

# ПРОФИЛЬ И ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ

Пошаговая система: от регистрации до профиля, который за несколько секунд объясняет, кто вы, о чём пишете и зачем оставаться.

**THREADS**

Диагностика · формулы · 12 промптов · практикум

Версия 2026 · рабочая методичка для начинающих

# Как работать с методичкой

Не пытайтесь оформить профиль навсегда. Ваша задача - собрать ясную версию на ближайшие 30 дней, начать публиковаться и улучшать её по реакциям живых людей.

## РЕЗУЛЬТАТ

К концу работы у вас будут: рабочая ниша, три смысловые опоры, пять вариантов bio, понятная ссылка и список тем на месяц.

## 1. Регистрация и техническая база

Установите официальное приложение Threads. Вход и создание профиля связаны с экосистемой Meta; интерфейс и доступные способы входа могут меняться, поэтому ориентируйтесь на подсказки приложения.

- Проверьте имя пользователя: его должно быть легко прочитать, произнести и найти.
- Загрузите аватар, который узнаваем в маленьком круге.
- Заполните bio до первой публикации, но не откладывайте старт ради идеального текста.
- Оставьте одну ссылку на следующий логичный шаг: Telegram, лид-магнит, каталог или запись.
- Проверьте, как профиль выглядит с другого устройства или глазами человека, который вас не знает.

## 2. Формула позиционирования

Позиционирование - не красивый слоган, а ясный ответ на четыре вопроса.

| Роль      | Кто вы в этой теме?      | Редактор и контент-стратег            |
|-----------|--------------------------|---------------------------------------|
| Аудитория | Кому вы помогаете?       | Экспертам с сильными знаниями         |
| Результат | Что меняется у читателя? | Идеи превращаются в понятные посты    |
| Доверие   | Почему вам верить?       | Опыт, кейс, метод или честный процесс |

### ПРОМПТ: ЯДРО ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

Ты - редактор позиционирования. На основе моих данных сформулируй 10 вариантов фразы «кто я + для кого + какой результат». Не используй штампы «помогаю раскрыть потенциал» и «выход на новый уровень». Данные: [опыт], [навыки], [аудитория], [результат], [ограничения]. Для каждого варианта объясни, что в нём ясно, а что требует доказательства.

# 3. Выбор рабочей ниши

Сильная ниша находится на пересечении компетенции, устойчивого интереса и реального запроса аудитории. Ниша на 30 дней лучше, чем бесконечный поиск темы на всю жизнь.

|             |                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                          |
| Компетенция | Есть ли опыт, наблюдения, результаты, ошибки или доступ к практике?      |
| Интерес     | Сможете ли вы написать 20 разных мыслей без копирования?                 |
| Спрос       | Люди уже задают вопросы, спорят, ищут решение или покупают помощь?       |
| Отличие     | Есть ли ваш угол: метод, характер, среда, история, формат?               |
| Монетизация | Есть ли логичный продукт или следующий шаг, даже если он появится позже? |

**ПРОМПТ: 10 НИШ ИЗ ВАШЕГО ОПЫТА**

Собери 10 рабочих ниш для Threads на основе моих хобби, опыта и навыков: [список]. Для каждой укажи: аудиторию, один острый вопрос, мой возможный угол, 5 тем, риск однообразия и путь монетизации. Затем оцени варианты по шкале 1-5: компетенция, интерес на 30 дней, спрос, отличие, коммерческий потенциал. Выбери 3 темы для теста, но не принимай решение вместо меня.

## Практикум: карта ниши

## 4. Аватар и визуальная узнаваемость

Аватар должен работать на размере около ногтя. Сложный фон, мелкий текст и полный рост теряются. Для личного бренда чаще всего помогает крупное лицо, уверенный контакт глазами и простой контрастный фон.

- Не меняйте аватар каждую неделю: узнаваемость строится повторением.
- Если используете AI-образ, сохраните сходство, возраст, характер и честно избегайте вводящей в заблуждение «идеальной биографии».
- Проверьте круговую обрезку и светлую/тёмную тему.
- Визуальный стиль должен поддерживать вашу тему, а не конкурировать с ней.

## 5. Bio, которое читается за 5 секунд

| 1 | Категория и роль | [Кто вы] в теме [категория]             |
|---|------------------|-----------------------------------------|
| 2 | Польза           | Показываю, как [результат] без [барьер] |
| 3 | Доверие/характер | [опыт, кейс, честное отличие]           |
| 4 | Следующий шаг    | [конкретный материал] по ссылке ↓       |

### ПРОМПТ: 5 ВАРИАНТОВ BIO

Напиши 5 вариантов bio для Threads. Я занимаюсь [ниша], помогаю [аудитория] получить [результат]. Моё доказательство: [опыт/кейс]. Тон: уверенный, тёплый, разговорный. Не придумывай цифры. Каждый вариант должен быстро объяснять тему и пользу, звучать естественно и помещаться в ограничение интерфейса. После вариантов дай оценку ясности по 10-балльной шкале.

## Примеры без копирования

| Эксперт       | Контент-стратег для экспертов. Превращаю сложные знания в короткие посты. Здесь - разборы и честные тесты. |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Автор-практик | Строю блог с нуля и показываю цифры без прикрас. Идеи, ошибки, выводы недели.                              |
| Сервис        | Помогаем малому бизнесу быстрее отвечать клиентам. Кейсы автоматизации простым языком.                     |
| Креатор       | ИИ-визуал без пластика и одинаковых лиц. Промпты, производство и разборы результата.                       |

## 6. Ссылка и обещание

Одна ссылка должна продолжать обещание профиля. Если в bio вы обещаете шаблоны, человек не должен попадать на общий канал и искать их вручную.

- Назовите конкретный результат: таблица, чек-лист, разбор, каталог, запись.
- Проверьте страницу на мобильном интернете.
- Уберите лишние промежуточные шаги.
- После клика сразу выполните обещание, а уже потом знакомьте с продуктом.

### ПРОМПТ: АУДИТ ССЫЛКИ

Оцени путь «bio → ссылка → первая страница/Telegram». Моя тема: [тема]. Обещание в bio: [текст]. Что человек видит после клика: [описание]. Найди разрыв ожиданий, лишние шаги, неясные формулировки и предложи короткий вариант маршрута из 1-2 действий.

## 7. Три смысловые опоры

Опоры помогают не превращать профиль в набор случайных постов. Выберите три направления, которые вместе показывают компетенцию, личность и практическую ценность.

| Компетенция | Методы, инструкции, разборы | Как упростить сложный текст                  |
|-------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
| Практика    | Кейсы, тесты, ошибки        | Что изменилось после 7 публикаций            |
| Личность    | Позиция, выбор, наблюдение  | Почему я отказалась от универсальных советов |

## 8. Аудит профиля

| Тема      | Непонятна     | Понятна частично | Ясна за 5 секунд        |
|-----------|---------------|------------------|-------------------------|
| Аудитория | Для всех      | Есть намёк       | Названа или узнаёт себя |
| Польза    | Нет           | Общая            | Конкретный результат    |
| Доверие   | Нет основания | Слабый сигнал    | Опыт/метод/кейс         |
| Ссылка    | Случайная     | Связана косвенно | Продолжает обещание     |
| Голос     | Штамп         | Неровно          | Живой и узнаваемый      |

#### ПРОМПТ: ВЗГЛЯД НОВОГО ЧИТАТЕЛЯ

Проанализируй мой профиль как новый читатель, который ничего обо мне не знает. За 5 секунд ответь: кто автор, о чём пишет, для кого, что получу и почему верить. Не переписывай всё автоматически. Сначала покажи непонятные места, затем предложи 3 точечные версии правок. Профиль: [вставить].

## 9. План теста на 30 дней

- Неделя 1: проверить ясность трёх опор и вопросы аудитории.
- Неделя 2: усилить формат, который получает содержательные ответы.
- Неделя 3: добавить кейс или личный опыт, подтверждающий позицию.
- Неделя 4: обновить bio и ссылку только на основе повторяющихся сигналов.

#### НЕ МЕНЯЙТЕ ВСЁ СРАЗУ

Если одновременно заменить тему, bio, аватар, частоту и формат, вы не поймёте, что именно повлияло на результат.

## Финальный чек-лист

- Имя и аватар читаются в маленьком размере.
- Bio объясняет тему и пользу без рекламных штампов.
- Три смысловые опоры выдержат месяц.
- Ссылка ведёт к одному обещанному действию.
- Первые 10 тем выписаны заранее.
- Профиль проверен человеком вне вашей профессиональной среды.

## Мои правки после аудита

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---