

Шаблон контент-календаря на месяц (мультиплатформенный)

Этот шаблон — быстрый старт: берёте 1 “ядерную” статью/идею и раскладываете её на 4–5 платформ.

Как пользоваться

1. Выберите одну тему недели.
2. Сформируйте 1 “ядерный” материал (статья/док/лонгрид).
3. Заполните таблицу ниже и сгенерируйте варианты через AI по промптам.
4. Опубликуйте по расписанию и фиксируйте метрики.

Таблица (скопируйте в Google Sheets)

Неделя	День	Платформа	Формат	Цель	Хук	СТА	Промпт для AI	Статус
1	Пн	LinkedIn	Пост	Awareness				
1	Вт	Telegram	Пост	Trust				
1	Ср	Reddit	Тред	Discussion				
1	Чт	Email	Письмо	Conversion				
1	Пт	Blog	Статья	SEO				

Готовые промпты

1) Адаптация под платформу

У меня есть “ядерный” текст ниже. Адаптируй его под {платформа} так, чтобы:

- стиль соответствовал площадке,
- сохранился смысл,
- были 3 варианта хука,
- СТА: {СТА}.

Текст: {вставьте текст}

2) План на неделю

Составь контент-план на 5 дней для {платформы}, исходя из темы: {тема}. Дай 5 заголовков, краткий тезис, и 1 СТА на каждый.

3) Метрики

Предложи 5 метрик успеха и как их измерять для {платформы} в рамках цели: {цель}.

Мини-чек-лист качества

- Есть 1 понятный тезис.
- Есть 1 понятный СТА.
- Первые 2 строки цепляют.
- Текст под формат площадки.
- Факты проверены.

Пример заполненного календаря (Недели 1-2)

Неделя 1: Тема "AI-автоматизация для соло-бизнеса"

Неделя	День	Платформа	Формат	Цель	Хук	СТА	Промпт для AI	Статус
1	Пн	LinkedIn	Пост 900 знаков	Awareness	"Я автоматизировал 80% рутины за неделю. Вот как."	"Какой процесс забирает больше всего времени? ↓"	"Сделай LinkedIn пост: 1 история, 3 вывода, 1 вопрос. Тема: AI-автоматизация для соло-бизнеса."	✓
1	Вт	Telegram	Лонгрид 10 абзацев	Trust	"5 инструментов, которые экономят мне 20 часов в неделю"	"Сохранить и попробовать"	"Сделай Telegram-лонгрид: 10-14 абзацев, короткие строки, 3 подзаголовка, 1 чек-лист. Тема: AI-инструменты для соло."	✓
1	Ср	Reddit	Тред	Discussion	"Unpopular opinion: AI не заменит вас, но заменит тех, кто не использует AI"	"Согласны? Почему?"	"Сделай Reddit тред: интро 3 строки, 5 буллетов, 1 вопрос, без продаж. Тема: AI и будущее работы."	✓
1	Чт	Email	Письмо	Conversion	"Как я сэкономил \$5000 на инструментах в этом месяце"	"Скачать список инструментов"	"Напиши email: проблема → решение → 3 примера → СТА. Тема: экономия на AI-инструментах."	
1	Пт	Blog	Статья 2000 слов	SEO	"Полный гайд по AI-автоматизации для солопренеров 2026"	"Подписаться на рассылку"	"Напиши SEO-статью: H2/H3, тезисы, примеры, FAQ. Ключевые слова: AI автоматизация, соло бизнес."	

Неделя 2: Тема "Юнит-экономика для AI-стартапа"

Неделя	День	Платформа	Формат	Цель	Хук	СТА	Промпт для AI	Статус
2	Пн	LinkedIn	Карусель 7 слайдов	Awareness	"LTV/CAC = 4. Вот почему это важно."	"Сохранить карусель"	"Сделай LinkedIn карусель: 7 слайдов, по 1 мысли на слайд. Тема: LTV/CAC для AI-стартапов."	
2	Вт	Telegram	Заметка + калькулятор	Trust	"Калькулятор юнит-экономики за 2 минуты"	"Попробовать калькулятор"	"Сделай Telegram-заметку: ссылка на калькулятор, 3 примера расчёта, 1 вывод."	
2	Ср	Reddit	АМА тред	Discussion	"АМА: я помог 50+ стартапам посчитать юнит-экономику"	"Задать вопрос"	"Сделай АМА-пост: 8 вопросов, которые аудитория задаст, и ответы. Тема: юнит-экономика."	
2	Чт	YouTube Shorts	30 сек видео	Awareness	"3 метрики, которые убивают стартапы"	"Подписаться"	"Сделай сценарий Shorts: Hook 2с, 3 пункта, СТА. Тема: метрики стартапа."	
2	Пт	Blog	Кейс-стади	SEO	"Как мы увеличили LTV на 40% за 3 месяца"	"Заказать аудит"	"Напиши кейс-стади: проблема → решение → результаты → выводы. Тема: улучшение LTV."	

Платформенные особенности

LinkedIn

- Длина: 900-1300 знаков для поста, 1500-2000 для статьи
- Тон: профессиональный, но личный
- Лучшее время: вт-чт, 9-11 утра по местному времени
- Форматы: текст, карусель (PDF), статья, видео

Telegram

- Длина: 10-14 абзацев для лонгрида, 3-5 для заметки
- Тон: дружеский, экспертный
- Лучшее время: пн-пт, 10-12 утра и 18-20 вечера
- Форматы: текст, голосовые, файлы, опросы

Reddit

- Длина: 3-5 абзацев для треда
- Тон: разговорный, без прямой рекламы
- Лучшее время: зависит от сабреддита
- Форматы: текст, ссылка, изображение, видео

YouTube Shorts

- Длина: 15-60 секунд
- Тон: динамичный, визуальный
- Лучшее время: пн-ср, 12-18 часов
- Форматы: вертикальное видео 9:16

Email

- Длина: 150-300 слов
 - Тон: персональный, ценностный
 - Лучшее время: вт-чт, 10-11 утра
 - Форматы: текст, HTML, plain text
-

Telegram

Подписаться на канал: https://t.me/+HVYhR4_BNGwzNWly