю»

Ваши инсайты этой недели. Одна  
карусель на 7 слайдов.

### РУБРИКА 5

#### «Моя пятница»

Личное, что происходит. Знакомит  
с вами как с человеком.

ЧАСТЬ 3 ИЗ 3

# Сетка

30 дней на одном экране

ПРИМЕР СЕТКИ НА 30 ДНЕЙ

# По цветам — ТИПЫ КОНТЕНТА

Польза
 Продажа
 Личное
 Развлечение

|              |               |              |               |               |              |               |
|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 01<br>Разбор | 02<br>Правило | 03<br>Кейс   | 04<br>Разбор  | 05<br>Пятница | 06<br>Мем    | 07<br>3 мысли |
| 08<br>Оффер  | 09<br>Правило | 10<br>Разбор | 11<br>Кейс    | 12<br>Личное  | 13<br>Разбор | 14<br>3 мысли |
| 15<br>Оффер  | 16<br>Правило | 17<br>Кейс   | 18<br>Разбор  | 19<br>Пятница | 20<br>Личное | 21<br>3 мысли |
| 22<br>Оффер  | 23<br>Разбор  | 24<br>Кейс   | 25<br>Правило | 26<br>Личное  | 27<br>Разбор | 28<br>3 мысли |
| 29<br>Оффер  | 30<br>Кейс    |              |               |               |              |               |

# Один агент **на весь месяц**

Не собираем 30 тем вручную. Клод берёт нишу и цель, спрашивает про форматы и рубрики, собирает сетку на 30 дней с темой на каждый.

## «Собери контент-план на месяц»

### Что делает Клод

Спрашивает нишу, цель на месяц (набрать подписчиков / прогреть / продать), силы в неделю. Определяет форматы и их долю. Заводит 3-5 рубрик. Раскладывает по неделям и дням.

## ЧТО НА ВЫХОДЕ

### План по дням

На каждый день — формат, рубрика, конкретная тема.  
Не «сними что-нибудь полезное», а «разбор оффера  
X на карусель».

## ИТОГ УРОКА

# Что вы собрали

- 1** Написать Клоду «Собери контент-план на месяц»  
Ответить на вопросы про нишу, цель, силы
- 2** Проверить пропорции 50/30/15/5  
Не перекошено ли в продажу или в личное
- 3** Сохранить как таблицу  
Google Sheets, Notion или просто md-файл рядом с лендингом
- 4** Опубликовать первые 5 единиц  
С понедельника недели 3. Начать движение

## УГЛУБИТЬСЯ

## How Brands Grow

**Byron Sharp.** Почему бренды растут не от лояльности, а от регулярной заметности. Наука о том, что решает — не креатив, а частота попаданий в поле зрения.

2010, Институт Эренберга-Басса.

---

 Раздатки: **content-formats** на [navolneai.ru/handouts/](https://navolneai.ru/handouts/)

ЧТО ТЕПЕРЬ У ВАС ЕСТЬ

# План на 30 дней

30

Тем на 30 дней с форматом  
и рубрикой на каждый

4

Типа контента: польза 50 ·  
продажа 30 · личное 15 ·  
развлечение 5

5

Рубрик, чтобы  
не выдумывать тему с нуля  
каждый раз

---

НЕДЕЛЯ 2 ЗАКРЫТА → Впереди защита проекта и Неделя 3

ЧТО ВЫ СОБРАЛИ ЗА НЕДЕЛЮ 2

# Полный бренд-пакет

## УРОК 1

### Карточка ядра

УТП + оффер + имя + голос

## УРОК 2

### Рабочий сайт

HTML-лендинг в VS Code

## УРОК 3

### design-system.html

Палитра, шрифты, компоненты

## УРОК 4

### Оформленные каналы

2-3 канала с bio и приветственными постами

## УРОК 5

### Тексты и карусель

2 поста + 1 карусель опубликованы

## УРОК 6

### Рилс и серия сторис

1 рилс + 5-10 сторис под цель

## УРОК 7 • ФИНАЛ

### Контент-план 30 дней

Сетка на месяц с темой на каждый день. Дальше — просто делаем.

ДАЛЬШЕ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

# Выбирайте уроки под свой трек

Основа собрана. Дальше на этой же неделе идут спикерские уроки — под тот трек, по которому вы продвигаетесь.

## ТРЕК «СОЦСЕТИ»

### Если продвигаетесь как эксперт

**Нейрофото** — визуал под контент-план.

**ИИ-аватар** — чтобы снимать реже, а выходить чаще.

## ТРЕК «МАРКЕТПЛЕЙСЫ»

### Если продвигаетесь как селлер

**Нейрофото товара** — качественная съёмка без студии.

**Слайды карточки WB** — 8-10 слайдов ритмично.

**SEO-описания** — текст карточки под алгоритмы.

**Товарные Reels** — распаковка, до-после, обзоры.

 **БОНУС** **3D-анимация для лендинга** — открывается тем, кто сдал Д3 Недели 1 вовремя.